

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДОЛГА

№ 10

март 2020

цена:

1,5 лари

**Грипп
и ОРВИ**

стр.6-7

**С чего начать
худеть**

стр.22

**Мини-сад
на подоконнике**

стр.40

**Музы гениев:
Жены великих людей**

стр.20-21

**Школьные
проблемы**

стр.26

Диана Арбенина

стр.16-17

«Не верю в творческие династии»

МОДНЫЕ ВЕЩИ



Шерсть

Тепло и стильно



Универсальный свитер

Незаменимая деталь зимнего гардероба - удобный и теплый свитер. Он может быть как крупной гладкой вязки, так и рельефной - с косами, например.

Допускаются различные орнаменты и цвета - от ярких до приглушенных.

Если свитер объемный, низ в образе должен быть приталенный. Например, в сочетании с ним неплохо будут смотреться джинсы-скинни, брюки прямого кроя, платье-комбинация, юбка-карандаш.

Хотите скрыть широкие бедра? Примерьте кардиган!

Актуальны разноцветные модели глубоких тонов.

ОЗЗИ ОСБОРН ВЫПУСТИЛ ПЕРВЫЙ ЗА 10 ЛЕТ СОЛЬНЫЙ АЛЬБОМ



Британский рок-музыкант Оззи Осборн выпустил 12-й по счету студийный альбом. Пластинка “Ordinary Man” стала первой сольной работой Оззи за десять лет, сообщили в издании Rolling Stone.

Запись музыкант сравнил с дебютным альбомом Black Sabbath 1970 года. По его словам, это произошло из-за того, что проект был “очень веселым”.

“Я так сильно скучал по музыке, и мои фанаты такие хорошие и преданные”, - заявил музыкант.

Сообщается, что новые композиции были записаны в трудный для Осборна 2019 год, когда он испытывал многочисленные проблемы со здоровьем.

Ранее с альбома уже вышли несколько синглов: заглавный трек, написанный вместе с Элтоном Джоном, “Under the Graveyard”, “Straight to Hell” и совместный с Post Malone трек “It’s a Raid”.

Предыдущий альбом “Scream” Оззи выпустил в 2010 году. После этого музыкант вновь вернулся в состав Black Sabbath, отправился в два тура и записал пластинку “13”. В 2018 году музыкант выпустил автобиографию “Я — Оззи. Все, что мне удалось вспомнить”.

В конце января музыкант признался, что у него диагностировали болезнь Паркинсона. Осборн отменил прощальные гастроли в США.



Кети Мchedlishvili СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

обучает специальностям:
КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.
Тел.: 5.93-200-223

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

БЕН АФФЛЕК ОТКАЗАЛСЯ ОТ РОЛИ БЭТМЕНА ИЗ-ЗА АЛКОГОЛИЗМА

Эту же пагубную привычку актер назвал причиной развода.

Американский актер Бен Аффлек в интервью The New York Times назвал алкоголизм причиной развода, а также отказа от роли Бэтмена.

По его признанию, он боролся с пагубной привычкой на протяжении последних 20 лет. Алкоголизм не только разрушил брак Аффлека, но и погубил его карьеру.

Больше всего в жизни 47-летний актер сожалеет о разводе со своей женой - актрисой Дженнифер Гарнер. В интервью Аффлек рассказал, что из-за своего поведения он испытывал чувство стыда, что разрушало его еще больше.

После того, как брак распался в 2015-2016 году, аме-



риканский актер стал пить еще больше. Проблемы с алкоголем вынудили Аффлека отказаться от роли Бэтмена.

Актер также чувствует

себя виноватым перед детьми - 14-летней Вайолет, 11-летней Серафиной и 7-летним сыном Сэмюэлем. Аффлек переживает, что они могут увидеть в

Интернете видео, где он пьян.

Актер рассказал о фильме “Вне игры”, в котором сыграл школьного тренера по баскетболу Джека Каннингэма, борющегося с алкоголизмом. В России премьера фильма запланирована на апрель 2020 года.

Аффлек снялся в таких фильмах, как “Исчезнувшая”, “Умница Уилл Хантинг”, “Перл-Харбор”, “200 сигарет”, “Армагеддон”, “Догма” и “Девушка из Джерси”. Также он исполнил роль Бэтмена в нескольких картинах по комиксам DC.

В октябре прошлого года актер попал на видео в состоянии сильного алкогольного опьянения. Аффлек неоднократно оказывался в реабилитационных клиниках.



Бросившая Аль Пачино актриса назвала его “скупым и старым”

Израильская артистка Мейталь Дозн объявила о расставании с 79-летним оскароносным американским актером Аль Пачино. Об этом сообщает Daily Mail.

Она рассказала, что долго не обращала внимание на возраст своего возлюбленного.

“Это сложно. Честно говоря, он уже пожилой человек. При всей моей любви к нему наши отношения продлились недолго”, - сказала Дозн, пояснив, что они оста-

лись друзьями.

По словам 40-летней дамы, она приняла решение о прекращении отношений с голливудской звездой не только из-за того, что моложе его.

Состояние звезды картин “Крестный отец”, “Лицо со шрамом”, “Запах женщины” и “Адвокат дьявола” оценивается в 180 млн. долларов. Однако, как отметил актриса, со стороны Аль Пачино не было никаких подарков “кроме цветов”.

Кирк Дуглас оставил сына Майкла без наследства



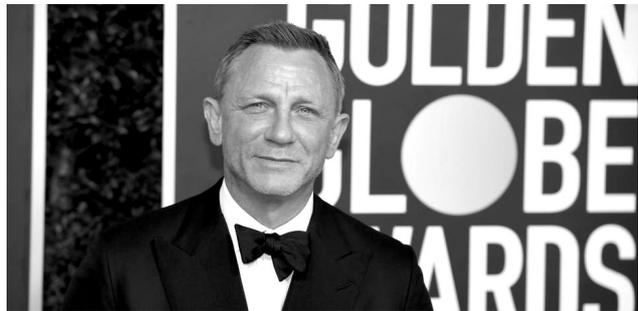
Скончавшийся в США в возрасте 103 лет актер Кирк Дуглас завещал все свое состояние на благотворительность. Таким образом, его сыну, актеру Майклу Дугласу он не оставил ничего.

На момент смерти состояние Кирка Дугласа составило 61 миллион долларов. Все средства поступят в Фонд Дугласа, цель которого - помочь тем, кто не может помочь сам себе. Часть средств получит Университет св. Лаврентия для стипендий малообеспеченным студентам, детская больница Лос-Анджелеса и другие соци-

альные заведения. Светские обозреватели отмечают, что состояние Майкла Дугласа составляет около 300 миллионов долларов, поэтому, скорее всего, он не нуждается в наследстве отца.

Кирк Дуглас умер 5 февраля. Он считался последним представителем “золотой эры” Голливуда. За свою карьеру Кирк Дуглас трижды номинировался на премию “Оскар”, однако в результате получил только почетного “Оскара” - “за 50 лет творческих и моральных усилий в кинематографическом сообществе”.

Премьеру нового фильма о Бонде отменили в Китае



Показ премьеры 25-го фильма о Джеймсе Бонде, который получил название “Не время умирать”, отменили в Китае из-за эпидемии коронавируса.

Как сообщает издание Deadline, в связи с ростом числа заболевших и распространением заболевания по всей территории КНР руководители крупнейших сетей кинотеатров закрыли залы

на неопределенный срок. При этом, Китай считается второй страной по величине кассовых сборов после Соединенных Штатов.

Кроме того, в Пекин не приедет исполнитель главной роли Дэниел Крэйг, который прощается с бондианой.

Мировая премьера фильма “Не время умирать” состоится в Великобритании 2 апреля.

Актер Элайджа Вуд впервые стал отцом

39-летний американский актер Элайджа Вуд, особенно известный благодаря роли Фродо Бэггинса в трилогии “Властелин колец”, впервые стал отцом. Об этом передает Daily Mail.

По информации издания, ему родила сына возлюбленная - датский продюсер Метте-Мари Конгсвед.

Как пишут СМИ, влюбленные встречаются три

года, но о планах пожениться не объявляли. Предполагается, что они познакомились во время работы над черной комедией “В этом мире я больше не чувствую себя как дома”.

Элайджа Вуд никогда не был женат и не объявлял о наличии детей. В 2005-2010 годах актер встречался с барбанщицей Памелой Расин из группы Gogol Bordello.

Нашли двойника Киану Ривза



Поклонники Киану Ривза всерьез обеспокоились его внешним видом и политическими пристрастиями. Актера заметили на байк-шоу, которое организовали сторонники Дональда Трампа.

Посетители фестиваля бросились фотографироваться со звездой “Матрицы” и выкладывать снимки

в Интернет. И вот в Сети уже заметили, что этот человек, мягко говоря, слабо похож на настоящего Киану Ривза.

Разве что прической и бородой. Пользователи не поленились и сделали подборку фотожаб. Вот так, например, мог бы выглядеть Киану Ривз на вручении премии “Оскар”.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



Причина - последствия инфекции

Не всегда простуда проходит бесследно. Скорее всего, вы болели достаточно тяжело. Об этом можно судить по времени, проведенному на больничном листе. Слабость и недомогание, в том числе одышка при физической нагрузке, в таких случаях не редкость. Как быть? Пропейте курс поливитаминов с минералами и адаптогенами - женьшеня и элеутерококка. Это поможет быстрее восстановиться после болезни. И одышка постепенно должна исчезнуть.

...пассивный образ жизни

Еще одна причина одышки - смена образа жизни. Больному приходится больше времени проводить в постели. От этого сердце и мышцы слабеют. Возможно даже, что вы набрали за последнее время пару тройку килограммов. Как быть? Если в последнее время вы мало двигаетесь, начните осторожно тренироваться. Вначале просто ходите пешком 30-40 минут в день. По лестнице первое время ходите медленно, с остановками, не допускайте неприятных ощущений. Через неделю-две можно попробовать подняться на свой этаж в быстром темпе и оценить, уменьшилась ли одышка.

На правильность нагрузки может указывать ваш пульс. Подсчитывайте его во время возникновения одышки при подъеме по лестнице. А затем через три минуты после окончания

Одышка после простуды

? Недавно я простудилась. Десять дней провела на больничном. После этого меня начала беспокоить одышка при подъеме по лестнице. Начинаю задыхаться. Как быть?

И. Дмитриева.

нагрузки. Запишите показатели и каждые две недели повторяйте тест. Постепенно частота пульса должна уменьшиться и после нагрузки, и после трехминутного отдыха.

Если чувствуете, что тренировки не помогают, обратитесь к врачу. Особенно важно посетить его, если одновременно с одышкой испытываете какие-либо боли, головокружение, перебои в работе сердца.

...сердцу мало кислорода

Иногда одышка служит сигналами того, что сердцу не хватает кислорода. У женщин до 40 лет так проявляется анемия. Она редко бывает от простуды, но может усугубляться при вирусных инфекциях. Как быть? Сдайте общий анализ крови. Если в нем будут какие-то отклонения, нужно показаться терапевту.

...проблемы с легкими

Если анализ крови причин одышки не выявляет, желательнее проверить легкие. Нехватка воздуха может быть проявлением бронхиальной астмы или хронической обструктивной болезни легких. Эти недуги могут впервые заявить о себе как раз после простуды. Они не всегда протекают типично, с приступами удушья или кашля. Как быть? Сделайте флюорографию и спирометрию и обратитесь к пульмонологу.

*И. Новиков, терапевт,
врач высшей категории*

Авось пригодится

При воспалении лимфоузла натрите хлопчатобумажную салфетку хозяйственным мылом и закрепите на распухшей железе. Утеплите шерстяным платком.

Знаете ли вы, что...

✓ Зубы человека напрямую связаны с его памятью. Ученые доказали, что после каждого удаления зуба часть наших воспоминаний бесследно исчезает.

✓ Человеческие зубы можно обнаружить в самых неожиданных местах нашего организма. Например, тератома - раковая опухоль, возникающая из эмбриональных клеток, может содержать зачатки зубов.

✓ Своим названием молочные зубы обязаны Гиппократу - знаменитому древнегреческому врачу. Он совершенно серьезно считал, что временные зубы у детей формируются из молока матери.

КОЖУРА БАНАНОВ ТОЖЕ ЛЕКАРСТВО

✿ В кожуре спелого, хорошо вымытого банана содержится много серотонина, а значит, ее можно считать отличным средством от депрессии. Согласно исследованиям, если три дня подряд съедать по две корки банана в день, можно повысить уровень серотонина на 15%.

✿ Благодаря пищевым волокнам, которых в кожуре больше, чем в самих бананах, можно понизить уровень плохого холестерина в крови. И, как следствие, защитить себя от инсульта и запоров.

✿ Кожура бананов заживляет ранки и синяки, устраняет зуд. Снимает раздражение и воспаление после укусов комаров, ос и других насекомых. Мясистой стороной кожуру накладывают на зону повреждения и закрепляют повязкой. А можно просто потереть больное место - получится такой же эффект. Процедуру делают до тех пор, пока кожа не заживет.

✿ От псориаза и угрей. При псориазе кожа болезненно шелушится. Попробуйте внутренней стороной банановой кожуры потереть пораженные псориазом участки. Это уменьшит боль и сухость кожи. При угревой сыпи надо делать точно так же. После нескольких таких процедур заметите улучшение.





ГРИПП И ОРВИ

ВЫЛЕЧИТЬ КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ!

Предотвратить простудные заболевания легче, чем лечить. Но что делать, если коварный вирус уже проник в организм: горло першит, из носа течет, а температура повышается?

Для того, чтобы заразиться гриппом или ОРВИ, достаточно сочетания трех факторов - переохлаждения, контакта с инфекцией и ослабленного иммунитета. И вот мы уже садимся на больничный. Заболевание надо начинать лечить как можно раньше.

Увлажняем воздух

Не допускайте, чтобы воздух в помещении застаивался: открывайте окно на 5-10 минут каждые 1-2 часа. После проветривания снижается концентрация вирусов, и выздоровление идет быстрее.

Вирусы гриппа активнее распространяются в сухом воздухе, поэтому поддерживайте влажность в квартире не менее 50%.

Влажный воздух помогает облегчить заложенность носа и увлажняет слизистую, которая является естественным барьером на пути вирусов. Идеальным вариантом станет увлажнитель с аромакапсулой, благодаря которому вы также сможете дышать полезными ароматическими маслами. Если увлажнителя нет, повесьте на батарею мокрое полотенце, а после душа оставьте дверь в ванную открытой, чтобы влажный воздух попадал в комнату.

Слизистую можно дополнительно увлажнять с помощью аптечных спреев с морской водой и промывания носа слабым раствором соли.

Голодание ускорит выздоровление?

Вы обращали внимание, что заболевшие животные отказываются

от еды? Дети, которые не знают, что «еда - это жизнь», в случае недомогания тоже практически ничего не едят. Интуитивно они делают правильный выбор! Во время голодания организм восстанавливается гораздо быстрее, чем в случае соблюдения щадящего диетического режима. При голодании организм, не получая пищи извне, начинает уничтожать поврежденные вирусом клетки и выводит их из организма. Транспортные альбумины распадаются на аминокислоты, которые поддерживают функционирование сердца и других органов. В крови увеличивается количество глюкокортикоидных гормонов, которые оказывают мощный противовоспалительный эффект. Таким образом, ОРВИ в период лечебного голодания проходит за 2-3 дня, а симптомы гриппа могут исчезнуть за 4. Потреблять жидкость во время голодания не только можно, но и нужно! Вода выводит из организма токсины, очищая его. При этом, чай, сок и другие напитки не считаются! Полезна только чистая питьевая вода - около 1,5-2 л в день.

Не стоит голодать больше 24 часов. Также важно правильно выйти из голодания. Первые дни лучше воздержаться от животной пищи и придерживаться овощной диеты.

Это должно быть в аптечке

Универсального средства от гриппа и простуды не существует, а все препараты, которые можно найти в аптеке, - синтез про-

тивовоспалительных компонентов с жаропонижающими, обезболивающими и другими добавками. Такие лекарства нацелены на устранение симптомов.

Муколитики можно принимать при кашле: они уменьшают вязкость мокроты и выводят ее из бронхов. **Антигистаминные препараты** необходимы, если во время болезни появились аллергические симптомы, отекает носоглотка, возникают приступы бронхиальной астмы. С осторожностью стоит принимать **иммуностимуляторы**. Каждый из них подстегивает иммунитет по своей схеме. Если переборщить, организм может дать сбой и начать атаковать собственные ткани. Некоторые врачи вообще не советуют их использовать и дать иммунитету справиться самостоятельно, другие рекомендуют не злоупотреблять приемом.

Температура: когда надо сбивать

Под воздействием высокой температуры в теле вырабатываются защитные вещества, которые снижают концентрацию вирусов, не давая им размножаться. Для вирусов губительна температура 38°, которую человек может переносить без дискомфорта и вреда для себя.

Если градусник показывает 38,5° и выше, врачи советуют принять жаропонижающее. При температуре выше 39° возрастает нагрузка на сердце и почки, кровь становится гуще, что совсем нежелательно



для тех, у кого есть проблемы с сосудами. В этот период стоит больше пить. Если градусник показывает 40° и выше, пора звонить в скорую.

✓ При температуре выше 38° противопоказаны любые тепловые процедуры бани, ванна, грелка, горчичники.

Что скажет натуропат?

Народные методы позволяют ослабить симптомы заболевания и настроить организм на быстрое выздоровление, поэтому сбрасывать их со счетов не стоит. В период эпидемии натуропаты советуют ввести в рацион природные антибиотики - чеснок, клюкву, мед, облепиху, имбирь. Они стимулируют производство лейкоцитов, разрушают вирусы, выводят из организма токсины.

Леденцы с эхинацеей - настоящее спасение, если во время болезни приходится выходить на работу. Они не только облегчают боль в горле, но и подавляют бактериальную микрофлору. Внимание: на это растение может быть аллергия!

Эфирное лечение

В Европе для профилактики и лечения вирусных заболеваний при-

меняют ароматерапию. Эфирные масла можжевельника, кедра, чайного дерева обладают антисептическим и противомикробным действиями, дезинфицируют воздух, который мы вдыхаем, и защищают от вирусов.

Масла можно использовать для увлажнителей и аромаламп, применять в уборке (30-35 капель на пятилитровое ведро воды) и наносить на одежду.

Если вам часто приходится бывать в общественных местах, нанесите несколько капель масла можжевельника или эвкалипта на шарф или воротник куртки и вдыхайте аромат.

При первых симптомах

Если вы почувствовали приближение болезни, наденьте марлевую

Нужны ли антибиотики?

Грипп и ОРВИ - вирусные заболевания. Если учесть, что антибиотики направлены на подавление микрофлоры, то они не только бесполезны при простуде, но и могут навредить. Однако, если появляются осложнения бактериального характера (например, ангина), врач назначает антибактериальную терапию.



повязку: так вы защитите домочадцев от заражения.

Увеличьте количество выпиваемой жидкости до 2 л в сутки. Чтобы не перегрузить почки и сердце, пейте маленькими порциями - около стакана в 1-2 часа.

Примите 2,5 г аскорбиновой кислоты, а каждые следующие сутки принимайте по 1 г. Употребляйте ее небольшими порциями - так она лучше усваивается.

Если нет температуры, можно принять теплую ванну с морской солью или попарить ноги. Следите за температурой воды в ванночке - 500 будет вполне достаточно. В ванночку можно добавить немного горчичного порошка.

Укрепляем иммунитет

В качестве профилактики, а также во время болезни и после нее, врачи советуют укреплять иммунитет.

Начните с изменений в рационе. Например, каждый день употребляйте по 2 ст. л. оливкового масла, в котором содержится витамин Е, защищающий клетки от вирусов. Витамин А, являющийся антиоксидантом и принимающий активное участие в формировании иммунитета, есть в шпинате, моркови и ягодах шиповника. Полезен также томатный сок: он повышает концентрацию каротиноидов в клетках организма. Железо и витамин С можно найти в яблоках и цитрусовых. Если требуется ударная доза ви-

таминов (например, при простуде или в самый пик заболеваемости), приготовьте специальную смесь. Пропустите через мясорубку 1 кг лимонов с кожурой и 200 г грецких орехов. Добавьте стакан меда и хорошо перемешайте. Готовую смесь принимайте по 1 ч. л. 3 раза в день, запивая настоем шиповника.

Кстати, многие лаборатории предлагают сдать, так называемый, «тест на иммунный статус», обещая определить, где именно в иммунитете возникла брешь. Однако врачи уверяют: гораздо проще прийти на консультацию, чтобы решить, какие конкретно показатели стоит проверить.



ОРВИ	ГРИПП
Развивается плавно	Начинается внезапно
Небольшое повышение температуры (не выше 38,5°) от 3 до 10 дней	Высокая температура (38,5° и выше) может держаться до 4-5 дней
Сопровождается слабостью и утомляемостью	Появляются озноб, активное потоотделение, головная боль, ломота в теле
Появляются обильный насморк и боль в горле	На 2-й день болезни может появиться заложенность в носоглотке
Иногда возможен сухой кашель	Сухой кашель, часто сопровождается болью в грудной клетке
Может появиться белый или желтый налет на языке	Налета на языке нет
Покраснение глаз может присутствовать лишь при наличии бактериальной инфекции	Покраснение глаз появляется в первые часы заболевания
Лимфоузлы могут быть увеличены	Лимфоузлы не увеличены

ГРАНУЛЕМА ЗУБА

Жили вы, не тужили. О здоровье своих зубов не беспокоились. Ну разве, что почистить утром и вечером. А все это время в вашем организме таилась опасность, о которой вы даже не подозревали.

Но однажды - бац!

Боль такая, что хоть на стенку лезь!

Вы не знаете, что такое настоящая зубная боль, если у вас никогда не было гранулемы. Это жуткая пронизывающая боль. Таков главный симптом обострения гранулемы зуба.

Что такое гранулема зуба?

Это небольшой мешочек, наполненный гноем, который прикрепляется к корню. В гное содержатся погибшие вредоносные микроорганизмы, отходы их вредоносной жизнедеятельности. Организм пытается защититься от инфекции, выстраивая вокруг больного места капсулу из соединительной ткани. Образование поначалу размером не больше нескольких миллиметров, но со временем воспаление и гранулема будут расти. Незаметно тлеть, не вызывая беспокойства, но при этом, влияя на весь организм. Могут страдать почки, сердце и другие органы. Обычно гранулема на корне зуба обнаруживают на рентгене.

Осложнения серьезные и опасны

Помимо жутких симптомов, гранулема еще и мастерски умеет соз-

давать различные осложнения. Они разнообразны и неприятны.

✓ Киста зуба. Развиваясь и разрастаясь, гранулема рано или поздно превращается в кисту - более серьезное и опасное гнойное образование.

✓ Свищ. Это когда образуется особый канал, который дает возможность гною перетекать в другую область.

✓ Флюс. Seriously воспаляется надкостница.

✓ Страдает сердце, почки и другие органы.

✓ Может начаться заражение крови, если гной по неудачному стечению обстоятельств соприкоснется с кровью.

Как лечиться

✓ Терапевтически. Принимая антибиотики и другие мощные препараты (сульфаниламиды). Такое лечение начисто убивает воспаление, а «сгрызенную» инфекцией часть зуба

Не упusti время

Повышение температуры, лихорадка и озноб, головные боли - все это признаки развития воспаления не только в зубе, но и в организме. При этом эмаль зубов темнеет.

после этого легко восстановить. Такая методика работает только на ранних стадиях болезни.

✓ Хирургически. Врач вскрывает десну, давая возможность гною вытечь. После обработки антисептиками в полость гранулемы ставится дренаж. Параллельно назначается лечение противовоспалительными препаратами (антибиотиками). Если процесс зашел слишком далеко, доктору приходится удалять зуб. Гранулема при этом рассасывается самостоятельно. Гной просто вытекает через ранку.

Причины возникновения гранулемы

Иногда она может появиться без видимых поводов. Но чаще всего есть причины.

✓ Невыпеченный хронический кариес. А именно его осложнение - периодонтит.

✓ Невылеченный (или неудачно вылеченный) пульпит. Когда пульпа почти полностью «съедена» кариесом, злобные микроорганизмы бесчинствуют в зубном канале, разрушая нерв. А дальше... Дальше бактерии будут пытаться выходить за пределы зуба в поисках новых мест обитания.

✓ Плохо пролеченные зубные каналы.

Избежать образования гранулемы поможет регулярный осмотр у стоматолога и рентген. Также очень важно качественно и своевременно лечить кариес. Без хорошего доктора тут не обойтись.

О. Новиков, стоматолог, врач высшей категории.



Пригодится

☛ Замучил цистит? Залейте 50 г листьев груши 1 л воды, доведите до кипения и проварите в течение 10 минут. Принимайте отвар по стакану 2-3 раза в день.

☛ Если смешать сок золотого уса с детским кремом (1:3), получится обезболивающая мазь, которая ослабит атаку радикулита и артрита, а также поможет при обморожении.

☛ Листья чабреца обладают бактерицидными свойствами. Растирайте их в руках вдыхайте запах. Такая ароматерапия очистит от микробов полость рта и органы дыхания.

☛ Для оздоровления печени смешайте в равных частях мед и размороженные размятые ягоды черной смородины. Принимайте по 1 ст. ложке за полчаса до еды. Курс лечения - 2 месяца.

СЛАДОСТИ - НЕ САМЫЕ ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЗУБОВ ПРОДУКТЫ...

Зубам такое не нравится

✓ Фрукты и сухофрукты. Цитрусовые, виноград, яблоки создают во рту кислую среду.

✓ От слишком горячих и холодных блюд на зубной эмали появляются микротрещины. Повышенная чувствительность зубов появляется, когда оголяется основная ткань зуба - дентин.



✓ Горячие и горячительные напитки.

Кофе и чай - нежелательные напитки: в них содержится кофеин, который замедляет усвоение кальция. Кроме того, в состав кофе входит более 20 аминокислот. Они могут привести к гиперчувствительности зубной эмали. Но особенно вредно для зубов вино.

Знаете ли вы, что...

• Первыми стоматологами по праву можно считать древних этрусков. Они обтачивали до нужного размера зубы животных и вставляли их людям. Первые зубные протезы сделаны в VII в. до н.э.. Конструкции были очень прочными и вполне пригодными для пережевывания твердой пищи.

• Зубная паста появилась впервые в Древнем Египте. Она представляла собой смесь измельченной пемзы, мирры, яичной скорлупы и пепла. Поэтому у древних египтян были ослепительные улыбки. И еще они умели ставить пломбы в больные зубы. А потерянные зубы заменялись искусственными. Их крепили к здоровым золотой проволокой.

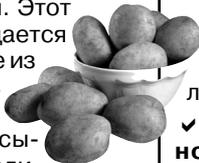
• Возрастная стираемость зубов - это нормально. К 40 годам зубы становятся на четверть короче своей начальной высоты.

Картофель вместо таблетки от температуры

Когда поднимается температура, многие пьют жаропонижающие таблетки. А мы в семье в таких случаях накладываем больному на лоб компресс из картофеля. Этот рецепт передается в нашей семье из поколения в поколение.

Натираем 2 сырые картофелины, добавляем 1 ст. ложку столового уксуса, выкладываем на марлю, сложенную в несколько слоев, - и компресс готов. Через некоторое время его можно заменить новым. Этот же состав поможет и при ангине, только компресс надо накладывать на горло и хорошенько укутывать шерстяным платком. Рецепт неоднократно проверен на моих домашних.

Л. Хлесткина.



Не нужно ли вам обратиться к эндокринологу, чтобы проверить, как работают надпочечники?

Это не усталость...

Если в последнее время вы все время чувствуете вялость, бессилие, можете, вы очень устали и давно не отдыхали. Но иногда невероятная усталость указывает на проблему со здоровьем - например, «усталость» надпочечников. То есть, эти органы работают неправильно. Какие организм досылает сигналы нездоровья?

✓ **Совсем не стало аппетита.** Если сейчас вы боретесь со стрессом, потеря аппетита и веса в целом вполне естественна. Но, если вы стали налегать на пищу, к которой раньше были равнодушны, и при этом теряете вес, - это может указывать на проблемы с надпочечниками. Ярким симптомом может быть и тяга к очень сладкой или очень соленой пище.

✓ **Давление ниже обычного.** Низкое кровяное давление, или гипотензия, также может быть из-за усталости надпочечников. Это приводит к тому, что вы чаще испытываете слабость во всем теле, головокружение или даже падаете в обморок. Если низкое давление вам обычно несвойственно, имеет смысл пойти к врачу.

✓ **Настроение меняется слишком часто.** Так может проявляться усталость надпочечников. А еще

симптомы неблагополучия со здоровьем - депрессия без явных внешних причин, тревожность и туман в голове.

✓ **Мышцы и суставы болят.** Вы ощущаете, что ваше тело стало слабее, чем обычно. Низкий уровень кортизола в надпочечниках приводит к мышечной слабости, а также боли в мышцах или суставах. Не упускайте эти симптомы из виду

✓ **Режим сна нарушен.** Перегруженность надпочечников приводит к проблемам со сном. Это не похоже на обычную усталость. Трудности с засыпанием, частые кошмары, сложности с подъемом по утрам, а также дневная сонливость... И эти симптомы не исчезают? Значит, пора обратиться к специалисту.

✓ **На коже появились темные пятна.** Проблемы с надпочечниками могут привести к проблемам с кожей. У некоторых пациентов увеличиваются темные пятна на коже, а у других они появляются. Это связано с повышенным синтезом меланина, происходящим при усталости надпочечников. Любое необычное изменение цвета кожи - причина посетить терапевта. Не тяните с этим.

Е. Ясина,
эндокринолог,
врач II категории.

Жжение в носу, как будто после ожога

В последнее время у меня периодически появляется жжение в носу, как будто после ожога. Корочек, насморка и кровотечений при этом нет. С чем это может быть связано?

С. Уваров.

Чаще всего ощущение жжения в носу, которое может быть как легким, не доставляющим особого беспокойства, так и достаточно сильным, болезненным, говорит об аллергической реакции. Весной основной источник проблем - пыльца растений, бытовая и городская пыль. Но обычно в таких случаях возникают и другие симптомы - першение в горле, слезотечение, покраснение глаз, чихание, в насморк. Облегчить состояние помогают антигистаминные препараты и регулярные промывания носа чистой или подсоленной водой. Другая причина - реакция на лекарственные средства. Не пользуетесь ли вы сосудосуживающими каплями и спреями, облегчающими дыхание? Помните, что их можно применять ограниченное время, не больше 7-10 дней, в противном случае они вызывают проблемы, с апиллярами, привыкание и хронический отек слизистой. Наконец, причиной неприятных ощущений могут быть полипы в носу. Лечатся они с помощью специальных капель и физиотерапии, и только в совсем запущенных случаях удаляются оперативно. Чтобы точно установить причину жжения, обратитесь к отоларингологу.

Е. Цветкова,
отоларинголог.



Что-то с почками...

? Мне 46 лет. Диагнозы - ревматоидный артрит, кисты яичников. Давление часто поднимается от 150/115 до 170/125 мм рт. ст. Мне кажется, у меня что-то с почками. Стала пить мочегонный сбор, и давление начало зашкаливать. По симптомам похоже на гломерулонефрит. Стала пить траву астрагал - верхнее давление опускается, а нижнее нет. Какую траву можно добавить, чтобы не навредить почкам и снизить нижнее давление?

Наталья Т.

При любом нарушении артериального давления нужно пройти обследование у терапевта. Если есть необходимость, он направит к узким специалистам. До обращения к врачу важно вести дневник и записывать цифры давления утром и вечером. Это позволит врачу правильно оценить картину заболевания. Если повышается диастолическое (нижнее) давление, врач прежде всего думает о заболевании почек. Часто это связано с воспалительным заболеванием почек - пиелонефритом. А еще с недолеченными циститами, воспалительными женскими болезнями, у мужчин - с простатитами. Любое воспаление открывает дорогу инфекциям, и они по мочеточникам добиваются до почек. Вначале попадают в почечную лоханку, затем переходят на паренхиму - почечную ткань.

В более зрелом возрасте возможны изменения почек, которые врачи называют нефропатией. Она случается при сахарном диабете, метаболическом синдроме, опухолях, после приема некоторых лекарств, например нестероидных противовоспалительных препаратов, которые ревматологи назначают от болей в суставах, и при всех заболеваниях, когда повреждаются сосуды. Ведь почки пронизаны сосудами.

Поражение почек могут вызвать аутоиммунные процессы при гломерулонефрите, системной красной волчанке, ревматических болезнях. При атеросклерозе почечные артерии застают отложениями холестерина. В результате, кровоснабжение почек ухудшается, и они начинают хуже работать. Все это приводит к нарушению обмена основных электролитов - натрия, хлора и калия и вызывает повышение в крови уровня веществ, отвечающих за

Цифры и факты

- ✓ У курящих людей хронические заболевания почек (и других органов мочеполовой системы) протекают острее, чем у некурящих.
- ✓ В 2010 году в США изобрели гемодиализный аппарат, который имплантируют в организм больного. Он имеет размеры человеческой почки и позволяет полностью отказаться от пересадки донорской почки.
- ✓ Самым тяжелым заболеванием почек является почечнокаменная болезнь. Возникновение опухолей провоцируют почечные колики, острый и хронический пиелонефрит.

сужение сосудов, а значит, повышение артериального давления.

Высокое нижнее давление может вызвать спазм сосудов при вегетососудистой дистонии. Тут помогут сосудорасширяющие средства.

Какие обследования необходимо пройти? Конечно же сдать общий анализ мочи по Нечипоренко (среднюю порцию мочи) и мочу на микроальбуминурию, которая как раз и есть маркер нефропатии. В биохимическом анализе крови смотрим креатинин, мочевую кислоту, мочевины. Из этих данных рассчитывается показатель работы почек. Еще обязательно надо пройти УЗИ почек, при наличии атеросклероза - сделать УЗИ почечных артерий. Врач может предположить болезнь и без всех этих исследований, но нужно обязательно это предположение подтвердить, чтобы поставить правильный диагноз и начать лечение.

Что касается фитотерапии при заболевании почек, лучше принимать препараты на основе трав - «Канефрон», «Цистон», «Уролесан». В них максимально усилены полезные свойства растений и уменьшены их побочные действия. Артериальное давление не регулируется травами ни сборами.

А. Самсонова, нефролог, врач высшей категории.

Пока едут врачи...

? Как помочь пожилым родителям, если у них то сердце шалит, то голова болит, то артериальное давление скачет? Как действовать, пока едут врачи?

Оксана.

При болях в сердце ослабьте галстук и поясной ремень, дайте под язык таблетку нитроглицерина и обеспечьте покой.

При отравлении пострадавший должен выпить 1,5 л воды, чтобы вы-

звать рвоту, а затем активированный уголь.

В случае обморока нужно уложить пострадавшего на спину, приподняв его ноги на 30 см выше уровня тела, чтобы улучшить приток крови к жизненно важ-

ным органам, и накрыть одеялом.

При эпилептическом припадке надо защитить голову пострадавшего, подложив под нее что-нибудь мягкое. Если во рту больного скопилось много слюны, положите его на бок.

Дома и в дороге всегда держите набор медикаментов для оказания первой помощи: кровоостанавливающий жгут, бинты, перекись водорода, нашатырный спирт, йод, обезболивающие средства, активированный уголь.

• Женщины обращаются к врачам по поводу бессонницы в 2 раза чаще мужчин.

• Вдыхание загрязненного выхлопными газами воздуха со временем снижает коэффициент интеллекта в среднем на 3-4 пункта.

ПРИСТУП МИГРЕНИ НА СМЕНУ ПОГОДЫ

Почему возникает мигрень? Как предупредить ее приступ? На эти и другие вопросы отвечает невролог Владимир Костенко.

Какое обследование нужно пройти?

? Мне 60 лет. Заметила, что голова болит как будто глубоко внутри. Какое обследование мне нужно пройти?

Юлия Николаевна.

После 50 лет нужно обязательно выяснить, почему болит голова. Надо сделать МРТ головного мозга, ультразвуковую доплерографию мозговых сосудов, сдать общий анализ крови, чтобы определить скорость оседания эритроцитов (СОЭ). Также советуем проконсультироваться у офтальмолога.

В разгар приступа от таблеток толку мало

? Врач назначил таблетки, снимающие мигрень. Но я заметила: если пью их в разгар приступа, они мало помогают. Как быть?

Анна.

Когда боль на пике, работа желудочно-кишечного тракта замедляется и таблетки плохо всасываются. Лекарство надо принять, как только начинаются первые предвестники мигрени, - ощущение тошноты, раздражительность, слабость, покалывание в руках или ногах, появление перед глазами вспышек света или зигзагообразных линий. Вам желательно поменьше бывать на ярком солнце. На улице носите солнцезащитные очки. В по-

мещении должна быть температура не выше 24-25° - это снижает вероятность приступа. Не допускайте появления чувства голода и держите под рукой легкий перекус: несколько орешков, яблоко.

Вялость, даже кофе не помогает

? Я гипотоник. Сильная головная боль у меня возникает на перемену погоды. В такие дни чувствую вялость даже после трех-четырех чашек кофе. Что посоветуете?

Ирина.

Если у вас пониженное давление, то при перемене погоды оно еще снижается, и голова начинает болеть. Кофе - коварный напиток, который иногда помогает снять головную боль, но чаще усиливает болевые ощущения. Кофе как бы обманывает организм, давая ложный сигнал уставшему человеку, что все хорошо, а потом провоцирует головную боль. Также желательно проверить содержание витамина D в крови: его низкий уровень может быть причиной хронической головной боли. Недостаток этого витамина наблюдается у большинства жителей страны. Не помешает выяснить и уровень магния в крови. Низкий уровень этого микроэлемента во время приступа мигрени фиксируется примерно у половины пациентов невролога. В зависимости от результатов обследования врач назначит лечение.



Красное сухое вино не для меня

? Еще с молодости у меня начинает болеть голова даже после нескольких глотков красного сухого вина. Почему?

Алихан Тедеев.

Видимо, красное вино для вас является пусковым механизмом, провоцирующим появление головной боли. У каждого человека может быть не один такой провокатор, а несколько. Чаще всего, это твердый сыр, шоколад, цитрусовые, орехи, бобовые. С осторожностью нужно употреблять и пряности, например острый перец. Стоит поменьше есть продукты, напичканные множеством консервантов, стабилизаторов и усилителей вкуса. Блюда с большим количеством пищевой добавки глутамата натрия часто провоцируют головную боль. Причем, она может возникнуть не сразу, а спустя несколько дней после такой еды.

Комментарий специалиста:

- Вы все правильно сделали. Вероятнее всего, это миалгия (патологический процесс, проявляющийся болью в мышцах), а самый эффективный способ ее лечения - сухое тепло. Спровоцировать недуг может не только банальное «просквозило», но также заболевания суставов, травмы, перенапряжение мышц

Поможем мышцам

? Появилась сильная боль в области шеи: просквозило. Помог справиться с проблемой «бабушкин» способ. Зашила соль в мешочек из льняной ткани, два раза в день нагревала его в духовке. Прикладывала к проблемному месту, обматывала шею шерстяным шарфом и держала, пока соль не остынет. На третий день боль ушла.

Валентина.

при физических нагрузках. После прогревания, кстати, на больное место можно наклеивать перцовый

пластырь или рисовать йодную сетку.

Эффективен при миалгии и компресс из алтея

лекарственного: 3 ч. л. измельченного корня залейте 200 мл кипятка, выдержите час под крышкой, процедите. Смочите в настое марлевую салфетку, приложите к проблемному участку, сверху - полиэтиленовый пакет, оберните шерстяным платком. Держите 1-1,5 часа (трижды в день).

Татьяна Попова, терапевт.

Полезные советы

✓ Не пропускайте прием пищи. Делайте небольшие перекусы между основными приемами пищи, чтобы обеспечить постоянный отток желчи. Тогда она не будет застаиваться в желчном пузыре.

✓ Высококалорийные и жирные продукты увеличивают риск желчнокаменной болезни. Постарайтесь не есть картошку фри, чипсы, пиццу, мороженое. Каждый прием пищи должен включать растительные продукты, которые имеют ощелачивающие свойства.

✓ Строгие диеты, быстрое снижение веса тоже провоцируют образование камней. Если собираетесь худеть, снижайте вес постепенно, правильно питаясь и поддерживая физическую активность.

Фисташки от стресса

✿ Фисташки помогут справиться с переживаниями, стрессом. Их еще называют орешками хорошего настроения. Но не переборщите. В день можно съесть без вреда для здоровья 10-15 ядер.

✿ В фисташковых орехах содержатся соли калия, фосфора и магния. Именно благодаря такому сочетанию фисташка способствует понижению кровяного давления. При гипертонии рекомендуется есть фисташки 3-4 раза в неделю.

✿ Очень полезны фисташки для восстановления сил после простудных заболеваний. Каждое утро съедайте по 15 ядрышек фисташек в смеси с медом, а при желании еще и с курагой или черносливом. В фисташках много веществ, необходимых для здоровья сосудов сетчатки глаза.



ЗАЩИТНИКИ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Самая типичная проблема, которая вызывает нарушения работы желчного пузыря, - камни в нем. Состав камней: холестерин и желчь, желчь и соли кальция, а также другие вещества. Предупредить появление камней в желчном помогут несколько продуктов.

1. Куркума. Усиливает секрецию желчи, тем самым улучшает усвоение жиров. И еще разрушает компоненты, из-за которых формируются камни. Рекомендуется употреблять куркуму до 1 ст. ложки в день. Можно добавлять ее в блюда или смешивать с теплым молоком или теплой водой с медом. Чтобы повысить усвоение куркумы организмом, добавьте щепотку черного перца. В нем содержится пиперин, который придает перцу остроту. И еще куркума разжижает кровь. Если принимаете лекарства, разжижающие кровь, или у вас закупорены желчные протоки, перед тем, как употреблять куркуму, проконсультируйтесь с врачом.

2. Фрукты и овощи. Чтобы не допустить кристаллизации холестерина, регулярно очищайте печень и желчный пузырь. Ощелачивающие фрукты и овощи, а именно лимоны,

1. Слишком горячий чай может обжечь не только горло, но и пищевод, что чревато опасными заболеваниями. А вот в холодном виде, особенно если пьете его в жару, чай спровоцирует образование камней и песка в почках.

2. Перед сном нельзя заваривать и пить крепкий чай. Высокое содержание кофеина и танина может вызвать бессонницу. Он также способен спровоцировать резкий скачок артериального давления.

3. Врачи не советуют запивать лекарства

яблоки, свекла, сельдерей и томаты, уменьшают воспаление, нейтрализуют токсины. Свежеотжатые фруктовые и овощные соки также полезны. В неосветленном свежем яблочном соке содержится много пектина, который размягчает уже образовавшиеся камни и предупреждает образование новых.

3. Продукты, богатые клетчаткой. Клетчатка препятствует накоплению липидов в желчном пузыре. Ешьте бобовые, толокно, ячневую крупу, батат, репу, брюссельскую капусту, спаржу, цитрусовые, абрикосы, манго. Следите, чтобы во время каждого приема пищи было достаточно клетчатки.

4. Кофе. У тех, кто пьет 1-2 чашки кофе в день, вероятность появления камней намного ниже по сравнению с теми, кто кофе не пьет.

Кофеин обладает хорошим желчегонным действием.

5. Полезные жиры. Это ненасыщенные жирные кислоты. Они снижают уровень вредных липидов в организме, а значит, вероятность появления камней в желчном уменьшается. Запасы ненасыщенных жирных кислот восполнит оливковое масло, жирная рыба (семга, скумбрия, озерная форель, сардины). Если к оливковому маслу добавить немного лимонного сока, получится полезный соус. Им можно заправлять салаты, подавать к рыбе.

6. Продукты, содержащие железо. Желчнокаменная болезнь развивается, когда в организме не хватает железа. Поэтому не забывайте о таких продуктах, как шпинат, морские водоросли, цельнозерновые крупы, усиливающие метаболизм жиров и препятствующие образованию камней в желчном пузыре.

Р. Блиновская, диетолог, врач I категории.



Чай пьем

Чай полезен, но только если правильно приготовлен и грамотно выпит.

чаем. Дубильные вещества, которые находятся в напитке, не позволяют препаратам усваиваться.

4. Любители чая с молоком должны знать, что такое сочетание - хорошее мочегонное средство. Но при добавлении

молока чай тут же теряет свои полезные свойства. Точно так же происходит, если вы кладете в чай мед. Лучше есть его вприкуску.

5. Не стоит пить вчерашний чай. Он не только утрачивает свои полезные свойства, в нем поселяются вредные грибки.

6. Полезна каша на зеленом чае. Вы получаете ударную дозу антиоксидантов! Опустите в кипящую воду пакетик зеленого чая, потом засыпьте крупу. Особенно хороши с зеленым чаем рис и перловка.



От кашля. Замочите 30 г изюма на 40 минут в холодной воде. Воду слейте, а изюм весь съешьте перед сном, запивая горячим молоком. Или залейте 100 г изюма стаканом кипятка. Настаивайте примерно 10 минут, потом процедите получившуюся жидкость через марлю или сито. Добавьте в эту жидкость 1 ст. ложку сока из свежего репчатого лука. Получившийся напиток от кашля нужно выпить в 2-3 приема в течение дня по 1/2 стакана за 30 минут до еды. Пить его нужно ежедневно до полного излечения от кашля.

От лишая. Залейте 1 крупную изюминку горячей водой, но не кипятком. Дайте постоять минут 10-15. Затем разрежьте ее вдоль и натрите этими половинками лишай. Больше двух раз в день делать не рекоменду-



До 80% всех витаминов и 100% микроэлементов, содержащихся в спелом винограде, сохраняются в правильно высушенном изюме.

Изюм-целитель

ется. В течение 2-4 дней от лишая не останется и следа.

Для сердца. Купите 2 кг хорошего изюма без косточек. Переберите ягоды, промойте и обсушите. Разделите на 2 части. Первый килограмм изюма принимайте по 40 штук утром, натощак, за 30 минут до еды. Второй килограмм едят также натощак, но ежедневно уменьшают количество ягод на 1 шт. Например, в первый день съели 40 ягод, во второй - 39, и так, пока не съедите весь килограмм. Используйте эту схему дважды в год.

Полезно для желудка и укрепления организма. Сме-

шайте 1/2 стакана промытого изюма и 1,5 стакана овса (геркулеса). Залейте смесь овса с изюмом 1,5 л воды, доведите до кипения, сразу же снимите с огня, накройте крышкой и настаивайте так 3-4 часа в теплом месте. Отвар процедите, добавьте в него мед и сок лимона или клюквы по вкусу. Пейте теплым в течение дня по 1/2 стакана за 30 минут до еды в течение 10 дней.

Противопоказания. В изюме сахара и фруктозы содержится в 8 раз больше, чем в спелом винограде. Поэтому он принесет вред тем, кто страдает сахарным диабетом и ожирением, больным язвой желудка и двенадцатиперстной кишки.

О молоке

✓ Молоко желательно пить утром, с 6 до 9, или вечером, с 18 до 21 часа. Причем, горячим.



✓ Успешно справится с простудой горячее молоко, топленным маслом и медом.

✓ Молоко с имбирем повышает иммунитет и улучшает работу всех органов за счет усиления кровотока. Такой напиток лучше употреблять утром.

✓ Горячее молоко с куркумой желательно пить на ночь, оно улучшает сон и успокаивает психику, восстанавливает кровь и кожу.

✓ Для сердца и нервной системы полезно молоко с кардамоном.

✓ Напиток с мускатным орехом восстанавливает сон, дает ясность мыслям, усиливает потенцию.

Скатываю шарики из сырых овощей и ем от запоров

У меня есть рецепт, который будет полезен тем, кто страдает от запоров. Это и моя напасть тоже. Вес у меня маленький, больше сижу, мало двигаюсь, отсюда и нерегулярный стул. Приходится подолгу сидеть в туалете. Помогают справиться с бедой сырые овощи. Соседка подсказала рецепт. Свеклу, капусту, морковь, репу (если есть) натираю на терке. Кладу в марлю, отжимаю сок. В отжатые овощи добавляю растительное масло и скатываю небольшие шарики. Выкладываю на стол, чтобы немного подсохли, и убираю в холодильник. Ем по несколько шариков за 30 минут до приема пищи. Благодаря овощным шарикам проблема с запорами исчезла, стул теперь у меня регулярный. Надеюсь, помогут и вам.

Т. Самошина.

КЛЕТЧАТКА - САМАЯ ЖЕСТКАЯ ЕДА

ЧТО ТАКОЕ КЛЕТЧАТКА? ПРИГОДНАЯ ДЛЯ ЕДЫ ВОЛОКНИСТАЯ ЧАСТЬ РАСТЕНИЯ.

Ее не расщепляют пищеварительные ферменты, однако с клетчаткой вполне справляется микрофлора кишечника. Существует несколько видов клетчатки, отвечающих за разные процессы. Например, целлюлоза (отруби, капуста, бобы, брокколи, перцы, яблоки) помогает содержимому кишечника быстрее по нему продвигаться, а значит, защищает организм от колитов, геморроя и опухолей. Лигнин (баклажаны, злаковые, клубника, редис) помогает снизить холестерин, а камеди (овсянка) и пектин (яблоки, картофель, цитрусовые) не дают съеденному сахару быстро всасываться в кровь.

Как ввести ее в рацион?

Главное не налегать на фрукты разом, а постепенно увеличивать объем клет-

чатки, давая организму перестроиться на новый тип питания. Для начала приучите себя есть хорошие, не быстрорастворимые каши на завтрак. В одной порции до 5 г клетчатки. Затем замените десерт свежими фруктами. А на ужин съедайте салат из свежих овощей. Специально высчитывать ничего не надо. Вы сами поймете, что клетчатка начала действовать, как только почувствуете легкость при переваривании пищи.

Чего опасаться!

Слишком большое количество клетчатки забирает много жидкости из кишечника, что может привести к запорам. Поэтому пейте больше воды. А еще большое количество свежих фруктов может вызвать воспаление поджелудочной железы и кишечника. Главное знать меру!

✿ Специи и приправы обогащают пищу антиоксидантами, помогают бороться с микробами.

✿ Полезные жиры, которые есть в орехах, делают миндаль или фундук отличным перекусом. Если сочетать их с несладкими фруктами.





Вот и наступила долгожданная весна. Совсем скоро начнет все оживать, солнечные лучи залиют землю, зазеленеют деревья. Осенне-зимняя хандра уступит место хорошему настроению и желанию активного образа жизни.

УТРЕННЯЯ ПРОБЕЖКА - ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?

с продолжительностью не меньше 20 минут.

Постоянные умеренные нагрузки повысят тонус организма и физическую выносливость.

Хорошо известно, что благодаря бегу можно похудеть, ведь он легко сжигает большое количество калорий. При этом, наибольший эффект достигается именно на утренних нагрузках. Вы спросите, почему? И ответ будет достаточно простым: в процессе активного движения организм берет энергию из углеводов, уровень которых в утренний промежуток времени находится на «нуле», поэтому запускается процесс сжигания жировых накоплений.

Самым благоприятным периодом для пробежек, цель которых - похудеть, является утренний промежуток от 6 до 8 часов.

Рассматривая положительные стороны от утренних пробежек, следует отметить следующие факторы:

1. Физическая нагрузка способствует поддержке мышц в тонусе, что происходит благодаря запуску активного обмена веществ в утренний промежуток времени. Таким образом улучшается самочувствие, появляется румянец на лице и бодрое настроение.

2. Ударное количество чистого воздуха «расправляет» легкие и усиливает кровообращение во всех тканях и органах. Организм насыщается кислородом.

3. Получив прилив сил и зарядившись бодростью во время бега,

человек увеличивает свою трудоспособность и производительность.

4. Утренний бег запускает безвозвратные процессы сгорания жировых отложений.

5. Регулярные утренние физические нагрузки оказывают положительный психологический эффект: человек становится защищенным от стрессов и способен противостоять синдрому хронической усталости.

В чем может проявиться вред от утренних пробежек?

Человеку, имеющему проблемы со здоровьем, прежде чем приступить к утренним тренировкам, следует знать, что при ряде заболеваний запрещены беговые нагрузки. Это:

- ✓ болезни сердца (порок сердца, стенокардия);
- ✓ нарушения кровообращения в головном мозге;
- ✓ гипертония с проявлением кризов;
- ✓ заболевания суставов и позвоночника;
- ✓ заболевания вен (тромбофлебит).

Поэтому, перед тем, как начать регулярные утренние пробежки, нужно оценить свое здоровье и посоветоваться с врачом. И только после положительного заключения специалиста можно приступать к регулярным физическим нагрузкам по утрам.

Именно весной многие задумываются об укреплении здоровья и о начале утренних пробежек. Однако иногда регулярные пробежки могут навредить здоровью.

В чем положительные стороны утренних пробежек?

Главная положительная сторона физической нагрузки от бега - это комплексная поддержка организма, так как к физической активности привлекаются все мышцы человека, и даже те, которые в обыденной жизни находятся в расслабленном состоянии.

Также доказано, что пробежки для организма дают аэробную нагрузку - таким образом тренируются мышцы сердца и дыхательная система. Здесь важно отметить, что положительный результат будет достигнут при регулярных пробежках

Нагрузка без ущерба для здоровья

- ✿ Приступая к любой физической работе, сделайте хотя бы трехминутную разминку. Мышцы разогреются, повысится эластичность и гибкость, и организм перенесет нагрузки без ущерба.
- ✿ Во время работы не задерживайтесь подолгу в

одной позе. Наиболее физиологичный режим труда - 30 минут работы в одном положении, затем смена положения.

- ✿ При любой работе держите спину прямой и в вертикальном положении. Недопустимы работы, кото-

рые вызывают дискомфорт или боль спины, позвоночника, сердца.

- ✿ Не планируйте много дел. Физическая работа должна занимать не более 5-6 часов в день. Остальное время - отдых. Начинайте отдыхать раньше,

чем почувствовали переутомление.

- ✿ После физического труда, например, на даче, в огороде, необходимо расслабиться. Существует старый дедовский способ, довольно приятный: лягте на гору подушек. Буквально за 15 минут вы почувствуете себя отдохнувшим.

Отдыхай!

					Невинная любовная игра	Город в Италии																								
Заем под проценты		Раут на французский манер		Генеалогическое ...		"Джейн Эйр" (автор)		<p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺</p> <p>Жена говорит мужу: - Милый, уже тепло, может, давай, махнем на море? - Согласен. С нашей зарплатой на него только и остается, что махнуть.</p> <p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺</p> <p>- Это ваша крыса тут бегала? - Это не крыса, а карликовая такса! - Кот сожрал - значит крыса.</p>										Красота в движениях												
Фильм Сергея Бондарчука		"Сердце" самолета		Чуть меньше оратории		Белая ворона для биолога																								
Русская купюра до 1849 года	Сторонник на родо-властия		Дюжий циркач															Шут-макаронник												
					Мелкий жираф из Конго	Ковал победу фронту		Античная пастораль	Казацкий батька		Оппоненты вигов																			
	Три копейки в старину		Приток Иртыша				Магическое обаяние	Возня упитанных борцов													Богу ... да в кабачке чет-вертак									
	Греческий танец	Нужен для пенсии	Основатель "Лесоповала"					Домашний сазан																						
						"Отец" Тома Сойера																								
	Ведомство Мюллера	Китайская крапива	Шнур из нержавеющей стали					Предсмертное состояние		Соломинка в коктейле	Столица Эквадора																			
					Те же валенки	Дунай в анналах																								
	Игровой "аппетит"							Редактирование рукописи	Вопль иначе																					
	Мясо со сковороды	Ископаемый родич страуса				Поражение боксера															Группа сообщников									
	Гроздь винограда						Жилище индейцев племени сиу	Иудейский изувер	Холестерин	Румяный у колобка																				
<p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺</p> <p>Сторож поймал мальчишку, который воровал яблоки. - Негодник! Я тебя научу, как воровать! - Научите, дяденька, а то меня уже третий раз ловят...</p> <p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺</p> <p>Если вам говорят: "Ну, не будем вам мешать". Это означает, что помогать вам не собираются.</p>				Вкусная фига		Надстрочный знак															Военный обоз в старину									
				Воск по сути		Небольшой прыжок																								
													Хиляк ее мало ел																	

Лицо с обложки



ДИАНА АРБЕНИНА:

«Мне позвонил Костя Хабенский и сделал неожиданное предложение»

— Расскажи про твое с детьми участие в масштабном театральном проекте «Поколение Маугли» под руководством Константина Хабенского?

— Это очень классная история! Мне всегда был симпатичен Костя Хабенский. Не оставляла сомнений его репутация. Понятно, что и талант актерский в нем просто демонический, но, что касается его деятельности в области благотворительности и сподвижничества, то он один из немногих, кому можно безоговорочно верить. Года четыре назад он мне позвонил: «Слушай, Арбенина, сыграешь Багиру у меня в спектакле?» Я ответила, что с удовольствием. Это была первая реакция. Потом, подумав, говорю: «Слушай, но я же не актриса». Он ответил, что ничего страшного, научим. А надо сказать, что с чужими текстами у меня большие проблемы. (Смеется.) Я никогда ничего чужого не читала и не учила после школы.

Одна песня у меня есть на стихи Бродского, и все. Тем не менее, я участвовала в этом спектакле, он, понятно, целиком благотворительный, а сейчас Костя его восстанавливает. «Поколение Маугли» — такой городской сиквел по произведениям Киплинга. Я и своих ребят отправил в труппу, сказав Косте: «Если из них что-то получится, оставляй. Если нет — значит нет». Пока прижились. Но очень тяжело, каждый день репетиции. И к июню, к премьере, нагрузка будет возрастать. У Хабенского нет статистов, каждый ребенок, стоящий на сцене, важен. У всех четкая, осознанная партия, они понимают, что делают. Маленькие, которые пока не тянут сцену, работают в зале волонтерами. Повторю, очень классная штука. Молодец Хабенский.

МЫ ИЗ БУДУЩЕГО
— Твоим двойняшкам — Теме и Марте сейчас по десять лет. Ска-

жи, а кем бы ты хотела видеть их в будущем?

— Однозначно могу сказать только, что не верю в творческие династии. Зачастую бывает странная ситуация, когда глава семьи — самый талантливый, а дети вынужденно находятся в тени. Я бы такого не хотела для своих детей. Они ходят в музыкальную школу, но это всего лишь нормальное базовое образование. Совсем не обязательно после этого становиться Моцартом. Я была бы счастлива, если бы Тема стал хирургом. Может быть, потому, кстати, что у меня отец — хирург. Через одного это ведь не совсем династия, а сознательный выбор. (Смеется.) Что касается Марты: сначала она хотела стать архитектором, но это желание куда-то улетело, теперь она хочет быть оператором. И я объясняю, что вот здесь надо правильно выставить кадр, а здесь — словить освещение. Чтобы она не заурядно бегала и снимала, а начинала художественно подходить к тому, что делает. Главное для нас, для родителей, принять их такими, какие они есть и кем бы ни стали. Я буду стараться принимать их любимыми.

— Сколько у них увлечений! Но чему ты больше всего радуешься?

— Они классные. Очень человеческие. Еще не замкнуты в виртуальном мире. У них есть телефоны, но они не находятся в них круглосуточно. К тому же, я это «подруливаю», пытаюсь вытащить их в нормальный мир. Если я дома, смотрим вместе фильмы — уже видели, например, «Фореста Гампа», «Вавилон», «Пену дней», «Зеленую милю». Началось все с того, что летом на каникулах мы каждый вечер смотрели мультики. Я спросила: «Слушайте, ребзя, а когда мне посмотреть мои фильмы?» Тема смотрит на меня и наивно отвечает: «Ну, когда ты варишь суп, готовишь обед или на гастролях». И я возмутилась: «Ах, так? Тогда с этого момента мы будем смотреть то, что интересно и вам, и мне». (Смеется.) Вообще, я не боюсь никаких запретных тем и все объясняю сама. Чтобы не повторять собственный опыт, когда во дворе рассказывали, откуда берутся дети. Например, идет в фильме любовная сцена, где герои целуются — мои дети глаза опускают, смущаются. И я говорю: почему вы не смотрите на экран, это же красиво, люди друг друга любят, так здорово. Если с детьми нормально общаться, неизбежна обратная, самая человеческая и человечная реакция. Их невозможно воспитать в один день, это постоянный, ежесекундный процесс. На день рождения в этом году им подарили много подарков, и когда я спросила, что им боль-

ше всего понравилось, оба ответили — живые черепахи! Понимаете, не новые телефоны, не игрушки...

— **Черепахи?**

— Черепахи, я уже смирилась. (Смеется.) Когда они захотели желтопузика, а это змея, похожая на громадного питона, мне стало нехорошо. И хомяков я не особо люблю. Поэтому, согласилась на черепах. Спрашиваю, как назовем? — «Ума Турман. Ума — девочка, Турман — мальчик». Хорошо, что не Бонни и Клайд (смеется). В общем, они очень настоящие, щедрые ребята.

— **Ты ведь с ними еще много путешествуешь?**

— Хочется возить детей по миру. Получается не так часто, как хотелось бы: работы много у меня, школа у них. Но кое-что мы уже успели посмотреть. Например, в прошлом году полетели в Мексику, были в Чичен-Ице, рассказала им об этом чуде света и о других. Спросила, что бы они хотели увидеть? И Марта ответила, что хочет посмотреть руины. (Смеется.) Я переспросила — оказалось, Колизей. Так что в следующий раз поедом в Рим. И еще я очень хочу их свозить в Африку.

СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩИМ

— **С высоты своего сегодняшнего положения, скажи: что важно для начинающего музыканта?**

— Писать песни. Если нечего сказать людям, ничто не спасет. Можно купить дорогущую гитару, можно впечатлить продюсера, но это все на сезон.

Еще должна быть адская трудоспособность: понятно, что без таланта никуда, но на нем далеко не ускачешь, должна быть выживаемость не через головы, а через ежедневную работу.

— **Ты сразу была уверена, что у «Ночных Снайперов» будет большой успех?**

— Меня это потрясает до сих пор, буквально каждый день. Вышла на сцену «Олимпийского» почти полтора года назад, и первая мысль: «Почему вас так много?!» (Смеется.) Я изумилась количеству людей. Когда в тебя никто, никогда и ничего не вкладывал, в какой-то момент ты вдруг понимаешь, что чего-то достиг. И самое важное — не остановиться после этого осознания. Мне в этом смысле повезло — я собой постоянно недовольна, постоянно рефлексирую, постоянно думаю, что ничего еще не сделала, а моя лучшая песня впереди. Помню, закончился концерт в «Олимпийском», спускалась по ступенькам, и меня поддерживает друг, настолько устала. И вот я иду и говорю: «Слушайте, что-то я давно акустику не играла, давайте сыграем!» И мы тут же

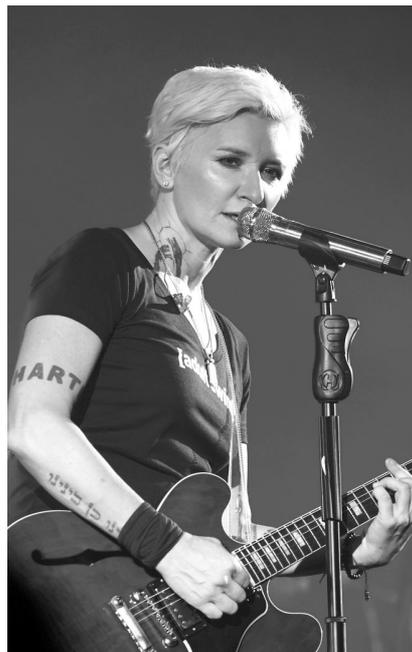
зарядили «Крокус» на день рождения, прямо в этот момент. (Смеется.) То есть, для меня этот концерт не был вехой, после которой некоторые музыканты садятся за стол и отмечают еще месяц собранный «Олимпийский». Я сошла со ступенек — и все, это уже состоялось и прошло, вчерашний день.

— **Скажи, что тебе дала работа с зарубежными музыкантами? Например, с Кадзуфуми Миядзава-сан?**

— Японцы — вообще отдельные люди. (Смеется.) Не европейцы и не американцы. Они совершенно по-другому работают. Каждый делает свой маленький кусочек работы, буквально как шуруп, как винтик. И эта мозаика складывается в огромную картину, слаженную как часовой механизм без всяких сбоев.

— **Твоя песня «Кошка» стала шлягером в Японии. Что испытала, когда узнала об этом?**

— Было очень классное ощущение от того, что Кадзуфуми Миядзава-сан поет ее по-японски. Все вслушивалась, как это звучит на языке иероглифов. Он в Японии, ну скажем, как БГ у нас, его так же уважают. А с учетом совершенно разного менталитета, можно было относиться к нему так же с большим уважением, но без придыхания. Совершенно нормально и ровно. Главное, впитывать друг друга, у нас это получилось сделать. Он мне подарил красивейшую тарелку с нарисованной рыбой. Я отметила красоту этой рыбы, филигранно вычерченной, со всеми костями, и оказалось, что Кадзуфуми словил ее сам, нарисовал и отпустил. Вот он, менталитет!



Дети Дианы

— **Были когда-нибудь сомнения в выбранном пути?**

— Всю жизнь. Я пришла к тому, что это мое, сравнительно недавно. Много лет думала, что занимаю чье-то место. Например, когда меня узнали, я думала, почему вдруг? Причем, нельзя назвать это кокетством, вслух я ничего не говорила, но внутри сильно изумлялась. Стихи начала писать с полным ощущением странности происходящего. Когда из меня понеслись рассказы, стали складываться в книжки, снова думала, что куда-то не туда иду. И даже в музыке, повторюсь, совсем недавно поняла, что профессионал, что могу делать это хорошо и убедительно. Успокоилась я, только когда прочитала книжку про группу Radiohead, где собраны интервью ребят, в частности, Тома Йорка, и он говорит: «Я всю жизнь думал, что занимаю чье-то место!» «Боже мой, не одной мне приходят такие мысли в голову», — подумала я тогда.

ИМИДЖ — ВСЕ!

— **Кто сегодня работает над твоим имиджем?**

— У меня прекрасный стилист Леша Сухарев. У меня постоянный концертный гример — потому что хочется выглядеть хорошо. Но при этом ничего и никогда, что касается стиля, образа и т. д., я не делаю «поперек себя». И если я выхожу в коротком платье, значит, именно я захотела его надеть. Слава Богу, люди, которые со мной работают, абсолютно четко понимают, какая я, они не лепят нелепицу, прошу прощения за масло масляное. Единственное, хочу похудеть. Надо мной смеются, говорят, куда тебе худеть, а я знаю, что надо! (Смеется.)



5 ОТКРОВЕНИЙ О ЛЮБВИ

Сколько длится, куда уходит и как сохранить

Все однажды испытывают любовь, но что мы знаем об этом загадочном чувстве?

Любовь и любовные отношения давно и прочно окутаны всевозможными мифами. Тем временем, многие из них давно пора развеять, а на интересующие вопросы дать ответы.

ЛЮБОВЬ ЖИВЕТ ТРИ ГОДА...

Наверняка вы не раз слышали фразу «любовь живет три года». Фредерик Бегбедер даже написал книгу с таким названием, и многие с ним согласны. Однако психологи уверены: это не так! По их мнению, три года длится влюбленность, когда один человек становится для другого целой Вселенной. За это время партнеры постепенно узнают друг друга. Но позже - в среднем спустя три года - снимают розовые очки и начинают замечать недостатки второй половины. Тогда и наступает переломный момент. Если чувства действительно глубокие и сильные, отношения переходят на новый уровень. Если нет - увы, люди расстаются.

По статистике, пик разводов приходится на декабрь-январь. Психологи объясняют это тем, что люди перед приближающимся Новым годом начинают серьезнее задумываться, устраивает ли их партнер.

МОЖНО ВЛЮБИТЬСЯ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА?

Согласно социальным опросам, в любовь с первого взгляда верят около 60% мужчин и женщин. Но ученые не спешат подтверждать ее существование. На самом деле, когда мы впервые видим человека, происходит определенная химическая реакция в мозгу, которая помогает понять, нравится ли нам он. И это не имеет ничего общего с влюбленностью!

Многие пары, которые давно вместе, со временем начинают верить в то, что полюбили друг друга с первого взгляда. Специалисты называют это «позитивной иллюзией», которая идет на благо отношениям.

ОТКУДА БЕРУТСЯ «БАБОЧКИ» В ЖИВОТЕ?

Каждый влюбленный хотя бы раз испытывал это чувство: в животе словно бабочки порхают. При этом может появиться ощущение, будто все тело как на иголках. У кого-то потеют ладони и даже подкашиваются колени.

Оказывается, пресловутые бабочки - не выдумка поэтов и романтиков, а реакция организма на стресс. Рядом с объектом любви человек начинает нервничать (особенно на первой стадии отноше-

ний), и организм вырабатывает адреналин. Он и вызывает «шевеление» в области живота.

ПОЧЕМУ СТРАСТЬ УТИХАЕТ?

Многие пары согласятся с тем, что со временем страсть пропадает и ей на смену приходит дружба. Ученые выделяют три фазы романтических отношений - влюбленность, страстная любовь и дружеская любовь. На третьей фазе вальс гормонов утихает, нормализуется уровень гормона кортизола. Эйфория влюбленных сменяется спокойствием, за счет чего формируются доверительные отношения. На этом этапе отношения могут находиться очень и очень долго. Это не означает, что ваша любовь прошла, просто она приняла другую форму.

КАК СОХРАНИТЬ РОМАНТИКУ В БРАКЕ?

Социологи из Шотландии провели опрос, чтобы выяснить, как некоторым парам удается сохранять романтические отношения даже после 10 лет брака. Оказалось, что наиболее счастливы в отношениях те, кто спит близко друг к другу - на расстоянии не более 7 см. Ученые пришли к выводу: так на кровати лежат люди, которые находятся на одной эмоциональной волне и испытывают к партнеру романтические чувства. На разных же половинах постели ночуют пары, в чьих отношениях наблюдается кризис. Или имеют определенные проблемы.

Также было замечено, что многие пары, которые находятся в браке долгие годы, обладают в некотором смысле «любовной слепотой». То есть, партнеры в них менее критично относятся друг к другу. Конечно, они не закрывают глаза на все недостатки друг друга, но мелкие, вроде незакрытой зубной пасты или разбросанных по квартире носков, предпочитают не замечать. Они просто не фокусируют на этом свое внимание. Отношениям это идет только на пользу!

ВЛЮБЛЕННОСТЬ — НА ДЕСЕРТ

В университете Сингапура пришли к выводу, что влюбленность делает еду и напитки слаще. В ходе эксперимента испытуемым показывали фото их партнеров и предлагали попробовать блюдо или напиток. Многим казалось, что даже простая вода без добавок после этого казалась сладкой.

Говорят, все мы родом из детства. Но как быть, если в нем вместо красивых игрушек и мягких маминых рук были насилие, жестокость и страх?

В тот вечер я смотрела в глаза Димы и думала: врать ему или нет? До него были десятки молодых людей, которым я любила рассказывать свою красивую историю. Что родилась в Москве, в профессорской семье, была в числе лучших на курсе в университете, ездила на стажировку за границу. В это легко было поверить: я сильно изменилась, и ничто во мне не выдавало трудного детства.

Но в Диме было что-то особенное. Кажется, он понравился мне чуть больше остальных. Я подумала, что ему стоит сказать правду. «Мама родила меня в 16 лет...» - начала я свой рассказ.

Конечно, ребенка она не хотела, поэтому решение о том, чтобы отдать меня в дом малютки, приняла со спокойным сердцем. Оттуда позже меня перевели в детский дом. Ранние воспоминания о пребывании там довольно расплывчатые. Манная каша с комочками, которая почему-то всегда была холодной, две дырки на простыне, которые я любила ковырять пальцами, нянечка Нина Петровна - для меня просто Нина, единственный добрый человек в этом месте. При виде меня она любила повторять, глубоко вздыхая: «Ничейная девочка...».

Детский дом - структура, которую не понять тем, кто ни разу не жил в нем. У нас процветала дедовщина, как в армии: «старички» в штывки воспринимали новеньких, устраивали им проверки, травили. В душе я всегда была добрым человеком, но от толпы отстать не могла - иначе под раздачу попала бы я сама. До сих пор помню, как измазала в зеленке новенькую девочку, а потом, когда никто не видел, вместе с ней плакала в туалете, судорожно обнимая ее за худенькие плечи. Я понимала: все мы здесь одинокие, чужие.

А потом приехала мама. Мне было лет десять, не больше. Она долго смотрела на меня, гладила мои длинные косы, потом заговорила. Призналась, что решение отдать меня было вынужденным, и она не раз о нем сожалела. У меня в голове пронеслось: «Неужели хочешь меня забрать?» Но нет... «У меня трое детей, муж выпивает, из квартиры того и гляди выгонят. Ну куда я тебя поведу?» - оправдывалась она. А потом ушла. Навсегда. И зачем только приходила?..



РАСПЛАТА ЗА ОТКРОВЕННОСТЬ

Старые раны затягивались с трудом. Иногда я старалась заглушать боль новой болью. Однажды мы с девочками сели играть в какую-то настольную игру. Анька, старшая заводила, предложила: «Кто проигрывает - переспит с Дылдой!» Дылдой у нас был старший воспитанник - агрессивный, грубый и падкий на девичьи прелести Толик-верзила. Проиграла, конечно, я, и в тот же вечер потеряла с ним девственность. Мне было всего 15. Я лежала рядом с потным Толиком и думала: «Ну чем я лучше матери?» К счастью, в тот раз я не забеременела.

Воспитанников особо тогда никто не готовил к взрослой жизни. До 18 лет многие жили в детдомах, не представляя, какая жизнь идет за их стенами. Неудивительно, что когда они выходили за дверь учреждения, то не могли приспособиться к новой реальности. Многие спивались, подсаживались на наркотики. Меня понесло в другую степь - я стала искать любовь. Мне так страстно хотелось, чтобы меня любил хоть кто-нибудь, что я меняла партнеров как перчатки. Както раз, отдавшись новому знакомому, получила от него взамен три купюры по тысяче рублей каждая. «Благодарю», - коротко попрощался он и ушел. В тот момент я начала понимать: кажется, я достала до самого дна, ниже падать некуда.

Друзей у меня не было. Нормальной работы тоже - я трудилась то официанткой, то консультантом в салоне связи. Денег хватало только на еду и оплату коммуналки за комнату. В какой-то момент я почувствовала себя такой опустошенной и несчастной, что хотелось

наложить на себя руки. Так я и сделала, наглотившись успокоительных таблеток. Повезло: я не умерла, а после промывания желудка, кажется, сознание мое просветлело. Меня отправили на беседу к психиатру, который сказал очень важную вещь: «Не ждите чуда. Никто, кроме вас, не сможет изменить вашу жизнь».

И у меня будто глаза открылись. Буквально через месяц я устроилась на новую работу - зарплата была невысокой, зато компания приличная. Стала знакомиться с мужчинами - не для мимолетных связей, а с заделом на будущее. Всем я рассказывала красивую историю о себе, но это не помогало.

А потом появился Дима - единственный, которому захотелось откровенно рассказать правду. Когда я замолчала, закончив всю историю, он мягко взял мою руку в свои ладони. «Сколько же ты всего натерпелась...» - прошептал он. А я выдохнула. Не осудил, не убежал, не был шокирован.

Правда, с каждым днем Дима звонил все реже. А потом и вовсе перестал. Я набрала его сама - он предложил встретиться. «Я поговорил с мамой - она помогла мне осознать, что я не готов к такому. У тебя за плечами столько всего...» - он неопределенно махнул руками. Я в ответ кивнула. Все понятно.

С тех пор свою жизнь я предпочитаю держать в секрете, чтобы окружающих не шокировать и себе больно не делать. Но иногда так хочется выговориться! Вот и написала вам. Анонимно. Пожалуй, в последний раз рассказав свою историю.

А.П.

Звездные судьбы

МУЗЫ ГЕНИЕВ: КАК ЖЁНАМ ЧАПЛИНА, ДАЛИ И ДРУГИХ ВЕЛИКИХ МУЖЧИН ЖИЛОСЬ В БРАКЕ

УНА О'НИЛ И ЧАРЛИ ЧАПЛИН

Девушку из богемной семьи (ее отцом был драматург Юджин О'Нил, а матерью — писательница Агнес Боултон), единственный недостаток которой, по словам Трумена Капоте, состоял в том, что она



была совершенна, привело к Чаплину стремление стать актрисой. Они впервые увидели друг друга, когда Уна пришла на пробы к фильму *Shadow and Substance*. Ей было 18, ему — 54. И хотя картина так и не была снята, она сыграла роковую роль в судьбе обоих.

«Она улыбнулась, и мое угрюмое настроение сразу исчезло. Я был увлечен ее красотой и уникальным очарованием», — вспоминал Чаплин об этой встрече.

С того самого мгновения началась их история любви длиной в вечность — она закончилась со смертью Чаплина в 1977 году. Ради этих отношений Уна, как это часто случается, отказалась от актерских амбиций и стала верной спутницей знаменитого супруга, полностью посвятив себя новой семье. Тем более, что от старой остались лишь руины — отец не одобрил брак с Чаплином и лишил девушку не только наследства, но и своего присутствия в ее жизни.

На долю супругов выпало немало счастливых моментов, связанных, в основном, с их уединенным бытом в Швейцарии, в особняке у Женевского озера и воспитанием восьмерых детей. Правда, без несчастий их жизнь тоже не обошлась:

чего стоит одно только обвинение Чаплина в принадлежности к «тайным коммунистам» и запрет на въезд в США. Но Уна всегда проявляла себя как любящая и преданная женщина. Она вывезла практически все их сбережения и имущество и отказалась от американского гражданства ради супруга.

Их брак продлился 34 счастливых года, на протяжении которых они расставались лишь однажды. Уна умерла в 66 лет от рака поджелудочной железы, спустя 14 лет после смерти мужа. Когда его не стало, она жила затворницей в их семейном особняке.

«Он сделал меня зрелым человеком, я же поддерживала в нем молодость, — говорила супруга актера. — Он — мой мир, я никогда не видела ничего, кроме него, и не жила где-либо еще».

ГАЛА И САЛЬВАДОР ДАЛИ

Гала — она же Елена Дьяконова — имеет славу настоящей роковой женщины. Прекрасно образованная и при этом страстная, гордая и деятельная, она фактически околдовывала мужчин одним своим присутствием. Так случилось и с Сальвадором Дали.

Их познакомил Поль Элюар — тогдашний муж Галы (он же и подарил ей этот псевдоним). Ей было 35, Дали — на 10 лет меньше. Между ними сразу же возникла непреодолимая тяга друг другу, вылившаяся потом во взаимное обожание.

И это неудивительно: он искал опытную и умную женщину, которой смог бы преклоняться, а она хотела вечного праздника и феерии. Эти двое нашли свое друг в друге. Както во время прогулки, в самом начале знакомства, Гала сказала Дали: «Мой мальчик, мы теперь никогда не расстанемся».

Она была не только музой: эта женщина взяла на себя решение всех бытовых и практических вопросов, занималась продажей картин, а если они не продавались, заставляла Дали разрабатывать модели шляпок, пепельниц, оформлять витрины магазинов, заниматься рекламой. Ее деловое чутье подсказало отправиться с мужем в США — там его ждал оглушительный успех. Гала служила своеобразным катализатором творчества и карьеры Дали — не зря черты ее

лица проступают практически на всех его портретах.

Однако позже супруги начали отдаляться друг от друга, даже территориально: Гала всё больше времени проводила в подаренном мужем замке Пуболь, где принимала многочисленных любовников.

«Сальвадору все равно, у каждого из нас своя жизнь», — говорила она. Ей вторил Дали: «Я разрешаю Гале иметь столько любовников, сколько ей хочется. Я даже поощряю ее, потому что меня это возбуждает». При этом, сам художник в отношении с другими женщинами не вступал.



Гала умерла в клинике после перелома шейки бедра в 1982-м. Дали, похоронив ее в Пуболе, как она просила, прожил еще семь лет.

ШЭРОН И ОЗЗИ ОСБОРН

Шэрон родилась в семье музыкального менеджера Дона Ардена, занимавшегося раскруткой молодых *Black Sabbath*. Она познакомилась с Оззи, когда тот был в первом браке. После того, как рокера выгнали из группы, он ушел в полугодовой запой — именно тогда Шэрон взяла его жизнь и карьеру в свои руки.

Унаследовав от отца железную деловую хватку и не менее стойкий характер, она забрала у него контракт Оззи и сама стала сначала



продюсером, а в 1982 году и женой Осборна. На ее плечах по сей день лежит ответственность за ведение бизнеса, семью и детей. Доходит до смешного: поговаривают, что она даже купила матрас с датчиками, чтобы контролировать передвижения мужа. Их семья столкнулась с типичными проблемами в браке. Отношения могли разрушиться из-за алкоголизма Оззи, его пристрастия к наркотикам, и неверности — спустя 30 лет брака нервы Шэрон сдали из-за очередной измены Оззи с молоденькой парикмахершей. Несмотря на это, супруга музыканта всегда находила в себе силы простить мужа и помочь ему вернуться в семью.

«Вот уже три месяца он лечится от сексоголизма, работает над собой. Ему очень сложно, как и нам всем. Но я счастлива, что он принял правильное решение бороться со своими демонами», — как-то сказала Шэрон журналистам.

Тем не менее, складывается ощущение, что ничто не может убить любовь этой странноватой, но все же крепкой пары. И во многом это заслуга Шэрон, ее бесконечного терпения и преданности.

ОЛЬГА ЧЕГОДАЕВА И ХОСЕ РАУЛЬ КАПАБЛАНКА

«Солнечная девочка», как ее называл Бальмонт, Ольга Чубарова (фамилию Чегодаева она взяла от первого мужа) познакомилась с известным шахматистом на дипломатическом приеме в Нью-Йорке. Вот как она описывает эту встречу:

«Все начали танцевать, кроме одного мужчины. Я заметила, что он пытался оказаться рядом со мной. Тихо, но отчетливо он произнес: „Когда-нибудь мы с вами поженим-

ся“. Когда я засобиралась домой, он подошел и сказал: „Пожалуйста, дайте мне ваш телефонный номер и позвольте вам позвонить. Меня зовут Капабланка“. На следующее утро раздался телефонный звонок».

После этого звонка они были неразлучны. И хотя Ольга не разбиралась в шахматах, она посещала все турниры, в которых принимал участие ее муж. На вопрос, не скучно ли ей смотреть игру, которую она не понимает, отвечала, что следит не за игрой, а за лицом супруга и по нему догадывается о положении дел.

Ольга была неистовой защитницей супруга и его покоя, за что соперник Капабланки, Александр Алехин, прозвал ее тигрицей. С мужем же она была нежной, ласковой и называла его просто Капа.

«Русский язык Капа не знал, кроме самых элементарных слов. Мы



с ним разговаривали по-французски. Этим языком он владел блестяще. Это была любовь с первого взгляда. Капабланка сказал мне при знакомстве: „Мы обязательно поженемся!“ У меня были различные предложения, но я отказалась от них в его пользу. И вскоре мы действительно поженились!

Их брак завершился со смертью Капабланки от инсульта в 1942 году. Ольга выходила замуж еще два раза и отправляла семье кубинца деньги, полученные за мемуары о муже, которого она пережила на 50 лет.

ДЖУЛЬЕТТА МАЗИНА И ФЕДЕРИКО ФЕЛЛИНИ

Очередная история полных противоположностей и разных темпераментов: Феллини наслаждался женским вниманием, а Мазина

была скромна и сдержанна. Тем не менее, это не помешало им прожить вместе 50 лет.

Джульетта была подающей большие надежды актрисой и могла бы стать настоящей звездой, особенно после фильмов «Ночи Карибии» и «Дорога». Однако ее выбор пал на семью, и она посвятила себя мужу и его карьере. Джульетта редактировала сценарии, утверждала актеров и делала всё, чтобы облегчить жизнь Феллини.

Вот ее взгляд на брак:

«Мы с Федерико не создали того, что называют словом „семья“. У нас нет потомства, нет близких родственников. Скорее нас можно назвать парой, союзом людей, которые остаются вместе по свободному выбору. Меня всегда спрашивают, не тяжело ли жить с гением. Я на это отвечаю, что жизнь с глупцом меня раздражала бы больше. У нас с Федерико есть одно преимущество: мы поженились очень молодыми, а значит, и созреть, формироваться как личностям нам довелось вместе. Должна признать, что мы очень разные. Мне нравится болтать, он же любит только молчание. Я охотно разминаюсь на описание незначительных деталей, он же обладает особым вкусом к синтезу. Я люблю путешествовать, он это ненавидит. Я люблю танцевать, а он никогда даже не желал этому учиться. Я люблю слушать музыку, а он предпочитает проводить долгие часы за чтением. И все же главное у нас — общее: нам обоим по сердцу проводить воскресные дни в спокойной домашней обстановке, и у нас обоих страсть к зрелищам».



Как я похудела



С ЧЕГО НАЧАТЬ ХУДЕТЬ? 9 необычных советов

Фраза: «С понедельника сажусь на диету!» знакома почти каждой женщине. Но начало - самое сложное в любом деле. Вот несколько советов, которые помогут вам выдержать первые дни диеты с минимальными душевными терзаниями.

Чудес не бывает, и силой мысли похудеть вам вряд ли удастся. Как же облегчить адаптационный период и ускорить получение нужного вам результата?

1. СОСТАВЬТЕ СПИСОК

Сядьте в кресло, возьмите лист бумаги и ручку. Напишите как минимум десять пунктов, каждый из которых представляет собой цель вашего похудения. Они должны быть не глобальными, а вполне конкретными, пусть даже смешными: «Хочу влезть в свои институтские джинсы», «Хочу пойти с девчонками на дискотеку».

2. УМЕНЬШИТЕ РАЗМЕР ПОРЦИЙ

Просто перестаньте класть еду в тарелку на глаз, научитесь измерять размер порций (например, не больше вашего кулака), считать калории. Купите кухонные весы, чтобы правильно взвешивать блюда. Исследования показывают, что те, кто следит за калорийностью блюд, худеют в среднем на 5% от веса в год.

3. ПРИДУМАЙТЕ ХОББИ

Психологи говорят, что любимое дело повышает самооценку.

А еще занимает свободное время - вам будет некогда жевать пончики. Возможно, вам и не захочется этого делать! Вы будете получать удовлетворение не от сладостей, а от своих достижений. Лучше выбрать активный досуг - бальные танцы, бассейн или игра в пинг-понг. Но подойдут и кружок по макраме, курсы фотографии, мастер-классы по кулинарии. Главное, чтобы вы получали удовольствие от этого.

4. КУПИТЕ МАЛЕНЬКОЕ ЧЕРНОЕ ПЛАТЬЕ

Необязательно черное - любое, но на размер меньше вашего. И чем вещь будет дороже, тем лучше! Повесьте платье на видное место. Пусть оно ведет вас к заветной цели - рано или поздно вы сбросите вес и наденете его. Только представьте: вы - королева вечера, стройная, красивая, в платье из бутика. Есть к чему стремиться!

5. НАЧИНАЙТЕ РЕМОНТ КУХНИ

Психологи рекомендуют всем желающим похудеть покрасить кухню в холодные тона - голубой или зеленый. Они успокаивают мозговые центры, отвечающие за чувство

голода. А вот теплые цвета, особенно желтый, оранжевый, красный, наоборот, провоцируют всплески аппетита. На такой кухне все время хочется что-нибудь пожевать.

Если у вас нет финансовой возможности сделать ремонт, приобретите комплект посуды утоляющих голод оттенков. Вы сразу заметите, насколько меньше стали есть.

6. НАЧНИТЕ ДИЕТУ С СУББОТЫ

Каждый знает, что понедельник - день тяжелый. И выбирать его для такого нелегкого дела, как похудение - не лучшая идея. Начните худеть с выходных, но не планируйте никаких мероприятий. Отведите время сну, активной прогулке, занятиям спортом. Привыкать к новому режиму питания организму намного легче в домашних условиях, когда никто не требует от вас, например, квартальный отчет.

7. ВЫСЫПАЙТЕСЬ

На первый взгляд кажется, что проведенное в кровати время мешает похудению. И чем меньше спишь, тем больше двигаешься и, соответственно, худеешь. Но это не так. Гормоны, отвечающие за обмен веществ и чувство голода, вырабатываются именно ночью. Причем, важно лечь спать не позднее десяти часов вечера. Для полноценного отдыха женщине необходимо спать восемь часов в сутки.

8. ПОСПОРЬТЕ С ПОДРУГОЙ

Практика показывает, что женщины съедают больше обычного в процессе посиделок с подругами - торт или мороженое в кафе, вторая чашечка кофе со сливками и т.д. Если у вас есть подруга, которая мечтает похудеть, как и вы, заключайте с ней пари - кто быстрее сбросит лишний вес. Можно отчитываться, скажем, каждую субботу. Так во время встреч в кафе вы будете выбирать низкокалорийные продукты, да и в будни этот спор будет отличной мотивацией.

9. НАЛЕГАЙТЕ НА МОРЕПРОДУКТЫ

Известно, что богатые йодом морепродукты помогают организму вырабатывать витамин А. Если этот процесс налажен, то ускоряется обмен веществ, а значит, все потребляемые вами калории сгорят быстрее. Как приятное дополнение - кожа станет гладкой, ногти крепкими, а волосы блестящими. Поэтому не отказывайте себе в удовольствии съесть рыбу на пару или полакомиться креветками.

Ваш любимый сканворд

					Ручка сундука				Ящик для денег
12 часов дня	Краснобай	Часть	Углубление		Сорт винограда	Рассказ в картинках		Ствол на стройке	
		Буря на море				Дама из Эдема			
Отметка	Баба... (сказ.)		1		Прок	Насыпь из отходов		Мнение	
Житель Сахары				Доступность					
100 кв. м				Листок из документа	Девятый...	Рус. философ	Наследник престола	Асфальт. дорога	
...делом				Пряность					
				Зверь с клювом					
					Припой				
Ленточка на шее	Мягкая кожа	Часть фильма	Оттенок		100 сантимов	Брутто без тары		Торговая точка	
				Птица из пепла					
Горючее	Список блюд			Усердие					
Тарантул	Передача мяча	Сорняк	Самолет Ту-154	Атака	Цитадель в Азии	Некто		Белая глина	
Узконос. обезьяна				Краешек					
				"Троза" кур					
Забавы с картами	Жерлянка	Курорт, Бельгия	Склад под водой		Эст. певец	Вредные букашки		Венг. поэт	
			...-де-Жанейро			Сеть конусом			
Вонючка (зверь)	Спец. по дубликатам					Жена лорда			
Ларец для мощей			Вид спереди			Роль Пуговкина			



ЦЕНА ОДНОЙ НОЧИ

Бросаясь в любовный омут, женщина порой не замечает водящихся в нем чертей. Но быть любимой хочется так сильно, что рамки стираются, а чувство самосохранения перестает работать.

На столе стояла кружка с недопитым чаем и одиноко лежал надкушенный пряник. Мама явно была увлечена чем-то поинтереснее, раз забыла его доест. Причина нашлась тут же - в открытом браузере на ноутбуке мелькало пришедшее сообщение. «Хочу тебя прямо сейчас!» - высветилось на экране. Маша отпрянула. Ничего себе! Такого от матери она не ожидала.

«Я ВЛЮБИЛСЯ...»

Когда Лена вернулась из душа, на кухне уже никого не было. Женщина увидела одинокий пряник и, улыбнувшись, съела его. Так, что тут он прислал? Прочитав сообщение, Лена зарделась - для нее подобная откровенность была непривычной. Но все же ответила - «И я тебя». На часах было начало двенадцатого: пора спать. На работу вставать рано, чуть задержишься - «привет, мешки под глазами» наутро. А в ее возрасте уход за собой был первостепенной задачей!

Лене месяц назад исполнилось 42 года. Вроде, что страшного, это

ведь всего лишь возраст. Но последние несколько лет выдались такими сложными, что окончательно измотали женщину. Она закрыла глаза, невольно вспоминая события двухлетней давности.

...Игорь в тот день пришел домой каким-то странным. К ужину почти не притронулся, сразу ушел в спальню и попросил его не беспокоить. Причина стала ясна поздним вечером.

- Лена... Лен! - мягко тормозил Игорь жену за плечо.

- Ну, что тебе?

- Разговор есть.

- Давай завтра, уже поздно, - Лена отвернулась к стене, давая понять, что беседовать не намерена.

- Я влюбился...

Сон как рукой сняло. Конечно, можно было предположить, что Игорь влюбился в нее - а что странного, такое бывает даже спустя пятнадцать лет брака. Но все оказалось гораздо проще. Он влюбился в Галочку. Даже имени скрывать не стал. Галочка оказалась на десять лет моложе и, конечно, симпатич-

нее. Это Лена поняла на следующий день, когда полезла в Интернет искать ее фото. А в тот вечер она просто обомлела. Ни разу за все годы брака Игорь не дал ей повода его ревновать. И тут вдруг эта Галочка.

Честно говоря, Елена надеялась, что все это - полуночный бред благоверного, и наутро он одумается. Но забрезжил рассвет, и она увидела супруга, собирающего вещи.

- Так скоро?!

- А что тянуть? - ответил муж. Бывший муж.

Документы оформили быстро: делить супругам было нечего. Дочь Маша взрослая - недавно исполнилось шестнадцать - и все поняла. «Я давно заметила, что с папой происходит что-то странное», - призналась она матери. А Елена не замечала...

ПОРА НАЧИНАТЬ НОВУЮ ЖИЗНЬ!

Полгода женщина никак не могла поверить в случившееся. Сначала просто ждала Игоря. Потом поняла: надо действовать. Позвонила мужу. Голос Игоря на другом конце провода был веселым: он явно не переживал из-за их расставания. Лена смутилась, не зная, что сказать.

- Как твои дела? - невнятно промямлила она.

- Хорошо! - без сомнений ответил бывший муж. - Надеюсь, у тебя тоже!

Говорить больше было не о чем. Подруги старались поддерживать Лену, но получалось плохо. Явно требовалось что-то, что подстегнуло бы ее начать новую жизнь.

- Вот, - уверенно заявила однажды деловая Наташка, протягивая Лене телефон с открытым на нем сайтом знакомств. - Знаешь, сколько здесь мужчин!

Лена долго отнекивалась: не в том возрасте она уже, чтобы заниматься подобными глупостями. Тем более, наверняка там сидит одна молодежь. Но при первом же посещении стало понятно: она ошибается. Высокие и низкие, брюнеты и блондины, с чувством юмора и без него, обеспеченные и не очень - казалось, здесь каждая найдет мужчину себе по вкусу.

Убедила подруг, что «это все не мое» и выпроводила их за дверь. А сама... принялась регистрировать новый профиль. Приврала совсем чуть-чуть: скинула пару лет, слегка подретушировала фото и со спокойным сердцем стала ждать откликов. Первый звонок поступил уже через десять минут. «Привет, красавица!» - написал ей незнакомец. С фотографии смотрел мужчина на тринадцать лет моложе.

НЕЗАБЫВАЕМАЯ НОЧЬ

Опухшие глаза, усталый, но счастливый вид - все выдавало тот факт, что по ночам Лена не спит. Но если сразу после развода она попросту мучилась бессонницей, то теперь у нее не было времени на подобные глупости. Все ее внимание занимал Виктор. Двадцатидевятилетний красавец-брюнет явно ею заинтересовался. Все время писал первым, делал комплименты, спрашивал о подробностях личной жизни. Подруги, которые вскоре были посвящены во все секреты виртуального романа, предупреждали: «Он - темная лошадка... Ты посмотри на него и на себя!» Но Лена на это только обижалась.

Свидание было назначено, волосы уложены, макияж сделан. «Антивозрастной!» - хитро усмехнулась мастер в салоне красоты. Лена даже не обратила внимания на ее колкость.

Виктор оказался таким же, как на фото. Симпатичный, галантный, вежливый, мягкий и... умопомрачительный. Он сидел так близко, что Лена почувствовала пьянящий аромат его туалетной воды.

- Я не знал, как ты на этоотреагируешь, но все же снял номер для нас в отеле неподалеку, - мягко начал прощупывать почву Виктор.

Лена замерла. Потом судорожно начала вспоминать, что за белье она сегодня надела. Из одного ли комплекта? Красивое ли? Вспомнив и убедившись в том, что она все сделала как надо, женщина робко кивнула.

Номер оказался поистине шикарным! Огромная ванная, большая кровать, приглушенное освещение. Тут же принесли шампанское и фрукты. После первого бокала женщина перестала себя контролировать. Забыла про нижнее белье, целлюлит, растяжки, смущение и стеснение, и впервые за долгое время полностью растворилась в мужчине. Виктор в долгу не остался, был на высоте.

После страстных объятий, когда парочка нежилась в постели, он попросил: «Можно я сделаю пару твоих фотографий? Ты такая красивая сейчас!» Конечно, накинуть халат Лена не догадалась. Да и зачем? Ведь в своих мечтах она уже говорила Виктору «Да» в загсе и рожала ему сына.

ГОРЬКАЯ ПРАВДА

«Ты обещал позвонить, но уже два дня прошло, а от тебя ни весточки. И на звонки не отвечаешь... Что случилось?» - Лена судорожно набирала сообщение любимому. Она отравила его в чат на сайте зна-

комств и вдруг поняла, что никаких других контактов мужчины у нее нет. Она настолько погрузилась в состояние влюбленности, что даже не узнала, где Виктор живет, с кем общается, как проводит свободное время.

Лена видела, что он выходит в Сеть, но ответа на свое письмо не получала. Так прошла неделя, потом другая. Женщина сбилась с толку: что же с ним могло произойти? В красках представляла себе те непредвиденные обстоятельства, которые мешали ему ответить. Наташка - та самая, которая предложила подруге прийти на сайт знакомств, намекнула: «Похоже, он тебя бросил...» Но так не хотелось этому верить! Сердце щемило от боли.

Спустя еще месяц стало понятно: похоже, ее действительно использовали. Но зачем? Неужели для любовных утех красавчик Виктор не мог себе найти более молодую и привлекательную женщину? Ведь наверняка юные красавицы в очередь выстраиваются, только чтобы он обратил на них свое внимание!

Ответ на этот вопрос нашелся чуть позже, когда Маша пришла на пижамную вечеринку к подружкам. После танцев на кровати и поедания пиццы подростки решили посидеть в Интернете. Наткнулись на форум, где молодые парни затеяли игру: они очаровывали женщин постарше и выкладывали в Сеть откровения о своих похождениях. У кого их оказывалось больше за определенный срок - тот и выигрывал. На кону стояла крупная сумма денег, поэтому, красавчики старались. «Нечестно как-то это все...» - подумала Маша, читая их откровенные рассказы. Подружки посмеялись над затеей и побежали играть в настольные игры, а Маша осталась. Не веря своим глазам, она пролистывала страницы сайта, как вдруг...

- Мама! - девочка вскрикнула от неожиданности. И тут же захлопнула ноутбук. Сомнений не было - с экрана на нее смотрела Елена Валерьевна во всей красе.

Дрожащими губами девочка прочитала историю под фотографиями и схватилась за голову. Что с этим делать? Интересно, а мама в курсе? Как ей теперь рассказать?

Маша не нашла ничего лучше, кроме как позвонить маминной подруге:

- Тетя Наташа, понимаю, уже поздно, но мне срочно нужно к вам приехать. Это касается мамы... Мне больше не к кому обратиться.

КАКОЙ ПОЗОР...

Дверь открыли не сразу. Когда

Ленин опухший нос просунулся в щелочку, Наташка тут же распахнула дверь.

- Опять рыдаешь? - спросила она очевидное. - Я пришла избавить тебя от мук... или добавить новых.

Лена предложила ей чай, но Наташка отказалась.

- У меня есть кое-что получше, - и выставила на стол из пакета бутылку мартини.

- Что за повод? - спросила Лена. Наташа некоторое время мялась, не зная, как сказать, а потом просто попросила ноутбук. Быстро набрала в поисковике уже знакомый сайт, нашла нужный пост и повернула экран к Лене. Та потеряла дар речи. Это были те самые фотографии из отеля - вот она в позе звезды, а здесь прикрыла грудь ладошкой, на следующем снимке уже ничего не прикрыла. Лена уронила голлову на руки и зарыдала.

- Ну-ну, подонки не только тебе встречаются! - попыталась ее успокоить подруга.

После нескольких бокалов мартини Лена смогла посмотреть правде в глаза. На снимках, которые казались ей такими божевственными в ту ночь, она была без прикрас. Целлюлит, растяжки, слегка обвисшая грудь, наметившийся животик, чуть полноватые руки - все было как на ладони. Фотографии оказались сдобрены мерзкими комментариями: «Мамочка на троечку. Считает себя сексуальной богиней, на самом деле в постели хуже бревна». И самое обидное: «В отель согласилась ехать сразу - явно согласилась по мужскому вниманию».

В тот вечер Наташке пришлось сбежать в магазин дважды - сначала закончился мартини, потом коньяк. Лене хотелось утопить свое горе в алкоголе, но ничего не вышло.

- Как ты узнала? - спросила она у подруги.

- Машка рассказала...

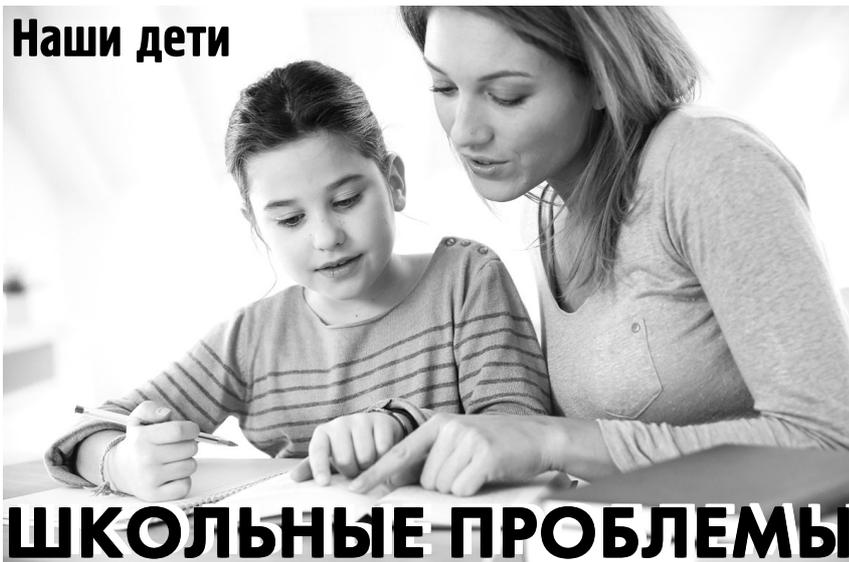
- Что?! - позор в который раз за вечер накрыл Лену с головой.

Наташка уехала, когда было далеко за полночь. Маша ночевала у подружки, и у Лены была целая ночь, чтобы все обдумать. Она не сомкнула глаз. К вечеру ситуация, которая казалась ей полной катастрофой, приобрела более светлые краски.

Когда утром в замке повернулся ключ, Лена уже была готова к разговору с дочерью. Маша, опередив маму, сказала:

- С кем не бывает. Я же понимаю, ты просто любви искала... В следующий раз обязательно повезет!

Она подошла и обняла Лену за плечи. Слово камень с души свалился. Ну и хорошо.



ШКОЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Вмешиваться или нет?

Каждый родитель сам определяет степень своего вмешательства в жизнь ребенка. Но есть ситуации, когда оставаться в стороне нельзя.

Справедливость поговорки «Маленькие детки - маленькие бедки» родители осознают с каждым классом образовательной школы все яснее. Сегодня мамы и папы сильно вовлечены в обучающий процесс, поэтому проблемы ребенка становятся их собственными.

НЕ ХОЧЕТ ХОДИТЬ В ШКОЛУ

Нежелание идти ходить в школу - это нормально. Бывают же дни, когда вам не хочется идти на работу? Но вам платят зарплату - у вас есть материальная мотивация. Постарайтесь, чтобы мотивация была и у вашего ребенка. Поговорите с ним о том, зачем нужно учиться. Спросите, кем он хочет стать, и покажите, как учеба ему в этом может помочь. Делайте упор не на конкретные знания, а на развитие мозга и формирование нужных для дальнейшей жизни навыков. Хвалите его за малейшие достижения, создайте ситуацию успеха, пусть и искусственно. Если все бесполезно, поставьте ультиматум: «Тебе нужен аттестат, от этого не отвертись. Так что давай проведем эти годы так, чтобы поменьше трепать друг другу нервы».

НЕ ДЕЛАЕТ ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Школьная программа стала в разы сложнее, чем была десятилетия назад. Если раньше учитель объяснял на уроке материал, то сейчас он дает задания, предполагая, что ребенок будет их делать с помощью репетиторов или родителей. Это снижает мотивацию к учебе и самостоятельность: первоклашка привыкает, что «домашка»

(как и сбор рюкзака) - это зона ответственности мамы с папой, а не его собственная. А что делать работающим мамам, которые не могут каждый день зависать над делающим уроки чадом? И тем, у кого нет возможности оплачивать дополнительные занятия? Делать вместе с ребенком домашнее задание - не лучшее решение. Во-первых, ваших знаний рано или поздно перестанет хватать. Во-вторых, классу к 5-6-му чадо взбунтуется и откажется от гиперопеки. Выход один: внушить ребенку, что задания нужны ему, а не маме, и приучить его выполнять их самостоятельно, постепенно сводя на нет степень вашего участия. Конечно, оставьте за сыном или дочерью право в сложной ситуации посоветоваться с вами. И будьте морально готовы к тому, что без вашей помощи успеваемость отпрыска может резко упасть. Но если вы наберетесь терпения и сформируете правильный учебный стереотип, то хорошие оценки вернуться или появятся.

• *Есть дети, которым нужно помогать с домашним заданием (но не делать его за них!). Это рассеянные, быстроуставшие, а также дети с нарушением внимания и гиперактивностью.*

КОНФЛИКТУЕТ С УЧЕНИКАМИ

Если ребенка обижают в школе и он сам не может себе помочь, то должен обратиться за помощью к родителям. Но часто не обращается. Почему? Потому, что слышит от них: «Что ты ябедничаешь? Жаловаться некрасиво!», «Разбирайся сам», «Учись давать сдачи!». Но как

первоклашка может дать сдачи десятикласснику? Внушите своему чаду: маме можно рассказать все, даже пожаловаться. Выслушивайте и не осуждайте. Объясните ребенку понятие границ личности: он должен соблюдать свои и не нарушать чужие. Научите его говорить: «Мне это не нравится!», «Если ты еще раз так сделаешь, я расскажу папе, а он позвонит твоему!».

Всегда разбирайтесь в конфликте объективно, узнайте позицию другой стороны. Никогда не выясняйте отношения с чужим ребенком (это чревато последствиями, в том числе юридическими) - только с его родителями, педагогом или администрацией школы. Запаситесь доказательствами - фото, записями на телефон, скриншотами из соцсетей, медицинскими справками и т.п. Если учитель занял позицию игнорирования («В моем классе ничего не происходит»), обратитесь к директору (лучше письменно) или подайте заявление в полицию. В крайнем случае вы сможете сместить школу, но и там придется решать разные конфликты.

ПЕРЕЖИВАЕТ ИЗ-ЗА ОЦЕНОК

Отношение ребенка к оценкам - это всегда отражение позиции его родителей. Если ученик плачет из-за тройки или даже четверки, то это показатель тревожности родителей по поводу его успеваемости. Всегда приятно быть мамой или папой отличника, не так ли? Но давайте признаемся себе, что хорошие оценки в школе не являются гарантом того, что во взрослой жизни человек станет хорошо зарабатывать или будет счастлив. Также они не отражают реальных способностей детей. Если ваш сын - двоечник, это не значит, что вы плохой родитель. Как и не значит того, что он не сможет устроиться в жизни.

Следите за своими эмоциями, когда узнаете о двойке или тройке. Все, что вы должны сказать, - это: «Давай повторим материал и исправим оценку?» или «Может, найдем репетитора?». А сами повторяйте как мантру: «Я люблю своего ребенка, я верю в него, даже если он приносит плохие оценки».

Метод пряника

Если сам ребенок не переживает из-за плохих оценок и не видит причины что-то менять, некоторые родители пытаются его стимулировать. Например, обещают купить дорогую вещь, о которой чадо давно мечтало, за четверть или год без троек. Некоторые психологи против такого метода, но он на самом деле работает.

Помогли на свою голову...

Сестра недавно развелась с мужем. Я ее пожалела, пригласила пожить у себя: мне одной скучно, пока муж в командировке, да и ей поддержка не помешает. В результате, когда супруг вернулся, сестра не захотела съезжать. Аргументировала это так: «Мое сердце разбито, а рядом с тобой я чувствую себя в безопасности». В конце концов, договорились, что она будет часто заходить к нам в гости.

Сестра ужинает с нами через день, в выходные приглашает куда-нибудь сходить, не понимает, что нам с мужем элементарно хочется побыть вдвоем. Мой любимый - очень вежливый человек, но даже его терпение уже на пределе.

Недавно ошарашила меня: «Надо бы нам всем вместе в отпуск съездить. Я уже выбрала отель». Благо не предложила жить втроем в одном номере. Похоже, мы попали... Вот так и делай людям добро!
Е.Д.

Местный Казанова

В нашем доме живет дедушка - галантный мужчина, ухоженный, вежливый. Он хорошо одевается, следит за собой. Всегда здоровается с бабушками, которые сидят на скамеечке возле подъезда.

Недавно наблюдала смешную картину. Идет он мимо бабушек, улыбается, здоровается: «Привет, девочки!» Старушки радостно отвечают. Как только дед сворачивает за угол, одна спрашивает другую: «А кто это?» Та отвечает: «Да бабник из 10-й квартиры. Со всеми женщинами хотя бы парой слов да перекинется, ни одну не пропустит... Бедная его жена!» Третья поддакнула: «Все мужики одинаковые!» Я прыснула со смеху. Вот как в современном мире воспринимается элементарная вежливость со стороны мужчины. И ведь бедный дедушка даже не подозревает, что стал Казановой.

Юлия.



ОН МЕНЯ И ТАКУЮ ПОЛЮБИТ

Каждую пятницу я ужинаю в одном кафе. Всегда заказываю что-нибудь вкусное и чашечку кофе. Бариста заметил меня, улыбается при встрече. Обычно я прихожу туда без косметики. Неделю назад решила поужинать при параде: макияж, прическа, каблуки. Бариста, увидев меня, сказал: «Девушка, простите меня за нескромный вопрос. У вас случайно сестры нет?» Я растерялась, но сказала: «Нет». Его

следующая фраза изменила мои представления о собственной внешности: «К нам часто заходит девушка, похожая на вас. Я все хочу пригласить ее на свидание, но не решаюсь». Он говорил про меня! Я покраснела, но промолчала. И когда я снова пришла без макияжа, мужчина позвал меня на свидание. Мораль истории такая: девушки, любите себя такими, какие вы есть.
Ольга Р.

Зачем «трястись» над детьми?

Когда мой Степа был маленьким, родственники считали меня плохой мамой. А все потому, что я не бегала за сыном с носовым платком, если он вдруг чихнул, не запрещала гладить уличных котов, не падала в обморок, увидев синяк. Мне говорили все, кому не лень: «Ты же мать! Должна оберегать своего ребенка!» Но, на мой взгляд, оберегать и «трястись» над чадом - это разные вещи. И теперь, когда я вижу, что мой сын вырос самостоятельным, уравновешенным, уверенным в себе мужчиной, я счастлива. Недавно Степа сказал мне: «Мама, спасибо за то, что вырастила меня настоящим мужчиной!» Так что, я не мучаюсь угрызениями совести, будто «недолюбила» своего ребенка, ведь любовь не выражается в бесконтрольной опеке. Думаю, многие матери меня поймут.

Мария Гаврилова.

Как кошка уборку сделала

Моя кошка - любопытная и озорная: все ей интересно, любит везде лазить. Недавно купила ей когтеточку высотой 1,5 м. Она, освоив новый «девайс», запрыгнула с когтеточки на шкаф. Спрыгнула вся в пыли. Пришлось лезть вверх и вытирать пыль. Затем кошка таким же образом забралась на второй шкаф. Все повторилось.

В итоге, благодаря этой хулиганке я сделала генеральную уборку. Вымыла пол под кроватью, дива-

ном, протерла все шкафы и полки от пыли, убралась за плитой и в ванной. Так увлеклась, что решила навести порядок на балконе, где долго лежал разный хлам. Оглянулась - и пришла в восторг от своих же трудов. Мой вывод: животные делают нас лучше. Так что, если вы все еще сомневаетесь, заводите пушистого любимца или нет, - заводите! Вы не пожалеете.

Анна Лазаревич.

Моя работа



КАК РАБОТА ВЛИЯЕТ на самочувствие

Вы целый день проводите перед монитором? Или дежурите в ночную смену? Значит, рискуете здоровьем. Однако есть способы, которые помогут избежать негативных последствий работы.

Мы в сердцах восклицаем: «Эта работа высосала из меня все силы!», не осознавая, что недалеко от истины. Работа понемногу подтачивает наше здоровье, и если вовремя не принять меры, это может привести к печальным последствиям. Однако сделать условия труда комфортными и безопасными гораздо проще, чем кажется.

Я ВСЬ ДЕНЬ СИЖУ...

Во время сидения возрастает нагрузка на спину, со временем могут развиваться остеохондроз, грыжа, сколиоз, деформация шейных позвонков. Также постоянное сидение приводит к застою лимфы в нижней части тела и развитию варикоза. Инсулин, вырабатываемый организмом, должен разносить глюкозу к мышцам, а так как они неподвижны и не используют глюкозу, то инсулин остается невостребованным. На этом фоне может появиться сахарный диабет.

Тренировки после работы снижают риск развития заболеваний, также не лишним будет каждый час в офисе устраивать пятиминутные разминки. Дома не сидите в кресле, используйте фитбол, а телевизор смотрите, занимаясь на велотренажере. Если вас беспокоят боли в пояснице, каждые два часа делайте растяжку: в положении сидя положите правую ступню на левое колено и постарайтесь дотянуться до пола. Затем поменяйте ногу.

ЖИЗНЬ ПЕРЕД МОНИТОРОМ

У людей, чья работа связана с компьютером, к вечеру могут болеть глаза. Со временем такое перенапряжение приводит к нарушению кровообращения и ухудшению зрения. Чтобы этого избежать, устройте рабочее место правильно.

Монитор должен быть расположен на уровне ваших глаз. Откажитесь от ярких настольных ламп, которые создают блики, свет должен быть непрямым и мягким. В свой рацион включите продукты, поддерживающие сосуды глаз: чернику, смородину, морковь.

• *Синдром карпального канала связан с клавиатурой и мышью. Продолжительное напряжение кисти может вызвать онемение пальцев, защемление нерва, боли. Поэтому разминайте кисти перед и после рабочего дня.*

НОЧНАЯ СМЕНА

Ночью - спать, днем - бодрствовать, - такой режим заложен в нас генетически, и перестроиться без вреда для здоровья невозможно даже за год ночных смен (хотя «совам» это сделать проще). Уровень гормона стресса кортизона во время ночного бодрствования увеличивается, а уровень гормона радости серотонина, наоборот, снижается. Компенсировать его нехватку человек старается едой. Но основная выработка желудочных соков происходит днем. Поэтому продукты,

съеденные ночью, хуже усваиваются и превращаются в жировые накопления. На этом фоне может появиться дисбаланс ферментов и заболевания желудочно-кишечного тракта.

После ночной смены дома старайтесь создать себе условия, максимально похожие на ночь: плотно задерните шторы, наденьте маску для сна и беруши. Спать лучше по схеме: 6 часов - после смены и еще 2 часа - непосредственно перед сменой. И не забывайте восполнять запас витаминов В и С - при нарушении циркадных ритмов они расходуются в больших количествах.

НИ МИНУТЫ ПОКОЯ

У людей, которые проводят на ногах более 8 часов в сутки, возрастает риск варикозного расширения вен и нарушений в работе опорно-двигательного аппарата. Напряжение в ногах не проходит даже после отдыха, и ситуация с годами только усугубляется.

Каждый час устраивайте 10-минутные перерывы на отдых: если работа активная, то можно посидеть, если вы чаще стоите на месте, лучше походить. Выбирайте правильную обувь - кроссовки с подъемом, никаких туфель на каблуке. Если чувствуете сильное напряжение в ногах, носите компрессионные чулки.

Вред организму оказывает долгое стояние на бетоне и кафеле - в этих случаях лучше подкладывать под ноги силиконовый коврик.

ОПЯТЬ СТРЕСС

Ваша работа связана со стрессом? Плохие новости: во время стресса повышается давление, учащается сердцебиение, нарушается гормональный баланс и повышается уровень сахара в крови. Жизнь в постоянном напряжении пагубно сказывается на здоровье: ухудшается память, ослабляется иммунитет, нервная система начинает давать сбои. В перспективе это способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и даже онкологии.

Бороться с последствиями стресса поможет физическая активность. Лучше всего выбирать аэробные нагрузки - бег, танцы, велосипед. Во время обеденного перерыва не оставайтесь на рабочем месте - выходите на прогулку, а если возможности такой нет, посидите с закрытыми глазами и послушайте расслабляющую музыку.

Добавьте в меню продукты, богатые витаминами группы В, магнием, омега-3 - они помогают избежать мышечных зажимов, благотворно влияют на нервную систему и снижают риск возникновения депрессии.

Муж ставит лайки другим женщинам

Муж в социальных сетях оценивает фотографии женщин. Я возмущена! А он говорит: «Что в этом такого? Они просто красивые!» А я что, нет?!

Ольга Лисовская.

Очень многие мужчины наблюдают за другими женщинами в социальных сетях, ставят им лайки (причем не всегда за внешность, довольно часто лайком одаривается просто удачное фото), а иногда даже ведут личную переписку. Вопрос только в одном: делают они это открыто или скрывают от своих постоянных спутниц.

Ваши действия могут привести к тому, что ваш супруг этот факт своей жизни начнет скрывать.

Не советую ставить ему ультиматумы, что-то запрещать... Супруг все равно будет продолжать делать, что хочет, только втайне от вас. Лучше в следующий раз предложите ему посмотреть чужие странички в социальных сетях вместе. А на досуге подумайте, в чем вы можете стать лучше, тогда у вашего мужа и мысли не будет о том, чтобы променять вас на другую.



Интересный вопрос

ПОЧЕМУ НАБЛЮДЕНИЕ ЗА РЫБКАМИ УСПОКАИВАЕТ?

Кто-то расслабляется, поглаживая кошку, а кто-то - наблюдая за рыбками. Британские ученые провели исследования, доказывающие, что аквариум в доме помогает нам легче справляться со стрессами, меньше нервничать и чувствовать себя более расслабленными. Показатели артериального давления и сердцебиения приходят в норму, если понаблюдать за рыбками хотя бы 15-20 минут.

Существует «аквариумная терапия»: больным и пожилым людям рекомендуется смотреть на рыб. Аквариумы советуют устанавливать в квартирах и офисах, чтобы коллеги могли отдохнуть от работы во время перерыва. Концентрируясь на передвижениях рыб, мы забываем о насущных проблемах, успокаиваемся, а мозг начинает работать на других частотах.



Взрослый сын не хочет работать!

Мой сын год назад окончил институт. Мы с мужем надеялись, что он пойдет работать, но ошиблись. «Я понял, что мне не нравится моя специальность», - заявил он. А нам что же, теперь всю жизнь обеспечивать его?

Наталья О.

Ваш взрослый сын уже год нигде не работает и ничем не занимается. Что ж, действительно, время для раздумий давно прошло. Интересно, почему он до сих пор не озаботился своим трудоустройством? Боюсь, основная причина заключается в том, что ему и так комфортно. Пока вы даете ему деньги и помогаете во всем, у вашего сына попросту не будет мотивации что-либо делать самому. Конечно, полностью перекрывать денежный кран сразу не стоит. Постепенно ограничьте финансовое обеспечение сына, заранее сообщив ему об этом. Оставьте минимум и намекайте, что, если он не будет ничего делать, спустя пару-тройку месяцев и эта сумма исчезнет.

Таким образом вы выведете его из зоны комфорта. Полученная специальность может не нравиться, но ведь ваш сын молод! Предложите ему получить другое образование, а пока пойти работать не по профилю. В конце концов, продавцы, сотрудники кол-центров и официанты требуются всегда.

Если вы предприняли все попытки повлиять на сына, а он все так же лежит на диване, без промедления обращайтесь за помощью к специалистам-психологам. Чем дольше ваш взрослый сын бездействует, тем сильнее закрепляется в нем паттерн пассивного поведения. Он роет себе яму, ведь через пять лет его с дивана будет попросту не поднять...

Психолог набивается в друзья

Недавно я обратилась к психологу. Она добавилась в друзья в Интернете, стала звонить. Я спрашиваю, в чем дело, а она: «Мы же должны подружиться!» Разве это нормально?

Карина.

Поведение, которое вы описываете, некомпетентно. Дружить и постоянно общаться со специалистом, к которому вы пришли за помощью, не нужно! Профессионал сам никогда ничего подобного не предложит. Наоборот, во время сеансов сохраняется субординация и достигается эффект попутчика в поезде, которому можно рассказать обо всем.

Могу предположить, что психоло-

гу вы стали интересны как человек, и она искренне захотела подружиться с вами. Однако, когда женщина приняла для себя это решение, она перестала быть психологом.

Советую вам сменить специалиста, а главное, после неудачного опыта не думать, что все остальные профессионалы такие же. Поверьте, компетентный психолог о профессиональной этике и субординации знает не понаслышке!



(Продолжение. Начало в 16).

– Значит, говоришь, в третий раз? Да брось, старина Найкол! Ты не хуже меня знаешь причину.

Джонс захохотал, точно гиена.

– И как вам это нравится, парни? В шестьдесят лет наш капитан наконец-то познал, что такое радости плоти!

Наконец он услышал голоса. Спрятавшись за трубами на стене, он глядел, как открывается дверь в каюту капитана. И ему словно дали под дых, когда он увидел на пороге знакомую тонкую фигуру. Ему даже не было нужно присматриваться повнимательнее, чтобы понять, кто перед ним: ее образ, словно высеченный в камне, был теперь навеки запечатлен в его душе.

– Благодарю вас, – говорил Хайфилд. – Даже не знаю, что еще вам сказать. Обычно я не расположен...

Она покачала головой, словно то, что она для него сделала, ничего ей не стоило. Затем пригладила волосы. Он непроизвольно снова отступил в тень. Обычно я не расположен – к чему? Найколу стало трудно дышать, все поплыло перед глазами. Он чувствовал себя совсем не так, когда узнал об измене жены. Сейчас все было во сто крат хуже.

Они тихо перебросились парой фраз, которых он не расслышал. Потом ее голос зазвучал громче.

– Ой, капитан! – позвала она. – Со всем забыла сказать... Шестнадцать. – Найкол увидел, что Хайфилд озадаченно уставился на нее. Она уже шла в сторону ангарной палубы.

– Шестнадцать кубиков пенициллина в большой бутылке. Семь – в той, что поменьше. И десять ампул в белом пакете. По крайней мере, должны там лежать.

И пока Найкол спускался по трапу, у него в ушах стоял лающий смех капитана.

ГЛАВА 20

Оглядываясь назад, можно смело сказать, что монотонное течение дней и чувство безысходности от столь однообразного существования оказались гораздо

КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

более разрушительными для психики, чем потенциальные угрозы подорваться на mine противника... Когда мы не сражались с врагом, мы сражались друг с другом.

Л. Тромен. Вино, женщины и война
За два дня до прибытия в Плимут
За отсутствием лошадей и ипподрома
или пилотов-стажеров, от которых можно было ждать, что они рано или поздно обязательно сядут в лужу, предметом горячих споров с самыми высокими ставками стали – и в этом не было ничего удивительного – очаровательные участницы конкурса на звание королевы красоты «Виктории». Вполне возможно, что миссис Айви Таттл и миссис Джанет Лэтхем были бы несколько деморализованы, узнай они о том, что на них ставят сорок к одному, тогда как победная поступь Айрин Картер сделалась бы еще увереннее, будь она в курсе того, что ее шансы оцениваются как пять к двум. Однако к этому времени было общепризнано, что настоящей фавориткой, золотистые локоны которой уже заставили морскую братию поставить на нее шиллинг-другой, является миссис Эвис Рэдди.

– Фостер говорит, ставки на нее очень даже большие, – прокричал Пламмер, младший кочегар.

– У нее имеется еще и кое-что другое. И тоже очень и очень большое! – проорал сменившийся часовой.

– Он говорит, если она победит, то ему придется отдать половину денег, что он выиграл на бегах в Бомбее.

Буквально через несколько часов они должны были войти в холодные, неприемлимые воды Бискайского залива, но здесь, в машинном отделении, расположенном на сотню футов ниже полетной палубы, стояла адская – градусов сто, не меньше – жара. Тимс, по пояс голый, крутил блестящие маховики, обеспечивавшие подачу пара турбинам двигателя, в то время как Пламмер, смазывавший машинным маслом детали основного двигателя, уже начинал терять терпение и периодически чертыхался, дотрагиваясь до раскаленного металла.

На табло машинного телеграфа между ними поступали приказы с мостика: «Полный вперед» или «Самый полный», чтобы как можно быстрее преодолеть участки неспокойного моря. Даже в этом ужасающем реве и грохоте работающих двигателей слышно было, как протестующе скрипит и кряхтит корабль. Пар приступами отрывки просачивался сквозь вентили, и тряпки, которыми кочегары пытались их обмотать, тут же намокали от горячей воды. «Виктория» словно жаловалась им на свой возраст: ее многочисленные измерительные приборы смотрели на них с тупым безразличием вредной старухи.

Пламмер затаил болт и, положив на место гаечный ключ, повернулся к Тимсу:

– Выходит, ты так и не поставил ни на кого из них, а?

– Ты о чем? – сверкнул на него глазами Тимс.

Вид у Тимса был злобный, и он явно был не в духе, но Пламмер, уже успевший привыкнуть к напарнику, продолжал гнуть свое.

– О сегодняшнем конкурсе. – Шум от двигателя был настолько оглушающим, что ему пришлось сопроводить свои слова соответствующим жестом. – На кону куча бабок.

– Бред собачий, – отмахнулся Тимс.

– И все же ты, наверное, не прочь посмотреть, как они выстроятся в этих своих крошечных купальниках, а? – Он нарисовал в воздухе кривую линию и построил сладострастную гримасу, сморщившуюся чрезвычайно комично на его детском лице. – Получишь соответствующий заряд бодрости перед встречей со своей миссис.

Похоже, после его слов у Тимса еще больше испортилось настроение. Вытерев блестящий от пота лоб грязной тряпкой, он потянулся за гаечным ключом. Из-за качки инструменты с глухим звоном катались по полу, представляя нешуточную опасность для пальцев ног.

– Что-то я не могу взять в толк, какого хрена ты так разошелся! – рявкнул Тимс. – Тебе ведь надо быть на вахте всю ночь.

– Я поставил на эту девчонку Рэдди два фунта, – ответил Пламмер. – Два фунта! Я держал пари, когда она еще шла три к одному, поэтому, если она выиграет, я огребу кучу бабла. Если нет, то напысь, к чертям. Я ведь обещал своей старушке-маме, что оглачу нам с ней поездку в Скарборо. Но я по натуре оптимист, понимаешь? Ручаюсь, что не проиграю.

И тут на него явно нахлынули воспоминания о том, что он видел наверху.

– На конкурсе «Мисс Самые Красивые Ножки» эта девчонка в купальнике выглядела просто потрясно. У нее действительно ножки что надо! Может, им там, в ихней Австралии, что-то специально дают? Я слышал, что у половины наших девчонок натуральный рахит.

Тимс, явно не обращая внимания на болтовню Пламмера, посмотрел на часы, но того уже понесло:

– Представляешь, там будут все офицеры. Разве это справедливо? Офицеры смогут увидеть девиц в купальных костюмах, а вот мы, бедные, заперты в чертовом машинном отделении! Представляешь, морпехи сменяются в девять. Значит, даже им удастся хоть краем глаза взглянуть. Выходит, для всех одни правила, а для нас – совсем другие. Ну разве это честно? Теперь, когда война позади, они все-таки должны наконец обратить внимание на несправедливость, что творится в нашем треклятом военно-морском флоте!

Пламмер проверил табло, чертыхнулся и бросил взгляд на Тимса, который тупо смотрел в стенку.

– Тимс, с тобой все в порядке? Ты чего такой смурной?

– Прикрой меня на полчаса, – повер-

нувшись к ведущему наружу люку, попросил Тимс. – Мне кое-что надо сделать.

Если бы молодой Пламмер видел открытие конкурса на звание королевы красоты «Виктории», то наверняка не был бы так уверен насчет своей поездки в Скарборо. Поскольку Эвис Рэдди, одна из безусловных фавориток конкурса, смотрелась на удивление блекло, или, по принятому на скачках выражению, что употребил один из моряков, как трехногая ослица.

Несмотря на роскошное пурпурное шелковое платье и прекрасно уложенные блестящие волосы цвета спелой пшеницы, Эвис, заняв свое место на самодельной сцене рядом с другими конкурсантками, лицом к столам, накрытым для последнего официального ужина, казалась бледной и озабоченной. И если остальные девушки, балансируя на высоких каблуках, с хихиканьем держались друг за друга, чтобы не упасть из-за качки, Эвис стояла в гордом одиночестве с вялой улыбкой на губах и, судя по ее затуманенному взору, мысленно была где-то очень далеко отсюда.

Доктор Даксбери, распорядитель конкурса, уже дважды брал ее за руку, пытаясь заставить рассказать о своих планах на жизнь и вспомнить наиболее волнующие моменты путешествия. Она, казалось, не замечала его, несмотря на то что он в третий раз исполнил «Waltzing Matilda».

Должно быть, сказывается утреннее недомогание, заметила одна из невест. Все женщины в интересном положении первые несколько месяцев выглядят отвратительно. Это только вопрос времени. Другие – не столь великодушные – невесты выдвинули предположение, что Эвис Рэдди вовсе не такая красавица, какой ее принято считать, и без макияжа и подтягивающего нижнего белья выглядит весьма посредственно. А после сравнения Эвис с ослепительной Айрин Картер, совершенно неотразимой в персиковом с голубым платье, с этим трудно было не согласиться.

Доктор Даксбери замолчал, получив свою порцию жидких аплодисментов. Невозможно до бесконечности аплодировать одной и той же песне, но доктор, находившийся под хорошим градусом, явно забыл об аудитории.

Наконец он все же заметил безуспешно пытавшегося привлечь его внимание помощника командира корабля и после нескольких неудачных попыток театрального жестом указал на капитана Хайфилда, а потом поднял руки вверх, словно сетуя на то, что его не поставили в известность.

– Дамы! – Капитан Хайфилд поспешно поднялся с места, словно опасаясь, что Даксбери может снова запеть. Он подождал, пока в ангаре не установится тишина.

– Дамы... Как вы, наверное, знаете, сегодня наш последний праздничный вечер на борту «Виктории». Завтра ночью мы уже пришьветемся в Плимуте, и днем вам придется начать укладывать вещи, а офицеры из женской вспомогательной службы проследят за тем, чтобы вас встретили и вам было куда ехать дальше. Завтра утром я соберу вас на полетной палубе для подробного инструктажа, а сейчас просто хочу сказать пару напутственных слов.

Женщины, которых нервное ожидание привело в состояние крайнего возбуждения, во все глаза смотрели на ко-

мандира корабля, время от времени перешептываясь и пихаясь локтями. Окружившие их мужчины выстроились вдоль стен, заложив руки за спину. Матросы, офицеры, морпехи, механики и инженеры, по случаю торжественного события, все как один в парадной форме. Причем, как отметил для себя Хайфилд, многие здесь надевали ее в последний раз.

– Не буду... не буду утверждать, что это был самый легкий груз, который мне когда-либо приходилось перевозить, – продолжил Хайфилд. – Не буду делать вид, что с самого начала одобрял эту затею, хотя, насколько мне известно, многим мужчинам она пришлась по вкусу. Но как старый морской волк, могу со всей уверенностью заявить, что приобрел... бесценный опыт. Не хочу утомлять вас длинными речами по поводу трудности выбранного вами пути. Не сомневаюсь, вам об этом уже и так все уши прожужжали.

Он кивнул в сторону офицера по бытовому обслуживанию, вызвав тем самым вежливые смехи.

– Но я могу утверждать, что для вас – впрочем, как и для нас, – следующие двенадцать месяцев окажутся самыми трудными, однако, будем надеяться, и самыми полезными в вашей жизни. Итак, я хотел сказать вам, что вы не одиноки. – Он оглядел серьезные, внимательные лица. При резком свете ламп на ангарной палубе ярко блестели золоченые пуговицы его кителя.

– Тем из нас, кто был кадровым офицером, придется начать новую жизнь. Тем из нас, кого так сильно изменила война, придется приспособиться к новому окружению. Тем, на долю которых выпали жестокие страдания, придется научиться прощать. Мы возвращаемся в страну, которая, возможно, покажется нам чужой. И мы, быть может, так же, как и вы, дамы, почувствуем себя там чужими. Перед вами, девушки, конечно, стоит нелегкая задача. Но должен вам признаться, что для нас было большой честью и удовольствием сопроводить вас во время путешествия. И мы можем с гордостью заявить, что теперь вы одни из нас. И я очень надеюсь, что когда по прошествии многих лет вы, счастливые и довольные, оглянетесь назад, то с гордостью поймете: это путешествие было не просто путем к новой жизни, а ее началом.

И только очень немногие обратили внимание на то, что во время своей речи командир корабля подчас обращался к одной-единственной женщине, а когда он говорил: «Вы не одиноки», его взгляд задержался на ней чуть дольше, чем на других. Но это к делу не относилось. Девушки на минуту притихли, а затем начали хлопать в ладоши, отдельные одобрителные выкрики переросли в бурные аплодисменты.

Растроганно кивнув расплывшемуся перед ним морю лиц, Хайфилд сел на место. Но он не мог позволить себе расслабиться в улыбках, причем даже не из-за стоящих внизу женщин, а в основном из-за мужчин.

– Ну, что скажете? – раздуваясь от гордости, спросил он сидевшую рядом женщину.

– Весьма мило, капитан.

– Вообще-то, я не мастер говорить длинные речи, – признался он. – Но в данном случае мне показалось это уместным.

– Тут, пожалуй, не приходится спорить.

Вы нашли... очень правильные слова.

– Ну как, надеюсь, девицы перестали на вас тарашиться? – Он говорил, не глядя на нее, чтобы сидевшие за другими столами думали, что он просто благодарит стюарда, принесшего ему тарелку с едой.

– Нет, не перестали, – ответила Фрэнсис, накалывая на вилку кусочек рыбы. – Но все в порядке, капитан. – Ей не было нужды добавлять: «Ничего, я привыкла».

Хайфилд бросил взгляд в сторону сидевшего через два человека от него Добсона, которому все это явно не слишком нравилось. У Хайфилда, почти сорок лет вглядывавшегося в морскую даль, зрение было уже не то, что раньше, но он увидел на лице старпома явное неодобрение. Более того, Хайфилд прочел по губам старпома, что именно тот в данный момент говорил.

– Выставляет корабль на посмешище, вот так, – сердито бормотал Добсон, прикрывая рот салфеткой из камчатого полотна. – Решил сделать из нас клоунов.

Сидевший рядом с Добсоном лейтенант поймал взгляд Хайфилда и покраснел.

Хайфилд почувствовал, как корабль подбросило на очередной волне.

– Ну что, рюмочку ликера, сестра Маккензи? Вы точно не хотите чего-нибудь покрепче? – Он переждал очередную волну и приветственно поднял бокал.

Это займет не больше двадцати минут. Двигатель работает гораздо лучше, по крайней мере по сравнению с его обычным состоянием. А на кону целых два фунта. И будь он проклят, если останется сидеть один в машинном отделении, когда весь экипаж, начиная с котельного отделения и кончая радиолокационным постом, сейчас смотрит, как вышагивают на сцене девушки в купальниках.

И вообще, как только они прибудут в Англию, он сразу демобилизуется из военно-морского флота. И что они могут ему сделать, даже если и обнаружат, что он отлучился во время вахты? Заставят вплавь добираться до дома?

Дейви Пламмер проверил датчики температуры, которые следовало проверить, прошелся тряпочкой по самым проблемным трубопроводам, бросил на пол окурки сигареты, воровато оглянувшись и, перепрыгивая через две ступеньки, поднялся по трапу к выходу.

Голосование завершилось, и Эвис Рэдди проиграла. Члены жюри, в которое входили доктор Даксбери, два офицера из женской вспомогательной службы и капеллан, единодушно признали, что собирались отдать приз миссис Рэдди (доктор Даксбери остался под большим впечатлением от ее исполнения «Shepandoah»), но с учетом ее невыразительного выступления в финале конкурса, подчеркнутого нежелания улыбаться, а также откровенно озадачивающего ответа на вопрос «Что вы делаете в первую очередь, когда наконец окажетесь в Англии?» (Айрин Картер: «Познакомлюсь со своей свекровью»; Айви Таттл: «Начну собирать деньги для детей, осиротевших во время войны»; Эвис Рэдди: «Не знаю») и загадочного исчезновения сразу после этого у них просто-напросто не было выбора при определении победительницы.

Джоджо МОЙЕС.

(Продолжение следует).

Лунный календарь на март

	<p>7 ☾+ 14:40 – начало 14-го лунного дня</p> <p>Отличный день для участия в культурно-массовых мероприятиях, посещения вечеринок и клубов по интересам. Вероятны новые дружеские или романтические знакомства.</p>	<p>14 ☽+ 20-й лунный день</p> <p>Совершите сегодня только добрые дела – они вернутся сторицей. Следите за чистотой мыслей. Думайте только в позитивном ключе, никого не ругайте и не осуждайте.</p>	<p>21 ☽+ 06:14 – начало 27-го лунного дня</p> <p>Нет такого дела, которое сегодня окажется вам не под силу. Беритесь за самые смелые задачи. Пробуйте новые эксперименты, ищите применение своим талантам.</p>	<p>28 ☽+ 07:49 – начало 5-го лунного дня</p> <p>Решения даются с трудом, из-за этого есть риск упустить выгодную возможность. Не связывайтесь себя обязательствами, если не уверены на 100%, что сумеете их полностью выполнить.</p>	<p>1 ☽+ 09:44 – начало 8-го лунного дня</p> <p>Напомнят о себе незавершенные дела – дальше откладывать их нельзя. Найдите общий язык с партнерами будет не просто. По возможности проводите день в уединении.</p>	<p>8 ☽+ 16:11 – начало 15-го лунного дня</p> <p>Небольшой риск будет оправдан. Друзья могут пригласить в гости – соглашайтесь, прекарасно проведете время. Весь день вы в отличном настроении – поделитесь им с другими.</p>	<p>15 ☽+ 01:20 – начало 21-го лунного дня</p> <p>Проведите день активно. Полезны физические нагрузки, спорт. Особое удовольствие доставит творчество. Запланированная поездка пройдет на ура. В пути ждут приятные встречи.</p>	<p>22 ☽+ 06:31 – начало 28-го лунного дня</p> <p>Подходящее время для решения насущных бытовых вопросов. Удачно приобретать автомобиль и различные приборы для дома. Прислушайтесь к полученным советам.</p>	<p>29 ☽+ 08:08 – начало 6-го лунного дня</p> <p>Доверяйте интуиции и предчувствию. Возможны озарения. Отличное время для романтических свиданий, знакомств, интимных контактов. Обратите внимание на сына.</p>	<p>2 ☽+ 10:05 – начало 9-го лунного дня</p> <p>Велик соблазн потратить крупную сумму денег на ненужные вещи и развлечения – контролируйте себя. За новые дела братья не стоят: закончить их не хватит ни сил, ни энтузиазма.</p>	<p>9 ☽+ 17:45 – начало 16-го лунного дня</p> <p>Возможны серьезные разногласия с коллегами и родными. Отстаивая свое мнение, будьте сдержанны. Не отвечайте грубостью на грубость. Не лучший день для выходов в свет.</p>	<p>16 ☽+ 02:39 – начало 24-го лунного дня</p> <p>День хорош для осмысления прожитого. Сегодня вы сделаете правильные выводы из ситуации, которая произошла недавно и не дает покоя. Слушайте внутренний голос.</p>	<p>23 ☽+ 06:46 – начало 29-го лунного дня</p> <p>Гоните дурные мысли – попав в их плен, рискуете надолго погрузиться в депрессивное состояние. Смотрите добрые фильмы, а от просмотра новостей воздержитесь.</p>	<p>30 ☽+ 08:33 – начало 7-го лунного дня</p> <p>В голову придут оригинальные идеи – обязательно запишите их. Решения принимаются легко и быстро и, главное, оказываются правильными. Удачно решать финансовые вопросы.</p>	<p>3 ☽+ 10:34 – начало 10-го лунного дня</p> <p>Творческие поиски увенчаются успехом. Вы вдохновлены на то, чтобы создавать новое, делайте жизнь – свою и окружающих – интереснее. Хорошее время для встреч с друзьями.</p>	<p>10 ☽+ 19:19 – начало 17-го лунного дня</p> <p>Возможно возвращение долга, получение премии, аванса или денежного подарка. Хорошее время для кропотливой работы, продажи ненужных вещей, заключения договоров и учебы.</p>	<p>17 ☽+ 03:47 – начало 23-го лунного дня</p> <p>Вы можете столкнуться с нечестным, недостойным поведением других людей, стать объектом чужой агрессии или сплетен. Не принимайте близко к сердцу, цените себя.</p>	<p>24 ☽+ 06:38 – начало 30-го лунного дня</p> <p>Если обидели кого-то, попросите прощения и простите тех, кто попросит прощения у вас. Начинания будут сопряжены с трудностями, взаимопонимание партнерами очень слабое.</p>	<p>31 ☽+ 09:07 – начало 8-го лунного дня</p> <p>Не беритесь за несколько дел одновременно – не закончите ни одного. Хорошее время, чтобы проявить лидерские способности, организовать группу людей на какую-то работу.</p>	<p>4 ☽+ 11:13 – начало 11-го лунного дня</p> <p>Все, что запланируете на сегодня, удастся легко осуществить. Проблемы будут решаться сами собой. Из любой ситуации вы найдете выход. Случайные встречи не случайны.</p>	<p>11 ☽+ 20:52 – начало 18-го лунного дня</p> <p>Вы легки на подъем и с удовольствием примете чье-то предложение разнообразить досуг. Особую радость доставят походы в галерею. В отношении с близкими царит идиллия.</p>	<p>18 ☽+ 04:41 – начало 24-го лунного дня</p> <p>Удачный день для организации какого-то мероприятия, встречи, события. От походов по государственным учреждениям воздержитесь, деньги поберегите: для покупок время не лучшее.</p>	<p>25 ☽+ 07:10 – начало 2-го лунного дня</p> <p>Смело приступайте к реализации идей, беритесь за новые дела, начинайте цикл физических упражнений, заводите знакомства. Вы полны энергии, обязательны и дружелюбны.</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. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела 	<p>5 ☽+ 12:07 – начало 12-го лунного дня</p> <p>Самый удачный день месяца! Заветное желание исполнится. Сегодня Вселенная отблагодарит вас за добрые дела, которые вы сделали в прошлом.</p>	<p>12 ☽+ 22:24 – начало 19-го лунного дня</p> <p>Возможны форс-мажорные ситуации, срывы договоренностей. Не поддавайтесь панике: вы сумеете разрешить ситуацию самым лучшим образом, без какого-либо ущерба.</p>	<p>19 ☽+ 05:22 – начало 25-го лунного дня</p> <p>Чем бы вы ни занимались, не спешите, чтобы избежать досадных ошибок. Займитесь самообразованием. Полученные знания – из книг, статей, передач – очень скоро пригодятся.</p>	<p>26 ☽+ 07:21 – начало 3-го лунного дня</p> <p>Не действуйте напором. Если что-то не получается, переключите внимание на другое. Перебьют энергию направьте в правильное русло – займитесь спортом.</p>	<p>☽ Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</p> <p>☾ Полнолуние</p> <p>☼ Новолуние</p> <p>♈ Знак зодиака, в котором находится Луна</p>	<p>6 ☽+ 13:17 – начало 13-го лунного дня</p> <p>В первой половине дня будет непростое найти общий язык с коллегами и партнерами. Вероятны конфликты. Вечером появится желание себя побаловать – сделайте это.</p>	<p>13 ☽+ 23:54 – начало 20-го лунного дня</p> <p>От участия в массовых мероприятиях, посещения людных мест лучше воздержаться. Есть опасность обольститься чьи-то словами, стать жертвой мошенников, потерять деньги.</p>	<p>20 ☽+ 05:52 – начало 26-го лунного дня</p> <p>Активная деятельность нежелательна. Берите силы, энергия, время, держитесь подальше от людей, общение с которыми неприятно. Больше думайте о себе, нежели о других.</p>	<p>27 ☽+ 07:34 – начало 4-го лунного дня</p> <p>Ваши ораторские способности возрастут – хороший день для выступления перед публикой. Легко заключаются сделки, подписываются контракты, заводятся связи.</p>
---	---	--	---	---	--	---	--	---	---	---	--	---	---	---	--	---	--	---	---	--	--	---	--	--	--	---	---	---	--	--	--	---	---

РАЗМЕРЫ

34/36, 38/40, 42/44 и 46/48

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ

Фасонная бахромчатая пряжа (97% шерсти, 3% нейлона; 40 м/100 г) — 300 (400–500–600) г серовато-белой; спицы №12; 2 маркера для петель.

УЗОРЫ

ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

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

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

5 п. x 10 р. = 10 x 10 см, связано лицевой гладью спицами №12.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

СПИНКА

Набрать 21 (23–25–28) п. и вязать лицевой гладью, начав с изн. ряда. Через 9 см = 9 п. от наборного ряда прибавить с обеих сторон по 1 п. = 23 (25–27–30) п.

Через 21 см = 21 р. от наборного ряда закрыть с обеих сторон для пройм сначала по 1 п., затем в каждом следующем ряду еще 3 (3–3–4) раза по 1 п. = 15 (17–19–20) п.

Через 22 (24–24–26) см = 22 (24–24–26) р. от начала пройм закрыть с внешних краев для плечевых скосов 1 раз по 3 (4–4–4) п.

В следующем лиц. ряду оставшиеся 9 (9–11–12) п. закрыть в одном ряду.

ЛЕВАЯ ПОЛОЧКА

Набрать 5 (6–7–8) п. и вязать лицевой гладью, начав с изн. ряда.

Во 2-м р. (= лиц. ряд) начать формирование закругленного нижнего края: с правого края набрать новые 2 п., с левого края прибавить 1 п. = 8 (9–10–11) п. В 3-м р. с обеих сторон прибавить по 1 п. = 10 (11–12–13) п.

В 4-м р. с правого края набрать новые 3 п., с левого края прибавить 1 п. = 14 (15–16–17) п.

В 4-м р. с правого края сделать метку = начало бокового шва.

Через 9 см = 9 р. от метки прибавить с правого края еще 1 п. = 15 (16–17–18) п.

Через 21 см = 21 р. от метки закрыть с правого края для проймы сначала 1 п., затем в каждом следующем ряду еще 3 (3–3–4) раза по 1 п. = 11 (12–13–13) п.

Через 22 (24–24–26) см = 22 (24–24–26) р. от начала проймы закрыть с правого края для плечевого скоса 1 раз 3 (4–4–4) п.

Оставшиеся 8 (8–9–9) п. временно оставить (нить не отрезать).

ПРАВАЯ ПОЛОЧКА

Вязать симметрично левой полочке.



ЖИЛЕТ ИЗ ФАСОННОЙ ПРЯЖИ

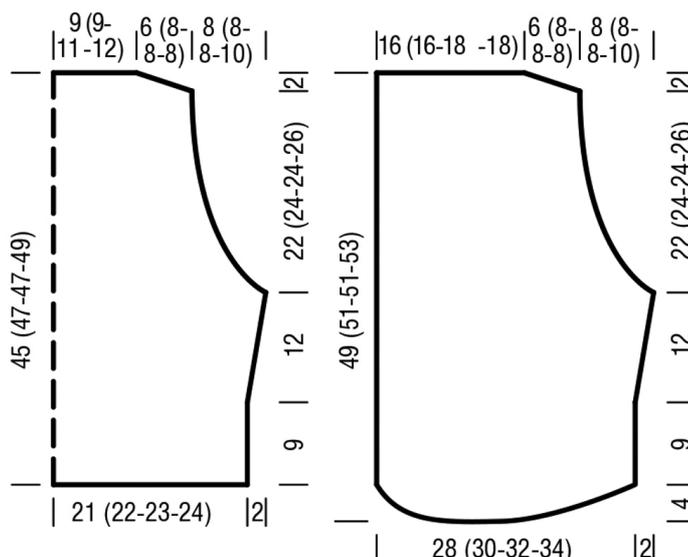
Жилет из фасонной пряжи выглядит как меховой и согревает ничуть не хуже. Эта объемная вещь вяжется на толстых спицах очень быстро лицевой гладью без отделочных деталей.

СБОРКА

Детали наколоть на выкройку, увлажнить и оставить до высыхания. Начав от внешнего края, выполнить плечевые швы, затем по 4 (4–5–5) п. полочек пришить (петлю за

петлей) к спинке до середины. Последние 4 п. полочек сшить трикотажным швом (= петля в петлю) = шов воротника. Выполнить боковые швы, начав от мекток.

ВЫКРОЙКА



ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



18 ЛАЙФХАКОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ В БЫТУ

У хозяйек есть собственные секреты идеального порядка в квартире. Некоторые из них определенно стоит взять себе на заметку!

Постельное белье: свежее и мягкое



После многочисленных стирок постельное белье перестает выглядеть свежим. Про него говорят - застиранное.

Чтобы этого не происходило, время от времени (примерно раз в 2-3 месяца) замачивайте белье в тазике с кислым молоком. Можно разбавить молоко водой в пропорции 1:2 соответственно. После такого замачивания белье следует постирать как обычно. После чего тщательно их прополаскать.

Чем очистить духовку?

Духовку рекомендуется очищать от грязи и жира раз в три месяца, если вы готовите в ней нечасто, и раз в месяц, если часто. Сделать это просто! Возьмите пищевую соду и слегка присыпьте ею дно и стены духовки. Спустя 10 минут протрите их сначала бумажным полотенцем, затем влажной тряпкой.

Без брызг на сковороде

Если вы жарите мясные стейки на сковороде, без масляных брызг не обойтись... Или выход все же есть? Перед тем, как поместить стейки на сковоро-

ду, промокните их бумажными полотенцами, чтобы убрать лишнюю влагу. А после того, как нальете на сковороду масло, бросьте туда щепотку соли. Масло при этом станет шипеть меньше.

Пыль в доме не заведется!

Очистить горизонтальные поверхности в квартире от пыли поможет универсальное моющее средство. Оно состоит из натуральных компонентов, поэтому подойдет даже для аллергиков! Понадобится кожура 1 лимона и 150 мл уксуса. Залейте кожуру уксусом и оставьте на ночь. Утром добавьте к средству еще 150 мл воды. Кожуру удалите, жидкость перелейте в пульверизатор и пользуйтесь на здоровье!

Как размягчить масло?

Забыли перед готовкой вынуть масло из холодильника? Для того, чтобы исправить ошибку, достаточно взять широкий стеклянный бокал и подержать его 30 секунд под горячей проточной водой. Когда бокал нагреется, накройте им масло. Буквально через несколько минут оно станет значительно мягче.

Пол засверкает!



Если у вас паркет или ламинат и вы хотите, чтобы пол блестел как новенький, разведите 5 ст. л. столового уксуса в 1 л теплой воды. Мойте этим раствором пол, чтобы он засверкал. У вас плитка? Попробуйте мыть ее обычным кипятком: блеск обеспечен!

Утюг не оставит следов

Вы знали, что, если не очищать подошву утюга, со временем она начинает оставлять следы на белье, которое вы гладите? Во избежание проблем пери-



одически стоит чистить утюг. Для этой цели возьмите зубную щетку и пасту. Нанесите пасту на подошву и обработайте ее щеткой. В завершение протрите поверхность сначала влажной, затем сухой салфеткой.

Что съесть в первую очередь?

У многих из нас продукты портятся и пропадают. Приходится выкидывать. Начните делать списки покупок, чтобы не приобретать лишнего, и заведите емкость под кодовым названием «Съесть в первую очередь». Поставьте ее в холодильник и складывайте внутрь продукты, срок годности которых подходит к концу. В поисках «чего бы перекусить» вы будете знать, на чем прежде всего стоит остановить свой взгляд.

Кофейные фильтры - для окон

Чистые кофейные фильтры могут стать достойной альтернативой очищающим средствам для стекол. Последние могут оставлять после себя следы и разводы, в то время, как фильтры очищают зеркала и стекла идеально!

Какая чистота в стиральной машине!

Мало что может помочь, когда в стиральной машине завелся неприятный запах. Правильный уход за бытовой техникой, конечно, важен, но когда ситуация критическая, используйте простой бытовой лайфхак. Возьмите ополаскиватель для полости рта, залейте его в отсек для кондиционера в размере 2-3 ст. л. и запустите цикл стирки без белья. Неприятный запах будет побежден!

Зубная щетка - помощник в уборке

Не выбрасывайте старые щетки - они пригодятся вам во время уборки квартиры. В отличие от тряпок и крупных щеток, они маленькие по размеру, а значит, могут проникать в труднодоступные места.

Храните вещи вертикально!

Хотите, чтобы в ящик комода влезало больше вещей и они не мялись? Храните их вертикально, аккуратно свора-

чивая каждый предмет гардероба. Кстати, когда одежда хранится подобным образом, ежедневно выбирать, что надеть, куда легче - все возможные варианты оказываются на виду.

Карандаши и ручки

- по местам!

У вас есть ненужная формочка для выпекания? Если углубления в ней достаточно широкие, она может стать прекрасным органайзером для канцелярских принадлежностей. Поместите в каждое отверстие по пластиковому стаканчику и распределите в них ручки, карандаши, фломастеры, маркеры и т.д. Этот лайфхак может оказаться незаменимым для стола дошкольника или школьника.



Помыли руки?

Сделайте полезное дело!

Чтобы ванная комната всегда оставалась в чистоте, попробуйте держать на раковине любое чистящее средство в небольшой емкости. Оно будет все время у вас на глазах, а значит, напомнит о необходимости провести экспресс-уборку. К примеру, вы пришли вымыть руки, почему бы не ополоснуть раковину? Всего 30 секунд, зато потом никаких генеральных уборок.

Пластиковые контейнеры прослужат долго



Все знают, что пластиковые контейнеры нужно время от времени менять. Чтобы замена происходила не столь часто, их следует правильно очищать!

Хозяйке на заметку

Раз в 2-3 недели замачивайте контейнеры в лимонном растворе: сок 1/2 лимона на 1 стакан воды. Оставляйте на 10 минут, затем мойте как обычно. Уйдут не только загрязнения, но и запахи пищи, которую вы когда-либо в этих контейнерах носили.

Кафель как новенький!



Глянцевая кафельная плитка засияет, если вы протрете ее раствором из 15 г лимонной кислоты, разведенной в 1 стакане воды. Загрязнения оказались слишком стойкими? Используйте уксус! Протрите кафель тряпкой, смоченной в нем, и оставьте на 10 минут. Затем смойте уксус водой и пройдитесь по поверхности мягкой тряпочкой.

Чтобы овощи дозрели

Попадая на наш стол, овощи часто могут быть недозревшими. Это не повод их выкидывать. Поместите овощи на сутки в целлофановый пакет с 3-4 ст. л. муки. Пакет плотно завяжите. Кстати, такой способ подходит не только для помидоров и огурцов, но также и для фруктов - персика или авокадо, например.

Вместо цветочных горшков

Мелкие растения, корневая система которых не требует много места, можно посадить в пластиковые бутылки. Подойдут двухлитровые и больше. Отрежьте от них верхнюю половину, оставив основание. Украсьте его на свой вкус, сделав однотонным или нарисовав что-нибудь веселое. Поместите цветы в импровизированные горшки. Их можно расставить, создав композицию, или подвесить как кашпо.





ВСЯ ПРАВДА О СОВРЕМЕННОЙ КОСМЕТИКЕ

Когда выбрать не из чего - плохо. Но когда предложений столько, сколько сегодня в косметических магазинах, - теряешься. Как отыскать то, что действительно сделает красивее и моложе?

С каждым годом в бьюти-индустрии появляется все больше новых терминов - санскрины, гидрофильное масло, ковошинги. Непонятно: то ли средство действительно эффективно, то ли это очередная рекламная уловка.

Санскрины: и зимой, и летом

Солнце - один из факторов, ускоряющих старение кожи. Поэтому, с наступлением первых ясных дней женщины начинают скупать санскрины - средства для защиты от ультрафиолетового излучения. На самом деле кожу необходимо беречь от него не только летом и во время отпуска в теплых странах. Сквозь облака УФ-излучение тоже проходит: узнать его индекс можно через различные «погодные» приложения. Если значения выше 3, на кожу следует нанести защитное средство. При выборе санскрина многие обращают внимание лишь на уровень SPF, причем стараются взять SPF 50 или даже SPF 80. Действительно, если у вас

светлая кожа без загара, значения ниже 30 даже не стоит рассматривать. Однако помимо SPF важно, чтобы санскрин защищал не только от UVB-лучей, но и от UVA - то есть, от воздействия на глубокие слои кожи. Обычно производители отдельно указывают на упаковке информацию о типах излучений, которые блокирует средство, - UVB/UVA.

С пометкой «Эко»

Мода на все природное, органическое и натуральное отразилась и на косметике. Некоторые производители начали этим спекулировать. Бывает, что пометка «Эко» на упаковке относится не ко всему средству, а лишь к некоторым входящим в него компонентам. К тому же, по-настоящему натуральную косметику можно назвать эффективной

Хотите приобрести эффективное средство? Обращайте внимание на его состав!

не во всех случаях. С увлажнением и поверхностным воздействием такие средства справляются. Но когда дело доходит до глубокого проникновения и борьбы с морщинами, здесь специалисты отдадут пальму первенства синтетическим средствам.

Лучшие друзья девушек - антиоксиданты

Антиоксиданты называют поглотителями свободных радикалов - тех самых, что способствуют повреждению ДНК-клеток, ускоряют образование морщин и старение организма в целом. Вот почему они входят в состав многих косметических средств.

Организм, конечно, вырабатывает антиоксиданты и сам. Также их можно получить, употребляя определенные продукты - чернику, свеклу, сладкий перец, малину и пр. Но, если перед вами стоит задача выглядеть молодо, не стоит пренебрегать кремами, содержащими эти волшебные вещества. Как узнать, что в креме присутствуют антиоксиданты? В составе должен быть один из следующих ингредиентов: зеленый чай, коэнзим Q10, альфалипоевая кислота, экстракт виноградных косточек, витамины С, Е, ресвератрол.

Крем спасет от целлюлита?

Антицеллюлитные кремы делятся на две группы - разогревающие и охлаждающие. Первые усиливают кровообращение, улучшают микроциркуляцию лимфы. Вторые действуют более мягко, устраняют отеки, разглаживают кожу. Этому способствуют содержащиеся в них экстракты конского каштана, хвоща, боярышника, вытяжки водорослей. Хорошо, если в составе присутствуют кофеин и L-карнитин, обладающие жиросжигающим эффектом.

Антицеллюлитный крем не справится с апельсиновой коркой самостоятельно, если проблема запущена. Результат возможен только в комплексе с другими мерами - диетой, спортом, правильным питанием, массажем.

Волосы густые и здоровые

При незначительном выпадении волос могут помочь шампуни с кофеином, экстрактами лопуха, крапивы, ромашки, коры дуба, кератином, коллагеном, витаминными комплексами. Но, если волосы начали выпадать пучками, покупкой шампуня, стимулирующего их рост, не обойтись. Придется идти к трихологу.

Необходимо выяснить точную причину проблемы (микозы, гормональный дисбаланс, стресс и пр.) и, исходя из этого, получить комплексную терапию. Причем, шампунь в ней будет не основным, а вспомогательным средством, которое усилит результат.

ЗАЧЕМ КОЖЕ НУЖНЫ КИСЛОТЫ?

В составе многих косметических средств сегодня можно найти АНА- и ВНА- кислоты. Первые - фруктовые, они удаляют верхний ороговевший слой и запускают процессы регенерации. Вторая - салициловая, которая проникает в поры и борется с акне, угрями, черными точками. Действуя вместе, они обновляют кожу и борются с ее несовершенствами.

Как его зовут?

Его имя - «шеллак». По крайней мере, так именуют новое покрытие сами мастера маникюра. На самом же деле это название было придумано одним из брендов, который начал выпускать подобные лаки. По сути, они представляют собой прозрачный биогель, который после нанесения выглядит как обычный лак. Любителей натуральной косметики придется расстроиться: шеллак полностью состоит из химических компонентов. Однако, как уверяют сами производители, все они безопасны для организма человека.

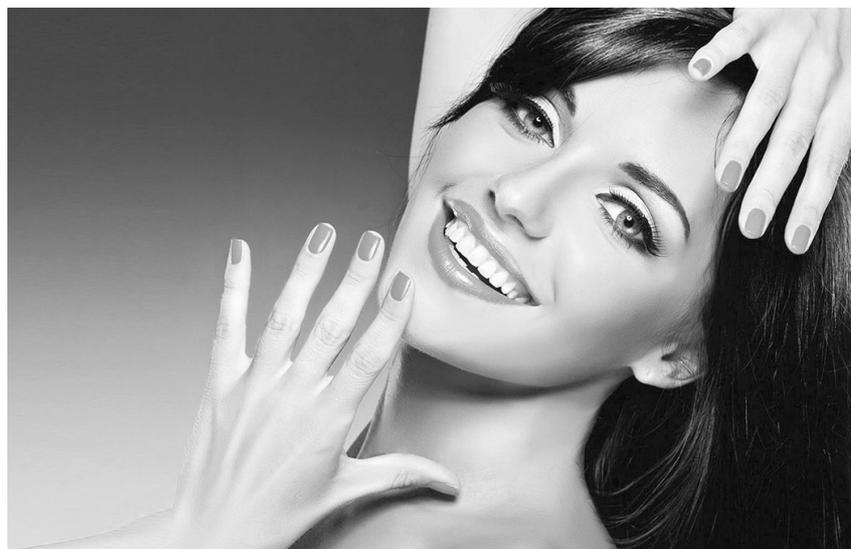
В домашних условиях нанести шеллак будет проблематично. Для этого, помимо самого средства, придется приобрести ультрафиолетовую лампу: только под ее лучами можно высушить покрытие. Да и само нанесение не так просто, как кажется сначала. Ноготь нужно подготовить и знать, в каком именно порядке наносить слои - основу, цветной лак, закрепитель. Так что, для шеллака понадобится мастер, который сможет качественно сделать маникюр, превратив ноготки в произведение искусства.

Учитывая, что недостатков у шеллака не меньше, чем достоинств, каждая женщина сама выбирает, стоит ли испытывать на себе интересную новинку.

Одни плюсы

Положительных сторон у нового покрытия немало. В чем же они заключаются?

- ✦ Процедура нанесения занимает немного времени - всего полчаса (сравните с двухчасовым наращиванием ногтей).
- ✦ На 2-3 недели можно забыть о мани-



ЛАК ИЛИ ШЕЛЛАК? ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ДОЛГОВРЕМЕННЫХ ПОКРЫТИЙ

После появления на прилавках магазинов нового средства для ногтей шеллака - обычный лак должен был уйти в прошлое. Однако этого не случилось, потому что все познается в сравнении, и недостатки у шеллака тоже нашлись.

кюре - при аккуратной носке он будет выглядеть безупречно.

- ✦ Уже сразу после нанесения можно надевать перчатки. Сохнет шеллак ментально, поэтому можно не бояться его смазать.

- ✦ Внешний вид покрытия порадует даже самую привередливую красотку: идеальная лаковая поверхность, блеск, аккуратность.

- ✦ Собственный ноготь практически не травмируется. Перед процедурой мастер слегка проходится пилочкой по ногтю, чтобы поверхность ногтя стала шероховатой - так шеллак лучше ложится.

- ✦ В вашем распоряжении практически любой оттенок, так как слои при нанесении можно чередовать и смешивать. Помимо это-

го, можно расписать ноготь акриловыми красками, сделать нейл-арт, добавить блестки. Тут все зависит от вашей фантазии.



Ультрафиолетовые лучи вредны для кожи, поэтому перед процедурой рекомендуется нанести на кожу рук солнцезащитный крем

На заметку

СТОИТ ЗАДУМАТЬСЯ!

Увы, не все так безоблачно, когда речь заходит о шеллаке. Ознакомьтесь с перечнем проблем, с которыми можно столкнуться, если вы решили поэкспериментировать над своими ногтями.

- ✦ Отделаться небольшими затратами не удастся. Через каждые 2-3 недели

маникюр придется обновлять. Снимать шеллак самостоятельно не рекомендуется. Лучше, если это сделает мастер.

- ✦ Если в процессе носки на одном или нескольких ногтях образовались сколы (это возможно при грубом механическом воздействии), то устранить их са-

мостоятельно тоже не получится. Придется идти к мастеру.

- ✦ После снятия шеллака, если вы использовали это средство в течение нескольких месяцев подряд, не стоит удивляться состоянию ногтей. Скорее всего, они будут тонкими. Потребуется около 2-3 месяцев на их полное восстановление. Идеальным будет вариант: два месяца использования шеллака - 3-4 недели ваши ноготки отдыхают.



ВСТРЕЧАЕМ МАСЛЕНИЦУ!

На Масленной неделе с 24 февраля по 1 марта непременно напеките блинов и угостите гостей и родных!

Традиционные блины пекутся на дрожжах. Но «быстрые» бездрожжевые - на молоке или на кефире, с начинкой или без - не менее вкусны.

Пышные на кефире

Понадобятся: мука - 1 стакан, яйцо (крупное) - 1 шт., кефир (жирный) - 1 стакан, соль - 1/2 ч. л., сахар - 1,5 ст. л., сода - 1/4 ч. л., корица - 1/4 ч. л., разрыхлитель - 1 ч. л., экстракт ванильный - 1 ч. л., масло растительное.

Смешайте просеянную муку, соду, соль, сахар, корицу и разрыхлитель. В другой посуде взбейте яйцо, слегка подогретый кефир, 1 ст. л. масла и ваниль. Соедините ингредиенты с кефирной массой. Испеките блины, по мере необходимости смазывая сковороду растительным маслом.



С карамельными яблоками

Тонкие на молоке

Понадобятся: молоко - 2 стакана, мука - 1 стакан, сахар - 2 ст. л., соль - щепотка, масло сливочное - 30-50 г, яйцо - 2 шт., масло растительное.

Яйца, сахар и соль смешайте венчиком в глубокой посуде, добавьте стакан теплого молока, перемешайте. Всыпьте просеянную муку, перемешайте и введите еще один стакан теплого молока. Вымешайте до однородной консистенции.

Несколько раз половником перелейте тесто из одной емкости в другую и оставьте на 15 мин. Влейте 1 ст. л. растительного масла.

Испеките тонкие блины, по мере необходимости смазывая сковороду растительным маслом. Готовые блины выкладывайте на тарелку и смазывайте сливочным маслом.



С курицей, грибами и сыром

НАЧИНКИ - НА ЛЮБОЙ ВКУС!

С вкусными блинами любая начинка будет уместна. Неважно, сытной она окажется или сладкой!

Карамельные яблоки

Понадобятся: яблоки - 3 шт., клюква - 30 г, корица молотая - 1 ч. л., лимон - 1/2 шт., масло сливочное - 4 ст. л., сахар - 140 г.

Яблоки очистите, нарежьте, сбрызните лимонным соком.

В сотейнике потушите в масле яблоки, сахар и корицу (до мягкости яблок и «золотистости» соуса). За 2 мин. до окончания всыпьте клюкву.

Соус прекрасно подойдет к блинам на кефире. При подаче посыпьте блюдо орешками.

Курица с грибами и сыром

Понадобятся: филе куриное - 500 г, шампиньоны - 400 г, сыр твердый - 300 г, лук репчатый - 1 шт., зелень - 20 г, масло сливочное - 50 г, соль и перец - по вкусу.

Мелко нарежьте филе. Соедините с нашинкованным луком, добавьте соль и перец. Обжарьте на масле. Переложите в миску.

Грибы обжарьте на масле. Посолите и поперчите. Сыр натрите, зелень нарубите. Соедините все ингредиенты.

Испеките тонкие блины на молоке (обжаривайте только с одной стороны). На обжаренную сторону выложите начинку. Сверните конвертиком, затем трубочкой. Обжарьте на сковороде.

Самые вкусные блины получаются на чугунной сковороде.

Творог и клубника

Понадобятся: творог (9%) - 500 г, сметана - 4 ст. л., пудра сахарная - 2 ст. л., клубника - 1 стакан.

Творог, сметану и сахарную пудру взбейте в блендере.

Испеките тонкие блины на молоке. Каждый блин смажьте начинкой, положите немного ягод и сверните в трубочку. При подаче посыпьте сахарной пудрой.



С творогом и клубникой

АРОМАТНАЯ УХА ИЗ ТРЕСКИ

600 г трески, 4-5 картофелин, морковь, 3 луковицы, укроп, 40 г сливочного масла, соль, перец горошком и душистый, лавровый лист.

Треску нарежьте крупными кусочками, посолите, поперчите. Поставьте 2 л воды на огонь. Лук нарежьте полукольцами, морковь натрите. Обжарьте овощи на сливочном масле. Опустите в воду кубики картофеля. Доведите до кипения, добавьте лук с морковью, черный и душистый перец. Посолите, варите 15 минут. Опустите рыбу в бульон и варите еще 15 минут. Лавровый лист слегка припалите на огне - это придаст ухе вкус костра, добавьте в бульон. Варите еще 5 минут. Добавьте укроп.



КУРИНЫЕ БЕДРЫШКИ С АПЕЛЬСИНАМИ

1,2 кг куриных бедрышек, апельсин, 80 мл апельсинового сока, 80 мл меда, 2 ст. ложки растительного масла, 2 зубчика чеснока, апельсин, кориандр, тмин, куркума, соль по вкусу.

Бедрышки выложите в жаропрочную посуду. Смешайте сок, мед, масло, кориандр, куркуму, тмин и натертый чеснок. Вылейте получившийся маринад на бедрышки, накройте крышкой или фольгой и поставьте в холодильник мариноваться на час. Апельсин нарежьте шайбами шириной 1 см. Выложите по одной на каждый кусочек курицы. Накройте форму крышкой или оберните фольгой. Запекайте бедрышки в разогретой до 180 градусов духовке 40 минут.



САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ

200 г отварной говядины, 1 свекла, 2 моркови, 1-2 маринованных огурца, половина луковицы, 4-5 ст. ложек сметаны, соль.

Отварите свеклу и морковь до готовности. Натрите на терке. Говядину нарежьте небольшими кубиками и добавьте к моркови со свеклой. Отправьте туда же измельченный лук и чеснок, нарезанные кубиками маринованные огурчики. Посолите по вкусу, добавьте сметану и перемешайте. Подавайте салат к столу.

ЯБЛОЧНЫЕ СЛАСТИ

Меньше всего углеводов содержится в зеленых яблоках кисло-сладких сортов.

Желе с сахарозой

1 пачка желе без сахара, 2 чайн. ложки сахарозы, 1 стакан несладкого яблочного пюре, 1 чайн. ложка кипятка.

Растворите желе в стакане кипятка и размешайте до полного растворения. В теплое желе добавьте яблочное пюре или небольшие кусочки яблок. Поставьте на 4 часа в холодильник, чтобы десерт застыл.

Запеканка с творогом и корицей

1 яблоко, 1 яйцо, 1 чайн. ложка растительного масла, 2 чайн. ложки маргарина, 150 г нежирного творога, немного корицы и лимонной цедры, 50 г сахарозаменителя.

Очищенное яблоко нарежьте тонкими кружочками и посыпьте корицей. Выложите в форму, смазанную растительным маслом. Маргарин, творог и яйцо

смешайте до образования пены. Добавьте лимонную цедру, сахарозаменитель. Распределите массу на яблоках. Разогрейте духовку до 180 градусов. Отправьте в нее запеканку на 20 минут.

Яблоки, запеченные с орехами

Очистите яблоки от сердцевин, начините орехами, посыпьте корицей. Кислые яблоки можно посыпать сахарозаменителем или фруктозой. В форму налейте 2-3 ст. ложки воды, выложите фрукты и поставьте на 20 минут в духовку, нагретую до 180 градусов. Яблоки можно запекать с тыквой. Также для приготовления десерта подойдет творог. Его можно использовать для начинки и украшения. И не забывайте о корице: она восстанавливает чувствительность тканей к инсулину и помогает контролировать уровень сахара в крови. Достаточно 1/2 чайн. ложки корицы, чтобы снизить уровень сахара.

СУФЛЕ ИЗ ТЫКВЫ

100 г тыквы, 1/2 стакана молока, 40 г муки, 1/2 чайн. ложки крахмала, 1 ст. ложка сахара, 3 яйца, 40 г сливочного масла.

Разогрейте духовку до 200 градусов. Тыкву очистите от кожуры и семян, заверните в фольгу и запекайте до готовности (35 минут). Отделите белки от желтков. Растопите сливочное масло и, не снимая с огня, добавьте муку, доведите до кипения, постоянно размешивая, и сразу же снимите с огня. Продолжая интенсивно размешивать, влейте теплое молоко (по консистенции смесь должна напоминать жидкую манную кашу). Добавьте желтки, перемешайте. Тыкву протрите в пюре, еще раз перемешайте и дайте немного остыть. Взбейте белки в пышную пену, постепенно добавляя к ним сахар, крахмал и щепотку соли. Добавьте их в пюре и перемешайте легкими движениями снизу вверх, чтобы белки не осели. Формочки смажьте сливочным маслом, присыпьте сахаром, выложите суфле и выпекайте при 180 градусах. Суфле должно подняться и подрумяниться.

Зеленый подоконник



МИНИ-САД НА ПОДОКОННИКЕ

Создание садов в миниатюре - модное хобби на Западе. В нашей стране оно может стать прекрасной альтернативой для тех садоводов, которые зимой скучают по своим участкам.

Мини-сад - это композиция из нескольких комнатных растений, объединенная одной темой или одним контейнером. Отличный элемент для декора интерьера или незатратное хобби, которое не требует столько хлопот, как кажется на первый взгляд. Главное - правильная организация!

В поисках контейнера

Масштаб мини-сада зависит от ваших фантазий и количества свободного места в квартире или доме. Обычно в качестве тары используют большой глиняный горшок, пластиковый контейнер, плетеную корзину. Это может быть ненужный или отслуживший свое бытовой предмет: тазик, кастрюля, башмак, а при желании даже мебель - кресло, табурет, журнальный столик с бортиками и т.п. Подойдет даже старый чемодан. Отлично смотрятся жестяные банки или стеклянные емкости - аквариумы, огромные декоративные бокалы, бутылки, банки, большие чашки, салатницы и т.п. Если позволяет площадь, можно разбить декоративный мини-сад в деревянном европоддоне - он будет выглядеть необычно и стильно. Такой вариант в летнее время подойдет для террасы или веранды.

Для создания домашней оранжереи также потребуются инструменты. Мини-лопатки и грабли легко найти в садоводческих магазинах, но вместо них можно использовать подручные средства - например, ложку и вилку. Не забудьте защитить газетами или полиэтиленом стол, на котором вы будете работать, а руки - перчатками. Если ваш контейнер сделан из дерева

или другого неустойчивого к влаге материала, есть смысл поставить внутрь пластиковую вкладку - например, любую подходящую по форме упаковку из-под продуктов.

Также вам понадобится грунт, дренаж, декоративные элементы (камешки, песок, керамическая мозаика, стеклярус, фигурки и т.п.).

Растения на выбор

Для создания миниатюрного сада подойдут не все растения. К зеленым обитателям предъявляется ряд требований.

Во-первых, на первый план выступает их неприхотливость, потому что существовать в группе согласны не все растения. Также желательно подбирать соседей по сходным требованиям к уходу.

Во-вторых, это должны быть медленнорастущие виды, ведь их цель - поддерживать общий вид садика как можно дольше. Подойдут кактусы, мох сфагнум, седум, камнеломка, пахифитум, молодило.

Корневая система растений должна соответствовать глубине выбранного контейнера. Например, суккуленты требуют невысокой (максимум 10 см) тары, в остальных их корни загнивают. Декоративнолистные растения, наоборот, любят высокие горшки.

Все обитатели мини-сада должны быть компактными. Выбирайте молоденькие ростки или карликовые разновидности - гелксину, фиттонию, гастерию, мирт, толстянку, плющ, хедеру и т.п.

Если вы планируете использовать

мини-садик как подарок или временный декор интерьера, можно выбрать цветущие растения - каланхоэ, фиалки, мини-розы, стрептокарпус, цикламен и т.п.

Шаг за шагом

Для начала следует придумать стиль и композицию миниатюрного сада. Можно нарисовать на бумаге план посадки растений и расстановки декора. Если все нравится - можно приступать к обустройству.

На дно контейнера насыпаем дренаж (керамзит, щебенку, битый кирпич, глиняные черепки, кусочки пенопласта - что найдется под рукой). Если это небольшая тара, будет достаточно мелкого керамзита слоем 2 см. Его плюс заключается в том, что он впитывает влагу - это особенно актуально для контейнеров без дренажных отверстий.

Далее насыпаем грунт. Можно купить готовый в магазине или приготовить его самостоятельно, главное, чтобы состав отвечал требованиям растений. Облегчить уход за мини-садом поможет перлит, добавленный в небольшом количестве в грунт, - 2 ст. л. на 3 л грунта. Он повышает пористость почвы, благодаря чему корни могут дышать в тесном горшке. Перлит отлично впитывает влагу и удобрения, а затем постепенно отдает их растениям. Это страшает при редких поливах.

Высаживать в грунт приготовленный посадочный материал следует, соблюдая задуманную композицию. Когда вы пересаживаете растения в зимнее время (период покоя), лучше это делать методом перевалки - перенести их в контейнер вместе с комом земли.

Почву вокруг высаженных растений необходимо слегка утрамбовать. Поливать из небольшой лейки или мерного стаканчика с носиком.

В завершение следует оставить мини-сад на хорошо освещенном месте на пару недель или даже месяц. Это время требуется для того, чтобы осел грунт, а также прижились высаженные растения. После этого можно приступать к декору.

Чтобы было красиво!

Для того, чтобы композиция не осела при поливах грунта, в качестве фундамента хорошо использовать слой камешков, керамической мозаики, кусочков стекла, мха, искусственного газона и т.п. Главное, чтобы подложка вписывалась в стиль вашего мини-сада. Если вы используете не слишком устойчивые к влаге элементы, под них можно слегка подсыпать грунт, чтобы они находились как бы на возвышении, и при поливе вода до них не доставала.

Для декора используйте любые украшения, игрушки и элементы. Можно купить их в магазине или сделать самим: хорошо будут смотреться заборчики, домики, столики и садовые кресла, садовые мини-гномы и тематические фигурки из киндер-сюрпризов.

Поздравления

Нану НАРИМАНИДЗЕ
поздравляем с 82-х летием
Желаем счастья и добра
Здоровья, душевного тепла
Пусть каждый год тебе
Успех и радость принесет.
Твои друзья, подруги

Марину МУРАДЯН поздравляем
с днем рождения, Днем матери
и Международным женским праздни-
ком 8 Марта.
Особая тяга к искусству, рисункам,
Где давнее прошлое хорошо видно,
Создала тот мир нам подруга Марина,
Засняла фото, сделала швы на сумках.

*С уважением,
Анна Орфаниди,
Анаида Акоюян,
Наргиза Оганова,
Гульнара Озманова,
Алла Фридрих, Мари Гличева, Ионка
Христова, Кристина Димитрова, Анна
Димчева, Росица Билянова, Эрминия
Карастоянова, Лана Стоева, Донка
Младенова, Лада Николова, Стефка
Дончева, Малуза Горанова, Алла,
Полина и Радостина Станчевы,
Светлана Цвельева, Искра и Миранда
Арабаджиевы, Ирина Нешкова, Цветелина
Стойкова, Ната Славчева,
Лорина Развигорова, Параскева Минчева,
Райна Желева, Ангелина Жеравнова,
Марианна Трайчева, Финка Гаргова,
Маргарита Ганева, Майя Голобова, Мария
Стромова, Зоряна Янкова, Лина Радева-
Нергадзе, Лиза Борджиева, Мария
Саввиди, Иорданка Евтимиади, Элла
Асланиди, Екатерина Станиси,
Мелина и Эмилия Родаки, Анастасия
Микропуло, Гликерия Уранопуло,
Ирина и Ольга Энтиди, Ирина и Спирула
Икономиди, Лаура Коккинаки,
Анемона Иродопуло,
Анна Бостаниди,
Алла и София Фотовы,
Этери Марташвили, Веста Квернадзе,
Елена Микелашвили, Ирина Мегвинету-
цеси, Лана Манагадзе, Цисана Квирикашви-
ли, Алла Титвинидзе, Тасико Векуа,
Софико Сакварелидзе, Тинико Маргве-
лашвили, Ирина Подсоснок, Анна Еловен-
ко, Валентина Рудник, Виолетта Нетреб-
ко, Светлана Бурневич, Ирина Стасюк,
Елена Емельяниченко, София Евдокименко,
Нина Борисюк, Оксана Билозир, Инна
Артеменко, Елена Шишкина, Ольга
Наумова, Жанна Еджубова, Галина
Новичкова, Мальвина Кидикова.*

Инну ЗОРИНУ поздравляем
с днем рождения и женскими
праздниками.
Пространство тянет в даль всегда,
Прошлое в жизни помнится.
Преобладай разум, когда
Праздник есть, Инна Зорина.
*С уважением, Анна Орфаниди, Марина
Белчева, Марина Мурадян, Лорина
Развигорова, Ионелла Радева, Элла
Асланиди, все члены Союза писателей
Грузии и модельного агентства
«Мерцхали» («Ласточка»).*

Валентину НЕЖЕНЦЕВУ
поздравляем с днем рождения
и с праздниками
3 Марта и 8 Марта.
Сердце забилось радостно уже
И нету кардиолога красивей
Той, с кем всегда приятно на душе,
С праздником жизни, наша Валентина!

*С уважением,
Анна Орфаниди, Мадонна Карсанова, Ия
Перадзе, Любовь Истомина, Надежда
Ляпина, Белла Киладзе, Светлана Губкина,
Раиса Смирнова, Лали Дгебуадзе, Анна и
Юлия Кузнецовы, Алла Есаулова, Нанули
Варазашвили, Додо Лалиашвили, Елена
Ярочая, Лариса Степаненко, Нина
Кондратюк, Анастасия и Маргарита
Зарейчук, Зоя Кучеренко, Любовь
Искренко, Дареджан Капанадзе, Манана
Кавтарадзе, Нино Балавадзе, Медея
Чаидзе, Русудан Абесададзе, Деджидло
Эристави, Майя Пирцхалаишвили, Лела
Турашвили, София Светлинова, Краси-
мира Русинова, Лана Стоева, Зоя и Иванка
Костовы, Полина Иванова, Ирина Елифанова,
Венера Кростева, Майя Венкова, Этери
Шенгелия, София Болквадзе, Диана
Габарашвили, Эльза Санакоева, Мзия
Кудухова, Кети Димитриади, Елена
Акритиди, Анжела Геворкян, Раиса
Мкртчян, Лили Тодадзе.*

Маквалу ГОНАШВИЛИ, грузинскую
поэтессу, поздравляем с днем
рождения, Днем матери
и Международным женским днем.
Любовь приносит радость и печаль,
В ваших стихах все высказано прямо,
Освещена таинственная даль,
Ждем книгу вашу новую, Маквала.
*С уважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Иамзе Арвеладзе, Нино Цихелашвили,
Манана Заикашвили, Наира Нижарадзе,*

*Лейла Вадачкория, Мадонна Каландия,
Майя Хоперия, Ирма Тхинвалели, Тети
Орбелиани, Ирина Габлиани, Лали
Ратиани, Дали Кахияни, Эрминия Карастоя-
нова, Маквала Звиадаури, Лаура, Лия и
Манана Гудушаури, Это Мдинарадзе,
Марина Колхиташвили, Лили Ботева, Нана
Кикутадзе, Кети Шенгелия, Диана
Анфимида, Луиза Гвишвили, Нино
Цулеискири, Тамара Габрошвили, Лела
Метревели, Гипотера Собева, Иорданка
Фандокова, Лейла Иасашвили, София
Шарафян, Майя Лобжанидзе, Натия
Сирадзе, Гулнази Хараишвили, Белла
Алания, Тина Чедия, Майя Цикаришвили,
Анастасия Калададзе, Нана Дарчиашвили,
Лейла Гаприндашвили, Лизи Будагашвили,
Эка Давитулиани, Венера Купрашвили,
Биета Абшилова, Нана Квашилава, Мзия
Хетагури, Марина Бурдули.*

Чрезвычайного и полномочного посла
Болгарии в Грузии Дессиславу ИВАНУ-
ВУ, всех болгарок мира поздравляем со
светлым болгарским праздником весны
– 1 Марта, с грузинским Днем матери –
3 Марта и Международным женским
днем – 8 Марта.
В Пиринах, Риле фиолетом ярким
Подснежники, фиалочки цветут.
Вас с днем весны все милые болгарки,
Любимые вам верят, любят, ждут.
*С уважением, Анна Орфаниди, Марина
Белчева, Лиза Борджиева, Лили Радева-
Нергадзе, Росица Билянова, Вектра
Диомова, Катя Цоринова.*

Александра (Сандро) АВАЛИШВИЛИ и
Мадонну ЕНУКИДЗЕ, а также Мевлуда
СХИЛАДЗЕ и Додо ГАЧЕЧИЛАДЗЕ поз-
дравляем с рождением внука, а Тариэ-
ла АВАЛИШВИЛИ и Майю (Маико) СХИ-
ЛАДЗЕ с рождением сына Александра
(Сандро).
Сачхере, Шорапани, Зестафони,
Хуневи... там, вблизи речки Дзирула,
Край этот всех достойных своих помнит.
Поют там малышу «Дзилиспирула».
Расти малыш Сандро, становишься честным,
Ты защищай любовь и справедливость,
В Цителсепели, везде повсеместно,
Живи счастливо, делай все на милость.
*С уважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева, Марина Манджавидзе,
Изо Самхарадзе, Тина Сутидзе, Лили
Вардосанидзе, Мелания Праменова,
Эсма Нуралян, Юлия Решетова,
Ирина Воробьева.*

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №9

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

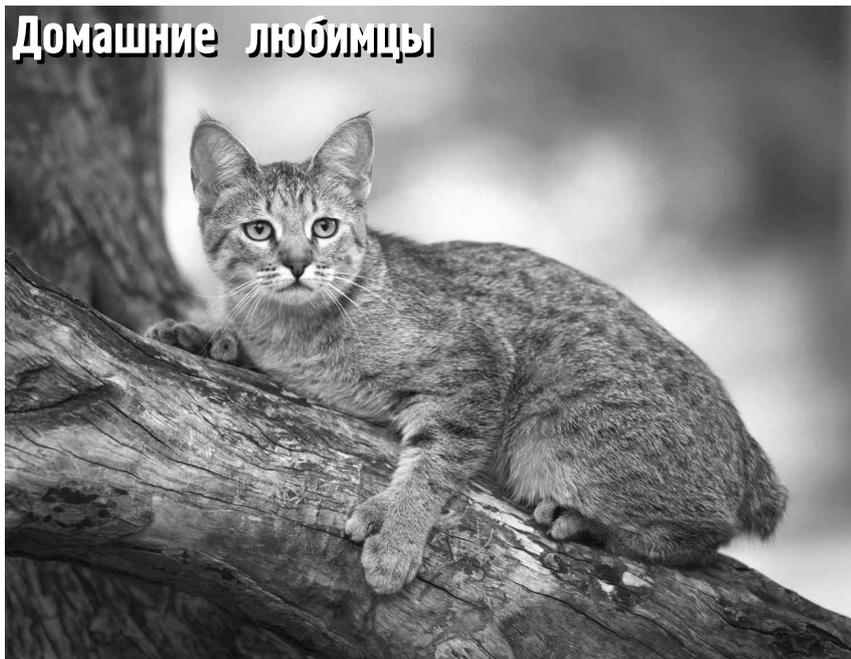
ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Про-
волока. Блюз. Дупло. По-
вседневность. «Аида». Стук.
Греза. Зев. Тара. Ника. На-
стил. Море. Ореол. Вода.
Нут. Луза. Акт. Го. Сорвиго-
лова. Омар. Мирт. Иней.
Белок. Дуга. Крокет. Рой.
Бок. Камыш. Кант.
ПО ВЕРТИКАЛИ: Грампла-
стинка. Веер. Енот. Нева.
Вой. Мим. Бек. Рулада.
Сода. Галета. Низ. Трактор.
Возведение. Хоры. Вави-
лон. Дом. Кош. Ладан. Луг.
Вий. Остap. Товар. Капуста.
Труба. Тур. Гон. Польша.
Тракт.

Светлана доктор
ПОДРУГА
журнал для женщин

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47,
5-й этаж.
Гл. редактор Вета Аракелова
Тел.: 295-14-70, 599-93-17-12 (Звонить по понедельникам)

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.
В дайджесте использованы материалы, фото
и скандворды из зарубежных журналов и газет.
Мнение редакции может не совпадать
с мнением авторов. За материалы, не заказан-
ные редакцией, гонорары не выплачиваются.

Домашние любимцы



ПИКСИБОБ КОШКА ИЛИ РЫСЬ?

Мечтаете об экзотической дикой кошке, которая будет ласкова и преданна? Пиксибоб - лучший вариант!

У американки Кэрол Энн Брюэр была мечта: она хотела получить кошку, которая будет похожа на рысь, но при этом останется домашним животным - мягким, ласковым, дружелюбным. В 1995 году мечта осуществилась. При скрещивании на свет появилась Пикси. Хвостик у кошечки был коротким, за что она, да и порода в целом, получила свое название - пиксибоб.

С представителем этой удивительной породы однажды пришлось познакомиться и мне, когда друзья принесли в мой дом Каспера.

Животное с изюминкой

«Мы не рассчитали свои силы», - честно признались Оксана с Денисом, указывая на кота, сидевшего в переноске. Они взяли его на выставке за немалую сумму. Спустя несколько месяцев стало понятно: кот страдает в одиночестве, пока хозяйка целыми днями пропадает на работе.

Касперу было около 8 месяцев, и выглядел он не слишком крупным. Голова в форме груши, массивное тело со свисающим животиком, крупные лапы и, конечно, взгляд как будто исподлобья, - вот что бросилось мне в глаза при первом знакомстве. Ребята успокоили: кот только выглядит грозно, на самом деле это добрейшей души животное. Питомцу понадобилось время, чтобы прийти в себя и осмотреться. Мы договорились, что он поживет у меня ме-

сяц, прежде чем я приму окончательное решение.

Позже я заметила: у Каспера вместо обычных пяти пальцев на лапах было целых семь! Испугалась, даже к ветеринару его повела, но тот меня успокоил - это норма для данной породы. Многопалость, или полидактилия, встречается у многих пиксибобов. Кстати, лапки у них тоже совершенно особенные. Трогаешь их, и возникает ощущение, будто гладишь человеческую ладошку.

С собачьим характером

Первый месяц пролетел незаметно и проблем не принес. Поэтому друзьям я сообщила, что испытательный срок кот прошел и остается у меня. К тому же, мы так сдружились с ним!

Каспер оказался невероятно послушным, добрым и неприхотливым животным. А как он разговаривал со мной! Нет, это было не мурлыканье и не урчание. Возникло ощущение, что у него какой-то свой, особенный язык, и он думает, что я его понимаю. Кот приходил ко мне и начинал издавать странные звуки - щебетал, стрекотал, рычал. И все в разных тональностях и на разной громкости. Знаю, что не всем нравится подобная общительность у животных, но мне она приносила только удовольствие.

Меня предупредили, что кот вырастет крупным - до 10 кг. Но, чтобы он всегда оставался в прекрасной физической

форме, нужно следить за его питанием и активностью. Корм мы выбрали сразу - взяли премиум-класса. А вот с активностью возникли проблемы. Моя однокомнатная квартира явно не была готова к появлению в ней энергичного питомца. Пришлось внести коррективы. Я заказала многоярусный домик с когтеточкой внизу, к стенам прибила небольшие полочки, чтобы Каспер мог перебираться с одной на другую. А самое главное - я решила с ним гулять! Купила шлейку, поводок и однажды летним вечером вынесла кота на улицу. Конечно, боялась, что ему не понравится или он попытается убежать, но нет. Будто для него это привычное дело, Каспер опустился на землю и смиренно зашагал рядом со мной. Среди собачников мы произвели фурор! «Со всем как пес!» - удивлялись они. Хотя для меня это открытием не было. Во многом пиксибобы напоминают собак - и по характеру, и по своей преданности хозяину, и по любви к прогулкам.

Игрушку принесет и лапу подаст

Пиксибобы по натуре своей больше консерваторы, нежели авантюристы. Например, они не любят смены мест и условий, а появление в квартире других животных и вовсе могут воспринять в штыки. Правда, лишь на время. Например, у моих знакомых - тоже владельцев данной породы - живет собака, и питомцы прекрасно ладят. Ко мне в гости часто приходит шестилетний племянник. Каспер отлично с ним контактирует: еще бы, более уютного партнера по играм найти сложно! Вовка учит его различным командам. Например, кот спокойно может принести ему игрушку или подать лапу. Пиксибобы отличаются высоким интеллектом, поэтому понимают просьбы и приказы с полуслова. Если, конечно, хотят их понимать...

Эти коты при должном уходе живут до 13 лет, так что у нас с Каспером, надеюсь, впереди еще, как минимум, десяток лет вместе!

Анна Чистякова.



Пиксибобы в целом крепкие и здоровые животные. Однако и у них есть своя «ахиллесова пята» - полочная и сердечно-сосудистая системы. Их стоит держать под контролем!

Одежда из натуральной шерсти обладает уникальными свойствами: она теплая, эластичная, тело в ней дышит. А сколько интересных образов можно составить с шерстяными вещами!



Скандинавские узоры

Шерстяные вещи с этническими мотивами согреют в морозы и внесут в ваш образ нотки легкости и беззаботности. Силуэт моделей в «нордическом» стиле должен быть немного свободным. Свитера и платья, украшенные орнаментами, будут прекрасно сочетаться с обувью на плоском ходу, шерстяными брюками, джинсами или плотными легинсами. Кардиган станет удачным дополнением к водолазке или офисной рубашке. Хотите разбавить однотонный образ? Дополните его носочками, шапкой, рукавицами со скандинавским узором в единой цветовой гамме.



Чтобы костюмчик сидел!

Вязаный костюм - вещь не только теплая и приятная к телу, но и весьма удобная. Джемпер с брюками можно надеть на прогулку в парк, на каток, шопинг или встречу с друзьями. В качестве обуви к такому костюму подойдут ботинки, угги или полусапожки на плоском ходу.

Верх и низ костюма допустимо комплектовать с другими вещами в гардеробе. Джемпер будет прекрасно смотреться с джинсами, а вязаную юбку или брюки стоит надеть с рубашкой или водолазкой. Для офисного дресс-кода актуальны комплекты из костюмной шерсти, которые прекрасно держат форму.

Пончо, пальто, палантины

Вязаные пончо и палантин придают образу благородство, а также позволяют обыграть по-новому гардероб. Пончо - вещь универсальная. Оно подходит женщинам с любой фигурой. То же самое можно сказать о палантине. Он сочетается с моделями приталенного силуэта - жакетами, платьями, джинсами. Пальто могут быть с набивным принтом и однотонные. Обратите внимание на модели из валяной шерсти. Также интересно смотрятся варианты асимметричного кроя, с оригинальным подолом и рукавами или с ярким принтом.





КЛАБ-САНДВИЧ С ПОМИДОРАМИ

В ломтики тостового пшеничного хлеба, 120 г полутвердого сыра, 120 г буженины, 2 крепких помидора, 120 г ветчины, 120 г моцареллы (крупный шарик), 70 г листового салата, В маринованных огурчиках.

Ломтики пшеничного хлеба подрумянить в тостере, затем вырезать прорезными формочками «сердечки». Сыр и буженину нарезать тонкими ломтиками. Помидоры вымыть и нарезать не слишком тонкими кружочками. Так же нарезать моцареллу. Ветчину нарезать тонкими ломтиками. Салат вымыть и хорошо обсушить бумажным полотенцем. Огурцы нарезать длинными ломтиками. Собрать сэндвичи. На одно «сердечко» из хлеба уложить кружок помидора, моцареллу и листочек салата. Накрыть «сердечком» из хлеба. Затем уложить ломтики буженины и сыра. Накрыть «сердечком» из хлеба. Аналогичным образом приготовить оставшиеся сэндвичи. Скрепить длинными тонкими шпажками.
Не смазывайте хлеб соусом: сэндвич должен быть хрустящим.

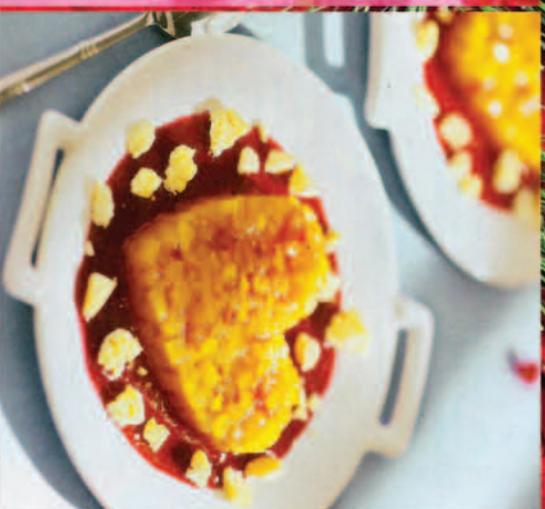


СЛОЕННЫЕ «СЕРДЕЧКИ» С СЫРОМ

400 г слоеного дрожжевого теста, 150 г очищенных креветок, 300 г твердого сыра, 100 г творожного сыра, по 2 веточки укропа и петрушки, соль, Молотый черный перец.

Замороженному слоеному дрожжевому тесту дать полностью оттаять при комнатной температуре. Креветки отварить в подсоленной воде (5 мин) и откинуть на дуршлаг. Дать остыть и затем мелко нарезать. Твердый сыр натереть на средней терке, затем перемешать с творожным сыром и креветками. Укроп и петрушку вымыть, хорошо обсушить и мелко порубить. Добавить в сырную массу, посолить, потерпеть и перемешать. Тесто раскатать не очень тонко и вырезать из него «сердечки». По половине распределить сырную начинку с креветками и накрыть оставшимися «сердечками». Края защипать вилкой. Получившиеся пирожки выложить на противень и выпекать 15 мин при 200 градусах.

Крабовые палочки - вполне адекватная замена морепродуктам.

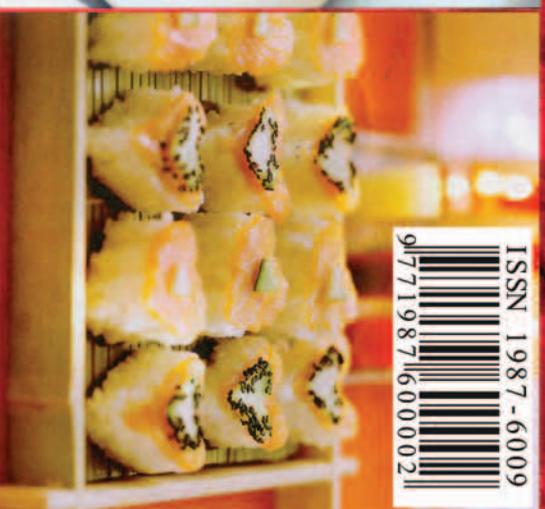


ДЕСЕРТ ИЗ НЕКТАРИНОВ

1 ч. л. желатина, 2 крупных нектарина, 8 ст. л. сахара, 250 г замороженной малины, 1 ст. л. малинового или другого ароматного ликера, маршмеллоу для украшения.

Желатин замочить в 3 ст. л. холодной воды и оставить на 15 мин. Нектарины вымыть, разрезать пополам и удалить косточки. Мякоть очистить и нарезать очень маленькими кубиками. Перемешать с сахаром и оставить на 15 мин при комнатной температуре. Желатин распухнуть на горячей водяной бане и перемешать с нектаринами. Разложить по формочкам в виде сердечек и убрать в холодильник на 2 ч. Малину перемешать с оставшимся сахаром и довести до кипения. Варить 5 мин, затем измельчить в блендере и протереть через частое сито. Получившееся пюре нагреть, влить ликер и перемешать. Варить на маленьком огне 10 мин. Дать остыть. Малиновыи соус разлить по порционным тарелочкам, сверху уложить застывшее желе из нектаринов. Украсить маршмеллоу и подать на стол.

Огненный соус получится и из клубники, и из смородины.



СУШИ С СЕМГОЙ

250 г риса для суши, 3 ст. л. японского уксуса, 2 ст. л. сахара, 2 ч. л. соли, 300 г слабосоленой семги, 1 крупный свежий огурец, черный кунжут для украшения.

Рис тщательно промыть, откинуть на сито и оставить на 1 ч. Воду (500 мл) довести до кипения в кастрюле, всыпать рис и варить на сильном огне 5 мин. Затем кастрюлю с рисом закрыть. Варить на маленьком огне до тех пор, пока рис не впитает всю воду. Огонь выключить. Кастрюлю с рисом оставить на горячей плите на 15 мин. В уксусе растворить соль и сахар. Залить рис и перемешать. Дать немного остыть и переложить в плоскую форму. Утрамбовать и дать полностью остыть. Из рисовой массы прорезной формочкой вырезать сердечки и выложить на тарелку. Семгу нарезать тонкими ломтиками. Затем теми же формочками вырезать из них «сердечки». Огурцы очистить и нарезать маленькими сердечками. На основы из риса выложить рыбу и огурцы. Украсить кунжутом.
Огурец можно заменить ломтиками авокадо, так суши будут более сытными.



ISSN 1987-6009

9177198746000022