

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДГОТОВКА



№14

май 2020

цена:
2 лари

Ходьба

ВМЕСТО ДИЕТ

стр.22

Коронавирус.
как не заразиться?

стр.14

Социальные сети -
ЭТО ЛОВУШКА?

стр.28

Как правильно
заряжать телефон

стр.25

Джокер в рукаве.

Кто такой Хоакин Феникс?

стр.20-21

Николь Кидман:

стр.16-17

«Для роли я готова на все»

Кому подойдут рукава-буфы?



Рукава-буфы коварны: они могут придать образу женственность и легкость, а могут превратить одежду в бесформенную массу.

Мода на пышные рукава-буфы стала набирать обороты еще в далекие 70-е годы. С тех пор их дизайн претерпел значительные изменения и получил новое, современное прочтение.

Пышные рукава, делающие акцент на плечи, идеально подойдут девушкам с типом фигуры «груша». С их помощью можно добавить недостающий объем в области плеч и визуально уравновесить бедра. Высоким девушкам с типом фигуры «прямоугольник» или «песочные часы» можно смело выбирать модели блузок, платьев или пиджаков с пышными рукавами, сочетая их с

облегающими брюками или юбками. Это привлечет внимание к лицу и дополнительно подчеркнет хрупкость и изящность фигуры.

Девушкам с пышными формами следует присмотреться к моделям с полупрозрачными буфами или рукавами, у которых объем начинается от середины плеча. Они не будут бросаться в глаза, тем самым утяжеляя фигуру, но при этом добавят образу женственности, изящность и мягкость.

С осторожностью следует носить буфы тем, у кого широкие плечи, большая грудь. Они могут визуально увеличить объемы в верхней части туловища.

Наряды с объемными рукавами можно выбирать не только для особых случаев, но и использовать их в повседневных образах. Например, рубашки из плотного хлопка будут выглядеть строго, но женственно, если дополнить их необычным кроем рукавов с акцентом на плечи.



Настроение – ромбики



Узор из ромбов - аргайл - считается символом аристократизма и признаком утонченного вкуса. Чаще всего его используют на кардиганах, жилетах, свитерах, носках и шарфах.



Дженнифер Лопес восхитила фанатов прыжками на батуте в белом платье



Певица Дженнифер Лопес не намерена скучать на карантине в связи с эпидемией коронавируса.

50-летняя певица вынуждена была отложить свадьбу с новым бойфрендом Алексом Родригесом, которую они запланировали на весну 2020-го после того, как обручились в марте 2019 года.

Однако звезда американского шоу-бизнеса решила сохранять пози-

тивный настрой даже в условиях самоизоляции.

На фото, которые певица выложила в Instagram, радостная женщина весело прыгает на батуте в легком белом платье, чем-то напоминающем свадебное.

Лопес призвала поклонников сохранять веселое настроение в нынешние времена.

Фанаты в комментариях отметили, что певица выглядит необычайно молодо.

Продолжение "Аватара" с Сигурни Уивер



В Сети появился новый снимок со съемочной площадки продолжения фантастического фильма "Аватар".

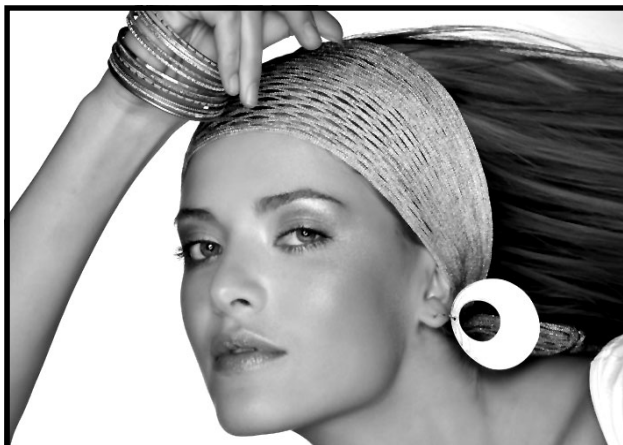
В описании фотографии в официальном Twitter проекта говорится: "Продюсер Джон Ландау вместе с актерами Сигурни Уивер и Джоэлем Муром посетили "Зону 26", чтобы снять новые сцены".

Поклонники саги удивились появлению актрисы Сигурни Уивер, ведь в первой части картины ее

героиня трагически погибает.

Известно, что режиссер "Аватара" Джеймс Кэмерон работает сразу над двумя продолжениями фильма о планете Пандоре и ее хвостатых обитателях. В какой из них появится Уивер, пока неизвестно.

Кэмерон ранее обещал, что постарается, чтобы продолжение "Аватара" стало успешнее фильма Marvel "Мстители: Финал".



**Кети Мчедлидзе
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!

Том Круз и Илон Маск снимут фильм в космосе



Компания Илона Маска SpaceX отправит американского актера Тома Круза в космос для съемок нового боевика. Об этом сообщает Deadline.

В работе над фильмом также примет участие NASA.

В настоящее время проект находится на этапе разработки.

Группа Scorpions написала песню о борьбе с COVID-19



Немецкая рок-группа Scorpions выложила на своем YouTube-канале песню и клип под названием Sign of Hope. Композиция посвящена борьбе с пандемией коронавируса.

Ранее на тему коронавируса первую за восемь лет песню выпустила группа The Rolling Stones Living In a Ghost Town, а российский музыкант Борис Гребенщиков каждый день выкладывает на своем канале новые песни, входящие в его цикл "Подношение интересному

времени", отметили в издании "Ридус".

Поклонники с восторгом восприняли новый трек, поблагодарив группу в комментариях.

"Скорпионы" станут нашим "знаком надежды" на протяжении многих лет и всех поколений", - отмечается в одном комментарии. В описании под новой песней музыканты подтвердили информацию о том, что они записывают новую пластинку. Дату нового релиза пока не сообщают.

Юристы Джонни Деппа уличили Эмбер Херд в сговоре с транс-активистом



Адвокаты Джонни Деппа уличили обвиняющую экс-супруга в насилии актрису Эмбер Херд в сговоре с транс-активистом, чтобы подставить звезду "Пиратов Карибского моря".

Издание Daily Mail получило запись звонка в службу 911 в день, когда якобы Депп напал на супругу в пентхаусе в Лос-Анджелесе. Анонимный мужчина сообщает о нападении на женщину и называет адрес дома Деппа.

Голос также сообщает, что его подруга Эмбер находится в опасности, однако отказывается назвать свое имя.

Позднее транс-активист и друг Эмбер Херд признался, что это он позвонил в полицию.

Актрисе Эмбер Херд грозит три года тюрьмы за клевету на Джонни Деппа.

Адвокаты Деппа утверждают, что Херд вступила в сговор с активистом, чтобы опорочить Деппа. Утверждается, что голос на записи не принадлежит активисту, а сам звонок поступил через полтора часа после якобы произошедшей ссоры.

Депп и Херд развелись в 2016 году после 1 года брака. Позднее Херд обвинила Деппа в домашнем насилии, актер подал на экс-супругу в суд, требуя 50 млн долларов за клевету.

Бритни Спирс сожгла собственный тренажерный зал на самоизоляции

39-летняя поп-принцесса Бритни Спирс призналась, что случайно сожгла свой тренажерный зал во время карантина.

Во время самоизоляции из-за пандемии коронавируса певица не теряет времени даром и регулярно делится с подписчиками в соцсетях видео своих изнурительных тренировок.

Певица значительно похудела и находится в отличной форме, поскольку ежедневно занимается фитнесом в своем личном тренажерном зале.

О неприятном инци-

давал. Но теперь у меня осталось лишь два тренажера и одно зеркало. Но, признаться честно, тренировки на свежем воздухе я люблю куда больше", - честно призналась своим фанатам поп-принцесса.

Певица также сообщила подписчикам, что уже несколько недель сидит на карантине в своем особняке в Луизиане, в разлуке со своим новым 25-летним бойфрендом - манекенщиком и бодибилдером Сэмом Асгаром.

"Так что я уже тысячу лет не видела Сэма. Я



денте с пожаром в тренажерном зале исполнительница хитов рассказала в своем Instagram.

"Сейчас я веду вещание из своего спортзала, в котором не была уже почти полгода, потому что случайно сожгла его. Это произошло из-за свечи: проходила мимо двери в зал, а там все в огне, и я в панике... К счастью, сработала пожарная сигнализация и никто не пост-

даже похудела от тоски по нему... и теперь все мои шорты мне большие. Видимо, так и познается настоящая разлука. Кто-нибудь еще сталкивался с подобным?" - признается изнуряющая себя спортивными упражнениями звезда.

Сам бодибилдер и возлюбленный Спирс в своих соцсетях в основном жалуется, что страдает от переизбытка.

The Rolling Stones выпустили клип на песню о "городе-призраке"

Это первый сингл легендарной британской рок-группы за последние восемь лет. В заявлении музыкантов говорится, что песня была записана еще год назад на студии в Лос-Анджелесе, однако работа над ней "зависла" и не была завершена до конца, пока рокеры не оказались

в самоизоляции. В клипе и песне отражаются проблемы, с которыми сейчас столкнулись миллионы людей в связи с коронавирусом. Так, Мик Джаггер поет о том, что когда-то "жизнь была прекрасна", а теперь он ощущает себя "призраком" в "городе-призраке".

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Пробиотики и пребиотики: в чем разница



? Все время путаю, какие препараты нужно принимать после лечения антибиотиками, а какие - просто для поддержания микрофлоры кишечника: пробиотики или пребиотики?

Светлана Пономарева

Пробиотики - это препараты и пищевые продукты, в которых живут бактерии того же типа, что и представители нормальной микрофлоры кишечника. Как правило, это лакто-, бифидобактерии или их комбинации. Здоровому человеку нет смысла специально включать пробиотики в рацион. «На всякий случай» и «для профилактики» тоже не стоит подпитывать себя такими препаратами: их бесконтрольное применение может вызвать изменения собственной микрофлоры. Пробиотики назначают врачи при дисбактериозе и на короткий период времени. Не стоит преувеличивать значение йогурта, на баночке которого указаны пробиотические штаммы. Вероятность того, что в кисломолочке будут имен-

но те бактерии, что написаны на упаковке, да еще и в эффективном количестве, невелика.

Пребиотики - стимулируют развитие собственной микрофлоры человека. Они содержат субстрат для роста «правильных» бактерий организма, в частности, клетчатку. Правда, питаются ею не только бактерии-помощники. Поэтому, при лечении обычно сначала используют пробиотики для подавления условно-патогенной микрофлоры, а затем назначают пребиотики.

Причины нарушения микрофлоры кишечника:

- частый и бесконтрольный прием антибиотиков;
- применение препаратов с ацетилсалициловой кислотой;
- прием слабительных, адсорбентов;

- неполноценное и нерациональное питание (диеты, голодание, частое употребление фаст-фуда и продуктов с низким содержанием пищевых волокон, витаминов и минеральных веществ);

- перенесенные кишечные инфекции, частые стрессы, смена климата;

- хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы.

Не забывайте, что для восстановления нормальной микрофлоры нужен комплексный подход: лекарственная терапия и соблюдение определенных диетических рекомендаций. Поэтому, если есть проблемы, вместо бесполезной траты денег на БАДы лучше сходить к врачу.

Ирина Осипова,
диетолог.

Популярные мифы

✓ **Авитаминоз - только весной.**

Недостаток витаминов возможен в любое время года. К гиповитаминозу могут приводить несбалансированное питание, жесткие диеты, голодание, злоупотребление алкоголем, бесконтрольный прием лекарств и курение. Некоторые болезни кишечника или операции на нем способны нарушать всасывание витаминов.

✓ **Нужно есть много овощей и фруктов.**

Поеданием только этих продуктов проблему не решить, да и съесть такой объем проблематично. Например, суточная норма витамина А - это больше 1 кг моркови, С - 5-6 кг апельсинов. А ведь ежедневно человеку нужны еще и витамины, которые присутствуют в других продуктах:

витамин В - в мясе, D - в морской рыбе. Поэтому следует всегда сбалансированно питаться, тогда и о весеннем гиповитаминозе вы не вспомните.

✓ **Передозировка витаминами невозможна.**

Передозировка может нанести вред. Например, избыток витамина А негативно влияет на печень, D - грозит почечной недостаточностью. Решили принимать витамины во время лечения? Посоветуйтесь с врачом. Многие из витаминов неблагоприятно взаимодействуют с лекарствами.

Илья Семенов,
фельдшер-гигиенист.

МИФЫ "ВЕСЕННЕГО АВИТАМИНОЗА"

? Часто слышу про весенний авитаминоз. Дескать, за зиму в организме образуется дефицит витаминов, поэтому к весне накапливается усталость, снижается трудоспособность, изменяется состояние кожи, появляются сонливость и раздражительность. Так ли это?

Антонина Медведева.

Авитаминоз - это заболевание, которое развивается из-за полного отсутствия того или иного витамина в организме. Но сегодня авитаминозы встречаются очень редко. Многие круглый год могут есть овощи, фрукты или же купить витамины в аптеке. Конечно, зимой

рацион немного беднее, поэтому в данном случае речь может идти о гиповитаминозе - недостаточном количестве какого-то витамина, а не о полном его отсутствии. Дефицит витаминов и микроэлементов приводит к снижению иммунной защиты и к другим негативным последствиям. Например, нехватка витамина В9, ответственного за функционирование нервной системы, вызывает усталость организма. А сухость кожи и выпадение волос сигнализируют о недостатке цинка и меди. Поэтому для борьбы с весенним гиповитаминозом достаточно улучшить свой рацион. Но если самочувствие плохое, то лучше обратиться к врачу.

Пригодится

ХОТИТЕ СТАТЬ МАМОЙ?

Пытаетесь забеременеть? И не получается? Запомните истины, которые помогут приблизить материнство.

1. Откажитесь от ночной работы, она мешает зачатию. Ночная работа или ненормированный рабочий день нарушают менструальный цикл и негативно влияют на период плодovitости, поскольку нарушаются биологические часы женского организма. Согласно британскому исследованию, женщины, работающие в ночные часы, на 8% чаще лечатся от бесплодия.

2. Плотно завтракайте. Плотный утренний завтрак стимулирует овуляцию у женщин, в том числе и у тех женщин, которые страдают синдромом кистозного яичника.

3. Восьмичасовой сон способствует зачатию. Корейские ученые подтвердили, что неизменный режим сна и его 8-часовая продолжительность благотворно влияют на процесс зачатия, регулируют гормональный фон женского организма.

4. Капуста - союзник зачатия, Брюссельская капуста содержит питательное вещество дииндоллилметан, способное стимулировать плодovitость женщины. Кроме того, оно препятствует выкидышу.

Что делать, чтобы малыш лег правильно?

Когда кроха занимает стабильное положение в мамином животике? Нужно ли делать какие-то особые упражнения, чтобы ребеночек лег именно так, как нужно?

Марина.

В большинстве случаев малыш перестает кувыркаться и располагается головой вниз примерно к 36-й неделе беременности. Такая позиция - самая благоприятная для родов. При тазовом предлежании врач посоветует мамочке специальную гимнастику, например серию упражнений в положении на спине, ноги вверху. Нужно старательно ее выполнять. Кроме того, надо постараться «договориться» с ребеночком: попросить его, чтобы перевернулся, рассказать о том, с каким нетерпе-

нием его ждут. Он прислушается и примет правильное положение.

В крови обнаружили герпес и уреоплазму

У меня 24-я неделя беременности. Анализ показал наличие в крови герпеса и уреоплазмы. Чем могут грозить эти инфекции?

Ольга.

По всей вероятности, были обнаружены антитела к этим инфекциям. Это свидетельствует о наличии иммунитета к ним. Опасно острое заражение во время беременности. Нужно сдать повторные анализы, и, если титр антител не нарастает, не стоит беспокоиться. При невысоких титрах уреоплазмоз просто наблюдают.

И. Мальцева, врач акушер-гинеколог.

У ДЕТЕЙ, ЧЬИ МАМЫ ДО И ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ КУРИЛИ, УЖЕ ЕСТЬ СИНДРОМ ЗАВИСИМОСТИ.

Чтобы не тошнило

✓ Облегчить состояние при токсикозе помогут травяные чаи. Основой чая может быть ромашка и мята. Также, если нет противопоказаний и аллергических реакций, в чай можно добавить свежий корень имбиря и кусочек лимона.

✓ Наши прабабушки использовали в качестве средства от утренней тошноты клюквенный морс. Этот напиток обладает приятным кислым вкусом и, к тому же, содержит много витамина С.



Ушиблись?

- ✿ Приложите к месту ушиба банановую кожуру внутренней стороной. Она снимет боль, не будет ни синяка, ни отека.
- ✿ Смешайте 2 ст. ложки порошка сушеной бодяги (продается в аптеке) с 1 ст. ложкой воды. Кашицу нанесите на ушибленное место и держите, пока она не высохнет. Если сделать это сразу, не будет даже синяка.
- ✿ Нарвите макушек крапивы и набейте ими не очень плотно бутылку. Доверху залейте водкой или самогонном и настаивайте 2 недели на солнце. Прикладывайте к больному месту марлю, смоченную в настойке.
- ✿ Вымойте сырую картофелину и натрите на мелкой терке. Кашицу выложите на марлю и приложите к ушибленному месту. Сверху накройте целлофаном и утеплите шарфом. Повязку меняйте через 1,5-2 часа.

При малокровии

- ✓ Заварите 1 ст. ложку сухих измельченных плодов айвы стаканом кипятка. Настаивайте 20 минут, затем 10 минут кипятите на слабом огне и вновь дайте настояться в течение 30 минут. Настой процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.
- ✓ Возьмите 10 яблок, в каждое воткните по 4-5 железных гвоздя, предварительно вымытых и прокипяченных, оставьте на ночь. Перед употреблением гвозди из них выньте и тут же воткните их в новые яблоки. Так чередуйте в течение 6 недель. Ежедневно съедайте по 3-4 таких яблока.
- ✓ Смешайте 1 ст. ложку меда с 1/4 стакана сока смородины. Одну неделю лечитесь соком из черной смородины, вторую – из красной, белой или желтой. Смешайте с 1 стаканом теплой воды и пейте в течение дня во время еды.

Пригодится

- ✓ У вас ангина? Положите горло 3 раза в день малиновым соком (можно наполовину разбавить морковным). Это уменьшит боль и снимет отек.
- ✓ От анемии пейте по 1/2 стакана свежего сока малины 2-3 раза в день за полчаса до еды.
- ✓ Стали раздражительны? Залейте 500 мл кипятка 2 ст. ложки измельченной смеси корней и веточек малины (1:1). Держите на маленьком огне 30 минут, процедите, долейте кипяченой воды до исходного объема. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.
- ✓ От дерматита, экземы смешайте сушеные ягоды и листья малины (1:1). Залейте 2 ст. ложки смеси 1,5 стакана кипятка, держите на маленьком огне 5 минут, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

Мастопатия и беременность

При мастопатии в груди разрастается фиброзная ткань, образуются кисты. Мастопатия - это не опухоль, ни доброкачественная, ни, тем более, злокачественная. Но любые гормональные изменения, в том числе и беременность, могут повлиять на ее рост и развитие.



Беременность не противопоказана, а даже желательна

Во время беременности в организме женщины становится больше гормона пролактина. Благодаря этому уменьшаются размеры очагов мастопатии и выраженность ее симптомов. Способ родоразрешения не влияет на течение болезни.

После родов мастопатия может появиться снова, но только если женщина не кормила грудью или кормила недолго.

Так как пролактин отвечает за естественное вскармливание и выработку молока, после родов его становится еще больше. А значит, количество кист и их размеры будут уменьшаться, дискомфорт практически исчезнет. Чем дольше будет продолжаться лактация, тем больше пользы это принесет. Получается, что беременность при мастопатии не противопоказана, а даже желательна. Часто проявления болезни при беременности уменьшаются и даже могут исчезнуть.

В чем же риск?

Вся польза проявляется только при физиологической, то есть, нормально протекающей беременности. Завершиться она должна рождением ребенка и длительной лактацией. При аборте, самопроизвольном прерывании беременности или невынашивании, отсутствии или непродолжительном грудном вскармливании отмечается рост очагов мастопатии. В таких случаях гормональная буря плохо отражается на течении мастопатии. А все из-за скоротечности и незавершенности процессов. Особенно негативно это сказывается на женщинах старше 35 лет. Повышается риск развития доброкачественных и даже злокачественных опухолей.

Как планировать беременность

Перед зачатием обязательно нужно пройти обследование, чтобы убедиться в диагнозе мастопатия. Если был назначен курс лечения (особенно гормональными препаратами), его нужно завершить. Такие лекарства при беременности противопоказаны. При любых подозрительных признаках (раннее выделение молока, болезненность в груди) надо обязательно повторно обратиться к доктору. Мастопатия при беременности прогрессирует очень редко. Поэтому, если это происходит, важно исключить серьезные заболевания эндокринной системы, например, щитовидной железы.

Р. Ткачева, маммолог, врач высшей категории.

Боюсь, чтобы ребенок не родился с патологиями

? Я на втором месяце беременности. Очень переживаю, чтобы ребенок не родился с патологиями. Дело в том, что у брата болезнь Дауна. Как обследоваться?
Мадина.

Если в роду есть болезнь Дауна, надо провериться. Первый скрининг проводят в 11-13 недель: УЗИ, биохимический генетический тест, определение биохимических параметров крови. По таблице определяют риски. Если результат сомнительный или положительный, повторный тест назначают в 17-19 недель – определяется кариотип плода (в крови матери можно найти частички крови плода). Но окончательный диагноз ставят только при заборе либо околоплодных вод, либо плацентарной ткани. УЗИ делают 2 раза. Но если в 11-13 недель все было нормально, делать второй скрининг не обязательно.

О. Кулик, генетик.

ДИАТЕЗ У ВНУКА ЛЕЧИЛА ЛАВРОВЫМ ОТВАРОМ

В четыре года у моего внука стал проявляться мучительный диатез. Знакомый фельдшер посоветовал применить лавровый отвар. Помогло! Приготовить его просто. Пачку листьев лаврушки помойте, залейте в эмалированной посуде 1 стаканом горячей воды, поставьте на огонь, доведите до кипения и кипятите ровно 3 минуты. Дайте отвару настояться до остывания, процедите и храните в холодильнике. Детям это средство можно принимать по 2-3 капли 1 раз в день перед едой, взрослым - по 10 капель. Отвар можно добавлять в воду, чай, кисель. Поить таким отваром можно до полугода. Дозу превышать нельзя! Через 3-4 дня проявления диатеза или экземы начинают проходить.

Я. Симакова.

ПРОСТУДА МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ АУТИЗМА

Причем, тяжесть последствий зависит от того, в какой момент беременности женщина подхватывает грипп или простуду. Если это случается между седьмым днем беременности вплоть до ее 32 недели, то риск возникновения у

Ни воспаление дыхательных путей, ни инфекции мочевыводящих путей, ни половые инфекции, ни антибиотики не приводят к такому финалу.

ребенка при рождении аутистического расстройства возрастает больше чем в 3 раза. После 32-й недели беременности этот риск

несколько снижается, и грипп становится менее опасным для здоровья еще не рожденного малыша.



Почему общие анализы в норме, а отец худеет?

? Папе 72 года. За последние 2 года резко похудел, и вес не прибавляется, несмотря на все кулинарные старания мамы. В 2011 году у него был инсульт, без серьезных последствий. В 2012 году заменили аортальный клапан. После операции у отца был хороший аппетит, питание полноценное. Принимает варфарин по 2,5 мг. Не можем понять причину похудения папы. Общие анализы в норме. Посоветуйте, к какому специалисту обратиться?

Султан Джабраилов.

Установить причину похудения и диагноз помогут УЗИ щитовидной железы; УЗИ органов брюшной полости; УЗИ органов малого таза. С результатами этих обследований в первую очередь надо обратиться к врачу-онкологу, чтобы исключить онкологический процесс. Если онкологии нет, тогда надо обратиться к эндокринологу, гастроэнтерологу, урологу.

О. Коршевина, терапевт, врач высшей категории.

КАПЕЛЬНИЦА НЕ ЕРШИК - ОНА СОСУДЫ НЕ ЧИСТИТ

? У мамы уже лет десять повышенное давление. Она старается каждый год лечь в больницу на капельницы, чтобы почистить сосуды. Действительно ли они улучшают тонус сосудов?

О. Решетникова.

Если ваша мама аккуратно принимает лекарство от гипертонии, то какой смысл ложиться в больницу и принимать капельницы? Капельница - это не ершик: она сосуды не чистит. Люди, страдающие гипертонической болезнью, во всем мире лечатся одинаково: принимают таблетки. Это помогает держать давление в норме и предупредить развитие осложнения - поражение органов-мишеней: сердца, головного мозга, почек. А если все-таки из-за давления нарушилась работа головного мозга, возникла ишемическая болезнь сердца, началось сморщивание почки, то нужно стационарное лечение.

Вашей маме надо принимать лекарство, не пропуская ни дня. Многие люди думают так: давление уже нормальное, не буду пить таблетки, чтобы не посадить печень. Это неправильно!

Лекарство действует определенное время, а потом выводится с мочой. Еще неделю срабатывает накопленный в организме запас действующего вещества, а потом надо ждать гипертонического криза. И неизвестно, чем это закончится.

Сегодня врачи могут справиться практически с любым уровнем давления, кроме случаев, когда оно поднимается от стеноза почечных артерий. Если не помогает один препарат, как правило, подключаем второй, третий...

Гипертонику крайне важно много двигаться. Можно плавать в бассейне, кататься на велосипеде или просто больше ходить. В день важно проходить не менее трех километров, причем в быстром темпе, чтобы вспотеть. Тогда лучше сжигается холестерин низкой плотности, который считается плохим.

Нужна ли операция?

? Маме за 50 лет, очень полная. Страдает варикозным расширением вен. А недавно обнаружили диабет II типа и камень в желчном пузыре. Врач сказал, что операция необходима. Можно ли все же обойтись без нее, например, лечиться пиявками или другими средствами? Мама говорит, что несколько прооперированных женщин стали инвалидами, и она боится.

В. Остертах.

В своей практике я не встречал ни одного человека, который после операции по поводу варикоза стал инвалидом. Да, в некоторых случаях хирургическое вмешательство не решает проблемы, и жалобы, которые были до операции, могут остаться и после нее. В некоторых случаях после операции крупные варикозно измененные вены могут появиться снова. Это называется рециди-

вом болезни и встречается приблизительно у 15-20% оперированных больных. И в том, и в другом случае основная причина - недообследованность. В настоящее время всем больным перед оперативным лечением предлагают пройти дуплексное ангиосканирование. Это позволяет не только правильно убрать или перевязать варикозно измененные вены, но и не оперировать тех,

то не следует оперировать. При правильном подходе к операции ни возраст, ни диабет не являются противопоказанием. Диабет можно компенсировать современными противо-диабетическими препаратами. Кстати, решить проблему можно только хирургическим методом, удалив вену. Все остальные способы не решение проблемы, а уход от нее. Если мама категорически не хочет оперироваться, пусть носит компрессионный трикотаж 2 класса компрессии и принимает курсами «Детралекс». Только такое лечение поможет ей сохранить вены в том виде, в котором они сейчас находятся, и не ухудшит ситуацию.

О. Теплов, флеболог.

Не навреди!

Не ешьте фрукты, если у них повреждено 1/3 поверхности, предупреждают испанские ученые.

Яблоки с гнильцой - отрава



Микротоксины, которые имеются на гнилых боках, распространяются на здоровую часть плода. Они не пахнут и безвкусны, но могут привести к хронической интоксикации (отравлению) организма, вплоть до рака почек и печени. Особенно велик риск заражения после употребления подпорченных яблок.

Имейте в виду: микротоксины не исчезают при термической обработке. Поэтому не стоит использовать яблоки с гнильцой для пирогов или компота. К тому же, плесень часто имеет «корни», которые проникают глубоко внутрь плода и не видны невооруженным глазом. Перед тем как съесть яблоко, разрежьте его. Если заметили малейшее изменение цвета мякоти или текстуры, стоит его выбросить.

Появились трещины на пятках

Можно ли избавиться от них при помощи народных средств?

П. Дементьева.

Народная медицина рекомендует такой способ: залейте 1 ст. ложку цветков календулы небольшим количеством воды (чтобы покрыть цветки) и кипятите в течение 5 минут на медленном огне. Небольшую луковичку разотрите до состояния кашицы; измельчите 1 ст. ложку каланхоэ. Полученную массу наложите на трещины, оставив не более чем на 3 часа. Курс лечения около 2 недель.

Дочка не может носить украшения

У дочери с детства контактный дерматит от золота, серебра. Ни один металл она не может носить. Что вы посоветуете?

В. Романовская.

Как и при любой аллергии, первое, что надо сделать, - исключить контакт с аллергеном, т.е. металлами. Вашей дочери нельзя пользоваться предметами из металлов (ножи, вилки, ложки), на которые возникает аллергическая реакция, носить металлические кольца, сережки, а цепочки и браслеты надевать поверх одежды. Во время обострения можно принимать противоаллергические средства: «Тавегил», «Супрастин», «Фенкарол», «Зир-

Косточки от фруктов и ягод. Ничего страшного не произойдет! Такая косточка имеет круглую форму. В ней нет острых краев, которые могут повредить слизистую. В большинстве случаев человек, проглотивший косточку, забудет об этом через минуту и больше не вспомнит никогда. На следующий день она выйдет из организма естественным путем. В худшем случае будет ощущаться боль, если косточка крупная и неровная, например от абрикоса. Но разрыва желудочно-кишечного тракта косточкой не произойдет.

Косточки от мяса или рыбы. Эти кости твердые и острые. Они могут серьезно навредить. Например, косточка застревает в од-

Дерматит от золота

тек», «Фенистил». В тяжелых случаях врач-аллерголог может назначить гормональные препараты (гидрокортизон, преднизолон). А вот заниматься самолечением, например «по совету соседки», не советуем. Настои и отвары лекарственных трав сами являются сильными аллергенами.

Папилломы растут как грибы

Уже два года я мучаюсь, самой противно, да и муж уже давно не обращает на меня внимания. Как грибы после дождя обсыпали меня остроконечные кондиломы и папилломы. Может быть, вы подскажете эффективный рецепт борьбы с этой гадостью?

И. Гусева.

Самый эффективный способ лечения - обратиться к врачам, причем вам обоим: вам и вашему мужу. Коварство болезни в том, что у одного из супругов симптомов может и не быть, но он является носителем вируса и может повторно инфицировать полового партнера, даже после удачного лечения. Так что, лечиться супруги должны вместе. Обратитесь к дерматовенерологу или инфекционисту. Других способов лечения не ре-

комендуем, болезнь серьезная и требует постоянного лабораторного контроля в процессе лечения.

Вылезли сосуды на щеках

У меня на носу и щеках сеточки сосудов красного цвета. Подскажите, можно ли это устранить?

О. П.

Если состояние сосудов не связано с длительным приемом гормональных средств или алкоголя, попробуйте ежедневно в течение 3-4 месяцев массировать покрасневшие участки лица подтаявшим кусочком льда. И не менее полугода дважды в день принимайте по таблетке аскорутин.

Вишневые косточки выведут пятна?

Слышала, что вишневые косточки помогают вывести пигментные пятна. Как приготовить из них лекарство?

С. Абрамова.

Справиться с этой проблемой поможет масло из вишневых косточек: 100 г ядрышек из косточек вишни растолките и залейте 0,5 л подсолнечного масла. Настаивайте 2 недели в темном месте, процедите, отожмите через марлю и втирайте в проблемные места.

Р. Абазова, дерматолог, врач высшей категории.

Что будет, если проглотить несъедобное?

Например, рыбную косточку? Она может застрять в пищеводе или кишечнике. И тогда...

ТЕЛО ЗАСТРЯЛО...

ном из трех суженных участков пищевода. А еще она может застрять на выходе из желудка, на изгибах двенадцатиперстной кишки или при переходе тонкой кишки в толстую. Худшее, что можно сделать в такой ситуации: ощутив симптомы, не обратиться к врачу. И тогда жди осложнений из-за прободения пищевода или кишечника. Возможные последствия: кровотечения, воспаление около сердца,

проникновение воздуха в грудную полость, отверстия, соединяющие пищевод и трахею, нагноение плевры... Всем проглотившим такие косточки делают рентгенографию. По возможности их сразу же удаляют эндоскопическим методом: в пищевод вводится трубка с камерой и инструментарием, при помощи которого извлекается инородное тело.



Иноородное тело удастся извлечь эндоскопическим путем, пока оно еще находится в пищеводе или верхних отделах кишечника.

Р.С. Проглатывание любого инородного тела - это повод для госпитализации. Пациента обследуют, затем 1-2 дня он находится в больнице, пока инородное тело не выйдет или пока не обнаружат, что оно застряло в одной из узких зон желудочно-кишечного тракта. Иноородное тело ищут в фекалиях. Если не находят, пациента обследуют повторно. Если инородное тело не продвигается дальше, требуется эндоскопическое извлечение или хирургическая операция. В 52% случаев инородные тела выходят сами, в 48% их приходится удалять.

В. Сорокин, хирург-эндоскопист.

На приеме у фтизиатра

НЕ ОПАСНО ЛИ ДЕЛАТЬ ПУНКЦИЮ ЛЕГКОГО?

У меня несколько раз было воспаление легких. Однажды дело закончилось плевритом. Чтобы забрать жидкость, делали пункцию. Но я читала, что это не всегда оправданно...

Алевтина Урсова.

Пункция легких при плеврите не безопасна. Даже у опытного хирурга бывает, что острый конец иглы повреждает постоянно движущееся при дыхании легкое. Лучше постепенно освобождать полость от жидкости, поставив дренаж или микроиригатор. Такая неспешность важна еще и потому, что у некоторых больных из-за смещения средостения сердце привыкло работать с повышенной нагрузкой. Если после освобождения плевральной полости от жидкости организм не успеет адаптироваться к новым условиям, у больного может возникнуть сердечная недостаточность.

Лечение плеврита зависит от причины образования жидкости (выпота) в плевральной полости. Чаще всего плеврит возникает из-за пневмонии, туберкулеза, рака легких или молочной железы. Иногда к скоплению жидкости приводят болезни сердца, печени, почек. Чтобы уточнить диагноз, нужно сделать рентген в двух проекциях, а при возможности - компьютерную томографию (КТ), УЗИ плевральных полостей (для безопасного проведения пункции). Если причину установить не удалось, приходится применять трансторакальную биопсию или видеоторакоскопию. Эти современные методы исследования очень информативны. Первый подтверждает диагноз в 80% случаев, второй - в 95%.

А. Плиев, врач высшей категории.

Когда приступать

к физическим нагрузкам?

Когда после операции по поводу грыжи живота можно приступать к физическим нагрузкам?

Александр.

Не раньше чем через два месяца. Столько времени требуется на то, чтобы прошло заживление рубцовой ткани. До тех пор можно нагружать мышцы, но только не брюшного пресса. А по истечении двух месяцев можно приступать к полноценным физическим нагрузкам.

Выпадает прямая кишка

Можно ли в домашних условиях справиться с выпадением прямой кишки? Если да, то как? Или надо обратиться к врачу?

О. Левашова.

Выпадение прямой кишки происходит в основном от сильного натуживания, иногда при камнях в мочевом пузыре. У детей это может происходить из-за привычки подолгу сидеть на горшке и без причины тужиться. Выпавшая часть кишки имеет вид красной опухоли, легко воспаляется, выделяет слизь, гной, иногда кровь. Домашнее лечение должно быть направлено прежде всего на устранение причины, вызвавшей заболевание. Кроме того, надо ежедневно подмываться холодной водой, меньше ходить, нагибаться, не заниматься физической работой. Очень полезно делать над судном сидячие паровые ванны по 15 минут с настоем ромашки. Для этого надо залить 1 стаканом кипятка. Вода в судне должна быть такой горячей,

чтобы шел пар. Сев, нужно укутаться до пояса одеялом.

Прищепила дверью палец

И, хотя сразу приложила холодное, палец отек, а ноготь посинел до половины. К тому же, на ощупь он более горячий, чем остальные. Боль постепенно проходит, но меня беспокоит, исчезнет ли синюшность, сохранится ли ноготь или сойдет?

О. Лобазникова.

Вам надо обратиться к травматологу без медицинской помощи может начаться нагноение. Доктор уберет подногтевую гематому, откачав с помощью шприца скопившуюся кровь, и палец синим не будет. К тому же, вы могли не просто прищепить палец, а сломать его и даже не подозревать об этом. Поэтому не помешает сделать рентгеновский снимок.

Диагноз - киста малой слюнной железы

Мне поставили диагноз киста малой слюнной железы. Предложили операцию. Сложная она или нет? Какие могут быть последствия, если ее не сделать?

И. Шматко.

Кисту обязательно нужно удалить. Если этого не сделать, то она может увеличиваться, и чем больше киста, тем сложнее операция. К тому же рост кисты ведет к задержке выделения секрета слюнной железы из-за сдавливания ее протока.

О. Насонов, хирург, врач высшей категории.

А САХАР В НОРМЕ

По всем признакам у меня сахарный диабет. Беспокоят сухость кожи и во рту, частые головные боли. К тому же, без причины постоянно резко прибавляется вес. Но сахар в норме. В чем же дело?

С. Демина.

Перечисленные симптомы действительно очень похожи на проявления сахарного диабета. Но правильный диагноз поставит только терапевт после обследования, в том числе клинического и биохимического анализа крови. И еще, имейте в виду, что нормальный уровень глюкозы в крови полностью не исключает диа-

бет, особенно если анализ на сахар был проведен однократно. Ведь разовый отрицательный результат может быть даже у диабетика при соблюдении диеты. Поэтому нужно несколько раз сдать кровь. Кроме того, рекомендуется исследование уровня гликированного гемоглобина, который отражает средний уровень глю-

козы в крови за последние 1-3 месяца.

Если сахарный диабет достоверно исключен, то симптомы, о которых вы пишете, могут свидетельствовать о гипертиреозе. В этом случае необходимо исследовать гормоны щитовидной железы (в первую очередь тиреотропный гормон (ТТГ) и тироксин (Т4 свободный)). Не затягивайте с визитом к эндокринологу, так как описанные симптомы могут свидетельствовать и о других, более редких эндокринных заболеваниях.

Т. Беликова, эндокринолог, врач I категории.

ДОРОГА КАЖДАЯ МИНУТА!

Бывают экстренные ситуации, когда на счету каждая минута и времени на размышления нет. Например, травмы глаз всегда требуют срочной помощи в первые часы после ранения. Оказать экстренную помощь нужно в самые кратчайшие сроки.

Химические ожоги глаз

Наиболее опасны. Некоторые вещества могут впитаться в глаз в течение 15 секунд. Такие ожоги вызывают щелочи (например, водный раствор аммиака, известь) и кислоты (уксусная, азотная). Что делать в первые минуты, до обращения к врачу?

✓ Если кислота или щелочь попали в глаз, нужно немедленно промыть его под проточной водой (над фонтанчиком, под краном, из чайника или из чашки). Время промывания - не меньше 30 минут.

✓ Если под рукой оказалась аптечка, лучше промывать глаз специально приготовленным раствором. Для нейтрализации кислот это 2%-ный раствор соды, для нейтрализации щелочей - 2%-ный раствор борной кислоты (или 1%-ный раствор уксусной кислоты). Такие концентрации получаются при разведении 1 ст. ложки соды (порошка борной кислоты) или 1/3 стакана 9%-ного уксуса 1 литром теплой кипяченой воды и подаются под давлением при помощи груши или шприца без иглы. Если веки невозможно открыть широко, надо надеть на шприц тонкую трубку и заводить ее под веки с наружного угла глаза.

✓ После промывания обязательно обратитесь к врачу или в травмпункт!

Термические ожоги

При ожогах, вызванных горячей жидкостью или пламенем, тяжесть состояния зависит от их температуры. Нужно дать пострадавшему обезболивающее, приложить к глазам холодный влажный компресс и срочно отправить в глазной стационар или травмпункт в лежачем положении.

Контузии глаза после удара

Они могут привести к серьезным последствиям, вплоть до потери зрения. Поэтому не ставьте диагноз самостоятельно и не думайте, что если через несколько дней синяк начал рассасываться и глаз не болит, нормально двигается и видит, как обычно, то у вас все в порядке. Последствия контузии глаза (в виде повреждения сетчатки или развития катаракты) могут проявить себя через несколько недель и даже лет.

Если случилась такая травма, наложите повязку на оба глаза. При необходимости дайте пострадавшему обезболивающее и срочно отправьте в глазной стационар. От того, насколько быстро это сделано, может зависеть, какое зрение ему удастся сохранить.

Инородное тело в глазу

Обычно удаление инородного тела, например соринки, не вызывает затруднений. Но если она не вымывается слезой и ее не удастся достать при помощи ватной палочки, причем глаз продолжает болеть, появляется повышенная светочувствительность, нужно обязательно обратиться к специалисту. Это особенно важно, если вы занимались металло-, деревообработкой или другими подобными работами. В таком случае мельчайшая стружка могла проникнуть внутрь глаза. Жаль, но многие не считают соринку опасной, особенно когда ранение глазного яблока не сопровождается кровотечением и зрительными нарушениями. Но это может дорогого стоить и в прямом, и в переносном смысле. При попадании в глаз инородного тела нужно наложить по-



вязку на оба глаза и срочно отправить пострадавшего в глазной стационар в лежачем положении. При необходимости - дать ему обезболивающее.

Внезапная потеря зрения на один глаз

Полная или частичная внезапная потеря зрения на один глаз (когда в поле зрения появляется темное пятно), которая не сопровождается болью, наступает в результате нарушения кровообращения в сетчатке глаза. Ситуация характерна для людей с общими нарушениями кровообращения. **Что делать?** Положить под язык таблетку нитроглицерина, срочно вызвать скорую помощь. Можно несколько раз нажать через веко на глаз (в течение 1-2 секунд) - это расширит сосуды.

Завеса перед глазами

Появилась перед глазами завеса, ощущаете, что все видите как будто через слой воды, при движении глаза видите вспышки или «молнии»? Эти симптомы характерны для отслоения сетчатки. Могут возникнуть после сильного глазного или физического напряжения. Попросите кого-нибудь вызвать скорую помощь. Вам необходима транспортировка в лежачем положении. Оба глаза нужно закрыть повязкой.

Понижение зрения без видимой причины

Вы стали плохо видеть вблизи, а вдаль как прежде нормально? Такое состояние может возникнуть от лекарств, содержащих атропин.

Отец не хочет идти на гастроскопию и лечится сам...

Сегодня во всем мире стандарт исследования желудка - гастроскопия. Если ваш отец отказывается от обследования, нужно хотя бы сдать анализ кала. Он покажет, нет ли в желудке микроба хеликобактера, часто вызывающего язву. Можно пройти и дыхательный тест. Но язва желудка требует четкой диагностики. Понадобится биопсия язвы

У отца обнаружили язву желудка. Прошел лечение. Но сейчас у него появились те же симптомы, и отец сам начал принимать одно из назначенных раньше лекарств (препарат висмута), потому что не хочет делать гастроскопию. Есть ли какие-то другие методы исследования? Не навредит ли самолечение?

Ольга Сучкова.

- исследование слизистой оболочки под микроскопом. Для этого все равно нужно пройти эндоскопическое исследование.

Что касается препаратов висмута, то они применяются в комплексном лечении хеликобактерной инфекции вместе с анти-

биотиками и препаратами, уменьшающими желудочную секрецию. Препараты висмута не совсем безопасны. Если их применять долго, они нагружают почки и весь организм солями тяжелых металлов. Все-таки попробуйте уговорить отца снова пойти к гастроэнтерологу,

С. Попкова, врач II категории.



ПРИРОДНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ РАЗЖИЖЕНИЯ КРОВИ

Чем гуще кровь в организме, тем больше риск образования тромбов. Если прибавить к этому, что с годами сосуды теряют эластичность, развивается атеросклероз, то ситуация может стать критической. Почему так важно разжижать кровь и какие продукты помогают сделать это?

Средства против сгущения крови

Пациентам, которые страдают указанными проблемами, доктора прописывают медикаменты, разжижающие кровь. Однако, если их принимать систематически, это разрушает слизистые оболочки пищеварительного тракта. Такой же эффект, но без ущерба здоровью, имеют определенные пищевые продукты. Их полезно вводить в пищевой протокол для нормализации кровотока.

Продукты, разжижающие кровь ИМБИРЬ

Имбирь славится своими противовирусными, антидепрессивными, спазмолитическими и прочими качествами. Корень имбиря имеет ещё одно ценное свойство - разжижать кровь. В состав корня входит соединение гингерол, который выводит бляшки холестерина и рассасывает тромбы, нормализует кровообращение головного мозга, укрепляет артерии. Его полезно использовать при лечении атеросклероза в комбинации с другими терапевтическими мероприятиями. На базе имбирного корня выпускаются БАДы, служащие профилактикой и средством лечения варикоза. Но важно помнить, что, как и в любом другом случае, о применении имбиря желательно проконсультироваться с доктором.

КУРКУМА

Куркума - природный антикоагулянт. Она имеет свойство разжижать кровь и понижать сердечное да-

вление, что подходит страдающим гипертонией. Куркума снижает показатель сахара в крови, поддерживает сердечно-сосудистую систему, эффективна при болезни Альцгеймера. Кроме того, данная пряность выступает сильным антиоксидантом.

ЧЕСНОК

Чеснок - естественный антикоагулянт. В его составе присутствуют биологически активные соединения аджоен (ахоен) и аденозин, которые способны снижать вязкость, препятствовать слипанию красных кровяных клеток, участвующих в процессе свертываемости крови, - тромбоцитов. Все это минимизирует вероятность образования тромбов. Если употреблять в пищу каждый день по 3 зубчика, можно активировать рассасывание тромбов. Аллицин в составе чеснока снимает напряженность стенок артерий, расширяет просвет сосудов, запускает кровоток, уменьшает нагрузку на мышцы сердца.

КОРИЦА

Корица - сильный антикоагулянт из-за содержания кумарина. Добавлять корицу в чай очень полезно: это поможет снизить вероятность возникновения и прогресса сердечно-сосудистых недугов.

КАЙЕНСКИЙ ПЕРЕЦ

Кайенский перец позитивно влияет на сосудистую систему организма, позволяя венам, артериям, капиллярам вернуть необходимую эластичность. Данный продукт активирует кровоток, способствует разжижению крови и полноценному притоку её к конечностям.

ВИТАМИН Е

Употребление витамина Е в форме капсул, как пищевой добавки, способствует разжижению крови. Однако, имеются некоторые предостережения. У пациентов с недостаточной свертываемостью крови витамина Е даже в малых дозах может спровоцировать кровотечение. Это значит, что перед приемом имеет смысл проконсультироваться с вашим доктором.

ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ

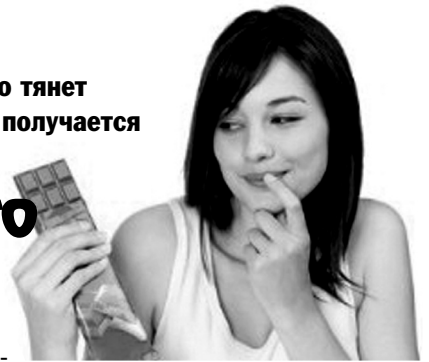
Необычайно богат природными антиоксидантами - полифенолами. Это помогает уберечь организм от преждевременного старения. Катехин в составе зелёного чая имеет свойство разжижать кровь, понижая таким образом вероятность формирования тромбов в артериях, улучшает сосудистый тонус, дает эффект снижения давления.

ПИТЬЕВОЙ ГРАФИК

Употребление необходимого объема воды в день даст её задержку в пространстве сосудов. Это запустит процесс оптимального естественного разжижения крови. Как альтернативу воде можно брать сок, морс, отвар, компот.

ДРУГИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ РАЗЖИЖЕНИЯ КРОВИ:

Любая диета, ориентированная на сердечно-сосудистые проблемы, повышенную свертываемость крови, предполагает употребление как можно меньшего количества животных жиров и как можно больше растительной клетчатки. В целях разжижения крови часто применяют аспирин, но кроме пользы он наносит и ущерб. Фракции этого препарата, закрепляясь на желудочных стенках, могут образовывать язвы.



Как заботиться о фигуре, если постоянно тянет на сладкое? Сначала определите, почему не получается отказаться от десертов.

Не ешьте сладкого три дня

1 Причина: дефицит хрома. Он необходим, чтобы глюкоза проникла из крови в клетки. При дефиците хрома это происходит неполноценно, и органы недополучают питания. Организм требует, чтобы в кровь поступило больше глюкозы. Самый богатый ее источник - сладости. Отсюда - желание закусить пирожное мармеладом.

Что делать? Увеличить употребление продуктов, богатых хромом: это печенье, хлеб из муки грубого помола, курица, говядина, рыба, перловка, яйца, капуста, свекла, помидоры, вишня и яблоки. Если каждый день в организм будет поступать достаточно микроэлемента, зависимость от сладостей сильно сократится.

2 Причина: повышенная интеллектуальная нагрузка. На работу мозга тратится 15-20% энергии, которая поступает в организм с пищей. «Питается» мозг в основном глюкозой. Если ее не хватает, он начинает ее требовать, вызывая желание съесть что-то сладкое. Стоит новой порции глюкозы попасть в организм - и мыслительный процесс активизируется, концентрация внимания повышается, а человек легче вы-

полняет свою работу. Проблема в том, что такое пищевое поведение быстро входит в привычку, и мы начинаем стимулировать мозг даже тогда, когда это не очень нужно. Итог - перебор по калориям и набор веса.

Что делать? Побойтесь о том, чтобы мозг получал подпитку. Глюкозу он может черпать не только из сладостей, но и из круп, зернового хлеба, бобовых, картофеля. Правда, чтобы такие продукты расщеплялись до глюкозы, требуется больше времени, чем в случае с десертами. Поэтому употреблять их нужно часто и понемногу - тогда мозг будет работать без перебоев.

3 Причина: стресс и плохое настроение. Когда мы расстроены, в организме падает уровень серотонина и эндорфинов - веществ, которые поддерживают настроение. Сладкая пища при-

водит к их дополнительной выработке, поэтому после нее мы чувствуем эмоциональный подъем. Проблема опять же в привычках.

Что делать? Ищите непищевые источники разрядки. Например, занятия фитнесом, которые способствуют выработке и серотонина, и эндорфинов. Если нервничать приходится часто, ешьте больше продуктов, богатых магнием, - он стабилизирует работу нервной системы после стресса.

4 Причина: избыток сладостей в меню. Чаще всего тяга к сладкому обусловлена тем, что человек им просто злоупотребляет. Съели десерт - и в крови резко растет уровень глюкозы. Организм сразу же стремится ее «пристроить» - для этого поджелудочная железа выделяет гормон инсулин, которого оказывается

больше, чем нужно. В итоге, наше тело воспринимает это как голод, и чтобы побыстрее его унять, требует новую порцию пищи, причем именно сладкой. Если это происходит регулярно, под угрозой оказывается не только фигура, но и здоровье: постоянный избыток инсулина - первый шаг к сахарному диабету II типа.

Что делать? Воздержитесь от сладостей в течение трех дней или недели. Поначалу это тяжело, но потом организм адаптируется, и бывший сладкоежка сам удивляется, что когда-то он испытывал едва ли не наркотическую зависимость от конфет и пирожных. Когда тяга к сладкому уменьшится, можно снова вернуть десерты в меню. Но! Строго в небольшом количестве и только после основного приема пищи, но никак не вместо него.

И. Герасименко, диетолог, врач I категории.

Фрукты (особенно яблоки, виноград и черника) предотвращают развитие диабета II типа на 24%, а соки повышают риск на 21%.

КОСТНЫЙ БУЛЬОН ПОМОЖЕТ НЕ СТАРЕТЬ

Бульон из костей очень полезен для здоровья суставов, костей, органов пищеварения, крови, и не только. Чаще всего костный бульон варят из костей курицы, телят, свиных, ягненка и рыбы, хрящей и иногда всего скелета маленьких животных. Держат на огне от 4 до 40 часов. Часто в него добавляют овощи и травы. Бульон используется как основа для многих супов, рагу и других блюд.

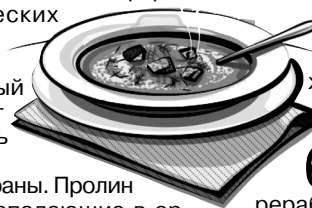
Семь полезных свойств костного бульона

1 Пролин и глицин - клей для суставов. Организм сам может выработать эти вещества. Но, чтобы избежать дефицита, лучше получать их из пищи. Пролин и глицин являются частью клея, придающего прочность соединительной ткани. Они участвуют в формировании хрящей и восстанавливают поврежденные мышцы и связки. Глицин играет ключевую роль в образовании глюкозы, а пролин важен для коллагена. Дефицит пролина и глицина приводит к слабости костей и суставов.

2 От артрита и при хронических воспалениях. В костном бульоне

содержится много хрящей, поэтому у любителей этого блюда редко болят суставы. Хотите избежать артрита и других хронических суставных воспалений? Регулярно ешьте костный бульон. Он может предотвратить эти недуги.

3 Заживляет раны. Пролин и глицин, попадающие в организм из костного бульона, играют важную роль при заживлении ран. Пролин необходим для производства коллагена - вещества, незаменимого для быстрого восстановления после хирургических вмешательств (не случайно он застывает как холодец).



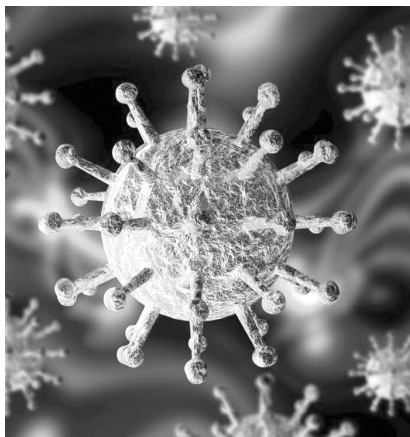
4 От остеопороза. В костном бульоне много фосфора, кальция и магния. Эти три элемента необходимы для роста костей и поддержания их плотности, которая с возрастом становится проблемой многих пожилых людей.

5 Костный бульон помогает пищеварению. Желатин из костного бульона покрывает и заживляет слизистые оболочки пищеварительного тракта, способен защитить от синдрома раздраженного кишечника, болезни Крона и других проблем с пищеварением.

6 Очистит организм. Костный бульон помогает печени перерабатывать токсины.

7 Глицин помогает крови переносить кислород, играет важную роль при усвоении и переносе током крови железа и других микроэлементов по всему организму.

Н. Павленко, диетолог, врач высшей категории.



КОРОНАВИРУС КАК НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ?

зывает именно на 2019-nCoV. По словам ВОЗ, заподозрить у себя коронавирус могут лишь те, кто в течение 20 дней до появления симптомов посещал провинцию Хубэй или общался с прибывшими оттуда людьми.

Так ли вирус опасен?

У людей коронавирусы ответственны за 10-15% ОРВИ. Обычно течение болезни спокойное, предсказуемое, но иногда бывают серьезные осложнения, мутации вируса. Так было в 2002 году, когда в Китае бушевала эпидемия коронавируса SARS, более известного под названием «атипичная пневмония», и десятью годами позже на Ближнем Востоке - тогда новый вирус MERS унес жизни 35% заболевших.

Однако ученые уверены, 2019-nCoV в клиническом смысле более легкий по сравнению с двумя предыдущими вирусами.

Летальным исходом чаще всего заканчиваются случаи, когда пациент был уже ослаблен болезнями или имел преклонный возраст - в среднем, выше 75 лет.

Можно заразиться через посылку из Китая?

Коронавирусы плохо переносят условия внешней среды и быстро погибают вне человеческого организма. Например, вирус атипичной пневмонии живет вне человека всего несколько дней, а вирус гриппа - около двух суток. Точных данных относительно 2019-nCoV у ученых нет, но очевидно, что выжить в течение долгого пути, который проходит посылка из Китая, он не сможет. Да и китайская почта

предпринимает дополнительные меры - перед отправкой дезинфицирует посылки.

Какой должна быть профилактика?

Чаще мойте руки: не менее 20 секунд намыливайте их антибактериальным мылом, а потом смывайте водой. После посещения общественных мест с большим скоплением людей пользуйтесь дезинфицирующим гелем. Откажитесь от дежурных в магазинах и не ешьте из общественной посуды.

В ношении медицинской маски особого смысла нет: она не закрывает глаза, да и к носу прилегает неплотно. Лучше постараться не контактировать с кашляющими и чихающими людьми и не трогать лицо грязными руками.

Коронавирус не может существовать при температуре более 40-50°. Поэтому некоторые врачи советуют посещать баню, а после парилки обливаться холодной водой, чтобы прогнать по организму разогретую кровь. Но точных сведений о том, насколько такая профилактика эффективна, не существует.

✓ По словам специалистов, прививка от гриппа не обеспечит защиту от 2019-nCoV, а противовирусные дадут лишь дополнительную нагрузку на печень.

Есть ли лекарство от нового вируса?

Лекарства от «уханского» вируса нет. Больным назначают симптоматическое лечение - антибиотики, препараты от тяжелых инфекций. Ученые трудятся над созданием вакцины, но по предварительным прогнозам она будет готова только через год. Однако вирусологи обнадеживают: даже если вирус попадет в организм человека, необязательно разовьется болезнь. Осложнение в виде пневмонии 2019-nCoV дает лишь в 17% случаев. Все зависит от количества вирусных частиц и от иммунитета конкретного человека.

Ученые считают, что источником заболевания стал китайский рынок, где посетителям предлагали сомнительные блюда, например, сырое мясо летучих мышей, змей. Возможно, именно они стали причиной заражения.

В декабре 2019 года в китайском городе Ухань произошла необычная вспышка пневмонии. Возбудитель заболевания оказался неизвестен науке и получил название 2019-nCoV, или «уханский коронавирус». Он стремительно распространился по провинции Хубэй: в январе число заболевших достигло 17 000 человек. Около 20 000 госпитализированы с подозрением на вирус, более 300 заболевших скончались.

Действительно ли новый вирус так опасен и стоит ли его бояться?

В чем проявляется?

Новый вирус передается от человека к человеку воздушно-капельным путем, а также через слизистую глаз. Инкубационный период, по словам врачей, длится до 20 дней. Проявления у коронавируса такие же, как у гриппа, - жар, мышечная боль, кашель, слабость, одышка. Но даже наличие всех перечисленных симптомов не ука-





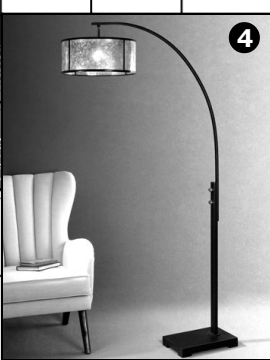

3 мифа об опасном вирусе

Помогут иммуномодуляторы. Проводить профилактику в виде применения иммуномодуляторов нет смысла. На данный момент не зарегистрировано ни одного препарата, который мог бы предотвратить вирус.

Бананы - опасны! В Сети распространили миф о том, что заразиться можно, съев банан. Это неправда! Вирус передается только от человека к человеку воздушно-капельным путем.

Не выходить из дома. Изоляция - неадекватная мера. Достаточно будет не посещать общественные места и не ездить в страны зоны высокого риска.

Отдыхай!

Пух- лый кроха						Герой советс- кой раз- ведки	 <p>- Итак, вас обвиняют в шарлатанстве. Вы продавали своим клиентам эликсир вечной молодости. Вы уже осуждались ранее? - Да, в 1650, 1730 и 1890 годах.</p>					
Ступор от страха				Карбо- нат калия	Бере- говой ястреб	7-й ми- нистр оборо- ны РФ			Хапуга в кол- лективе	"Румя- ные" щи		
				4					Его де- лают перед нырком			
	Мака- ронное изделие	Все бо- ги одной религии	Физик, спец по звуку	Коро- лева из романа Дюма					Трудно- прохо- димые заросли	Неус- тойчи- вый га- логен		
				2		Ярый по- клонник	Раскри- тиковал "Илиаду"					
	Тонкая белье- вая ткань		По- стыдная неудача					2				
						Призыв с целью вернуть		3				
	1		Забав- ная пру- жинка									
						Адепт обычных способов лечения						
Амбре после выпито- го	Позор- ный удар коленом		Звучные спазмы диа- фрагмы						Иное назва- ние ку- курузы	Экспе- римент в про- бирке	Кукла нас- ледника Тутти	Сла- вянская Афродита
					Венец колон- нады	"При- вет" от вороны	Под- текст выска- зывания					ИТОГ ВЫЧИ- ТАНИЯ
												
						Помада типа бриль- янтина	Ткань, что эластич- нее вис- козы			Па- фосная хвала в рифму		
						Проза- ическое творе- ние						
					Воин легкой кавале- рии	Передний конец бушприта			Под- веска на ико- не			4
	Копье кито- боя	Войска, оборо- няющие небо		Рыба из скумб- риевых								
	Драго- ценное напы- ление											
 <p>- Люся, тебя не раздражает, что твой муж в компании постоянно хвастается своими любовными похождениями? - Ничего, пусть инвалид расскажет о войне...</p>					Блин- дажный потолок		Мор- ская плотва					



НИКОЛЬ КИДМАН: «ДО ВСТРЕЧИ С КИТОМ Я НЕ ЗНАЛА, ЧТО ТАКОЕ СЧАСТЬЕ»

— **Николь, о чем вы, интересно, мечтаете?**

— Я бы хотела, чтобы у меня было больше времени. Две маленькие девочки, муж, в которого я влюблена, — классный парень и хороший человек, — у нас очень крепкая семья, но она требует больших усилий и времени. Поэтому у меня, к сожалению, не получается использовать все возможности, которые возникают в профессии. Семья наконец-то обеспечила мне правильный баланс в жизни, хотя как актриса и безумный трудолюбивый я и сожалею об упущенных ролях. И я очень рада, что послушала совет своей мамы в свое время и не бросила работу. Это было, когда я забеременела в 40 лет своей дочкой Сандэй Роуз.

Я тогда впала в такую эйфорию, что готова была забыть обо всем остальном. Ведь чудо же случилось! Хотя мы с Китом и не надеялись, если честно...

— **Да, вы долго не могли стать матерью... (Во время брака с Томом Крузом Николь не смогла родить ребенка, у нее были беременности, но она теряла детей, например, вскоре после того, как Том Круз неожиданно объявил о разрыве с ней.)**

— При том, что я невероятно этого хотела... У меня была всегда просто огромная, невероятная потребность стать матерью... И то, что я ни разу не смогла родить, беременности прерывались ужасным обра-

зом, меня подавляло. Это самое страшное, что может случиться с женщиной.

— **Вы, насколько я понимаю, верующий человек?**

— Да. Меня воспитали в строгой католической вере. Моя бабушка была очень преданной католичкой, она и научила меня молиться. И я твердо верю в Бога, и молитвы очень мне помогают... Особенно когда переживаю потерю близких... Не знаю, как бы я сумела иначе справиться, смириться с уходом своего любимого отца. Отец для нас — меня и сестры Антонии — был всегда самой важной фигурой в мире. Огромное имел на нас влияние, сформировал нас как личностей... Мы всей семьей ходим в церковь, регулярно. У мужа свои представления о вере, но он ходит вместе со мной и девочками на службу...

— **Неудивительно, что вам так нелегко было в браке с Томом Крузом, учитывая его взгляды и приверженность к сайентологии...**

— Был момент, когда я пыталась искренне понять это учение. Я в принципе не возвожу ничего в абсолют. Всегда была любознательной, жаждущей новых знаний, темпераментной и отважной девочкой. (Улыбается.) Для меня очень важно никого не судить, не выносить оценок. Мой папа всегда повторял «Толерантность — самая важная вещь».

— **Мне кажется, что ваша героиня Селеста из сериала «Большая маленькая ложь» привлекла к вам так много новой аудитории, как никогда раньше. К вам стали более тепло, что ли, относиться...**

— Да, вы правы. Когда я встречаю незнакомых людей на улице, они совершенно иначе на меня реагируют, чем, скажем, еще пять лет тому назад. Как будто я им стала гораздо ближе. Могут поделиться своими горестями, особенно, конечно, если это касается насилия в браке. Говорят: «Знаете, Селеста теперь мой лучший друг, потому что она все-таки попыталась из отношений с социопатом-мужем выйти, а ведь это очень сложно именно с такими людьми...» Говорят, моя героиня очень помогла многим увидеть «красные флажки» в своих отношениях с мужчинами.

— **Один из ваших последних фильмов — «Скандал». Тоже много равнозначных женских ролей: три блондинки — Шарлиз Терон, вы и Марго Робби, ваша соотечественница...**

— Да, Шарлиз Терон. Она же все это затеяла. Шарлиз — продюсер этой картины о скандале на канале Fox News. Ох, это целая история, как я попала в этот проект. Конечно, мне очень давно хотелось поработать вместе с Марго, но, когда я узнала, что Шарлиз Терон это все «заварила» и она продюсер, тут я не могла устоять. Я ею восхищаюсь. Так вот дело было так. Снимали мы второй сезон «Большой маленькой лжи», и, честно сказать, я была довольно-таки вымотана, когда поступило предложение сыграть ведущую канала Fox News. Но разве от таких предложений отказываются? Я же лет десять мечтала вместе с Шарлиз поработать! Посоветовалась с Мерил Стрип, которая у нас во втором сезоне сериала снималась в роли моей свекрови. Очень доверяю ее вкусу. (Улыбается.) Как обычно, я стала говорить, что есть еще с десяток актрис, которые справятся лучше, но Мерил меня все-таки уговорила. Она такая — умеет подобрать правильные слова и аргументы. (Улыбается.)

— **После того как ваши дочки побывали на съемках, они не подумывают, не пойты ли им по маминим стопам?**

— По-моему, детей невозможно заставить что-то делать. Можно лишь немножко подтолкнуть, помочь разобратся. Самое важное — это мотивация. Я хочу сказать, что меня, например, никто не мотивировал пойти в актрисы. Напротив, пытались вразумить, что это не стоит делать... А сейчас моя старшая девочка совершенно неожиданно

заявила, что хочет стать режиссером.

— **А чем еще дочери увлекаются?**

— Музыкой. Это папины гены. Обе играют на разных музыкальных инструментах. Я их стараюсь держать подальше от гаджетов, от современных технологий. Отвлекаю изо всех сил. У них нет телефонов, и я не позволяю им завести блоги в соцсетях. Так что определенные границы у нас пока соблюдаются довольно строго...

— **Скажите, а какие самые безумные вещи вам приходилось делать, чтобы получить роль?**

— Я помню, как проходила уже «костюмную» пробу в фильм «Казино» Мартина Скорсезе, где играла девушку легкого поведения. Меня невозможно было узнать, я шла по улице в таком виде, и мужчины мне вслед свистели и улюлюкали. А я была совсем молоденькая и страшно смущалась, не могла понять, что происходит. (Смеется.) И вот я вхожу на студию, а Мартин Скорсезе и Де Ниро тоже меня не узнают. Я тогда провела целое исследование, обошла магазины, где продаются такие вещички. Видимо, перестаралась. (Смеется.) Для роли я готова на все. На самые безумные выходки.

— **Какой бы совет вы дали себе самой — тогдашней, молодой, начинающей актрисе, пробивающей себе путь?**

— Делай все, что можно, чтобы получить роль, а если не получилось, значит, это просто была не твоя роль. И тогда отказ перестанет вас так сильно мучить. Не суждено, так не суждено. И как только вы научитесь такому отношению, сможете наконец вздохнуть полной грудью и вообще нормально дышать. (Улыбается.) И главное — будете готовы к дальнейшим приключениям на тернистом актерском

пути. Я бы еще посоветовала не пытаться приспособливаться, играть по чьим-то правилам. Конформизм к добру не приводит. Я в этом убедилась давно. Всякий раз, когда я что-то делала, понимая, что становлюсь конформисткой, заканчивалось все полным крушением.

— **Вы, как и многие звезды, сейчас тоже решили вкладываться в телепроекты и стриминговые платформы?**

— Да, и как актриса, и как продюсер я получаю очень неплохие предложения именно на ТВ и от онлайн-платформ. Как и многие другие актеры благодаря бурному развитию этих сервисов получили интересные роли, работу, позволяющую им продемонстрировать наконец-то свои таланты! Но я по-прежнему уверена, что сидеть в кинозале вместе с другими зрителями и смотреть кино на большом экране — ни с чем не сравнимое удовольствие.

— **На этом этапе вашей жизни и карьеры вы выработали какое-то свое отношение к голливудским стандартам красоты?**

— Для актрисы главное — уметь адаптироваться. То есть обладать способностью перевоплощения. Играть героинь разного возраста, национальности, происхождения и так далее. Мне не интересно играть саму себя. Так вот, я стараюсь не читать комментарии о себе самой, предпочитаю витать в этом плане в облаках. (Улыбается.) Иначе можно свихнуться. Даже на съемках я никогда не прошу показать мне отснятый материал. Не люблю смотреть на себя вот так пристально, предпочитаю полагаться на волю судьбы...

— **Процесс старения вас не пугает?**

— Хочу ли я быть на этом свете как можно дольше? Хочу. Тем более у меня еще совсем маленькие дети.



С дочерьми

Но мы все стареем. Разве с этим можно что-то поделать? Нужно жить настоящим и стараться при этом демонстрировать лучшее, что у тебя есть. Ну и быть счастливой. Для меня в это понятие входит благополучие моей семьи, самой себя и то хорошее, что я лично могу предложить миру. Это означает не наблюдать за происходящим вокруг, не подглядывать в узкую щелку, а быть участником происходящего.

Хотя я по натуре интроверт, очень тихая и спокойная. Из тех, кто скорее останется дома, чем из него выйдет. И я, к сожалению, слишком чувствительна. Поэтому после всех треволнений и стрессовых ситуаций первым делом, оказываясь дома, хочу обнять своих детей и мужа. Мне повезло. У меня есть любящий и принимающий меня партнер. И мы оба надеемся вместе состариться. Знать это очень приятно... Мои дети постоянно меня просят: «Мама, давай, не бойся — пройдишь колесом!» (Смеется.) И нет ничего веселее, чем делать колесо вместе с 10-летней дочкой. А еще они меня заставляют кататься на серфе. Мама должна делать все, что они делают! (Смеется.)

— **Что еще доставляет вам удовольствие и помогает расслабиться?**

— Медитация. Но лучше всего я себя чувствую, когда рядом Кит, мой муж. С ним я могу поговорить обо всем на свете, он меня любит, а я его. До встречи с ним я была напугана, много чего боялась, с трудом могла расслабиться и не знала, что такое счастье. Благодаря ему я чувствую себя защищенной...



С супругом Китом Урбаном на Каннском кинофестивале



КОМУ НУЖНА ЖЕНЩИНА ПОСЛЕ СОРОКА

Возраст женщины
зависит от ее планов
на будущее.

У одиноких женщин в возрасте «сорок плюс» масса преимуществ! Просто им нужно научиться принимать себя и быть уверенными, что на каждую кастрюльку найдется своя крышечка.

По статистике, каждая вторая клиентка психолога - женщина в возрасте «сорок плюс». Каждая первая из них переступает порог кабинета с бегущей строкой на лбу: «Я никому не нужна». Не важно, одинокая это женщина, разведенная или только решившаяся избавиться от «чемодана», который и нести тяжело, и бросить жалко. Всех их объединяет одно - глубоко укоренившееся убеждение в том, что после сорока лет рассчитывать на личное счастье не приходится.

ПРЕТЕНДЕНТОВ - МАССА!

По словам клинического психолога Андрея Корсакова, женщина «сорок плюс» - уникальное предложение на рынке знакомств, потому что вызывает интерес у самых разных категорий мужчин.

Молодым и активным (25+) она нужна как мудрая и опытная партнерша, которая не будет выносить мозг, тащить в загс, менять секс на подарки и намекать на то, что надо поторопиться с потомством.

Мужчинам среднего возраста (35+) она интересна как женщина, с которой можно не только зажечь, но и отдохнуть, и поговорить, и посоветоваться.

Своим ровесникам (45+) такая дама интересна как единомышленница, с которой можно пойти на дискотеку 80-х. А потом вместе поехать на дачу и после неторопливой работы в огороде посмотреть старые советские фильмы.

Мужчинам чуть старше (55+) женщина «сорок плюс» интересна, потому что еще довольно активна,

говорит без обиняков о том, что и как она хочет.

Словом, выбор у женщины этой возрастной категории огромен, особенно если она следит за своим здоровьем, телом, настроением, красотой и имиджем.

ОЦЕНКА - «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО»

Почему именно женщины, которым за сорок, строят пессимистичные прогнозы в сфере личной жизни? Неужели целлюлит на бедрах является столь критичной проблемой? Нет! Самая главная проблема дам бальзаковского возраста - «целлюлит в голове». Как эта рыхлая субстанция оседает в мозгу? Очень просто - из-за социального ошейника, на который общество сажает женщину, не имеющую достаточно средств для оплаты «уколов красоты».

Даму этого возраста заставляют сомневаться в себе искусственно выведенные в обществе стандарты красоты. Именно они не дают зрелой барышне расправить плечи и смело смотреть в глаза проходящих мимо мужчин.

Алене 46 лет. Она ушла от мужа, устав бороться с его социофобией и невротической депрессией. Это очень интересная женщина с неброской деревенской красотой. Гладкая кожа с веснушками ото лба до пяток, медные волосы, залихватский смех и народный, грубоватый, разбитной юморок. Алена десять лет назад перенесла операцию по удалению молочной железы, после которой поставила на себе крест

как на женщине. На нее заглядываются мужчины. Она мудрая и простирая. К ней прикипаешь душой, но у нее нет времени и денег на операцию по восстановлению груди, а без нее, по мнению женщины, она дефектная. Стандарты красоты сделали свое дело: Алена сравнила себя с моделями на обложках глянца и поставила себе «неуд». Изменится ли что-то в ее жизни после эстетической правки? К сожалению, не факт. Слишком много в ее голове модных фильтров, мешающих поверить в свою природную уникальность. Целлюлит в голове? Однозначно! И фитнес-тренер тут не поможет.

НЕ ЖЕНЩИНА, А ЛОМОВАЯ ЛОШАДЬ!

Екатерина очень хочет нравиться мужчинам, для нее их одобрительные взгляды - топливо для всех сфер жизни. Но в свои 44 года она совсем не похожа на женщину, скорее - на ломовую лошадь. На ее широких плечах, чуть согнувшихся вперед под гнетом обстоятельств, 95-летняя бабушка мужа, которую надо дохаживать, сын-подросток, которого отчислили уже из двух колледжей. А также муж, уцелевший в пламени девяностых только потому, что презрел все мирские битвы за ресурсы и попросту не выходил из дома в этот хаос. Он читал книги. И продавал их. Читает продавец по-прежнему. Очень чувствителен к невзгодам и нуждается в постоянной заботе, внимании и поддержке. Катя - детский врач, поэтому на нее у нее еще столько малышей с участка с их непослушными родителями. И десяток «своих» клиентов, которые вызывают и ночью, и в выходные, но приносят стабильный доход. Иногда она думает бросить все и уехать на курорт, чтобы закрутить там страстный роман. Но она настолько вымотана борьбой за выживание всех своих подопечных, что не попадает в те «рыбные» места, где еще ходят, пусть и поредевшими косяками, свободные интересные мужчины. Катя очень старается выглядеть молодо, опрятно и женственно, но взгляд упавшей лошади, плотно сомкнутые зубы и подушка безопасности в виде наметившегося реального горба лишают ее даже мало-мальского интереса окружающих мужчин. На ее бедрах и ногах нет целлюлита, только мускулы. Но в голове его целая тонна.

Глядя на Катю, невольно подумаешь о том, что женщины «сорок плюс» не котируются на рынке невест. Однако это не так. Они - штучный товар, особенно если позволяют себе попасть в «выставочные витрины».

О физическом насилии в семье много говорят. Но часто забывают о психологическом, которое по своим последствиям ничуть не менее травматично. И шрамы в душе оставляет глубокие.

Катя с умным видом рассуждала: «Знаешь, как это называется? Абыюзинг!» Она повторила это слово несколько раз по слогам - видимо, чтобы я ни на минуту не сомневалась в том, что со мной произошло. Но мне было все равно.

А началось все двенадцать лет назад, когда несмышленная юная девчонка впервые по-настоящему влюбилась. Игорь для меня был светом в окошке, настоящим принцем - без шуток! «И как только он, такой идеальный, может быть одиноким?» - удивлялась я. Впрочем, одиноким Игорь был недолго. За пару месяцев до нашей встречи он расстался с возлюбленной и впоследствии любил мне рассказывать, какой глупой и гадкой оказалась его пассия. Вскоре и я начала ее ненавидеть, хотя сейчас понимаю: это был первый звоночек.

Первые несколько лет наша семейная жизнь складывалась довольно гладко. Ну, подумаешь, на корпоративы Игорь меня не отпускал - ревновал, наверное. Не уважал мои увлечения: «Прости, но я бы твою картину не купил - простовата». В остальном он был без изъяна.

После свадьбы и рождения первого ребенка многое поменялось. Сначала я успокаивала себя: такое бывает, у мужчин тоже случается депрессия в первый год жизни малыша. Помню, даже отдавала маленькую Верочку маме, чтобы устроить мужу романтический ужин. А что? Разве не заслужил? А он в ответ: «Ты, конечно, считаешь себя героиней. Но только представь, как стараюсь я, каждый день по восемь часов зарабатывая нам на жизнь!» Я молчала, поддакивала, хотя домашние хлопоты давались мне откровенно нелегко. Под вечер я была никакая - лишь бы цокнуть в кровать и уснуть. Но вечером приходил Игорь. «Что, опять голова болит?» - спрашивал он презрительно, подходя ко мне. И я понимала, что больше не могу притворяться спящей. Конечно, мужчине нужен был секс...

С появлением второго ребенка все стало только хуже. По вечерам Игорь начал выпивать. Когда я заходила на кухню и пыталась его остановить, он заявлял: «Не стыдно тебе? Смотри, в кого я превратился!» Спать я ложилась в скверном настроении, будучи уверенной, что



УЙТИ НЕЛЬЗЯ ОСТАТЬСЯ

я - корень того зла, что происходит в нашей семье.

Единственной моей отрадой были встречи с друзьями - строго раз в месяц. Зато сам Игорь мог все выходные пропадать с приятелями на рыбалке. «Я мужчина, мне можно», - якобы в шутку объяснял он эту дискриминацию. И тут же добавлял: «Тебе же моя мама помогает, чего ты жалуешься?» Свекровь действительно приезжала - всегда без приглашения. Когда я намекнула супругу, что ее визиты неудобны мне, он проявил себя совершенно неадекватно: «Я хозяин в доме! И мне решать, кто будет приходить в гости!»

Когда младшей дочке исполнилось пять лет, а старшему сыну было уже девять, я поняла: надо что-то делать. Все наши ссоры с Игорем происходили на их глазах. А так хотелось вернуться к прежней жизни, стать такой, какой я была когда-то. Но даже выйти на работу из декрета муж мне запретил: «Ты прежде всего мать!» Тогда мне показалось это правильным, решением. А теперь...

Теперь ежедневно я размышляла, куда нам уйти. И везде были препятствия. Я просто разучилась решать какие-либо проблемы, ведь всегда и всем руководил муж. «Я сказал - остальные сделали!» - таковы были его правила. А я могла только, как собака, выполнять приказания хозяина. Я поняла, что зависима от мужа и не могу разорвать с ним связь. Игорь это чувствовал и любил повторять: «Куда ты теперь

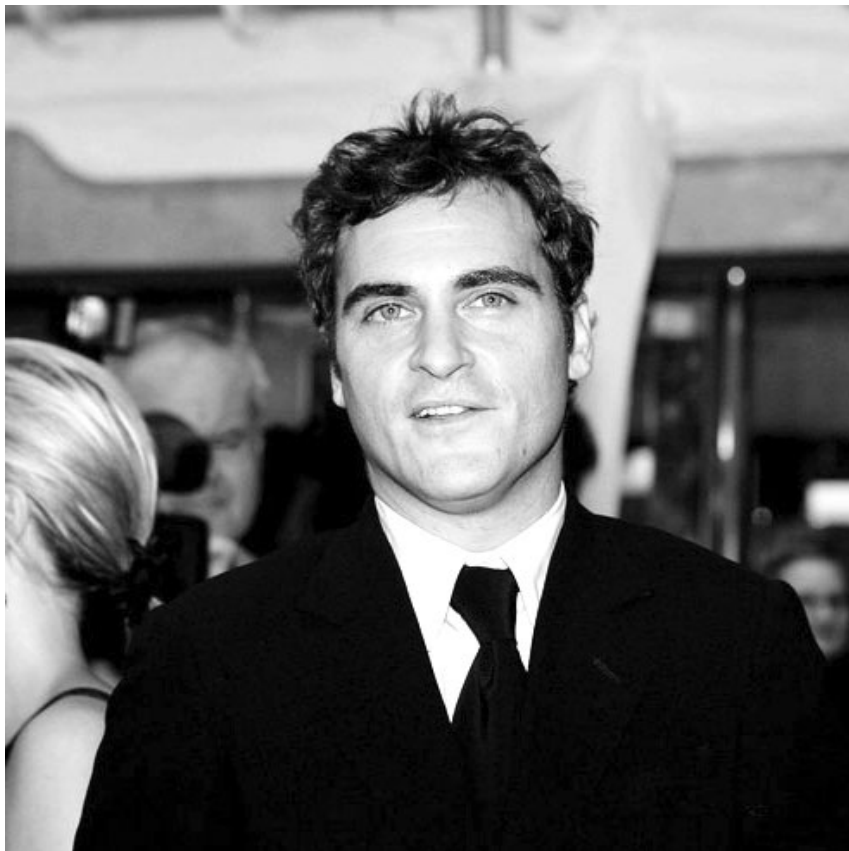
денешься?» Но однажды «собачка» не выдержала.

Супруг никогда меня не бил. До такого просто не доходило: я всегда гасила наши ссоры. Но вот приближалось лето, и мы стали задумываться об отпуске. Впервые мне захотелось провести его так, как хотели дети, а не в оздоровительном санатории, куда уже купил для нас путевки Игорь. «Это не обсуждается», - буднично сказал муж. Я возразила - он повысил голос. Я попыталась объяснить свою позицию, но, видимо, она ему не понравилась, потому что Игорь в порыве схватил разделочную доску. Нет-нет, он меня не ударил - лишь замахнулся. Но я заметила две белобрысые макушки в дверном проеме. Дети все видели... Дальше так продолжаться не могло.

С горем пополам насобираала денег на дорогу до моей мамы для детей. Близкая подруга открыла для меня двери своего дома. Она же настояла, чтобы я обратилась в бесплатную юридическую консультацию за помощью. Сидя у подруги на кухне, я твердила сама себе: «Ты молодец, Ира! Ты молодец!» Но внутри все сжималось от страха и боли. Я понимала, что это только первый шаг и впереди еще длинная дорога.

«Ты больше не тонешь, дорогая!» - сказала подруга, обняв меня за плечи. - Ты сделала глоток воздуха, теперь просто плыви к берегу». И я вытерла слезы.

Ирина П.



ДЖОКЕР В РУКАВЕ. Кто такой этот Хоакин Феникс?

Его имя стало особенно громко звучать после выхода последнего «Джокера», а еще громче — после вручения Оскара. Кто же такой, этот Хоакин Феникс?

Дедушка Хоакина родился в России и эмигрировал оттуда в США. В Штатах он встретил красотку из Венгрии и женился на ней. Дочь парочки Арлин и стала мамой будущего актера.

Сначала Арлин была примерной женщиной своего времени: вышла замуж, работала секретарем и вовремя возвращалась домой. Пока не взвела от такой скучной жизни, ни бросила все к черту, и ни отправилась путешествовать по Америке автостопом. В поездке она встретила Джона Боттома, вместе с которым они примкнули к хиппи-движению «Дети Бога», создали милую веселую семейку и постепенно обзавелись пятью детьми.

ПЕРЕОДЕВШИЕСЯ

Часть детства Хоакин провел в этой странной коммуне, которая потом стала считаться настоящей сектой, провоцирующей страшные асоциальные ситуации. Например,

старший брат будущего актера Ривер рассказывал, что лишился невиновности в четыре года.

Заявление малыша испугало родителей.

Они вышли из-под опеки секты и сменили фамилию. «Феникс» переводится как «переодевшийся». Этой точкой Боттомы решили показать бывшим соратникам, что к их взглядам не вернуться.

Хоакин родился не только с актерским талантом. Внешность ребенка требовала срочного вмешательства: малыш появился на свет с «заячьей губой» — расщеплением верхней губы. Ему сделали операцию, но тонкий шрам так и тянется от губы к носу, придавая и без того необычной внешности актера еще больше шарма.

ТЕЛЕВИДЕНИЕ

После инцидента с коммуной семья переехала во Флориду, где предприимчивая Арлин вспомнила

свои навыки и быстро нашла работу секретаря на одном из телеканалов. Влюбленный в природу Джон стал хорошим садовником. Из-за близости к ТВ мама Фениксов могла позволить себе предложить своих ребят для съемок на телевидении и в сериалах. Так она и сделала.

Повидавшую виды семейку с непосредственными и живыми детьми телевизионщики полюбили.

Но выяснилось, что у маленьких детей уже есть жесткие принципы. Например, Хоакин стал вегетарианцем и борцом за права животных уже в свои четыре.

В результате дети отказывались сниматься в рекламе, противоречащей их убеждениям. Так один за другим, работать с ними отказались все агенты, кроме Айрис Бертон. Она сумела найти общий язык с детьми, а особенно — с Хоакином. С ней он продолжил работать даже когда стан настоящей звездой.

ПЕРВЫЕ РОЛИ

Впервые актер попал на телевидение в специальном обучающем проекте об особенностях восприятия информации детьми с дислексией. Интересно, что Хоакин всегда завидовал своим старшим братьям и сестрам, которым родители, жившие в коммуне, дали необычные имена, переводимые с английского, как Дождь, Солнце и Свобода.

Хоакин тоже хотел «говорящее» имя и взял себе псевдоним Лиф (Лист). Ему было 10, родители не стали возражать.

Далее последовали предложения съемок в рекламе и телесериалах. Наиболее известным в России сериалом, в котором можно увидеть совсем юного Феникса, стал детектив «Она написала убийство». Парень так увлекся съемками, что бросил школу, так и не доучившись.

ПЕРЕМЕМЫ

А вот его старший брат и главный пример — Ривер Феникс, кроме телевидения, увлекся еще наркотиками и алкоголем. Как-то вместе они тусовались в клубе, где брат принял наркотики. Хоакин быстро понял, что в этот раз Ривер переборщил с дозой. Он быстро вызвал «скорую», но брат умер у него на глазах.

Эта история потрясла впечатлительного юношу до глубины души.

У него началась затяжная депрессия, он не мог общаться с людьми, выходить из дома, перестал сниматься.

Из депрессии его вытащил режиссер, который работал с братом. Он предложил первую после пере-

рыва роль в картине «Умереть во имя». Актерский состав фильма был великолепен: артист поработал с Меттом Дилланом и Николь Кидман. Съемки вернули его к жизни.

ЛИВ

В 90-х Хоакин снялся еще в нескольких картинах. Одна из них, «Выдуманная жизнь Эбботов» принесла не только гонорар, но первые серьезные отношения. Партнершей по фильму оказалась красавица Лив Тайлер. Она покорила его тем, что была очень милой и совсем простой. От состоявшейся артистки из именитой семьи он меньше всего ожидал такой открытости.

Они встречались три года. Решение о том, что им надо побыть отдельно, приняла Лив. Известно, что Феникс тяжело переживал расставание и еще долго не имел романов. Тогда артист погрузился в съемки.

ИМПЕРАТОР

Однако он не был особенно известен, пока его не утвердили на роль римского императора в «Гладиаторе». Этот персонаж принес ему номинации на все престижные кинопремии, включая «Оскар», но на сцену во время вручений ему так ни разу и не довелось выйти.

После «Гладиатора» ему стали предлагать огромное количество проектов, в том числе и дорогих, но Феникс никогда не гнался за выгодой. Он внимательно изучал сценарий и ставил обязательным условием личную встречу с режиссером в непринужденной обстановке. Актеру надо было понимать, с кем он будет работать.

Так же, как и то, с кем он будет жить. Лишь через год после выхода

«Гладиатора» Феникс нашел новую любовь — модель Топаз Пейдж-Грин. Он провел с ней четыре года, после чего снова сделал большой перерыв. Каждые свои отношения Феникс переживал очень долго и тяжело.

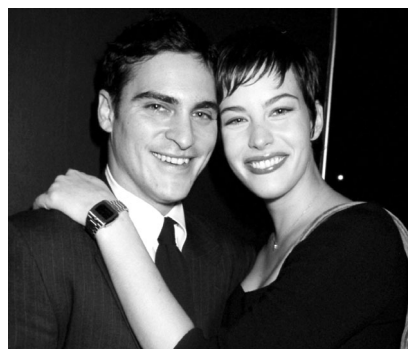
ДРУГОЙ ЧЕЛОВЕК

Хоакин считается мастером перевоплощений. Он работает над ролями так внимательно, что порой доходит до абсурда. Готовясь к биографической ленте «Переступить черту», он запретил друзьям называть его по имени — только Джонни, по имени героя. Для эпизода в тюрьме в этом же фильме — запретил кормить актеров массовки, чтобы ко времени съемок они действительно были раздраженные и злые.

Например, в 2008-м он пришел на одну из американских телепередач, растолстевшим и в бороде. Он рассказал, что теперь будет заниматься рэпом и с актерской биографией покончено. Эта история огорчала поклонников Феникса ровно до того момента, пока они не поняли, что артист снова вживается. Располневшего бородатого рэпера он сыграл в картине «Я все еще здесь». Интересно, что целых полтора года Хоакин строил из себя звезду рэпа и не собирался объяснять, что происходит.

ХРИСТОС

После выходы режиссеры так и говорили: «Этот парень сумасшедший, он согласится на любое безумство». Через десяток лет он будет готовить себя к роли Христа в «Марии Магдалене». В интервью Феникс признается, что не только нес слово божье во время подготовки, но и изнурял себя жестокими ограничениями. Изможденного худяще-



Хоакин Феникс и Лив Тайлер



С Руни Марой



В фильме «Джокер»



С Топаз Пейдж-Грин

го артиста с осунувшимся лицом можно увидеть, собственно, в картине.

Господь, видно, одобрил старания. На этих съемках артист познакомился с Руни Марой, главной любовью Хоакина.

2019 год стал для артиста роковым. Он был отмечен не только гениальным «Джокером», за которого Феникс получил «Оскар», но и еще одним громким заявлением. 45-летний артист впервые в своей жизни встал на одно колено и сделал Руни предложение. О том, когда состоится свадьба, они пока не рассказывают.

Как я похудела



Чтобы
похудеть,
ходите около
часа ежедневно
со скоростью
4-5 км/ч.

ХОДЬБА ВМЕСТО ДИЕТ И ТРЕНИРОВОК

Занятия в спортзале, массажи и строгие диеты можно заменить... ходьбой. За месяц интенсивных прогулок вы сбросите до 5 кг!

Исследования доказывают: люди, регулярно занимающиеся ходьбой, имеют более крепкие кости и на 43% реже получают перелом шейки бедра в старости. Ходьба улучшает кровообращение, способствует снабжению внутренних органов питательными веществами, увеличивает подвижность позвоночника. У любителей пеших прогулок здоровое сердце, ведь всего полчаса ходьбы в день снижает риск развития кардиологических заболеваний на 20%. А еще ходьба запускает метаболизм и помогает похудеть.

ВПЕРЕД, НА ПРОГУЛКУ!

Пешие прогулки лучше устраивать в одно и то же время, чтобы организм научился запускать процесс жиросжигания именно в эти часы. Вес будет уходить быстрее, если вы возьмете с собой небольшой рюкзак с грузом, а для прогулки выберете песчаные и неровные дороги. При ходьбе заставляйте работать как можно большее количество мышц: двигайте руками, поднимайте выше ноги, разминайте плечевой пояс.

После тренировки следует воздержаться от приема пищи на 1,5 часа. Это заставит организм восстанавливать силы с помощью жировых запасов.

ВКЛЮЧАЕМ УСКОРЕНИЕ

Чередование темпов ходьбы стимулирует процесс жиросжигания.

Начните тренировку со спокойного шага, чтобы подготовить организм к работе. Далее занимайтесь по схеме «4 + 2» (4 минуты ходите в быстром темпе, 2 - в среднем). Повторите подход 2-3 раза. Постепенно увеличивайте количество подходов: например, каждую неделю добавляйте по 1-2 повторения.

Рассчитайте свой максимальный пульс по формуле: 220 минус ваш возраст. 60-70% от этого значения - ваша «жиросжигающая зона пульса», в которой и начинается процесс похудения. Следите, чтобы пульс не превышал этого значения, но и не был меньше.

• Боль в груди, отдающая в руку или шею, головные боли, головокружения во время тренировки - тревожные звоночки. Проконсультируйтесь с врачом!

ВВЕРХ ПО ЛЕСТНИЦЕ

При ходьбе по лестнице за 15 минут сгорает примерно 100 ккал - вдвое больше, чем во время прогулки, но меньше, чем при беге. Однако похудение в этом случае идет интенсивнее, так как за счет сжигания жира уходит 65% калорий, а при беге только 50%.

При подъеме по лестнице сохраняйте ровную осанку и берегите колени: сгибайте их под прямым углом, прежде чем поставить ногу на ступеньку, и полностью выпрямляйте, становясь прямо. Не прогибайте поясницу, не держитесь

за перила, не отрывайте пятки от ступеней, не переносите вес тела вперед. Перед тренировкой сделайте небольшую разминку.

ХУДЕЕМ ПО-СКАНДИНАВСКИ

В последние годы набирает популярность скандинавская ходьба - пешая прогулка со специальными палками. Такие тренировки улучшают осанку, защищают суставы от травм, гармонизируют нервную систему. Во время скандинавской ходьбы работает 90% мышц и происходит активное жиросжигание. За час сгорает около 400 ккал, в то время как при обычной ходьбе - лишь 190 ккал.

Однако не все так просто. Во время обычной ходьбы работают только окислительные мышечные волокна, и организм получает энергию за счет сжигания лишнего жира. При скандинавской ходьбе большая часть энергии берется из гликогена - запаса глюкозы. Получается, что калории сгорают, а вес стоит на месте. Чтобы избежать этого, скорректируйте питание: после тренировки перекусите не углеводами, а белковой пищей. Если следовать этому правилу, за несколько недель регулярных тренировок можно сбросить до 5-10 кг.


ХОДЬБА ИЛИ БЕГ?

Если вы хотите получить быстрый результат, выбирайте бег: за часовую тренировку можно сжечь до 600 ккал. Идеальный вариант нагрузки - по 20-30 минут 3 раза в неделю. Во время бега укрепляются мышцы спины, груди, ягодиц, но также увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую систему, повышается риск повреждения позвоночника. Поэтому, излишне интенсивные тренировки не подходят людям с болезнями суставов и позвоночника, диабетикам. Гипертоникам также лучше отдать предпочтение ходьбе, ведь при беге пульс может увеличиться до 140-180 ударов в минуту.



За час ходьбы на беговой дорожке со скоростью 6 км/ч можно потерять около 300 ккал

Ваш любимый сканворд

Деревня	Карточная масть	Лесной пожар		...Дэнс	Крупная партия товара	Общест. организация	Кровососы	
Вереск			2 сапога					
Волк-одиночка	Сражение	Поколение		Бельведерский	Колготки	Слух		
			"Икарус"					
	Катушка зажигания	Солдатский мешок	 <p>Актриса Клара...</p>			Связка значков	Импрессионист	
	"Роллс..."	Поступок					Поэма Гомера	"...Аза-Аза", фильм
						Неизвестный		
Сокровища	Серия рисунков					Жезл, власть	Рыжий хищник	
		Линия, давление	Горе, тоска					
Килограмм воды	Живет за границей	Учебное заведение		Всадник в корриде	Старин. арт. орудие	Амер. драматург		
		Рудник (устар.)	Шерст. ткань					
Жен. одежда	"Тряпка", актер			Пахотн. орудие (устар.)				
		Войско			Время уборки сена	Колун	...Бендер	
Скала	Сцена			Внутр. двор (испан.)				
		Память, компьютер	Верблюд	Жаба	День... дня		Пояс, кимоно	
Условие спора	1000 кг				Кожух			
			Готов к труду и обороне			Смотри в...!		
Горгона	Кофеварка			"Выбор Софи", актриса				

История из жизни



В трудную минуту бывает не к кому прийти: остаешься один на один со своей бедой. Разве что обратиться к друзьям... Но помогут ли они?

Лена привычным движением достала ключи из сумки, открыла дверь, зашла в приятную прохладу подъезда. Решив проверить почтовый ящик, два раза повернула маленький ключик в замке. Так, что тут? Внутри лежало тонкое письмо с обратным адресом - город Москва. В графе «От кого» стояли имя и фамилия Лидия Смирнова. Опять Лида пишет. Интересно, чем удивит на этот раз?

ОДНАКО НЕОЖИДАННО!

Пока Лена одолела пять этажей, в ее голове успел прокрутиться миллион мыслей. Обычно Лида присылала пухлые письма - писать она любила! Подруги давно вели переписку. Была какая-то особая прелесть в том, чтобы получить письмо, написанное от руки, в век технологий и Интернета. Но в этот раз конверт был тонким.

Войдя в квартиру, женщина разделась и тут же поставила чайник - надо было в спокойной обстановке прочесть послание от подруги.

«Дорогая Лена! Много писать не буду. Хочу увидеться с тобой и с девочками! Приеду 25 числа на пару дней. Ждите!» Ничего себе! Понятное дело, остановиться Лида собиралась у нее. Только Лена из их «мо-

гучей кучки» жила одна в просторной двухкомнатной квартире, а значит, могла оставить гостью на ночь.

«Могучей кучкой» они стали еще в техникуме. Девчонок было четверо - Лена, Лида, Таня и Маргарита. Будучи самыми смыслеными в своей группе, они шли на красный диплом и учились, не жалея сил и времени. Никто не удивился, когда из всего курса красные корочки получили именно члены «могучей кучки».

- Давайте не терять друг друга! - предложила Маргарита на выпускном. Так и сделали. Дружба длиной почти в два десятилетия неожиданно оборвалась пять лет назад, когда Лида вдруг объявила: она переезжает в столицу! Оказалось, в Интернете женщина познакомилась с видным мужчиной, который сначала пригласил ее к себе в гости, а потом предложил переехать насовсем. От такого сложно было отказаться. Подруги понимающе вздохнули и порадовались за Лиду. С тех пор они регулярно получали от нее толстые письма. В каждом - мед, патока и рассказы о том, как хорошо в Белокаменной. «Вам и не снилось!» - каждый раз начинала свое повествование Лида. Для жительниц маленького провинциального городка ее рассказы были настоящим открытием: надо же,

как могут жить люди в столице!

И тут вдруг - тонкое письмо и обещание первой за пять лет встречи. Допив чай, Лена решила позвонить Маргарите.

- Лида? Приезжает? - недоуменно спросила та.

Вопрос был архиважным, так что было решено встретиться на дружеском совете - прошлое вспомнить, да о будущем визите Лиды подумать.

ДЕВУШКА С ТОНКОЙ НАТУРОЙ

- Она всегда была немного странной, - начала беседу Маргарита, когда подруги увиделись на следующий день. - Помните, на моей свадьбе, когда я за Славу второй раз замуж собралась, Лида с тамадой познакомилась? Мы ей твердили: он женат! А ей хоть бы что! А потом плакалась нам в жилетку, что он ее бросил и к жене возвращается.

Дамы ухмыльнулись почти одновременно. Помимо интрижки Лиды с перспективным ведущим, они помнили и свадьбу самой Риты. Легкомысленная и романтическая, она была самой непостоянной из них. Влюблялась в два счета и расставалась, проливая тонны горьких слез. За Славиком, своим коллегой по конструкторскому бюро, умудрилась побывать замужем трижды! Причем, первые два раза брак оформляли официально, лишь потом махнули на формальности рукой. «Понимаете, девочки, Слава - любовь всей моей жизни!» - романтично повторяла Рита. Не было сомнений: со временем влюбленные определенно растались бы снова, но у Славы не выдержало сердце. В прямом смысле. В то утро он как обычно брился в ванной и вдруг... Тот гулкий звук падения Рита запомнила на всю жизнь. Она прибежала на помощь, но сделать что-либо было уже нельзя.

- А ведь именно Лида тогда вытащила меня из этого кошмара, - со слезами на глазах вновь вспоминала Маргарита. - Я даже есть забывала, а она приносила паровые котлетки с пюре, кормила меня с ложечки. Помню, говорила: «Тонкая у тебя натура, Ритка! Таким жить тяжело...»

Лена ободряюще приобняла подругу. Все знали: когда Рита начинает говорить о бывшем муже, остановить ее терзания оказывается непросто. И ведь столько времени прошло, и супруг давно новый нашелся, а все равно на сердце незаживающая рана.

- Я мечтала, чтобы у нас родился ребеночек. Хотя бы один! Думала о сыне, но... не успели, - сокрушалась Рита.

- С детьми, знаешь ли, не все так просто, - намекнула Таня. - Хорошо, что сейчас все трое моих оболтусов выросли, а раньше... Как вспомню - ужас! Все погодки, шли один за другим, от мужа помощи никакой, к друзьям обращаться стыдно. Только Лида и знала о моей беде...

Таня осеклась. Появился еще один повод вспомнить подругу.

КАК СЕСТРА!

Таня, пожалуй, была самой строгой из четырех приятельниц. Иначе и быть не могло: папа - академик, мама - преподаватель в школе. Девочку воспитали дисциплинированной и четко наказали: главное - найти хорошего мужа и создать семью. Вот Таня и занималась поставленной задачей, да так упорно, что никто ее в этом переплюнуть не мог. Супруга себе нашла лучшего - директора завода, на который устроилась работать. И что он разглядел в неприметной Танечке? Никто не мог понять. Наверное, искал тихую гавань, а, взглянув на застенчивую девчушку в цветастом платье, подумал, что нашел.

Первенца Таня подарила мужу ровно спустя девять месяцев после свадьбы. Андрей взял его на руки, гордо приподнял вверх и произнес многообещающе: «Ученым станет!» Правда, ученого впоследствии растила из него Таня. Муж пропадал на работе, часто ездил в командировки, а она посвятила всю себя детям. Сначала - Коле, потом Никите, который родился еще через год и, в конце концов, младшенькой Варюшке. Как ей удавалось справляться - один Бог ведал. Бог и Лида. Зная, что подруга не осудит и лишних вопросов не задаст, Таня позвонила именно ей, когда поняла, что сходит с ума.

- Выручай! - только и сказала она, и уже через час Лида стояла за дверью. У нее самой детей не было - врачи еще в молодости сказали неутешительное: «Мамой вам не стать!» Может, в глубине души Лида и горевала по этому поводу, но виду не подавала. Единственное, что могло выдать в ней печаль, - та теплота и нежность, с которыми она обращалась с Таниными сорванцами.

- Ты иди-иди, в парикмахерскую сбегай, а я с ними посижу! - прогоняла она подругу каждый раз.

И действительно сидела. А когда Таня возвращалась, ее ждали умытые и счастливые дети, сваренный суп (и когда только успевала?) и развешенное после стирки белье.

Именно Лиде Таня первой рассказала о своей беде. «Знаешь, - тихо прошептала она в трубку. - А мне ведь Андрюша изменяет». Это стало понятно, когда Таня ждала дочку, но разрушать семью женщине не хотелось. Именно Лида убедила ее: с разводом жизнь не заканчивается, и терпеть не стоит. Лида собрала вещи Андрея. Лида отвезла детей на пару недель к своей маме в пригород - подышать свежим воздухом. Лида залечивала Танины раны как... не как подруга - как сестра!

Когда Таня закончила свой рассказ, подруги сидели, боясь шелохнуться. Никто никогда не знал, что на душе у этой сильной и смелой женщины. А Лида знала.

- Ей воздалось! - уверенно произнесла Маргарита и подняла бокал с вином. - Она помогала, и ей

помощь пришла - в виде мужа хорошего и прописки.

Подняли тост, выпили, но разговор не клеился. Таня с Ритой молча посмотрели на Лену. Та поняла: пришел ее черед откровенничать.

КОГДА НЕ К КОМУ ОБРАТИТЬСЯ

- Я бы непременно обратилась к вам, - начала свой рассказ Лена. - Но точно знала, что помочь вы не сможете. А Лида могла. Было очевидно, что деньги у нее имелись - все-таки живет в столице, хороший муж. Да и в письмах она не раз писала, что не бедствует.

Тогда, год назад, Лена положила перед собой листок бумаги, взяла ручку и принялась писать подруге. «Лида, неделю назад у нас на работе был медосмотр...» Ничего особенного: раз в два года было положено. Но сейчас не все было гладко. Врач-маммолог после приема отправил Лену обследоваться дальше, и спустя несколько дней она знала свой диагноз - рак груди. Страшный приговор, но болезнь была в начальной стадии, так что справиться с ней можно было. Доктор оставил телефон хорошего специалиста, но предварительно спросил: «Как у вас с деньгами?» Лена кивнула: вроде как ничего, есть на черный день. Но на черный день не было. И близких не было.

Воспитывалась Лена в детдоме и своих родителей не знала. Замужем была, но муж сбежал после чудовищной трагедии - когда их дочке было семь лет, она попала под машину. Не спасли... Это было около десяти лет назад. Лена с тех пор так и осталась одна. И когда в ее жизнь постучалась беда, оказалось, что обратиться не к кому. Разве что к Лиде...

Спустя несколько дней подруга позвонила. Никаких слез и причитаний, только четкое: «Сколько тебе надо?» Зажмурившись, как будто Лида на том конце провода могла ее увидеть, Лена назвала сумму. Ей она казалась космической. Но Лида ответила: «Договорились, завтра переведу деньги».

Все необходимые медицинские манипуляции были проделаны тут же. Врачи не сомневались в успехе, и Лена быстро пошла на поправку. Никто и не заметил изменений в ней, чему женщина была рада. Очень уж не хотелось, чтобы ее жалели.

- Знаете что, - вдруг встала Рита. - К приезду Лиды надо стол хороший накрыть! Все-таки пять лет не виделись, да еще столько воспоминаний важных, оказывается, у нас имеется!

ПРИЕХАЛА!

Готовиться подруги начали с самого утра. К десяти, когда пришла Таня, у Лены уже томилось мясо в духовке и варилась картошка.

- Лида любит по-простому! - объяснила хозяйка, а потом осеклась. - Хотя... может, в Москве ее вкусы изменились?

Таня хмыкнула и выложила на стол свои припасы - соленые огурцы и помидоры собственного приготовления, оливки в банке, нарезку, печенье. Рита чуть позже принесла торт и пару бутылочек вина. Раздался звонок в дверь.

- Приехала! - крикнула Ритка и ринулась к двери.

На пороге стояла Лида - вроде родная, но какая-то другая. Морщинки появились, седина на плохо покрашенных волосах, в улыбке нотка грусти.

- Девчонки! - воскликнула она и бросилась всех обнимать. Подруги быстро сели за стол, разлили вино и принялись за беседу. Лена, Таня и Рита вкратце рассказали о своей жизни и вопросительно уставились на Лиду. В их глазах она, москвичка, была почти диковинкой. Женщины явно ожидали услышать что-то неожиданное о ее столичной жизни.

- Как поживаешь, Лида? - заикнулась первая Рита. - Нам и не снилось, да?

И хохотнула. А потом сразу осеклась, потому что увидела, как подруга миг помрачнела.

- Муж меня бросил почти сразу. Оказался аферистом. Я же с деньгами в Москву приехала: все, что накопила, с собой взяла. А он их решил вложить в покупку квартиры. Вложил и оформил ее на себя. А меня прогнал. Первое время ночевала где придется и за копейки подвезды мыла. Потом потихоньку жизнь стала налаживаться. Сняла комнату в области, устроилась работать администратором в платную клинику. Но, признаюсь, было тяжело. Только и спасало то, что письма вам писала, да от вас ответы получала.

На кухне воцарилась тишина. Но тут вдруг спохватилась Лена.

- А как же ты мне деньги прислала?!

- Как только что-то появлялось, я откладывала. Тратила мало, поэтому выходила неплохая сумма. А когда ты написала, что больна, я тут же решила, что не зря накопительством занималась!

Лида ухмыльнулась. Подруги молчали. По лицу Лены катились слезы.

- Знаешь что, дорогуща, - сказала она, успокоившись. - Переезжай-ка ты обратно! Ну, не получилось, бывает! Первое время поживешь у меня - все равно одна комната пустует. Устрою тебя к себе, нам как раз архивариус требуется. Работа непыльная, я всему тебя научу.

В глазах Лиды забрезжила надежда. Было видно, как внутри нее боролись два чувства: с одной стороны, было неудобно становиться обузой для кого-то, с другой - выбора у нее не было.

- Я настаиваю! - повторила Лена. Лида сдалась. Подруги обнялись, пообещав больше не расставаться - совсем как двадцать с лишним лет назад.



КТО ЗДЕСЬ МАМА?

Мы привыкли, что заботиться о детях - это обязанность родителей. Но есть семьи, где все происходит наоборот. К каким последствиям это может привести?

Если родители занимают инфантильную позицию в жизни и в семье, то ребенок вынужден взять на себя роль старшего. Тяжелая ноша ложится на хрупкие плечи и оставляет свой след в будущем.

ВЗРОСЛАЯ НЕ ПО ГОДАМ

После звонка будильника мать выключает его и остается в кровати. Она не в силах встать, потому что полночи смотрела сериал или сидела в Интернете. Первой встает ее девятилетняя дочь, одевается, готовит завтрак и будит родительницу: пора на работу и в школу. Девочка сама кладет себе бутерброд в ланч-бокс и напоминает, что вечером родительское собрание. Нарочитая беспомощность матери приводит к тому, что дочь слишком рано взрослеет и берет на себя ответственность не по годам. И все это в то время, пока ее сверстницы просыпают первый урок, капризничают и не хотят есть кашу на завтрак, забывают собрать портфель и выслушивают бесконечные наставления матери.

Бывает, к психологам обращаются женщины с, так называемым, психологическим бесплодием. В ходе терапии зачастую выясняется, что в детстве родители заставляли их нянчиться с младшими племянниками, братьями или сестрами. Причем спрашивали как со взрослых.

Лет с пяти девочки отвечали за безопасность и благополучие другого ребенка или даже двух-трех, которых они точно не просили им рожать. Никаких игр во дворе с подружками,

походов на кружки и в спортивные секции: нужно срочно забирать из сада младшего, кормить его и играть с ним до прихода мамы с работы. Такая форма родительского насилия часто приводит к подсознательной установке: дети – это зло.

СПАСИ МЕНЯ!

Антон вырос на юге у бабушки, где у той был частный дом и большой сад. С восьми лет его заставляли трудиться на участке, собирать яблоки, а потом часами стоять на рынке под палящим солнцем и продавать их. «Я хотел купаться с мальчишками на речке или играть во дворе в футбол, - признается Антон. - Однажды утром я не понес яблоки на рынок и ушел с друзьями. Бабушка меня тогда сильно наказала... Она кричала, что нужно помогать родителям и самому зарабатывать на жизнь. До сих пор ощущение, что детства у меня не было».

Ответственность за финансовое благополучие семьи лежит на взрослых - это закреплено законодательно. Мать, отец или любой другой родственник не имеют права заставлять несовершеннолетнего работать. И уж тем более, взваливать на плечи ребенка вину за материальную нужду. Даже у подростка, не говоря уже о малышах, должно быть ощущение безопасности и стабильности, без этого невозможно психологическое здоровье.

Нет ли среди ваших знакомых мужчин, которые по первому звонку матери бросают все - дела, работу, семью - и мчатся ей на выручку вне

зависимости от масштаба проблемы? Скорее всего, мамы растили их в одиночестве или в паре с отцом, который предпочел роль подкаблучника. Зато мальчику выпала участь героя и спасителя мамы. «Поговори со мной», «Посиди со мной», «Ты мне нужен», - все это фразы женщины-абыюзера, которая не понимает, что у ее выросшего сына, помимо нее, есть и другие заботы.

КАКОВЫ ПОСЛЕДСТВИЯ?

Если девочка в детстве была вынуждена решать взрослые проблемы, то в будущем ее могут ждать два варианта развития событий. В первом - она продолжит опекать всех вокруг, забывая о собственных интересах. По-другому ее просто не научили. Во втором - она станет инфантильной женщиной, которая настолько устала всем руководить, что сложила свои полномочия и ищет защитника. Звучит неплохо, но только в том случае, если ей все же удастся отыскать подходящего мужчину. Ему придется брать на себя ответственность за все. А если не сложится? Кстати, иногда такие дамы стараются сразу после замужества родить ребенка и «засесть» в четырех стенах, чтобы избежать взрослых проблем окружающего мира.

Юноши, на которых с малых лет родители перекладывали ответственность, часто вырастают в невротиков. Как правило, они стараются компенсировать отсутствие детства зависимостью любого рода - от табака, алкоголя, наркотиков, игр, Интернета. Такие мужчины либо остаются холостяками, либо ищут себе сильных жен, на которых можно переложить все проблемы.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Гармоничное развитие ребенка возможно только в том случае, если он не лишен детства. Это время, когда можно ни о чем не думать, не переживать, чувствовать защиту и помощь взрослых. Старайтесь не вовлекать в полном объеме детей в семейные и финансовые проблемы. Обратите внимание: в полном объеме! Это значит, что создавать тепличные условия тоже не стоит. Не обвиняйте их в собственных неудачах, не перекладывайте на детские плечи вину. Как можно чаще напоминайте себе: это вы - взрослый человек, который задает направление. А детям важно, чтобы их до определенного момента вели за руку. Введение во взрослую жизнь, появление ответственности должно происходить постепенно.

На работе сон слаще

Последний месяц у меня выдался напряженным. Ночью я спала буквально по два-три часа. Расплата не заставила себя ждать. Однажды утром я пришла на работу. Коллеги суетились вокруг своих рабочих столов, пили чай, разговаривали. Я и сама не заметила, как под шумок заснула. Не знаю, сколько я проспала, но разбудил меня голос директора: «Ирина, вы меня слышите?» От испуга я проснулась тотчас же и бешено замолотила пальцами по клавиатуре. «Чем вы заняты?» - поинтересовался начальник. «Работаю!» - не растерявшись, ответила я. «Хм, интересно... У нас уже час как свет отключили, а вы трудитесь! Может, у вас какой-то особенный компьютер?» Коллеги дружно рассмеялись.

Пришлось во всем сознаться. К слову, директор у нас понимающий, так что в тот день просто отпустил меня домой - выспаться, наконец!
Ирина М.



А детки-то выросли...

У нас с мужем подрастает дочка, сейчас ей 13 лет. Когда Леночка сообщила нам с папой о том, что у нее теперь есть «мальчик», мы побежали за успокоительным. Тем не менее, друга Лены - Илью - приняли спокойно.

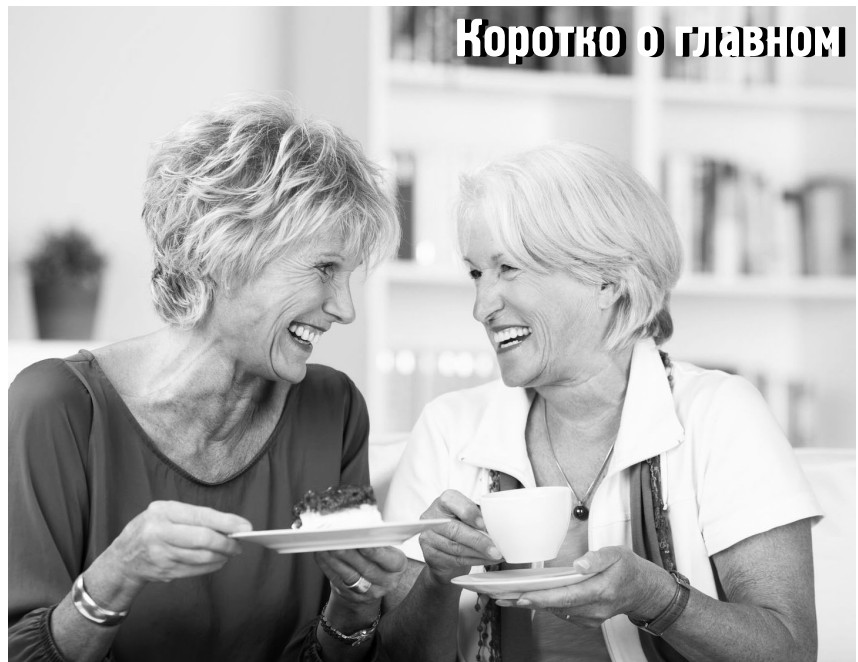
Дурных мыслей у меня не возникало до тех пор, пока я не наткнулась на передачу по телевизору. А там - в красках о том, как рано сейчас девочки взрослеют и как мальчики этим пользуются. Еле дождалась следующего вечера, чтобы проверить, чем моя парочка занимается в комнате. Тихо подкралась, затаилась и без предупреждения резко распахнула дверь.

Ребята сидели на диване: Илья читал вслух книгу, дочка слушала его и плела из бисера свои любимые фенечки.

- Инна Алексеевна, вы чего? - спросил мальчик.

Я попятилась и закрыла за собой дверь. Все-таки не надо ориентироваться на всякие там программы!

Инна.



Жить нужно в свое удовольствие!

Заметила, что чаще всего женщину судят по ее семье. Семья большая, крепкая, дружная - значит, дама состоялась. Если же она одинока, то, считай, обделенная.

Согласно этой логике, я - человек глубоко несчастный. Замужем была, но развелась еще в молодости. Родила сына, но он давно вырос и живет в другом городе. Ездить друг к другу получается нечасто, так что, я практически одна. Признаться, в глубине души уже начала меня жалеть? А вот и не стоит! В свои 62 года я вполне счастливый человек! Живу в свое удовольствие, имею несколько любимых хобби, множество друзей, с которыми регулярно встречаюсь. Разве была бы у меня возможность в любой момент позвать подружку на чай с пирогом, если бы дома были мужья, зятья кумовья? Думаю, что нет.

В то же время, смотрю я на своих замужних подруг и не вижу в их глазах счастья. Одна в браке лишь формально: с супругом даже не

здороваются. Просто проживают вместе на одной жилплощади как соседи, потому что разъехаться некуда. У другой - муж пьет, и она уже двадцать лет борется за его трезвость. А он ничего менять не собирается! У третьей - две дочери и обе несамостоятельные. Обзавелись семьями и детьми, которые теперь висят на несчастной бабушке, а она разрывается между своими кровинушками. Пытаюсь выглядеть довольной, говорит мне: «Внуки - это счастье!», но я-то замечаю ее изможденное лицо и одышку. А к врачу ей сходить некогда...

Так что, не судите о женщине по семье! Конечно, хорошо, когда она есть. Но и в одиночестве можно быть счастливой вполне! А что касается воды, которую якобы на пенсии некому будет подать, скажу вам так: муж, дети, родственники - далеко не гарантия, что о вас будет кому позаботиться в старости.

Л. Новосельская.

Кого везем на санках?

Зима у нас в том году выдалась снежная! Каждые выходные мы старались с детьми выбираться на природу - покататься на санках, лыжах, коньках, насладиться снегом и морозом. В одну из таких вылазок я обратил внимание на странную компанию. Они шли чуть впереди нас - бабушка и внучок. За веревочку везли санки. Малыш шел еле-еле, спотыкался, изредка хныкал - явно устал после зимних забав. «Странно, - подумал я. - Почему же бабуля на санки его не посадит?!»

А когда мы с детьми догнали их, увидели потрясающую картину. Оказывается, на санках сидел маленький песик. На нем был комбинезон, под ним - одеяльце, но он все равно дрожал.

- Вот забыли Касперу ботиночки надеть, и Никитушка уступил ему свои саночки - терпеливо объяснила нам бабушка.

Никита выглядел усталым, но очень гордым, Каспер - вполне довольным, бабушка мягко усмехалась в шарф.

Леонид Млечин.



СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ ЭТО ЛОВУШКА?

Современные реалии таковы, что онлайн-общение вскоре сможет заменить личные встречи. Социальные сети - один из источников опасности.

В течение каждого года нашей жизни мы тратим больше месяца на социальные сети. Стоит ли оно того?

В ЧЕМ ПРОБЛЕМА?

Плюсы социальных сетей вполне очевидны, многие пользователи вообще не представляют, как люди жили раньше, до появления «ВКонтакте» и им подобных сервисов. Но нужно отдавать себе отчет в том, что у любой медали есть две стороны. Существуют исследования, которые связывают пристрастие к социальным сетям с высоким риском возникновения депрессии, тревожности и социальной изоляции.

В своих аккаунтах пользователи стараются представить идеальную версию себя и своей жизни. Возьмите любого популярного блогера в «Инстаграме» и увидите у него в профиле отретушированные фото, снимки из дорогих ресторанов и с шикарных курортов. Заглянет посторонний в такую жизнь и ему покажется, что все вокруг живут лучше, чем он. Как тут не впасть в депрессию?

Есть и другая причина. Особенность человеческой психики заключается в том, что нам свойственно фокусировать внимание на негативных событиях. Как только в мире происходит очередная катастрофа или громкое преступление, это сразу же разносится по новостным

лентам. Начинает казаться, что вся наша жизнь состоит из экономических кризисов, террористических атак и разрушительных землетрясений.

Юристы по бракоразводным процессам отмечают, что среди причин развода их клиенты все чаще называют социальные сети. Вместо того, чтобы проводить вечера вместе, супруги застревают на своих страницах.

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

Зависимость от социальных сетей иногда называют эпидемией XXI века. По разным оценкам, примерно 10% населения земного шара страдает от нее. Обратите внимание на тревожные симптомы.

- Вы проводите онлайн больше трех часов каждый день, и это никак не связано с вашей работой.
- Вы часто ловите себя на том, что теряете счет времени. Собирались лечь спать пораньше, зашли на пять минут почитать новости, а потом очнулись далеко за полночь.
- Вы испытываете постоянное желание быть онлайн. Хотя бы раз в час проверяете сообщения, новостную ленту, читаете комментарии.
- Вы постоянно отвлекаетесь на социальные сети, даже когда проводите время с друзьями и родней.
- Из-за пристрастия к социальным сетям у вас начались проблемы в реальной жизни. Напри-

мер, вы сорвали дедлайн, потому что переписывались в Facebook, вместо того, чтобы работать.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Чтобы свести негативное влияние социальных сетей к минимуму, старайтесь придерживаться следующих правил.

Установите лимит. Следите за временем, которое вы ежедневно проводите в Интернете. Можно установить специальное приложение, которое будет отслеживать вашу активность и предупреждать, когда нужно отложить телефон в сторону.

Избавьтесь от негатива. Удалите из своей новостной ленты пользователей, которые вызывают у вас отрицательные эмоции. Чем меньше вы будете следить за чужой красивой (и при этом чаще всего придуманной) жизнью, тем проще вам будет радоваться своим успехам. Не ввязывайтесь в разборки. Если чувствуете, что эмоции плещутся через край, усилием воли выключите телефон.

Не рассказывайте о себе слишком много. Фильтруйте информацию, которую выкладываете. Установите надежные пароли (разные для разных соцсетей) и меняйте их минимум раз в полгода.

И самое главное - помните, что реальная жизнь, с ее радостями и горестями, победами и поражениями, существует только оффлайн.

ФИЛЬМЫ В ТЕМУ

«Одиночество в Сети» (Польша, 2006). Якуб и Эва живут в разных странах, но общаются в Интернете. Между ними закручивается страстный роман, но получит ли он продолжение, когда возлюбленные встретятся в реальности?



«Социальная сеть» (США, 2010). Фильм рассказывает о создании одной из самых популярных современных соцсетей - Facebook. А ведь все начиналось с простой идеи молодого паренька...

«Мужчины, женщины и дети» (США, 2014). Как Интернет может повлиять на судьбу людей? Это пытаются выяснить семья, чьи домочадцы находятся в непростых отношениях друг с другом.

Ошибиться может каждый, адекватные начальники это прекрасно понимают. И если вы правильно проведете «работу над ошибками», то отделаетесь легким испугом и приобретете бесценный опыт, который, как известно, «сын ошибок трудных».

НОЛЬ ЭМОЦИЙ

Плакать и причитать: «Как я могла быть такой дурой?!» - будете дома на плече сочувствующих родственников. На работе сделайте глубокий вдох-выдох и постарайтесь успокоиться. Дело сделано, ущерб нанесен, а машину времени, чтобы вернуться и все исправить, еще не изобрели. Ваши эмоции сейчас никому не нужны, от вас требуется профессиональный и максимально объективный анализ ситуации. Оцените масштабы разрушений: как сильно ваш промах скажется на работе всего отдела? Учреждения? Экономике страны? Не все так страшно? Вот и замечательно!

В ПОЗЕ СТРАУСА

Не стоит впадать в другую крайность: зарывать голову в песок и делать вид, будто ничего не случилось. Подумаешь, отчет не сделан вовремя, с кем не бывает? Пустяки, дело житейское! Вряд ли начальник согласится с вами, если этот отчет был ему крайне необходим. Не надейтесь, что оплошность никто не заметит. Рано или поздно вас, как шкодливого щенка, ткнут носом в эти недочеты. И если начальство и коллеги поймут, что вы пытались скрыть свои промахи, будет еще хуже - ваш кредит доверия упадет до нуля.

ПОКА НЕ ПОЗДНО

Если ошибка действительно незначительна и ее можно исправить на раз-два, сделайте это немедленно. Потом уже сами решайте, стоит ли об этом кому-то рассказывать. Если велик риск того, что ваша оплошность, пусть и исправленная, может всплыть, попробуйте играть на опережение: «Я вчера по ошибке отослала клиентам старый прайс-лист, но сегодня отправила новый с извинениями».

ПОВИННАЯ ГОЛОВА

Поверьте, нет ничего хуже, чем если о вашей оплошности начальник узнает от третьих лиц. Незвестно, в каком виде ему это преподнесут. Поэтому выберите удобный момент и повинитесь перед шефом. Если у вас есть смягчающие обстоятельства, можете их озвучить, но, как правило, начальство не волнуется, почему вы провалились на своем участке фронта. Его интересует,



ЕСЛИ ПРОВАЛИЛИ ЗАДАНИЕ...

Позавчера вы забыли отправить факс, а сегодня клиент, на прощание помахав вам ручкой, радостно уплывает к конкурентам. Впору рвать на себе волосы и бежать к начальнику с криком «Шеф, все пропало!». Да, вы сплеховали, но это не конец света. Хороших работников не увольняют из-за одной-двух оплошностей.

что вы намерены сделать, чтобы минимизировать последствия и не допустить провалов в будущем. Будьте готовы выступить с конструктивными предложениями.

А ВОТ ЭТОГО ЛУЧШЕ НЕ ДЕЛАТЬ!

Ни в коем случае не делайте две вещи: не врите и не пытайтесь переложить ответственность на других. У лжи короткие ноги, далеко вы на них не уйдете. Можно, конечно, сказать шефу, что не отправили вовремя важный документ только потому, что у вас возникли проблемы с компьютером и вы полдня ждали сисадмина... Но что вы будете делать, если начальник не поленится проверить? С перекладыванием вины на чужие плечи ситуация иная: если вам поручили выполнить задание, то с вас и будут спрашивать. И даже если в процессе кто-то вставлял вам палки в колеса, то для начальства это сигнал: вы не умеете работать в команде. Кому нужен сотрудник, который не может найти общий язык с коллегами?

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Самое главное - это свести причиненный ущерб к минимуму. Потеряли ценного клиента? Найдите взамен нового или лучше - двух. Не успели вовремя подать заявку на участие в тендере, выставке? Просмотрите сайты всех компаний той же отрасли и найдите новый тендер. Если вы сумеете исправить собственную оплошность, да еще и с выгодой для фирмы, начальник оценит это по достоинству.

РАЗБОР ПОЛЕТОВ

Сами для себя проанализируйте причину своего провала. Так вы поймете, над чем нужно поработать. Возможно, вам стоит более рационально использовать свое время, или освоить что-то новое в вашей работе, или просто начать серьезнее относиться к своим обязанностям.

Собственные ошибки - это лучший учитель, не пренебрегайте его уроками!



(Продолжение. Начало в 16).

Гораздо позже она подумала о том, что уже по дороге все поняла. Ведь уборная была единственным местом, которое Моды знала на корабле. Именно оттуда ей, Маргарет, и следовало начать поиски. Она стояла в дверях, глядя на жмущихся к раковинам девушек. Проследив направление их взглядов, она обнаружила маленькую собачку, зажатую дверью. На кафельной стене виднелись царапины от когтей, – должно быть, Моды отчаянно пыталась выбраться наружу.

Маргарет сделала шаг вперед и рухнула на колени, прямо на мокрый пол. Из ее груди вырвался то ли всхлип, то ли стон. Лапы собаки успели оконечить, тело было холодным.

– О нет! О нет! – Лицо Маргарет сморщилось совсем по-детски. Она взяла мертвую собачку на руки. – О Моды, прости меня! Мне так жаль. Очень-очень жаль.

Маргарет целовала собаку в мокрую голову, пытаясь вдохнуть жизнь в мертвое тельце, понимая, что все напрасно.

Она даже не плакала, рассказывали очевидцы, просто сидела с собакой на руках, словно испытывая крестные муки.

Но когда удивленные взгляды сменились перешептыванием, она стащила с себя кардиган и завернула в него мертвую собаку. Затем, упершись рукой в поцарапанную стену, со стоном поднялась на ноги. Сверток она крепко прижимала к груди – так обычно прижимают младенцев.

– Может быть, тебе что-нибудь принести? – Какая-то женщина положила ей руку на плечо.

Но Маргарет, казалось, не слышала.

Обливаясь слезами, Маргарет шла со своей ношей по проходу. Те, чьи мысли были заняты не только своими заповенными пожитками, пытались прищелкнуться получше, гадая, откуда здесь мог взяться ребенок.

КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

На корабль опустилась тяжелая тишина. Вернувшиеся в каюты женщины почему-то не принялись облегченно болтать, хотя их вещи практически не пострадали, разве что покрывшись слоем сажи. За прошедшую ночь они поняли всю шаткость своего положения, что их несказанно потрясло. И не одной и даже не двум, а очень и очень многим до боли захотелось вернуться домой. Чего бы это ни стоило.

Поддерживаемая заботливой рукой женщины из вспомогательной службы, Фрэнсис с трудом приподнялась на койке: даже столь незначительное усилие далось девушке с невероятным трудом. Женщина укрыла ее одеялом, предусмотрительно набросив на плечи еще одно. Морпех – немного неохотно – отпустил руку, которой поддерживал Фрэнсис. Она поймала его взгляд – и усталости как не бывало.

– У меня все отлично, – сказала она женщине из вспомогательной службы. – Спасибо большое, но я действительно в порядке. Меня вполне устроила бы и собственная койка.

– Доктор Даксбери велел всем, кто провел хоть какое-то время в воде, оставаться пару часов под его наблюдением, чтобы проверить, нет ли у них гипотермии.

– Совершенно ответственно заявляю, что у меня ее нет.

– Приказ есть приказ. К вечернему чаю вы уже вернетесь.

Женщина повернулась к постели, на которой лежала Эвис, и ласково подоткнула одеяло. Этот материнский жест напомнил Фрэнсис о госпитале на Моротае. Но сейчас они были в примыкавшем к лазарету небольшом помещении, предназначенном, судя по множеству коробок и специфическому запаху хлорки, для хранения моющих и дезинфицирующих средств. На стенах висели графики и списки принадлежностей, под ними стояли закрытые шкафчики, возможно содержавшие горючие материалы. Фрэнсис невольно содрогнулась.

– Простите, что положила вас здесь, – сказала женщина из вспомогательной службы. – Лазарет понадобился для тех, кто надыхался угарным газом, а помещать вас в одну палату с ними мы не имеем права. Это единственное место, которое удалось отыскать для вас двоих. Всего на пару часиков, хорошо?

Морпех, стоявший в паре дюймов от ее кровати, не сводил с нее глаз. И она буквально упивалась его проникновенным взглядом. Ей казалось, будто она до сих пор чувствует тепло его рук, когда он помогал ей подняться на борт, практически волоча ее на себе. Его лицо было так близко, что еще немного – и она могла бы положить голову ему на плечо.

– Ну как, миссис Рэдди, вам удобно?

– Замечательно, – пробурчала в подушку Эвис.

– Очень хорошо. Мне надо заглянуть в палату, проверить, все ли в порядке у мужчин, но, как только освобожусь, сразу вернусь. А еще я принесла вам чистую одежду. Так что, когда вам станет лучше, можете переодеться. Одежда вот тут.

Она положила аккуратно сложенные вещи на низкий шкафчик.

– А теперь, дамы, вы наверняка с удовольствием выпьете чашечку чая. Морпех, окажите любезность. Внизу ужас что творится, и мне очень не хочется пробираться через этот бедлам на камбуз.

– С превеликим удовольствием.

Фрэнсис почувствовала легкое пожатие его руки и на секунду забыла и о том, где находится, и об Эвис, и о пожаре. Будто снова оказавшись на спасательной шлюпке, она заглянула ему в глаза, и ее взгляд красноречивее любых слов говорил о том, что она хотела, но никогда бы не рискнула произнести вслух.

– А потом я осмотрю ваши ссадины, – прошептала она, с трудом поборов желание прикоснуться к его лицу.

Она представила свои пальцы на его коже и то, как нежно она будет обрабатывать его раны.

Он подошел к двери, но на пороге оглянулся и улыбнулся, заметив, что она провожает его взглядом и машинально поправляет волосы.

– Не думаю, что ты горишь желанием находиться в моем обществе, да? – спросила Эвис, когда он закрыл дверь.

– Меня это нисколько не волнует, – холодно ответила Фрэнсис, неохотно переключив внимание на соседку.

У Фрэнсис возникло ощущение, словно и не было тех часов, что они провели вместе в спасательной шлюпке, а Эвис, испытывая неловкость из-за того, что своим спасением обязана именно этой женщине, стремится как можно скорее восстановить между ними дистанцию.

– У меня что-то тянет низ живота. Наверное, слишком тугий корсаж. Ты не можешь его расстегнуть? – попросила Эвис.

Она медленно сползла с постели, ее светлые волосы висели вдоль лица слипшимися от соли прядями. Фрэнсис с холодным безразличием медсестры помогла ей снять вконец испорченное бальное платье, плотный пояс с подвязками и бюстгальтер. Но когда укладывала Эвис обратно в постель, она неожиданно заметила темное пятно, расплывшееся сзади на шелковой ткани. Фрэнсис наклонилась, чтобы подобрать испачканное платье, и увидела то, что ее крайне беспокоило. Подождав, пока Эвис уляжется, она осталась стоять возле ее койки.

– Мне надо кое-что сообщить тебе, – сказала она. – У тебя кровотечение.

Эвис уставилась на алое пятно на подоле и, переведя взгляд на кровать, обнаружила точно такое же на простыне. И по лицу Фрэнсис сразу поняла, что это значит. Ни один мускул не дрогнул на ее лице. Она без комментариев взяла протянутое Фрэнсис чистое полотенце.

– Мне очень жаль, – проронила Фрэнсис, внезапно почувствовав себя немного неуютно. – Возможно, это результат... шока. Когда ты упала в воду.

Фрэнсис была морально готова, что Эвис накинется на нее с обвинениями и к длинному списку ее грехов добавит еще и этот. Скажет, что из-за Фрэнсис потеряла ребенка. Но Эвис не произнесла ни слова. По совету Фрэнсис она приняла две таблетки обезболивающего и сунула между ног полотенце.

Наконец она открыла рот.

– Что ни делается, все к лучшему, – сказала она. – Бедный маленький ублюдок. – И сразу замолчала, словно сама не ожидала, что способна произнести нечто подобное.

У Фрэнсис невольно округлились глаза.

Эвис покачала головой. А затем, раскачиваясь взад-вперед, завывала дурным голосом. От ее протяжного воя тряслись стены, и, чтобы заглушить рыдания, она уткнулась лицом в подушку, но ее худенькая спина содрогалась, будто от сейсмических толчков.

Фрэнсис, выронив платье, осторожно залезла к Эвис на постель и села рядом, не зная, что предпринять. Она немного подождала, однако, поняв, что больше не в силах переносить этот пробирающий до костей звук, крепко обняла Эвис и притянула к себе. Эвис не стала сопротивляться, хотя и не попыталась прижаться к Фрэнсис. Она настолько глубоко погрузилась в свое несчастье, что напрочь забыла о присутствии Фрэнсис.

– Все будет хорошо, – успокаивала ее Фрэнсис, если честно, не веря в то, что говорит. – Все будет хорошо.

Рыдания стихли только через какое-то время. Фрэнсис пошла в амбулаторию за болеутоляющими таблетками и на всякий случай за успокоительным. Когда Фрэнсис вернулась, Эвис лежала на боку, подложив под спину подушку. Она вытерла слезы и, знаком попросив Фрэнсис дать ей платье, достала из кармана мятый, мокрый листок бумаги.

– Вот, теперь ты можешь прочесть спокойно, – сказала она.

– НЕ ЖДУ НЕ ПРИЕЗЖАЙ?

– О нет, он меня ждет. С этим как раз все в порядке...

Эвис протянула ей листок, и Фрэнсис, сразу поняв, что они перешагнули через возникший между ними барьер, прочла те отрывки, которые не успели смыть атлантические воды.

“Я давным-давно должен был рассказать тебе об этом. Но я люблю тебя, дорогая, и мне невыносимо думать, какое у тебя будет грустное личико, когда ты узнаешь правду, или что я могу тебя потерять... Ради бога, не пойми меня превратно. Я вовсе не прошу, чтобы ты не приезжала. Ты должна знать, что меня с женой связывают чисто платонические отношения, мы, скорее, как брат с сестрой... И ты, моя дорогая, значишь для меня гораздо больше, чем она...”

Я хочу, чтобы ты знала: все, что я говорил тебе в Австралии, – чистая правда. Каждое слово. Но ты должна понять, что дети еще совсем маленькие, а я не из тех, кто наплевательски относится к своим обязанностям. Возможно, когда они немного подрастут, мы подумаем об этом снова, да?

Итак, я понимаю, что прошу от тебя слишком многого, но хотя бы поразмысли над этим, пока будешь на борту. У меня отложена приличная сумма денег, и я мог бы поселить тебя в уютной квартирке где-нибудь в Лондоне. И тогда я имел бы возможность проводить с тобой пару ночей в неделю – ведь, если хорошенько подумать, жены, у которых мужья служат на флоте, видят своих благоверных и того реже...

Эвис, ты всегда говорила, будто для тебя главное, чтобы мы были вместе. Так докажи, дорогая, что ты меня не обманывала...”

Когда Фрэнсис переварила последнюю фразу, она не осмелилась посмотреть Эвис в лицо: боялась, что та решит, будто она, Фрэнсис, злорадствует.

– Ну и что ты намерена делать? – осторожно спросила она.

– Наверное, вернусь домой. Я не могла этого сделать, пока у меня... Но сейчас, полагаю, можно считать, будто ничего и не было. Вообще ничего не было. В любом случае родители не хотели, чтобы я ехала... – Ее слабый голос звучал холодно и отчужденно.

– Знаешь, у тебя все будет хорошо.

В ее реакции на слова Фрэнсис проскользнуло нечто от прежней Эвис: некое высокомерие, говорившее Фрэнсис о том, что ни она сама, ни ее слова абсолютно ничего не значат. Эвис уронила письмо на покрывало и обратила на Фрэнсис прямой, но удивительно беззащитный взгляд.

– Как тебе удается жить дальше с таким грузом? – спросила она. – Такого позора.

И Фрэнсис внезапно поняла, что, несмотря на внешнюю грубость своих слов, Эвис вовсе не хотела ее обидеть. В выражении мертвенно-бледного лица Эвис, в ее потухших глазах Фрэнсис прочла простое любопытство.

– Мне кажется, я поняла... каждый из нас что-то такое несет... Груз стыда за одно или другое. – Фрэнсис очень осторожно подбирала слова.

Она вытащила из-под Эвис полотенце и проверила, не увеличилось ли пятно. Осторожно спрятав грязное полотенце, она дала Эвис чистое.

Эвис беспокойно поерзала на кровати:

– Но твой груз стал легче. Потому что ты нашла человека, готового тебя принять. Несмотря на твое... твое прошлое.

– Эвис, мне нечего стыдиться. – Фрэнсис собрала грязные вещи для прачечной, а затем снова присела на кровать.

– Возможно, ты поймешь. В своей жизни я сделала только одну вещь, за которую мне до сих пор стыдно. Но это не то, о чем ты думаешь.

Служба медицинских сестер армии Австралии организовала учебную часть в Уэйвилле, рядом с полевым госпиталем. Фрэнсис прошла медсест-

ринскую практику в Сиднейском госпитале, затем работала в одной уважаемой семье в Брисбене, чтобы скопить денег на обучение, и вот теперь ее – незамужнюю, годную по состоянию здоровья, не имеющую иждивенцев, с блестящей рекомендацией старшей медсестры – с удовольствием принял на службу недавно организованный Австралийский главный военный госпиталь. Ей пришлось соврать насчет своего возраста, но, судя по понимающему взгляду, что бросила на нее начальница отдела кадров, оценивая выдуманную ею дату рождения, она оказалась не первой и не последней. В конце-то концов, время было военное.

Главный военный госпиталь сразу стал для нее родным домом. Сестры были выносливыми, способными, жизнерадостными, сострадательными и, помимо всего прочего, очень профессиональными. Они были первыми, кто принимал Фрэнсис такой, как она есть, а также высоко ценил ее старательность и преданность делу. Они приехали из самых разных уголков Австралии, и чужое прошлое их не интересовало. У большинства имелись свои причины для отсутствия мужей или иждивенцев, и никто из них не проявлял особого желания распространяться на данную тему. Более того, в силу специфики своей работы они жили исключительно сегодняшним днем.

Фрэнсис ни разу не пыталась связаться со своей матерью. Она понимала, что, возможно, это свидетельствует о некоторой безжалостности, но даже такое, не слишком приятное открытие насчет своего характера, не заставило ее передумать.

Несколько лет медсестры служили все вместе в Нортфилде, Порт-Морсби, а затем их перевели на Моротай, где она и встретила Чоки. К этому времени она уже успела понять: произошедшее с ней – это еще не самое худшее, что может случиться с человеком, особенно на фоне зверств, совершаемых во имя войны. Она держала в своих объятиях умирающих, перевязывала раны, вызывавшие рвотные позывы, убирала загаженные отхожие места, стирала вонючие простыни и помогала устанавливать износившиеся от долгого использования, заплесневевшие палатки. Но ей казалось, что еще никогда в жизни она не чувствовала себя более счастливой.

Мужчины штабелями падали к ее ногам. Однако в условиях госпиталя это было нормой: многие из них уже тысячу лет не видели женщин. Парочка нежных слов, ласковая улыбка – и они были готовы надеть тебя всеми теми качествами, которыми ты, возможно, и не обладала. И она решила, что Чоки – один из таких. Думала, что, находясь в бредовом состоянии, он, вероятно, видел только ее улыбку. По крайней мере раз в день он делал ей предложение руки и сердца, но, как и в случае со всеми остальными, она не обращала особого внимания. Она никогда не выйдет замуж.

Но только до тех пор, пока не появился артиллерист.

Джоджо МОЙЕС.

(Продолжение следует).



БЫТ БЕЗ ХИМИИ: ЭФФЕКТИВНЫЕ НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ УБОРКИ

ЛИМОННАЯ КИСЛОТА И СОЛЬ

Чудо-пасту для чистки раковин и краёв можно получить, смешав лимонную кислоту и соль в одинаковых пропорциях. Более того, получившейся смесью легко отмыть кафель в самой загрязнённой части кухонной рабочей зоны — у плиты.

Сама же по себе лимонная кислота — прекрасное средство для борьбы с ржавчиной. Достаточно всыпать 3%-ный порошок в обычную воду, чтобы получить раствор, способный за двадцать четыре часа очистить любую старую металлическую вещь, погружённую в него.

Кроме того, большинству хозяек «лимонка» знакома как идеальное оружие против накипи. И это действительно так: идеального результата можно добиться, закинув всего лишь десять граммов кислоты в чайник с кипящей водой. Ну или в любую другую металлическую посуду, которая требует очистки.

Впрочем, не только кухонная утварь страдает от вышеупомянутого недуга. Барабаны стиральных машинок со временем также покрываются налётом. Но в этом случае не спешите прислушиваться к многочисленным советам, рекомендуемым провести полный цикл стирки при максимальной температуре с добавлением большого количества лимонной кислоты. Вы, безусловно, добьётесь моментального эффекта, но в перспективе столкнётесь с более серьёзной проблемой — безобидное, на первый взгляд, средство испортит резиновые прокладки стиральной машины.

Правильное решение в данной ситуа-

ции — многоступенчатая очистка барабана. Для этого нужно каждый раз добавлять пять-десять грамм кислоты к стиральному порошку во время стирки белого белья. Так вы не только постепенно избавитесь от налёта, но и регулярно будете отбеливать вещи, «посеревшие» в процессе носки.

ГОРЧИЧНЫЙ ПОРОШОК

Представьте, что перед вами стоит задача вымыть гору грязной посуды. Ситуация осложнена тем, что часть её — жирная.

Рука сама потянулась за соответствующим химическим средством? Пора менять привычки!

Поройтесь в ящичных закромах и найдите пачку с горчицей. Ничто так не облегчит работу, как использование этого безопасного в эксплуатации порошка. С ним легко отмыть тарелки, чашки, кастрюли и сковородки даже в холодной воде. Но самое главное — он не остаётся на их поверхности. А любое средство для мытья посуды, согласно последним проведённым тестам, не смывается до конца.

Для того чтобы снизить вероятность попадания химических веществ в пищу, при последующем использовании посуды необходимо прополаскивать каждую единицу по пять-шесть раз. Разве кто-то это делает? Вот. А горчицей порошок при всех своих достоинствах совершенно не требует такого напряжения сил.

РИС

Да-да, самый обыкновенный рис тоже

можно использовать для очистительных хозяйственных мероприятий. Бывало ли так, что у вас под рукой не оказывалось ершика нужного размера, а узкое горлышко загрязнённой бутылки или вазы не позволяло использовать что-то другое для мытья стенок и дна? В этом случае используйте следующую бытовую хитрость: заполните очищаемую посуду на три четверти теплой водой, затем засыпьте в неё столовую ложку сырого риса, прикройте горлышко ладонью и встряхните сосуд несколько раз. Проведённые манипуляции позволят вам быстро добиться необходимого результата, а остатки риса легко удаляются споласкиванием.

ОВСЯНКА

Ну и раз уж мы заговорили о крупах, то было бы не лишним упомянуть ещё одно средство для чистки... на этот раз рук. Забудьте про мыло, оно сушит кожу. Грязь можно смыть густой смесью из овсянки и воды. Данная субстанция справится даже с мазутом. Сплошная польза и никаких агрессивных составляющих. Попробуйте!

КУКУРУЗНЫЙ КРАХМАЛ

Ещё одно незаменимое оружие в борьбе за чистоту — крахмал. Под его натиском пасуют даже застарелые пятна на ковровых покрытиях. Нанесите его на нужный участок и выждите двадцать-тридцать минут, затем всё пропылесосьте. По утверждению знатоков, кукурузный крахмал — лучшая замена любым современным химическим средствам.

Несмотря на мой большой водительский стаж, я начинаю паниковать, если в машине появляется посторонний звук. По опыту знаю: иногда он может быть предвестником настоящей беды. Как-то раз после незначительного стука, который я игнорировала в течение нескольких недель, автомобиль заглох у меня прямо посреди дороги. Пришлось вызывать эвакуатор...

Где стучит?

Сразу оговорюсь: я не механик, и с уверенностью заявлять о том, что имеет место та или иная поломка, не буду. Но у меня за плечами большой опыт собственных промахов, так что я вполне могу поделиться несколькими ситуациями, в которых звуки смогли мне лично многое рассказать о неполадках с автомобилем.

Важно понимать: любой посторонний шум в машине - это ненормально. И чем быстрее вы найдете источник звука, тем меньше заплатите потом за ремонт.

Чтобы убедиться в том, что неприятный стук или скрип - не плод вашего воображения, проведите простой эксперимент. Во-первых, заведите автомобиль и прислушайтесь к нему, когда он находится не в движении. Выберите для этого тихое место. Во-вторых, проедьте на машине по ровной уложенной асфальту по прямой линии. Затем попробуйте повернуть, развернуться, нажать сильнее на газ. Поняв, в какой именно момент возникает странный звук и как он раздается, вы сможете предположить возможный его источник и описать ситуацию в автосервисе.

Помимо этого, попытайтесь определить, откуда звук поступает - из двигателя, от колес и т.д.

✓ **Иногда сложно самостоятельно оценить ситуацию. Предложите проехать вместе с вами мужу или другу-автомобилисту - пусть они скажут, слышны ли посторонние звуки.**

Звуки бывают разными

Самостоятельно устранить причину неприятного звука вы вряд ли сможете, лучше не пытаться. Главное - понять, можете ли вы безопасно двигаться дальше или лучше заглушить мотор и дожидаться эвакуатора.

1 Скрип. Часто появляется во время движения и исходит от колес. При постоянной эксплуатации авто по нечищеным дорогам мокрая грязь может налипать на тормозные диски. Достаточно их почистить в мастерской, и звук исчезнет.

Если скрип появляется во время торможения, это говорит о том, что ваши тормозные колодки изношены. Если не поменять их в ближайшее время, звук усилится, а тормозить машина будет в разы хуже.



СТОИТ ПРИСЛУШАТЬСЯ!

Исправный автомобиль должен работать без посторонних звуков. Если они появились - не стоит затягивать с визитом в автосервис. Потом может быть поздно!

2 Стук. Непонятный стук может говорить о проблеме с колесами. Например, вы недавно поменяли сезонные шины, а в шиномонтаже вам плохо закрутили болты. Вот и результат! В некоторых случаях стук является сигналом о том; что есть неполадки в подвеске. Какое-то время вы, может, и проедите с ними, но в итоге все равно придется заехать в мастерскую. Есть также сложности, которые невооруженным глазом не увидишь - например, износ подшипников, сопровождаемый легким гулом. Если вы слышите стук при вращении руля, скорее всего, имеет место износ рулевой тяги, рулевой рейки. Стучит под капотом, когда проезжаете по ямам и кочкам? Возможно, плохи дела с амортизатором. Лучше не тянуть с его ремонтом или заменой - дальше будет только хуже.

3 Вибрация. Этот звук сопровождается еще и неприятным ощущением - будто рядом с вами что-то вибрирует. Часто такое бывает, когда лопаются подушки, на которых установлен двигатель. Он, ничем не сдерживаемый, начинает слегка ходить из стороны в сторону, что и вызывает звук. Придется заменить подушки. Бывает, что вибрация связана с проблемами в рулевом управлении. В этом случае вам нужно заехать на компьютерный стенд развал-схождение для проверки углов установки колес.

4 Свист. Свист может быть свистельством множества поломок - сразу и не поймешь, что именно не в порядке. Какие могут быть варианты? Во-первых, возможно, у вас нарушилась герметичность одного из баков, из-за чего под капот начал поступать воздух, издавая свист. Во-вторых, нередко так дает о себе знать ремень генератора, срок службы которого подходит к концу. Главное - помните, что любой посторонний звук - это повод обратиться за квалифицированной помощью в автомастерскую!

ИЗ ЛИЧНОГО ОПЫТА

Екатерина: «Помню, долго игнорировала странный звук при запуске двигателя, а потом из-за него автомобиль заглох посреди трассы...»

Нелли: «Еду я как-то, слышу, странный стук раздается. Заехала в мастерскую, а они вытащили баллончик из-под лака для волос, катающийся у меня под креслом. Вот смеху-то было!»

Мария: «Недавно поменяла тормозные колодки, а они начали скрипеть! Оказалось, в мастерской поставили какую-то китайскую подделку! Устроила им скандал - поменяли.»

МАСТЕРИЦА



ДЖЕМПЕР БЕЗ ПЛАНОК

Просто, но утонченно: модель выполнена лицевой гладью совсем без планок. Рукава модели обращают на себя внимание оригинальной формой.

РАЗМЕРЫ

34/36 (38/40-42/44-46/48)

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа (75% натуральной шерсти, 25% хлопка; 90 м/50 г) — 350 (400-450-500) г бежевой; спицы №9.

УЗОРЫ И СХЕМЫ

ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

Лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли. В круговых рядах все петли провязывать лицевыми.

ДЕКОРАТИВНЫЕ ПРИБАВКИ А

С правого края = кром., 9 лиц., из протяжки вывязать 1 лиц. скрещенную.

С левого края = из протяжки вывязать 1 лиц. скрещенную, 9 лиц., кром.

ДЕКОРАТИВНЫЕ ПРИБАВКИ В

С правого края = кром., 8 лиц., из протяжки вывязать 1 лиц. скрещенную.

С левого края = из протяжки вывязать 1 лиц. скрещенную, 8 лиц., кром.

ДЕКОРАТИВНЫЕ УБАВКИ

С правого края = кром., 8 лиц., 2 п. провязать вместе с наклоном влево (= 1 п. снять, как при лицевом вязании, следующую петлю провязать лицевой и протянуть через снятую петлю).

С левого края = 2 п. провязать вместе лицевой, 8 лиц., кром.

ПЛАВНОЕ ЗАКРЫТИЕ ПЕТЕЛЬ

Чтобы избежать образования непривлекательных ступенек по краю горловины, в предыдущем ряду перед закрытием петель последнюю петлю левой спицы не провязывать, а снять. В следующем ряду первые 2 п. закрыть, не провязывая, и затем оставшиеся петли закрыть или провязать, как обычно.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

10 п. x 15 р. = 10 x 10 см, связано лицевой гладью. Образец выполнен на спицах №9.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

СПИНКА

Набрать 54 (58-62-66) п. и вязать лицевой гладью.

Для боковых скосов выполнить с обеих сторон 4 раза в каждом 10-м р. по 1 декоративной прибавке А = 62 (66-70-74) п. Через 51 (53-55-57) см = 76 (80-82-86) р. от начального ряда закрыть для плечевых скосов с обеих сторон 1 раз по 9 (10-11-12) п. и в следующем 2-м р. 1 раз по 10 (11-12-13) п.

Одновременно с началом плечевых скосов закрыть для горловины средние 16 п. и сначала закончить левую сторону.

Для закругления горловины с внутреннего края в следующем 2-м р. плавно закрыть 1 раз 4 п.

Другую сторону закончить симметрично.

ПЕРЕД

Вязать, как спинку, но для более глубокой горловины уже через 46 (48-50-52) см = 68 (72-74-78) р. от начального ряда закрыть средние 8 п. и сначала закончить левую сторону.

Для закругления горловины с внутреннего края в каждом 2-м р. плавно закрыть 1 раз 3 п., 1 раз 2 п. и 3 раза по 1 п.

Через 5 см = 8 р. от начала горловины закрыть для плечевого скоса с внешнего края 1 раз 9 (10-11-12) п. и в следующем 2-м р. 1 раз 10 (11-12-13) п.

Другую сторону закончить симметрично.

ЛЕВЫЙ РУКАВ

Набрать 36 (40-44-48) п. и вязать лицевой гладью.

Для расклешенного рукава выполнить с правого края в 3-м р. от начального ряда 1 раз 1 декоративную прибавку В и 7 раз в каждом 2-м р. по 1 декоративной прибавке В = 44 (48-52-56) п.

Затем выполнить 5 раз в каждом 4-м р. и 1 раз в следующем 2-м р. по 1 декоративной убавке = 38 (42-46-50) п.

Через 18,5 (20,5-22,5-24,5) см = 28 (30-34-36) р. от конца убавок закрыть все петли.

ПРАВЫЙ РУКАВ

Вязать симметрично левому рукаву.

СБОРКА

Выполнить плечевые швы. Вшить рукава, затем выполнить швы рукавов и боковые швы.



ЛАК ДЛЯ НОГТЕЙ НЕ ЗАСОХНЕТ!

Лаками для ногтей я пользуюсь нечасто, поэтому они частенько у меня засыхают, еще не до конца использованные. Жалко мне стало потраченных денег, полезла в Интернет искать способ решения проблемы. Оказалось, все достаточно просто: нужно подуть в бутылку с лаком перед тем, как его закрыть после использования. Все дело в химии: воздух вытеснит углекислый газ и продлит срок службы лака.

Анна Еремшанова.

ГДЕ ДЕРЖАТЬ НАУШНИКИ?

Сколько раз я слышала от своих друзей жалобы на то, что у них постоянно путаются и теряются наушники! Теперь охотно делюсь с ними своим способом. Нужно всего лишь завести для наушников специальный очечник. Самый простой обойдется вам в смехотворную сумму денег. Кстати, в нем же можно хранить еще и зарядку от телефона и другие мелкие провода.

Дарья.

КАКОЙ АРОМАТ В ВАШЕМ ДОМЕ?

Чтобы в квартире царил приятный аромат, воспользуйтесь моими советами.

В спальне. Возьмите пустой флакон. Снимите дозатор, налейте внутрь полфлакона воды и вставьте деревянные палочки. Они будут распространять аромат по комнате.

В гостиной. Для приготовления гелевого ароматизатора 10 г желатина залейте 200 мл воды. Поставьте на слабый огонь и помешивайте, пока желатин не растворится. Добавьте 1 ч. л. глицерина. Налейте жидкость в емкость, добавьте несколько капель эфирного масла. Размешайте, дайте остыть, закройте пленкой, отправьте на ночь в холодильник. Утром поставьте в открытом виде.

Наталья Дулинова.



КАК ПРАВИЛЬНО ЗАРЯЖАТЬ ТЕЛЕФОН

Хотите, чтобы аккумулятор телефона был как новенький, а сам аппарат прослужил вам как можно дольше? Тогда позаботьтесь о правильной зарядке!

✳ Если телефон новый, сразу после покупки зарядите его до 100%. После этого пользуйтесь аппаратом до полной разрядки, пока не выключится. Далее снова зарядите аккумулятор полностью и используйте как обычно.

✳ Идеальный уровень заряда смартфона, при котором аккумулятор работает оптимально, - 60-80%.

✳ Следите за тем, чтобы телефон не разряжался полностью. Заметили на экране 1-2% - лучше выключите прибор, не дожидаясь, пока он сделает это сам. Также заряжайте телефон при любой возможности! Не ждите его полной разрядки.

✳ Пользуйтесь режимом сохранения энергии. Он включается автоматически, когда заряда остается меньше 20%. Но если вы понимаете, что пользоваться смартфоном вам еще долго, а зарядки под рукой нет, то режим сохранения энергии можно активировать заранее.

✳ Не оставляйте смартфон заряжаться на ночь. После того, как заряд достигнет 100%, аккумулятор начнет работать вхолостую и нагреваться. Это может уменьшить срок его службы в дальнейшем.

✳ Чтобы заряжать телефон не так часто, проанализируйте собственную ак-

тивность. В настройках большинства смартфонов можно посмотреть, какие программы используются чаще всего. Согласны ли вы сократить время работы с некоторыми из них?

✳ Если вам нужно, чтобы заряд на телефоне продержался максимально долго, отключите на время ненужные функции. Например, Wi-Fi, если в данный момент вы не пользуетесь Интернетом. Можно снизить яркость экрана, закрыть приложения, работающие в фоновом режиме.

✳ В ближайшее время нужно совершить звонок, а заряда минимум? Поставьте телефон в автономный режим - на экране должен появиться значок самолета. В этом случае перестают работать службы геолокации, связь и Интернет - сервисы, которые потребляют максимум энергии телефона.

✳ Летом не оставляйте телефон на жаре, а зимой как можно меньше держите его на холоде. Это увеличит срок эксплуатации батареи и позволит заряжать ее не так часто.

Увы, даже при грамотной зарядке срок службы большинства батарей в смартфонах около трех лет. Производители предполагают, что после этого человек просто решит заменить телефон на новый.

Салон красоты

ЧЕМ ПОМОЧЬ КОЖЕ ПОСЛЕ ЗИМЫ?

Лицо - единственное, что остается открытым всем ветрам и морозам зимой. Такие испытания не проходят для кожи бесследно. Она нуждается в восстановлении!



К концу зимы кожа становится сухой, стянутой, раздраженной и тусклой. Как избавиться от сезонных проблем и вернуть сияющий цвет лица?

С чего начать восстановление?

После зимы главное - позаботиться об увлажнении. Причем, воздействовать нужно как снаружи, так и изнутри. В первую очередь начните больше пить. Сладкие соки, чай, кофе, какао - не в счет. Важна именно чистая питьевая вода! Всемирная организация здравоохранения рассчитала, что оптимальное количество воды в день - 30 мл на 1 кг веса.

Что касается наружного увлажнения, здесь вариантов масса - салонные процедуры (мезотерапия, биоревитализация и пр.), маски, кремы, сыворотки и другие косметические продукты. В качестве домашнего средства будет полезна увлажняющая маска из сока алоэ.



Возьмите 7 ч. л. сока алоэ, добавьте к нему 7 ч. л. оливкового масла. Перемешайте массу до однородности. Нанесите на кожу тонким слоем, оставьте на 15 минут. Смойте водой, без применения очищающих средств. Лицо промокните бумажной салфеткой.

Каким должен быть базовый уход?

Базовый уход за лицом в весеннее время включает в себя очищение, тонизирование, увлажнение и питание. Если зимой я рекомендую использовать для демакияжа питательное молочко, то весной советую переходить на двухфазное средство или мицеллярную воду. Тоник подбирайте по типу кожи.

Что касается крема, весной можно пользоваться продуктами с более легкой текстурой с увлажняющими компонентами и витаминами.

Как улучшить цвет лица?

Одна из причин тусклого, неровного цвета лица в конце зимы - скопление ороговевших частиц в верхнем слое кожи. Они замедляют процессы обновления в клетках и снижают эффективность косметических средств - кремов, сывороток, масок.

Для избавления от ороговевших частиц, необходимо качественное очищение. Подойдут как механические пилинги, так и мягкие химические (более сильные оставьте на октябрь-ноябрь). После химического воздействия требуется восстановительный период - от 1 до 5 дней.

✓ Кожа становится чувствительна к воздействию солнца после процедуры пилинга. Используйте кремы с SPF-защитой, чтобы не появилась пигментация.

Из домашних средств подойдет универсальный пилинг на основе перемолотой овсянки. Ее заливают водой до образования густой кашицы и круговыми движениями по массажным линиям втирают в кожу лица в течение нескольких минут.

В косметических магазинах для очищения кожи лица предлагают следующее.

* Скрабы. Средства с абразивами для

механического отшелушивания - абрикосовыми и виноградными косточками, кофе, скорлупой грецких орехов.

* Гоммажи для деликатного очищения с мелкими частицами.

* Кислотные пилинги. Содержат кислоты, которые растворяют загрязнения и ороговевшие частицы.

Нужно ли защищаться от солнца?

Да! Причем лучше действовать на опережение, то есть, использовать средства с УФ-защитой до того, как солнце станет максимально активным. Сейчас существуют и дневные кремы, и декоративная косметика с SPF-фактором, однако чаще всего защита там минимальная. Эффективнее будет использовать отдельный санскрин с SPF от 30 единиц в качестве основы под макияж.

У кожи бывает авитаминоз?

Кожа, как и весь организм, ранней весной испытывает недостаток витаминов. Чтобы определить, чего не хватает именно вам, сдайте биохимический анализ крови по рекомендации врача. Кроме этого, стоит увеличить потребление овощей и фруктов. Из них же можно делать витаминные маски для лица.

Взбейте яичный белок, добавьте 7 ст. л. грейпфрутового сока и измельченную морковь. Перемешайте и нанесите на лицо на 15 минут.

Стоит также обратить внимание на косметические средства с содержанием витаминов А, Е и D.

Витамин А - мощный антиоксидант, он замедляет процессы старения, защищает от обезвоживания.

Витамин Е способствует обновлению клеток, нормализует гидробаланс.

Витамин D помогает сохранить упругость кожи, способствует заживлению ранок и воспалений.

Жаклин Кеннеди неспроста считали иконой стиля. Все модные тренды задавала она, в том числе те, что касались причесок. Именно супруга 35-го президента США ввела в моду флип - укладку с завитыми кончиками волос.

Новый взгляд на старую прическу

Изначально флип представлял собой боб длиной до плеч. Прическа была объемной: у корней делали начес. Главной особенностью флипа всегда считались кончики волос, которые завивали наружу.

Впервые о флипе услышали в 1960-х годах, но позже мода сошла на нет. Тридцать лет назад, в 1990-х, она дала новый виток. На сегодняшний день подобную прическу серьезно пересмыслили. Например, объем, который был так популярен ранее, смягчили. К тому же, добавились различные вариации.

Сейчас флип модно делать в сочетании с высоким хвостом: в этом случае подкручиваются его кончики. Хвостов может быть и два - выбор за вами.

Безупречность надолго!

Если вы собираетесь делать флип, заранее приобретите мусс для укладки волос. Не берите средство слишком сильной фиксации, чтобы прическа выглядела естественно.

Вымойте волосы с использованием кондиционера. Выпрямите их с помощью утюжка: это особенно актуально для обладательниц пышной и непослушной шевелюры. Соберите волосы в высокий хвост, зафиксируйте его плотной резинкой. У лба можно сделать небольшой начес для пышности.

Возьмите круглую расческу-брашинг, с ее помощью подкрутите концы волос в хвосте так, чтобы они смотрели наружу. Слегка расчешите их, сбрызните лаком. Поправьте прическу руками, чтобы она легла идеально.

Аксессуары нужны?

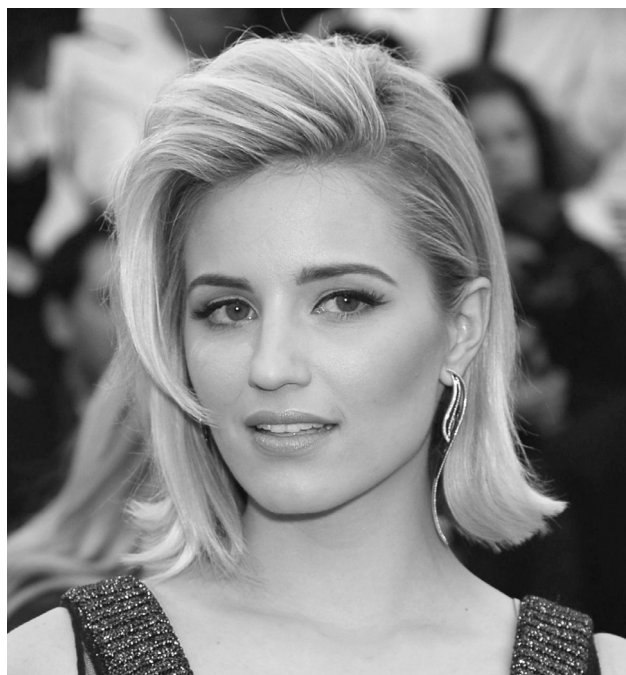
Любую прическу - флип в том числе - украсят аксессуары. Они подчеркнут вашу индивидуальность и добавят изюминку.

Заколки и невидимки. Если вы собираетесь делать вариацию укладки с высоким хвостом, запачкайтесь невидимками: они помогут аккуратно зафиксировать хвост по бокам.

Ободок. У вас пышные волосы? Обратите внимание на толстые и выделяющиеся ободки. Волосы тонкие и лишены объема? Ваш вариант - изящные небольшие аксессуары.

Резинки. В моде стильные однотонные резинки без лишнего декора. Хотите, чтобы хвост получился максимальным по высоте, используйте сразу несколько штук, завязывая каждую чуть выше предыдущей.

Флип - стойкая укладка, может держаться на волосах 8-10 часов.



ОБЪЕМНЫЙ ФЛИП С НОВА В МОДЕ!

Дженнифер Лопес, Ким Кардашьян, Настасья Самбурская и Глюкоза уже примерили новую вариацию главной прически 1960-х и получили восторженные отзывы. А вы?



Каре с длинной челкой



Высокий хвост



С пышной «шапочкой»



Рванный каскад

КОМУ НУЖЕН МИЦЕЛЛЯРНЫЙ ШАМПУНЬ?

Мицеллярный шампунь - находка для тех, кто любит мыть голову каждый день. В отличие от остальных средств, волосы к нему не привыкают. В шампуне содержится минимум синтетических веществ и максимум растительных. Они бережно и деликатно очищают кожу головы.

Шампунь работает за счет содержания в составе мицелл - крохотных элементов, которые как магнит притягивают к себе частицы грязи и

жира. Они удаляют их, даря свежесть и чистоту. Единственный минус - мицеллярное средство плохо пенится, однако своей эффективностью от этого не теряет.

Пользоваться шампунем можно ежедневно: он не пересушивает кожу, сохраняет гидролипидный баланс. К нему также стоит присмотреться тем, у кого волосы окрашены. Он не содержит силиконов и сульфатов, которые вымывают краску.



МИНИ-КИШИ

Эти миниатюрные пирожки могут стать как удобным сытным перекусом, так и аппетитной, оригинально поданной закуской на вашем праздничном столе.

Киш - блюдо французской кухни, которое представляет собой открытый пирог с начинкой и заливкой.

Одна из его вариаций - мини-киши. Готовятся они легко, а в качестве начинки используются самые разные ингредиенты - птица, рыба и морепродукты, мясо, фарш, овощи, зелень, грибы, сыр, картофель. Попробуйте испечь мини-киши по одному из предложенных ниже рецептов - или придумайте свой, фирменный!

С лососем и брокколи

Понадобится: мука - 175 г, масло сливочное - 100 г, желток - 1 шт.
Для начинки: филе лосося - 350 г, брокколи - 220 г, моцарелла - 60 г.
Для заливки: яйца - 3 шт., сливки (11%) - 170 мл, соль и перец.



С лососем и брокколи

В просеянную муку добавьте соль и натрите в нее холодное масло, перетрите руками в мелкую крошку. Добавьте желток и 2 ст. л. холодной воды, замесите тесто. Соберите тесто в шар, заверните в пленку и уберите в холод на 30 мин.

Для начинки разберите брокколи на соцветия и отварите в подсоленной воде в течение 3 мин. Откиньте на сито, обдайте холодной водой. Рыбу нарежьте небольшими кубиками, моцареллу натрите на мелкой терке. Соедините ингредиенты.

Для заливки яйца взболтайте венчиком. Добавьте сливки, посолите и поперчите.

Тесто разделите на 6 частей, раскатайте в тонкие пласти. Переложите в металлические формочки, сделав борти-



С курицей и помидорами

ки. Наполните начинкой, влейте готовую заливку. Выпекайте при 180 градусах 35-40 мин.

С курицей и помидорами

Понадобится: тесто слоеное - 500 г, филе куриное - 650 г, лук репчатый - 1 шт., бекон варено-копченый - 100 г, помидоры черри - 4 шт., яйца - 2 шт., сливки (33%) - 220 мл, соль и перец.

Тесто разморозьте. Филе, лук и бекон нарежьте кубиками. - Обжарьте бекон на сухой сковороде. Когда жир немного вытопится, добавьте филе и лук. Обжаривайте на среднем огне около 10 мин. В конце посолите и поперчите. Для заливки взбейте яйца со сливками, солью и перцем.

Тесто разрежьте на 8 квадратов, раскатайте. Выложите в огнеупорные формочки, наколите вилкой. Выложите начинку, влейте заливку. Сверху положите половинки помидоров. Выпекайте при 200 градусах 35-40 мин.

С ветчиной и сыром

Понадобится: мука - 250 г, масло сливочное - 150 г, яйца - 2 шт. + 1 желток, лук репчатый - 1 шт., ветчина - 100 г, сыр твердый - 200 г, сливки (15%) - 200 мл, сухари панировочные - 1 ч. л., соль и перец черный молотый, паприка - по вкусу.

Для теста нарубите 125 г масла с просеянной мукой, желтком, солью и 2 ст. л. холодной воды. Скатайте тесто в шар и уберите на 30 мин. в холод. Сыр нарежьте полосками. Лук нарубите, ветчину нарежьте соломкой. На 10 г масла обжарьте лук. Добавьте ветчину и жарьте еще 2 мин.

Смажьте маслом формочки. Тесто разделите на 6 частей, раскатайте круги диаметром 10 см. Выложите в формочки и посыпьте сухарями. Разложите начинку, сверху распределите сыр.

Для заливки смешайте сливки, яйца, перец, соль, паприку. Залейте в формочки, сверху выложите оставшееся масло. Выпекайте при 200 градусах около 40 мин.



С ветчиной и сыром

БОЛГАРСКИЙ СУП С КЛЕЦКАМИ

400 г свиного фарша, 1 луковица, 2 яйца, соль, молотый черный перец, 3-4 ст. ложки муки, 2 л воды, 100 г риса, 3/4 стакана йогурта.

Лук мелко нарежьте и добавьте половину в фарш. Белки отделите от желтков и добавьте в фарш. Посолите, поперчите, смешайте. Сформируйте небольшие шарики-клецки, обваляйте их в муке. В кастрюле доведите до кипения воду, выложите в нее оставшийся лук, клецки и варите на среднем огне 25-30 минут. Добавьте рис и варите еще 10 минут. Желтки взбейте, смешайте с йогуртом и 1 ст. ложкой муки, немного разбавив теплым бульоном. Влейте смесь в суп и варите на небольшом огне еще 10-15 минут.



КУРОЧКА С ЯБЛОКАМИ И ЛИМОНОМ

1 курица, соль, 3 ст. ложки меда, по 1 чайн. ложке молотого перца и соли, яблоки, лимон, 4 ст. ложки растительного масла.

Натрите тушку изнутри перцем, солью и 2 ст. ложками меда. Оставьте на 20 минут мариноваться. Разрежьте дольками пол-лимона и яблоки, нафаршируйте ими курицу. Запекайте при 180-200 градусах на противне, смазав растительным маслом. Смешайте по 1 ст. ложке меда и лимонного сока (выдавите из оставшейся половинки лимона). После 50 минут запекания смажьте курицу этой смесью и допекайте 7 минут при 160 градусах.



ПИРОГ С СЫРОМ И ЧЕРЕМШОЙ

Для теста: 1 стакан муки, 1 яйцо, 5 ст. ложек сливочного масла, соль. Для начинки: 1 пучок черемши, 200 г сыра, 3 яйца, 150 г ветчины, 1/2 стакана сливок, перец молотый.

Замесите муку, яйцо, кусочки сливочного масла и соль в гладкое нетугое тесто. Ветчину нарежьте маленькими кубиками, черемшу - отрезками по 1-2 см. Смешайте натертый сыр с яйцами и сливками до однородной массы, добавьте перец, черемшу и ветчину. Раскатайте тонко тесто и выложите в застеленную пергаментом форму, сделав по краю небольшие бортики. Тесто наколите вилкой. Выложите на него сырную массу с черемшой. Выпекайте в разогретой до 200 градусов духовке 30 минут. Перед подачей немного охладите.

ТОРТ «ПЛОМБИР»

Для песочной крошки: 80 г сливочного масла, 130 г муки, 40 г сахара. Для крема: 250 г 15-20% сметаны, 75 г обычного и 10 г ванильного сахара, 1 яйцо, 1 ст. л. крахмала, 30 г сливочного масла.

В миску с сахаром просеиваю муку и натираю на крупной терке подмороженное масло. Быстро перетираю массу в мелкую крошку. Высыпаю на сухую разогретую сковороду, обжариваю, помешивая, до золотистого цвета. Остужаю.

Смешиваю в кастрюльке яйцо, крахмал, обычный и ванильный сахар, взбиваю венчиком до светлой массы. Добавляю сметану, перемешиваю до однородности. На небольшом огне, постоянно помешивая, довожу до кипения и загустения. В горячий крем вмешиваю сливочное масло. Дно и стенки формы диаметром 12-14 см устилаю пищевой пленкой. Насыпаю несколько столовых ложек песочной крошки. Сверху выкладываю слой крема, разравниваю. Чередую крошку и крем, пока продукты не закончатся, верхним слоем должен быть крем. Ставлю торт в холодильник на 6-7 часов (лучше на ночь). Затем достаю из формы, освобождаю от пленки, украшаю по желанию.

Елена Калинина.



СЫРНИК СО СГУЩЕННОЙ И ЧЕРНОСЛИВОМ

Для теста: 120 г сливочного масла, по 2 ст. л. сметаны, какао и сахара, 1 ч. л. разрыхлителя, 1,5 стакана муки. **Для начинки:** 350 г творога 3-5% жирности, 2 ст. л. кукурузного крахмала, 2 яйца, 150 г чернослива, 180 г вареного сгущенного молока. Сливочное масло растапливаю и смешиваю с какао. Отдельно смешиваю муку, разрыхлитель, сахар. Соединяю обе смеси, добавляю сметану, вымешиваю мягкое тесто. Для начинки взбиваю миксером до однородности творог, яйца, сгущенку и крахмал. От теста отделяю небольшой кусочек, кладу в морозилку, остальное распределяю в разъемной форме для выпечки (у меня диаметром 18 см), формирую бортики. Выкладываю мягкий чернослив (предварительно заливаю кипятком на 5 минут), сверху - начинку. Поверх натираю на терке отложенный кусочек теста. Выпекаю в духовке при 180 градусах 40-50 минут. Немного остужаю в форме, перекладываю на решетку. На ночь ставлю в холодильник - чтобы пирог приобрел нужную консистенцию и не разваливался при нарезке.

Олеся.

Зеленый подоконник



ПОРА НА НОВЫЕ КВАРТИРЫ

День прибавился, солнце стало выше - самое время пересаживать домашних зеленых питомцев в другие горшки.

1. Подберите верный способ

Когда растение здорово, то при пересадке надо лишь слегка очистить его корни от старой земли и высадить в новую. Если цветок болеет, его перелили, заморозили, появились вредители - тогда, вынув из старого горшка, нужно не просто полностью очистить корешки, а еще и промыть их под проточной водой. Испорченные части обрезать, а оставшиеся опустить в слабый раствор марганцовки на 30 минут. Переваливать с полным комом земли можно растения, выращенные из семян или капризные, например, пальмы, аспидистры. При желании корни таких питомцев обработайте любым стимулятором роста, крону опрыскайте Эпином. Пустоты по краям кома заполните субстратом. Кстати, это самый безопасный способ пересадки.

Совет. Чтобы легче вынуть растение из горшка, полейте его за полчаса до процедуры. Корни лучше всего очищать заостренной палочкой. В новый горшок с землей опускайте зеленого друга так, чтобы корневая шейка была чуть ниже краев емкости. После пересадки полейте еще раз (кроме суккулентов и кактусов).

2. Купите подходящий горшок

При выборе емкости учитывайте размер растения. Для кактусов и суккулентов подойдут неширокие контейнеры. Для тех, что размножаются розетками, нужны широкие горшки, а для пальм - глубокие. В любом случае, новый ва-

зон должен быть на 2-3 см в диаметре больше предыдущего. Учтите, что в глиняных горшках почва высыхает быстрее, поэтому поливать растения придется чаще. Пластиковые - самые бюджетные и легкие, но в них слой дренажа и отверстия для стока воды нужно делать больше, чтобы со временем не появилась гниль.

Совет. Пластиковые и керамические горшки перед посадкой вымойте теплой мыльной водой с поролоновой губкой. Керамические залейте горячей водой на ночь, а утром промойте.

3. Дезинфицируйте садовую почву

Лучше всего покупать готовый субстрат для определенного вида растений. Это надежнее всего. Новую упаковку с ним вскрывайте как минимум за час до пересадки, чтобы скопившийся за время хранения азот испарился и корни питомцев не пострадали. Можно приготовить почвосмесь и самостоятельно, но есть риск не угадать с соотношениями разного вида грунта для определенных цветов. А еще садовая и лесная земля часто заражены вредителями. Но если по старинке используете огородную, то продезинфицируйте ее. Вот несколько проверенных способов.

* Пролейте кипятком (1 л грунта пропаривайте 10 минут) или слабым раствором марганцовки (3 г на 1 л теплой воды).

* Прокалите в металлической таре в духовке при температуре 100 градусов. Часа хватит.

* Нагревайте 45 минут на малом огне в сковородке с антипригарным покрытием под крышкой, регулярно помешивая.

4. Насыпьте дренаж

В горшке должно быть дренажное отверстие размером минимум 3 мм, чтобы обеспечить корням доступ кислорода и выход лишней воды. Иначе почва закиснет. Обязательно положите на дно слой дренажа из керамзита, или крупной речной гальки, или колотого кирпича - не менее 1/5 высоты горшка. Совет. Не используйте в качестве дренажа пенопласт: корни могут прорасти сквозь него и это затруднит следующую пересадку. Если боитесь ошибиться в выборе дренажа, покупайте готовый - из мелкого керамзита и вермикулита.

ВАЖНО! Не пересаживайте растения во время цветения - могут сбросить бутоны. Не используйте старый субстрат для новых растений.

Золотое правило

Чтобы понять, пора ли пересаживать цветок, простым карандашом надавите на землю через отверстие для стока воды в горшке. Если он мягко входит в грунт, корневая система еще не полностью заполнила объем емкости, и растение пока можно в ней оставить.

Немолодые растения достаточно пересаживать раз в 2-3 года.

НАЙТИ СЕБЯ

Затишье в карьере - это прекрасная пора для поисков себя, своего истинного призвания.

Преодолейте сомнения

Ситуация, когда человек не любит свою работу, но боится ее сменить, не редкость. Кого-то останавливает страх потерять в зарплате. Кого-то - необходимость осваивать новые обязанности. Кого-то - риск не вписаться в другой коллектив. Преодолеть все сомнения - значит, сделать первый шаг на пути к себе. Но как это сделать?

★ Встаньте перед зеркалом и излейте душу своему отражению. Составьте топ-лист возможных трудностей и потерь - от самых весомых до самых незначительных. Каждому страху приводите контраргумент, начинающийся с фразы «Но зато...» Например: «Я боюсь, что на новой работе мне придется работать с компьютерными программами, которыми я не владею. Но зато у меня появится возможность научиться чему-то новому, а значит, профессионально вырасти».

★ Начните откладывать деньги - на случай, если процесс поиска работы затянется. Сделав «подушку безопасности», вы получите шанс найти работу действительно по призванию, т.к. не будете вынуждены соглашаться на первый попавшийся вариант. Отложенные деньги позволят вам пройти неоплачиваемую стажировку на заинтересовавшей должности, чтобы понять, подходит она вам или нет.

Услышьте

свои истинные желания

Чтобы понять, в чем ваше истинное призвание, сделайте следующее. Возьмите два листа бумаги и в течение 5 минут записывайте все, что приходит вам в голову при ответе на вопросы: «Что мне доставляет удовольствие, вызывает настоящую ра-

дость?» и «Чем я хочу заниматься в жизни?». На первом листке все ответы записывайте правой рукой, а на втором - левой. Дело в том, что когда мы пишем правой рукой, наиболее активно левое полушарие, отвечающее за все рациональное. А когда пишем левой - доминирует правое полушарие, под управлением которого находятся наши эмоции и воображение. Все, что вы пишете левой рукой, будет соответствовать желаниям вашего внутреннего ребенка, т.е. вашим истинным желаниям, не попавшим под влияние различных внешних факторов.

Поищите ответ в книгах

Порой ответ на вопрос, чего мы действительно хотим достичь в жизни, кроется в книгах, которые мы обычно читаем. Проанализируйте, кто ваши любимые персонажи: чем они зарабатывают на жизнь? Какое у них хобби? Как они справляются с трудностями? Это поможет вам создать образ идеального себя. Также вспомните, какие статьи в журналах и газетах чаще привлекают ваше внимание, проанализируйте, какие картины составляют вашу фильмотеку, - так вы составите список тем, которые волнуют вас сильнее всего. Возможно, ваше призвание связано с одной из них?

Напишите себе письмо

Переместите себя в недалекое будущее, например на год вперед. Представьте, что вы уже нашли работу. Напишите письмо самому себе: детально опишите в нем свой трудовой день. Допустим, вы устроились врачом скорой помощи: сколько часов длится ваша смена? Сколько выездов вы успеваете сделать? Кто ваши пациенты?



Как вы обедаете? Во сколько приезжаете домой? Какие форс-мажорные ситуации у вас возникают? Фиксируйте как плюсы, так и минусы трудового дня. Отвлекитесь на что-нибудь другое (прогуляйтесь, посмотрите телевизор), а потом перечитайте письмо. Какие чувства оно у вас вызвало? Хотели бы вы оказаться на месте этого работника? Если вас что-то смутило в письме, возможно, стоит продолжить поиск сферы деятельности.

Поздравления

**Катюшу КИРАКОСЯ
поздравляем с днем рождения!**
Пусть в делах удача ждет
И воплощаются все планы,
Судьба уверенно ведет
К победам важным и желанным!
К любой мечте найдется ключ!
Пусть каждый день счастливым станет,
Пусть успех, как солнца луч,
Дорогу жизни освещает!
Твои друзья-эрудиты.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №13

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Форум. Брошка. Жасмин. Шпага. Мялка. Укор. Гну. Акт. Бригада. Рапс. Бра. Термометр. Опись. Каморка. Пятак. Ралли. Кант. Матье. Бутса. Аут. Корпус. Растр. Клоп. Эхо. Ока. Маркер. Шквал.
ПО ВЕРТИКАЛИ: Объем. Рябчик. Яхта. Роза. Коралл. Крап. Лот. Ком. Кофта. Скопа. Комар. Спичка. Гости. Пик. Уборка. Сер. Уж. Мак. Марш. Вино. Грош. Пуф. Мошка. Мрак. Шатер. Атласов. Город. Ткань. Утка. Ангар. Кайра. Тетрал.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА

ISSN 1987-6009



О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

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

Гл. редактор Вета Аракелова

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

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.

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

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



КАКОЙ ХАРАКТЕР У ВАШЕГО КОТА?

Если вы думаете, что непростой характер может быть только у человека, то глубоко ошибаетесь. Животные - не исключение!

Ученые выделили пять типов кошачьих характеров, которые встречаются чаще всего. Сомневаетесь, к какому из них относится ваш любимец? Пройдите экспресс-тест и

подсчитайте, каких ответов оказалось больше.

1. Как ваш питомец играет?

А. С удовольствием, ненасытно.

Б. Пытается вовлечь в игру вас.
В. Вовлекает в игру других животных в доме.
Г. Не обращает на игрушку никакого внимания.
Д. С осторожностью, долго ходит вокруг игрушки.

2. Вы начинаете гладить кота. Он:

А. Играет с вашей рукой.
Б. С удовольствием принимает ласку.
В. Терпит, но быстро убегает.
Г. Тут же отпрыгивает с недовольным фырканьем.
Д. Изучает ее - лижет, покусывает.

3. Когда вы надолго уезжаете, кот...

А. Переворачивает квартиру вверх дном.
Б. Очень скучает.
В. Не переживает, потому что рядом с ним другие животные.
Г. Делает вид, что не заметил вашего отсутствия.
Д. Предпочитает ехать с вами.

4. Где спит ваш любимец?

А. Где хочет, в любом месте.
Б. Рядом с вами на кровати.
В. С другими питомцами.
Г. В своем домике.
Д. В укромном местечке в квартире.

5. Как ваш кот просит есть?

А. Он попросту ворует еду со стола!
Б. Ластится, уговаривает, мурлычет.
В. Придумывает какую-нибудь хитрость.
Г. Настойчиво требует!
Д. Принохивается к вашей тарелке, намекает.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

А. Охотник в душе

Ваш питомец - настоящий охотник! Он готов бегать за веревочкой и прыгать по занавескам круглые сутки - с перерывом на сон и обед, разумеется. Со стороны может показаться, что такой кот слегка агрессивен, однако это заблуждение. Коты-охотники миролюбивы, и если вы будете уделять достаточно времени их досугу, они вас точно отблагодарят! Им необходим или активный хозяин, который сможет проводить достаточно времени с ними, или пушистый компаньон, который станет другом в играх и затеях. Иначе - держись, квартира!

Б. Куда я без тебя, человек?

Рядом с вами настоящий компаньон, который ценит хозяина и готов проводить с ним сутки напролет. В чем-то такие животные похожи на преданных псов, только, пожалуй, более ласковы. Они будут ходить за хозяином по пятам, спать с ним в одной постели, ластиться, мурлыкать и лечить его, если заболит. Отсутствие человека, - например, в связи с длительным отъездом, - они воспринимают плохо. Других животных пушистый друг может ревновать к хозяину, так что важно грамотно выстроить отно-

шения. Для него человек - царь и бог, однозначно, главный в касте. Его слушаются, ему подчиняются, с ним не спорят.

В. Тусовщик

Вам достался кот, который не мыслит себя без компании и общения. Нет-нет, не с вами! Речь идет о представителях семейства кошачьих! Такие животные с трудом свыкаются с жизнью без друзей и очень радуются, когда в квартире появляется еще один домашний питомец. Причем, они настолько дружелюбные, что легко находят общий язык как с милой кошечкой, так и с тибетским мастифом. Насчет ссор и конфликтов можете не переживать: эти коты согласны идти на уступки и первыми никогда не полезут на рожон. Что касается отношений с хозяином, общительный кот мирно подчиняется ему.

Г. Не подходи, укушу!

Вам можно слегка посочувствовать. Нет, у вас прекрасный кот, но характер у него откровенно непростой. На типичного диванного персонажа он точно не похож. Не ручной, не любит ласки и нежности, не ластится к хозяину. У таких котов обычно есть собственное место в квартире, они не

стремятся быть рядом с человеком. С другими животными они ладят плохо, особенно, если те откровенно желают подружиться. Рано или поздно новичок понимает: в этой стае каждый сам за себя. А если начнут приставать, то и по носу получить могут! Со стороны такие питомцы могут показаться сварливыми старичками, независимо от их настоящего возраста. Что ж, простите им эту слабость.

Д. Любопытная Варвара

Ваш кот - крайне любопытный и любознательный персонаж. Он любит изучать окружающий мир всеми доступными способами. Все пробует на вкус, на прочность, а нервы хозяина - на крепость. От такого питомца ничего нельзя спрятать: чуть не доглядите - и пожалуста, новые ботинки уже с обгрызанными носами. Причем, когда застаешь этого кота на месте преступления, у него такой жалкий и раскаявшийся вид, что и наказывать рука не поднимается. К тому же, он действительно хороший! Просто все новое привлекает его внимание. Таких животных можно смело брать с собой в поездки и путешествия. Они - за любой кипеж и сабантуй!

Пальто из верблюжьей шерсти

Стильно, аристократично, актуально



Стильное, элегантное и теплое пальто из верблюжьей шерсти считается одним из самых беспроигрышных вариантов для весеннего гардероба.

Пальто из верблюжьей шерсти (camel coat) по сей день сохраняет за собой престижный статус: смотрится дорого и элегантно. Такое пальто универсально, подходит под любой стиль.

Присмотритесь к различным фасонам пальто из верблюжьей шерсти. Классический вариант - на пуговицах. Предпочитаете что-то более оригинальное? Обратите внимание на модели в стиле оверсайз, с запахом или с поясом.

Camel coat часто носят незастегнутым, чтобы был заметен внутренний ансамбль. Беспроигрышный вариант в этом случае - теплый свитер или водолазка с высоким воротом. Выбирайте изделия пастельных тонов, если хотите создать повседневный образ, и броских, если ваша цель - добавить яркость в свой внешний вид. К верху отлично подойдут прямые голубые джинсы либо брюки в тон.

Оригинальным решением станет использование вещей с анималистическим принтом (леопард, зебра). Однако слишком вызывающие варианты брать не стоит.

К пальто из верблюжьей шерсти подойдет сумка средних размеров, вместительная, с элегантным декором. В тренде сейчас темно-коричневые, бежевые и золотистые оттенки.





ГОЛЛАНДСКИЕ ВАФЛИ С КАРАМЕЛЬЮ

Мука - около 500 г, Масло сливочное - 250 г, сахар коричневый - 150 г, соль - 1/2 ч. л., молоко (3,2%) - 60 мл, дрожжи сухие - 4 ч. л., яйцо - 1 шт. Для карамели: мед - 250 г, сахар коричневый - 200 г, корица молотая - 1 ч. л., Масло сливочное - 50 г.

Для опары дрожжи развести теплым молоком с 1 ст. л. сахара, оставить в тепле на 15-20 мин. Из расплывленного масла, просеянной муки, оставшегося сахара, соли, яйца и дрожжей с молоком замесить мягкое, маслянистое тесто. Дать ему подняться в тепле 45 мин. Для карамели выложить мед, сахар, корицу и масло в сотейник и, постоянно помешивая, нагревать на небольшом огне до полного растворения сахара. Тесто разделить на кусочки по 3-5 см в диаметре (в зависимости от размера вафельницы) и выпекать вафли до золотистого цвета. Склеить вафли по две штуки с помощью начинки. Сверху поместить гнет и оставить на пару часов, чтобы вафли пропитались.



ВЕНСКИЕ ВАФЛИ С КРЕМОМ

Мука - 400 г, молоко (3,2%) - 300 мл, Масло сливочное - 240 г, сахар - 150 г, яйца - 2 шт., разрыхлитель - 12 г, соль - 10 г, сахар ванильный - 5 г.

Растопить масло на водяной бане. Слегка взбить венчиком яйца, сахар, соль и ванильный сахар, влить остывшее расплавленное масло и молоко. Добавить просеянную с разрыхлителем муку, перемешать венчиком до однородности.

Выкладывать тесто порциями в разогретую вафельницу. Выпекать вафли, закрыв крышку вафельницы, 3-5 мин.

* Венские вафли рекомендуются подавать с начинкой. Для черничного крема понадобится: творог - 300 г, яйцо - 1 шт., сахар ванильный - 15 г, пудра сахарная - 50 г, черника - горсть. Творог аккуратно взбить блендером вместе с ягодами. Ввести яйцо, затем сахарную пудру и ванильный сахар, еще раз тщательно все взбить. Перед подачей на стол крем охладить.



ТРУБОЧКИ СО СГУЩЕННОЙ

Молоко сгущенное - 360 г, Масло сливочное - 150 г, крахмал картофельный - 150 г, мука - 120 г, яйца - 2 шт., разрыхлитель - 3 г. Для крема: молоко сгущенное (вареное) - 380 г, Масло сливочное - 200 г.

Все ингредиенты должны быть комнатной температуры, чтобы получилась однородная масса. Для крема растереть ложкой вареную сгущенку с размягченным сливочным маслом, затем взбить венчиком до однородности. Убрать крем в холодильник на 1 ч. Для теста взбить венчиком яйца, сгущенку и разрыхлитель. Добавить расплавленное на водяной бане сливочное масло. Перемешать до однородности.

Помешивая массу венчиком, ввести частями крахмал и просеянную муку. Тщательно перемешать, чтобы не было комочков. Смазав вафельницу растительным маслом, выпекать вафли по 1-2 мин. каждую. Горячие вафли сразу сворачивать в трубочку. Трубочки должны получиться аккуратными. Начинить вафельные трубочки кремом.



БЕЛГИЙСКИЕ ВАФЛИ С ШОКОЛАДОМ

Мука - 250 г, дрожжи сухие - 10 г, молоко (3,2%) - 400 мл, сахар - 1 ч. л., яйца - 4 шт., соль - 2 щепотки, сахар ванильный - 1 пакетик, коньяк - 30 мл, Масло сливочное - 125 г, шоколад - 1 плитка.

Для опары развести дрожжи в теплом молоке, добавив сахар и ванильный сахар. Оставить в тепле на 15-20 мин. Желтки отделить от белков. Белки тщательно взбить миксером с щепоткой соли. Отдельно взбить желтки. В подошедшую опару добавить взбитые желтки, щепотку соли, коньяк.

Понемногу ввести просеянную муку, затем расплавленное сливочное масло, перемешивая. Аккуратно добавить белки, перемешивая тесто ложкой снизу вверх. Оставить в тепле на 1-1,5 ч. Тесто должно увеличиться в объеме в 2 раза. Разогреть вафельницу до необходимой температуры. Ложкой наливая тесто, выпекать вафли по 5-7 мин., до готовности. Подавать, полив расплавленным шоколадом и украсив небольшими кусочками фруктов.

2100988246114251

