

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДАРОК

№16

май 2020

цена:
2 лари

Орхидеи

для новичков

стр.40

**Комната
подростка**

стр.26

Кризисы брака

что поможет пережить их?

стр. 18

**Как поладить
со свекровью**

стр. 28

Харрисон Форд:

“Получаю удовольствие от роли”

стр.20-21

Марго Робби:

стр.16-17

“Я умею посмеяться над собой”



Гардероб: не ошибиться с выбором

В попытках выглядеть стильно мы часто допускаем ошибки. Как свести их к минимуму?



Майка и футболка. Кто кого?

При составлении комплекта учитывайте, что топ и футболка должны иметь разную фактуру. Например, хлопок можно сочетать с бархатом, шелком или денимом. Топ, надетый сверху, должен быть свободным в области талии. Под майку лучше всего выбрать обтягивающую футболку без узора.



Массивные кроссовки

Тренд этого сезона - «папины кроссовки», но с миниатюрными девушками он может сыграть злую шутку. Учитывайте пропорции тела: Дюймовочкам больше подойдут кеды на обычной подошве.



Трикотаж: тоньше некуда

Платья и кофты из тонкого обтягивающего трикотажа призваны подчеркнуть изгибы женского тела и сделать образ сексуальным. В реальности такие вещи часто придают лишние объемы, создавая множество складок. Чтобы избежать этого, выбирайте трикотаж из качественных, плотных материалов, которые будут сидеть на теле как вторая кожа.



Не много ли принтов?

Довольно сложно создать без подготовки стильные образы с использованием нескольких принтов. Главный совет: не сочетать между собой принты теплых и холодных оттенков. Сделайте ставку на вечную классику - полоску и горошек, клетку «виши» и мелкий цветочек.



БИЛЛИ АЙЛИШ ПОДАЛА В СУД НА ФАНАТА



Популярная у подростков 18-летняя американская певица Билли Айлиш подала в суд на назойливого фаната, который, преследуя ее, нарушал правила социальной дистанции на фоне пандемии коронавируса.

Поклонник по имени Пренелл Руссо приходил к дому исполнительницы, пугая и своего кумира, и ее семью около 7 раз, причем почти всегда был без медицинской маски и перчаток.

Один из инцидентов произошел в начале мая – Руссо позвонил в дверь и спросил у отца Айлиш, здесь ли она живет. Тот решил дать отрицательный ответ, но это не оставило фаната – он усел-

ся на крыльце дома. Охранники вывели его за территорию, но он попытался заночевать за стеной. Полиция несколько раз забирала Руссо, но изолировать его на долгое время она не могла — в США из-за коронавируса людей, не совершивших тяжкие преступления, стараются не отправлять за решетку. В итоге Билли подала в суд. В суде запретили фанату приближаться к певице и ее семье ближе, чем на 200 ярдов (около 182 метров) и постановили прекратить все попытки выйти с ней на связь.

По словам Билли, нарушителя отправили в Нью-Йорк, но она боится, что он вернется.

ХОПКИНС БРОСИЛ ВЫЗОВ СТАЛЛОНЕ И ШВАРЦЕНЕГГЕРУ



Вызов крутым парням бросил Ганнибал Лектер. Энтони Хопкинс на девятом десятке станцевал в TikTok и предложил Сильвестру Сталлоне и Арнольду Шварценеггеру сразиться в популярном танцевальном баттл-челлендже.

“Дрейк, я опоздал на вечеринку, но лучше по-

здно, чем никогда”, — подписал актер свою первую публикацию, намекая на то, что флешмоб Toosie Slide начался в Сети еще в начале апреля.

Название ему дала новая песня рэпера Дрейка. В челлендже приняли участие Джастин Бибер, рэперы Туга, Diddy и другие известные люди.



Кети Мчедлидзе СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

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

ПРОДАЕТСЯ ЧАСТНАЯ БИБЛИОТЕКА, в хорошем состоянии, состоящая из томов и отдельных изданий русской и зарубежной литературы, монографий, посвященных великим композиторам и музыкальным исполнителям, художникам, поэтам, деятелям театра и кино, а также красочных альбомов о странах, музеях и картинных галереях.

Заинтересованные лица могут обратиться с дополнительными вопросами.

Телефон: 599 50 23 36

В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

ЗВЕЗДЫ ГОЛЛИВУДА СТАЛИ ЖЕРТВАМИ ХАКЕРОВ

Личные переписки голливудских звезд могут оказаться в общественном доступе. Хакеры взломали компьютерную систему адвокатской конторы в Нью-Йорке. Среди её клиентов - Леди Гага, Мадонна, Роберт де Ниро и другие. Всего 800 гигабайтов информации.

Пока в Сети появились

только скриншоты, где перечисляются файлы, которыми владеют мошенники. Среди прочего они получили доступ к контракту на мировой тур Мадонны в этом году.

Удалить всю информацию вымогатели готовы, но только когда получат деньги. Сумму они пока не назвали.



ГИТАРИСТ QUEEN ОПУБЛИКОВАЛ ФОТО ИЗ БОЛЬНИЦЫ В МАСКЕ

Гитарист легендарной группы Queen, музыкант и астрофизик Брайан Мэй на днях был госпитализирован. Об этом он сообщил на своей странице в Instagram, опубликовав фотографию в медицинской маске, чем наугад поклонников коллектива.

Музыкант сразу же успокоил всех и заявил, что коронавирус «тут не при чем». Причиной его недуга стала долгая работа в саду.

«Меня угораздило разорвать мою Gluteus Maximus (ягодичную мышцу) в клочья в момент чрезмерного увлечения садоводством. Так что оказался в больнице, где меня просканировали, чтобы

выяснить, насколько сильно я покалечил себя», – отметил он под фото.

Мэй заметил, что несколько дней ему придется провести в больнице до того, как он снова сможет ходить.

«Какое-то время я не смогу ходить ... или даже спать без специальной помощи, потому что боль безжалостна», – добавил музыкант.

Напомним, что ранее британский музыкант заявил, что причиной возникновения COVID-19 стали мясоеды. Он заметил, что последние события могут заставить людей «пересмотреть свое отношение к употреблению мяса». Ранее гитарист и сам стал вегетарианцем.

ГИТАРУ КОБЕЙНА ВЫСТАВИЛИ НА АУКЦИОНЕ



Акустическую гитару покойного лидера группы Nirvana Курта Кобейна выставили на аукцион в США. Стартовая цена за гитару Martin D-18E находится на отметке около одного миллиона долларов, сообщается на сайте аукционного дома Julien's Auctions.

Известно, что речь идет об инструменте, который Кобейн выбрал для акустического концерта MTV Unplugged, состоявшегося в ноябре 1993 года на студии звукозаписи Sony Music Studios в Нью-Йорке. Видеозаписи и аудиоверсии выступления были выпущены в 1994 году уже после

смерти музыканта. Они стали самыми знаменитыми живыми записями группы.

Julien's Auctions гордится возможностью представить Martin D-18E 1959 года, с которой Курт Кобейн выступал на концерте в Нью-Йорке. Этот лот будет одним из самых значимых на нашем аукционе», – уточнили в аукционном доме.

Известно, что сам аукцион состоится в Беверли-Хиллз 19 и 20 июня. Напомним, что в октябре прошлого года на аукционе в Нью-Йорке продали зеленый кардиган бывшего лидера американской рок-группы – он ушел с молотка за 334 тысячи долларов при изначальной оценке лота в 200-300 тысяч долларов. Также была продана и гитара, которая в 1993 году была сделана специально для Кобейна, который был левшой. Инструмент обошелся своему новому хозяину в 340 тысяч долларов.

В 1994 году 27-летний Кобейн покончил с собой.

ПАТТИНСОН ОТКАЗАЛСЯ КАЧАТЬ МЫШЦЫ НА КАРАНТИНЕ

Британский актер Роберт Паттинсон отказался от занятий спортом на карантине. Он игнорирует указания тренера, считая, что иначе подаст всем «плохой пример».

По мнению актера, нельзя все время заниматься спортом ради роли, поскольку после этого ты становишься просто частью системы. В качестве примера для подражания Паттинсон приводит Джеймса Дина, который не отличался наличием большой мышечной массы.

Известно, что тренер актера предлагал ему занятия с мячом Bosu, но Роберт отказался.

По словам актера, держать форму ему удастся за счет диеты с включением в состав геркулесовых хлопьев с ванильным протеино-



вым порошком, а также тунца с перцем. Паттинсон признается, что ест консервы прямо из банки.

«Мои предпочтения сравнимы со вкусами дикого зверя», – отмечает он.

Ранее актер был утверждён на роль Бэтмена. Премьера о супергерое в маске летучей мыши запланирована на 1 октября 2021 года.

БРИТАНСКИЙ ДУЭТ HURTS ПРЕДСТАВИЛ ВИДЕО VOICES



Дуэт из Великобритании Hurts представил новую песню и видеоклип Voices.

По словам музыкантов, в песне содержатся размышления «об изоляции, отчаянии и мании», а также о «желании бороться и силе мысли» в непростые времена.

Вокалист Тео Хатчкрафт пояснил, что был вдохновлен на написание трэка в разгар личного кризиса, а теперь песня выходит, когда весь

мир находится в кризисе из-за эпидемии коронавируса, когда люди чувствуют себя психологически неустойчиво.

«Надеюсь, она поможет обрести надежду и ощутить катарсис всем тем, кто сейчас сражается с собственными демонами», – сказал музыкант.

Дуэт Hurts стал популярен с 2010 года с момента появления трэка Wonderful Life.

«ЕВРОВИДЕНИЕ - 2021» ПРОЙДЕТ В РОТТЕРДАМЕ

Музыкальный конкурс «Еurovision» в 2021 году пройдет в Роттердаме. Об этом сообщили организаторы мероприятия.

Юбилейный 65-й конкурс песни «Еurovision-2020» должен был состояться в Нидерландах после победы представителя страны Дункана Лоуренса с песней Arcade на конкурсе 2019 года.

18 марта 2020 EBU (European Broadcasting Union, Европейский вещательный союз) официально отменил конкурс в связи с пандемией COVID-19, что стало первым случаем отмены конкурса за всю его историю.

В результате было принято решение, что «Еurovision - 2021» пройдет в этой стране.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



Несколько интересных фактов о пользе моркови, которые должен знать каждый.

Морковку лучше отварить

1. Благодаря бета-каротину (он же витамин А) тертая морковь с маслом или сметаной является домашним средством против рака. Именно это вещество придает моркови ярко-оранжевый цвет. Чем ярче корнеплод, тем больше в нем этого полезного вещества. Кстати, недостаток бета-каротина может привести к катаракте и образованию камней в мочевом и желчном пузырях.

2. Витамин А также способствует формированию скелета, отвечает за выработку половых гормонов, тем самым способствуя здоровому росту детей и подростков. А еще он укрепляет кости зубов, десны, волосы, противостоять ослаблению зрения, бережет нервную систему, слизистые оболочки и кожу. Также этот витамин вос-

становливает силы человека после больших физических нагрузок и необходим во время беременности и при грудном вскармливании.

3. Исследования показали, что регулярное употребление моркови - отличная профилактика гипертонии, атеросклероза, ревматоидного артрита, болезни Паркинсона.

4. Удивительно, но вареная морковь содержит больше полезных веществ, чем сырая. После варки моркови уровень антиоксидантов в ней возрастает на 34% - именно они являются хорошей профилактикой против рака. Чтобы польза моркови приумножилась, перед варкой ее нужно помыть, но не очищать и ни в коем случае не резать. Залейте целый корнеплод холодной водой, доведите до кипения и варите около 20 минут на среднем огне без соли. При приготовлении моркови главное - ее не переварить.

Дело в том, что в процессе отваривания клетчатка, содержащаяся в овоще, распадается на простые сахара. Соответственно, уровень сахара в крови повышается быстрее, что может привести к полноте. Гликемический индекс вареной моркови почти 70 единиц, а у сырой - только 15.

В третью или отварную морковь надо добавить несколько капель растительного масла или есть ее со сметаной. Также почаще налегайте на пюре из вареной моркови.

5. Японские ученые доказали, что регулярное употребление моркови, а также всех оранжевых, красных овощей может на 5-7 лет продлить жизнь человеку.

6. Неоценима польза моркови благодаря содержащимся в ней солям калия, которые необходимы при болезнях сердечно-сосудистой системы.

И. Мусаева, диетолог, врач высшей категории.

Самая полезная морковь - зрелая, она же самая крупная, красная, яркая.

Новости

О самых опасных антибиотиках

Сделано тревожное открытие: антибиотики повышают риск развития болезни Паркинсона. Самые опасные - антибиотики широкого действия. Они не только меняют микрофлору кишечника, убивая, помимо прочего, полезные бактерии, но и способствуют развитию устойчивости к инфекциям. По словам ученых, в ближайшее время мир охватит эпидемия паркинсонизма. Нервные заболевания и сейчас являются основной причиной инвалидности.



Гипс станет не нужен

Травматологи скоро перестанут накладывать на поврежденные суставы руки гипс. На рынке появился фиксатор - легкое, дышащее, не боящееся воды изделие. Технология проста: на руку надевается сетчатый рукав, в него заливается прорезиненный состав, который затвердевает за несколько минут. Врачу остается быстро распределить смесь, чтобы она была максимально комфортной для пациента. Фиксатор можно сделать любого цвета, и он легко снимается. Пока у работников есть заготовки только для рук.

СНИМАЕМ БОЛЬ ПО ПОВОДУ И БЕЗ?

Фармацевты объяснили, почему нельзя перебарщивать с обезболивающим.

Некотрые популярные анальгетики в Европе и США вообще запрещены. Так вот: злоупотребление болеутоляющими по поводу и без может привести к серьезным последствиям. Например, к повышению артериального давления, отекам, осложнениям с сердцем и почками. Часто возникают проблемы с органами желудочно-кишечного тракта: тошнота, метеоризм и гастрит. Можно даже нажать язву и эрозию желудка. У каждого десятого пациента неумеренный прием

обезболивающих приводит к кровотечениям и разрывам органов, а это очень опасно, поскольку анальгетики раздражают кровь.

У многих обезболивающие повышают риск тромбообразования. Также возникают проблемы со зрением. Нестероидные противовоспалительные препараты высушивают слизистые и обезвоживают ткани.

Поэтому, назначая их, врачи должны предупреждать о том, что такие препараты надо запивать большим количеством воды.



ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ НЕЛЬЗЯ ПИТЬ НАТОЩАК!

Какие напитки помогут утолить жажду без вреда для здоровья? Почему не стоит пить травяные чаи? Чем лучше всего утолять жажду в жаркую погоду? На ваши вопросы отвечает терапевт, кандидат медицинских наук И. Стришак.

Лучший напиток в летнюю жару - обычная питьевая вода. Газированная или без газа. Первая лучше утоляет жажду. Однако она разрешена не всем. Например, при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта - гастрите, колите, панкреатите, язвенной болезни - любая газировка может спровоцировать обострение заболевания. Гипертоникам такие напитки тоже нежелательны, они могут вызвать повышение давления.

Пить много газированной воды не стоит даже здоровым людям. Углекислый газ раздражает слизистую оболочку желудка, повышает секрецию желудочного сока и вызывает дискомфорт. Детям до трех лет тоже не рекомендуется давать газированную воду.

- Многие считают, что в жару лучше пить холодную воду, утверждая, что теплая и прохладная жажда не утоляет. Это так?

- Все наоборот. Холодная вода медленнее всасывается в кишечнике, поэтому утоляет жажду не

так быстро, как теплая. В азиатских странах в жару пьют горячий чай. И еще ледяная вода в жару - это прямой путь к фарингиту или другим простудным заболеваниям. Особенно если пить ее залпом. Холодная вода плохо влияет на пищеварение и может вызвать спазм кровеносных сосудов. В жару

ЕСЛИ КИСЛОТНОСТЬ ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА ПОВЫШЕНА, ПЕЙТЕ МИНЕРАЛЬНУЮ СТОЛОВУЮ ВОДУ С ЩЕЛОЧНЫМ СОСТАВОМ. И ДОМАШНИЙ КВАС, ЕСЛИ ПОНИЖЕНА.

лучше пить воду чуть ниже комнатной температуры или горячий чай.

- Считается, что хорошо утоляет жажду в знойный день зеленый чай...

- Пить в жару зеленый чай любят жители азиатских стран. Он действительно отлично тонизирует и утоляет жажду. Горячий чай расширяет кровеносные сосуды и усиливает потоотделение. Это спасает организм от перегрева и помогает лучше адаптироваться к жаркой погоде. Но зеленый чай противопоказан при заболеваниях желудка и кишечника, особенно в период обострения. Важно знать,

ПИВО И ЛЮБЫЕ ДРУГИЕ АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ ВЫЗЫВАЮТ ОБЕЗВОЖИВАНИЕ ОРГАНИЗМА. ЖАЖДУ ОНИ НЕ УТОЛЯТ, А ТОЛЬКО УСИЛЯТ.

что зеленый чай нельзя пить натощак - это вредно для желудка. В жаркую погоду можно пить не только зеленый, но и любой другой чай. Однако в любом чае содержатся танины, катехины, кофеин и другие вещества, которые оказывают на организм определенное воздействие. Поэтому пить чай нужно в умеренном количестве.

- Говорят, в жару лучше пить воду с добавлением сока лимона или лайма. Так ли это?

- Если хочется кисленького, можно добавить в воду лимон или лайм. Но такой вариант подходит не всем. При повышенной кислотности желудка или заболеваниях желудочно-кишечного тракта кислая вода переносится плохо. В этом случае лучше подойдут щелочные минеральные воды, из которых выпущен газ.

- Сладкие газированные напитки вредны для

здоровья. Но в жару многие люди пьют именно их. Утоляет ли жажду сладкая газировка?

- О вреде воды с газами уже сказано. А сладкие газировки опасны вдвойне.

Они не только не утоляют жажду, скорее, наоборот - после них захочется пить еще больше. Ведь в таких напитках много сахара, а это не способствует утолению жажды. Поэтому хотите пить - выбирайте несладкие напитки.

- Считается ли сладкой газировкой квас, который продается в банках или бутылках?

- Такой напиток нельзя назвать настоящим квасом - это всего лишь сладкая газировка со вкусом кваса. А вот домашний квас могут пить и взрослые, и дети. Этот полезный напиток содержит много витамина В1, который оберегает организм от нагрузок. Но к квасу, который продают из бочек, надо относиться с осторожностью. На жаре он бродит, ведь на заводе в него добавляют специальную закваску. При брожении градус алкоголя в квасе повышается. Захмелеть не захмелеешь, но такой квас жажду точно не утолит.

- Полезно ли в жару пить соки?

- В соках содержится не только вода, но и сахар, витамины, пищевые волокна. Они помешают эффективно утолить жажду. Сок - это продукт питания, а не напиток.

- Будет ли полезен в летний зной холодный чай?

- Холодный чай промышленного производства по сути та же самая сладкая газировка, только без газа. В нем тоже содер-

жаты сахар, консерванты, ароматизаторы и прочая химия. В жару пользы от них не будет, да и жажду они не утолят.

- А холодный кофе с мороженым?

- Кофе с мороженым не напиток, а десерт. Мороженое - продукт и сладкий, и калорийный одновременно.

ХОЛОДНАЯ ВОДА МЕДЛЕННЕЕ ВСАСЫВАЕТСЯ В КИШЕЧНИКЕ, ПОЭТОМУ УТОЛЯЕТ ЖАЖДУ НЕ ТАК БЫСТРО, КАК ТЕПЛАЯ.

Для утоления жажды оно точно не подходит. А растворимый кофе выводит из организма жидкость и соли, поэтому в жару его пить вообще не рекомендуется. Натуральный кофе, приготовленный из молотых зерен, жажду тоже не утоляет. Он помогает лишь взбодриться, поэтому в южных странах его пьют даже летом. Однако в жару от натурального кофе лучше воздержаться. Или пить его понемногу и только в первой половине дня, пока еще не очень жарко. После чашки кофе нужно обязательно выпить стакан воды, чтобы восполнить потерю жидкости.

- На Кавказе в жару пьют напитки на основе кисломолочных продуктов: айран, кумыс, ласи, кефир, йогурт, мацони. Чем они полезны?

- Кисломолочные напитки помогут немного освежиться и на некоторое время утолить жажду, но простую питьевую воду они не заменят. Во всех кисломолочных напитках содержатся белки животных жиров. В жару такие

напитки хорошо использовать для легкого перекуса, а не для утоления жажды.

- А что насчет пива?

- Пиво и любые другие алкогольные напитки вызывают обезвоживание организма. Жажду они не утолят, а только усилят. К тому же алкоголь нарушает теплообмен организма и создает нагрузку на сердце, печень, почки. Употребление пива или алкогольных напитков, в том числе слабоалкогольных коктейлей, может привести к перегреву. И даже спровоцировать приступ гипертонии.

- Некоторые люди предпочитают в жару пить травяные чаи или напитки с добавлением различных трав: мяты, тархуна, чабреца, душицы, мелиссы.

- К травяным чаям относитесь очень осторожно. У них есть не только полезные свойства, но и противопоказания. Травяной чай - это настой лекарственного растения, и употреблять его нужно только в лечебных целях. Пить травяной настой как утоляющий жажду напиток категорически не рекомендуется.

- Какие напитки домашнего приготовления полезны в жаркую погоду?

- Напитки без сахара или в крайнем случае с минимальным количеством сахара. Это могут быть домашние лимонады, ягодные морсы или компоты.

Лечимся листом малины

✓ Для снижения температуры залейте 2 ст. ложки листьев и ломаных веточек малины 0,5 л кипятка и настаивайте 2 часа в термосе. Пейте как чай каждые 3 часа.

✓ При сахарном диабете 2 ст. ложки листьев малины залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.



Слечебными пастами, которые содержат экстракты хвои, коры дуба и вещества, останавливающие воспалительный процесс в деснах, можно не только чистить зубы, но и делать массаж. После чистки зубов выдавите немного пасты на палец и круговыми движениями массируйте десны.

В холода обостряются хронические недуги. Насколько серьезны ваши проблемы с суставами?

Не хрустите!

1. Чувствуете боль в коленях, спускаясь или поднимаясь по лестнице.

Да - 10. Только когда спускаетесь - 5. Нет - 0.

2. Ваши колени, а иногда и локти, хрустят при интенсивном движении.

Да, чувствуется боль - 10. Да, но без боли - 3. Нет - 0.

3. Ближе к утру просыпаетесь от ломоты в суставах.

Да - 10. Иногда - 7. Нет - 0.

4. Вам необязательно слушать синоптиков, суставы дают знать о смене погоды гораздо точнее.

Да, это про вас - 10. У вас нет метеозависимости - 0.

5. Часто ловите себя на мыслях, что жизнь не

удалась, что близкие не дорожат вами, а на работе - не ценят. Есть ощущение усталости от повседневных стрессов.

Да - 10. Иногда - 5. Нет - 0.

6. Есть ли у вас лишний вес?

Да, больше 15 кг - 15. Да, больше 10 кг - 10. Нет или 2-4 кг - 0.

7. Ведете подвижный образ жизни, регулярно и много гуляете.

Да, без движения не могу - 0. По мере возможности - 3. Нет - 10.

8. Наклонитесь вперед с прямыми коленями. Куда вы можете дотянуться ладонями?

До колен - 10. До голени - 4. До пола - 0.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

0-28. Ваши суставы практически в полном порядке! И все потому, что вы следите за питанием и ведете здоровый образ жизни. Чтобы сохранить суставы здоровыми на долгие годы, при работе за столом держите спину прямо. Каждый час работы делайте перерывы на 10 минут. Не носите тяжести в одной руке. Хорошо бы купить ортопедический матрас. Попробуйте заняться йогой - полезно для спины.

29-56. Вы задумывались о том, что пора сбросить пяток лишних килограммов? Самое время! Обязательно раз в сезон проходите курс массажа и делайте суставную разминку по утрам.

57-85. Суставам срочно требуется медицинское обследование. Давно пора принимать меры для снижения веса. Полнота ограничивает свободу ваших движений. Избыточная масса тела давит на суставы и позвоночник, сжимая и травмируя хрящи, отсюда боль и хруст. Кроме того, как можно скорее ограничьте в рационе все соленое и копчености, чтобы замедлить отложение солей.

Кстати

Колени могут хрустеть и у совсем молодых и здоровых людей. Чаще всего это сигнализирует о том, что организму не хватает воды. Иногда пощелкивание суставов происходит из-за слабых связок.



Если вы гипертоник, как вести себя каждый день, чтобы не допустить развития гипертонического криза.

7 ОШИБОК ГИПЕРТОНИКОВ

1. Пациенты стараются снизить давление очень быстро. Безопаснее это делать в 2-3 этапа на протяжении нескольких месяцев, постепенно приучая организм к новому давлению крови. Если резко понизить давление, может возникнуть ишемия сердца, мозга, других органов.

2. Больной самостоятельно снижает дозы лекарства. Только врач может принять такое решение. Особенно рискованно снижать дозы бета-блокаторов. Это грозит сердечной катастрофой, например инфарктом. Пациент не может сам учесть факторы, повышающие артериальное давление, на-

пример перемену погоды, переживания, физические нагрузки, занятия сексом.

3. Почувствовав улучшение, гипертоник тут же прекращает принимать препараты. Этого делать нельзя. Гипертоническая болезнь - хронический недуг. Возникнув раз, она уже никуда не денется, поэтому подобранное врачом лечение при гипертонии должно быть пожизненным. Любые немедикаментозные средства от стойкой гипертонии недостаточно эффективны. График приема большинства современных препаратов обычно 2 раза в день, однако возможны и другие схемы.

4. Нельзя свято верить в народные средства лечения, отвергая

препараты из аптеки. Сок свеклы, черноплодной рябины, настои трав помогают лишь на самой первой стадии болезни. При хронической гипертонии домашние способы бесполезны.

5. Гипертоник бережет себя от любых нагрузок. На самом деле важно больше двигаться. Ежедневная получасовая прогулка в парке, плавание для человека с повышенным давлением отличная профилактика проблем с сосудами. Кроме того, физические нагрузки избавляют от лишнего веса. Они не только смягчают течение гипертонии, но и снижают вероятность возникновения сахарного диабета, подагры, артроза, ос-

Обожгли язык?

Посыпьте его сахаром. Не сглатывайте, подождите, пока сахар растворится. Через минуту боль должна стихнуть.

Поверхностный очаговый гастрит

Он отличается от других воспалительных болезней желудка тем, что он - самая первая стадия гастрита, а потому хорошо поддается лечению.

Во время гастроскопии обнаруживаются участки воспаления слизистой. Оно пока не успело распространиться за пределы слизистой и охватить глубокие слои стенки желудка. Чаще всего очаги воспаления образуются в месте перехода желудка в двенадцатиперстную кишку. Провоцирует болезнь все тот же возбудитель - бактерия хеликобактер пилори. А также дисфункция желчевыводящих путей, заболевания эндокринной системы, химическое или механическое раздражение желудка пищей или напитками, аутоиммунные нарушения. При этом жалобы такие же, как и при другом гастрите.

Симптомы проявляются тошнотой, отрыжкой, изжогой, расстройством стула. А еще тяжестью и чувством переполненности желудка, болезненными ощущениями в области эпигастрия, возникающими через небольшое время после употребления острой пищи, газированных или алкогольных напитков. Иногда человек чувствует точечную локализацию боли. Это подтверждает, что гастрит очаговый. Несвоевременно начатое лечение гастрита и несоблюдение диеты усугубляет симптомы и приводит к прогрессированию забо-

левания с переходом в более тяжелую форму. Лечат поверхностный гастрит по-разному, в зависимости от того, понижена или повышена у пациента кислотность желудочного сока.

При поверхностном гастрите грубую еду нужно исключить из рациона. Также надо отказаться от жирной и острой пищи - она агрессивно действует на слизистую. Пища не должна быть ни холодной, ни горячей. Есть нужно несколько раз в день, небольшими порциями, чтобы не нагружать желудок. Переесть при заболеваниях желудка нельзя. Хо-

Не уходите из дома без завтрака. Это лучший способ предупредить гастрит.

теохондроза, которые часто сопровождают гипертонию. Скинув вес (а делать это надо медленно, не более 2 кг в месяц), постарайтесь его не набрать снова. Повторный набор лишних килограммов очень опасен для гипертоника.

6. Если принимать лекарства, диету соблюдать не обязательно. При повышенном артериальном давлении надо ограничить жирное, копченое, маринованное и соленое. Последний совет особенно важен. Излишек соли в организме - больше половины одной чайной ложки в день - повышает давление.

7. От стрессов никуда не деться. Постоянное нервное перенапряжение приводит к сбоям механизмов, регулирующих работу сердца и сосудов. Стресс заставляет надпочечники выбрасывать большое количество адреналина, тот делает сердечный ритм частым. Это опасно для миокарда (сердечной мышцы). Поэтому гипертоникам так важно хранить спокойствие в любых ситуациях.

О. Мамаева, терапевт, врач высшей категории.

рошо помогает при гастрите с пониженной кислотностью мед, растворенный в прохладной воде. Столовую ложку меда растворите в стакане воды, хорошо размешайте и выпейте утром натощак.

Понижает уровень кислоты в желудке свежесжатый картофельный сок. Принимают по 1-2 ст. ложки за 30 минут до еды.

Лечит расстройство пищеварения с пониженной и повышенной кислотностью мед с алоэ. Две ложки меда смешивают с таким же количеством измельченных листьев растения. Смесь принимают по одной ложке за 30 минут до еды. Она лечит слизистую оболочку и убивает микробы.

И. Третьякова, гастроэнтеролог, врач II категории.

Хрусталики в обоих глазах искусственные

Мне 90 лет. После операции по поводу катаракты хрусталики в обоих глазах искусственные. Операцию сделали 20 лет назад, и все эти годы читала без очков. Первые очки для чтения (+3,5) пришлось надеть в 2011 году. С тех пор вдаль вижу, а читать могу только в очках. Как сохранить зрение?

М. Лебедев.

Чтобы сохранить зрение в преклонном возрасте, надо постоянно заботиться о состоянии сетчатки. При наличии атеросклероза сосудов сетчатки на фоне возрастного атеросклероза необходимо курсами принимать сосудистые препараты, такие как «Циннаризин», «Кавинтон», «Трентал» (если нет диабета). Полезны антиоксиданты («Мексидол»), витамины группы В («Мильгамма», «Нейромультивит»). Если этого не делать, на сетчатке, отвечающей за четкость зрения, может начаться рубцевание и формирование дистрофии.

Черные точки мешают видеть

Мне 60 лет. Страдаю миопией. Черные точки мешают видеть. Офтальмолог сказала, что это разрывы кровеносных сосудов и надо следить за давлением, а то будет еще хуже. Что еще можете посоветовать?

П. Старостина.

По всей видимости, речь идет о кровоизлиянии в стекловидное

1. Закупорка слюнной железы. Такое редко случается. Совсем мелкие кусочки пищи попадают в слюнную железу, расположенную возле языка. Поначалу человек ощущает дискомфорт, но когда воспаление слюнной железы усиливается, язык начинает болеть. С этой проблемой нужно обращаться к хирургу или стоматологу.

2. Травмы. Даже небольшие травмы могут привести к боли. Это могут быть порезы, уколы или банальная язвочка прикусывание. Если травма незначи-

ПЯТЬ ПРИЧИН, ПО КОТОРЫМ МОЖЕТ БОЛЕТЬ ЯЗЫК

тельная, то можно обойтись без медицинской помощи. В противном случае идите к хирургу.

3. Вирусные заболевания. При сниженном иммунитете в первую очередь начинает страдать ротовая полость, в том числе и язык. На слизистой появляются язвочки, которые болят и мешают есть и разговаривать. Даже одна маленькая язвочка может вызывать боль. Иногда при-

чиной стоматита могут быть чрезмерная усталость и частые стрессы. Кроме стоматолога, это заболевание лечат иммунолог и терапевт (или педиатр).

4. Бактериальные инфекции. Они часто провоцируют боли в языке, поскольку грязь приводит к развитию бактериальной инфекции во рту. Нужно показаться терапевту, а в сложных ситуациях - инфекционисту.

Точки мешают видеть

тело. Ваш врач права: надо обязательно следить за артериальным давлением. Кроме этого, нельзя поднимать тяжести (максимум 5 кг), наклоняться, например, при стирке и уборке квартиры. Для укрепления сосудистой стенки пропейте «Аскорутин» (по 1 таблетке 3 раза в день строго после еды в течение 1 месяца) и закапывайте (также в течение месяца) 1%-ный «Эмоксипин» (по 1 капле 3 раза в день в оба глаза). Хорошо укрепляет сосуды обыкновенная гречка ядрица. Промойте стакан гречки, высушите, смелите в кофемолке в порошок и принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день перед едой в течение 2-3 месяцев.

На белках коричневые пятнышки

У меня с детства на белках глаз небольшие коричневые пятнышки. Видеть они не мешают, поэтому специально обращаться к окулисту не хочется. Но все-таки тревожусь, не приведет ли это в дальнейшем к слепоте?

С. Макарова.

Коричневые точки на белках глаз - это чаще всего участки микроскопических кровеносных сосудов, расположенных очень близко к поверхности склеры. Они напрямую связаны с приливом крови к лицу, поэтому могут немного увеличиваться в размере после длительного физического напряжения или, например, после чихания. Никакой опасности для зрения это не представляет. Однако в некоторых

случаях появление темных пятнышек на белках глаз свидетельствует о нарушении жирового обмена или других патологических процессах. В этом случае необходима консультация врача-окулиста или эндокринолога.

Сухая или влажная!

У мамы обнаружили возрастную дистрофию сетчатки. Лечится ли это?

Ольга.

Возрастная дистрофия сетчатки встречается у каждого четвертого в возрасте 75-84 лет и у каждого третьего после 85 лет. 15% трудоспособного населения страдает макулярной дегенерацией. Она бывает двух форм: сухой и влажной. При сухой форме клетки пигментного эпителия из-за недостатка питания отмирают, образуется дефект поверхности слоя. Развивается эта форма болезни медленно, как ее лечить - врачам известно. Но иногда в сетчатке разрастаются новообразованные сосуды, которые отличаются тем, что их стенки - непостоянные, проницаемые для жидкой части крови. Она просачивается сквозь них и накапливается в слоях сетчатки. Такая форма дегенерации называется влажной, при ней зрение снижается очень быстро. Раньше лечение проводилось прижиганием новообразованных сосудов лазером. Но не так давно в офтальмологии стал применяться препарат, который блокирует образование новых сосудов. Его с помощью укола вводят в глаз больного.

Т. Зотова, окулист, врач высшей категории.

5. Онкологические заболевания. Случается и такое, что развивается рак языка. На начальной стадии заболевания боли может не быть. При переходе в тяжелую форму язык начинает болеть из-за распадающейся ткани и отмирания нервных окончаний. Не будет лишним показаться онкологу. Особенно, если человек курит, принимает курительные смеси или наркотики. Это в разы увеличивает риск онкологии языка, губы.

А. Искандерова, терапевт, врач высшей категории.

Врачебный прием

При ОРЗ почти всегда в процесс вовлекаются околоносовые пазухи. Фактически это гайморит, фронтит и другие проблемы...

Не просто насморк, а гайморит

Раньше считалось, что гайморит - осложнение насморка, гриппа и ОРЗ. Теперь стало понятно: ОРЗ и есть гайморит. Уже имеется воспаление пазух. Это доказано методом компьютерной томографии. Мульти-спиральная КТ показывает: вовлечение пазух носа происходит при любом насморке. Изначально гайморит легкий, вирусный. Но если неправильно лечиться и не обращать на него внимания, велика вероятность, что он станет гнойным. Тогда потребуется серьезное лечение, системные антибиотики, пункции, а иногда операция.

НЕ ДАЙТЕ ГРИППУ РАЗГУЛЯТЬСЯ

Любая простуда и грипп - это инфекции, и вирусы, их вызывающие, передаются воздушно-капельным путем. Исходя из этого и нужно строить защиту - очищать пространство вокруг себя, чтобы снизить в нем концентрацию возбудителей.

- ✓ В местах скопления людей (в транспорте, торговых центрах) носите маску.
- ✓ Каждый час проветривайте помещение, если в нем много людей.
- ✓ Возвратившись домой, нужно выйти на балкон и вытряхнуть верхнюю одежду - только после этого вешать ее в шкаф или на вешалку в прихожей.
- ✓ Промывайте нос не реже 2 раз в день, так как бактерии оседают в носовой полости.
- ✓ Руки нужно мыть с мылом каждые 2 часа. Бактерии «прилипают» к рукам и остаются на них, а при прикасании к носу еще и переносятся в носовую полость.

Не навреди!

- ✿ Нельзя принимать эхинацею при туберкулезе.
- ✿ Несовместима эхинацея с противогрибковыми средствами - их комбинация токсична для печени.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ТЕРЯЕМ СЛУХ

Шумит в ушах.

Других звуков не слышу

? Мне 69 лет. Шум в ушах уже 13 лет, а слух потерял еще раньше. Что делать? Это неизлечимо?
Мария Игоревна.

Нужно определить, с чем связан шум и почему вы потеряли слух. Пройдите обследование, сделайте аудиограмму. Если у вас хроническая нейросенсорная тугоухость, скорее всего, придется подобрать слуховой аппарат.

Слуховой аппарат носить не могу

? У меня есть дорогой слуховой аппарат, но носить его не могу. Давление от него поднимается...

Римма.

Даже самый дорогой аппарат нуждается в очень качественной настройке. С этим вам поможет сурдолог. Если его нет в вашей поликлинике, нужно взять направление к нему у своего лор-врача. Для настройки аппарата нужно специальное оборудование, а оно есть только в сурдологических центрах.

Есть ли шанс начать слышать?

? У меня высокая степень тугоухости. Потеряла слух из-за высокого давления. Я гипертоник...
Антонина Шарова.

Тут два варианта лечения: слухопротезирование и кохлеарная имплантация. Существует огромное количество слуховых аппаратов, различных по мощности. Есть даже цифровые, наиболее современные, качественные, но и более дорогие. Есть аппараты костной проводимости - они имплантируются под кожу головы, а электрод с вибратором - в среднее ухо. Для всех аппаратов есть свои показания. Об этом знают сурдологи. Они настраивают их под каждого конкретного пациента.

На каждый день

ПЛОТНО ПРИЛОЖИТЕ К УШАМ СВОИ ЛАДОНИ И РЕЗКО ОТДЕРНИТЕ ИХ. ДЕЛАЙТЕ ТАКУЮ ГИМНАСТИКУ ПОЧАЩЕ. ЭТО ПОМОЖЕТ ПОДОЛЬШЕ СОХРАНИТЬ СЛУХ.



При тугоухости высокой степени или глухоте применяют кохлеарную имплантацию - это когда устройство имплантируется во внутреннее ухо. Такие аппараты позволяют слышать взрослым людям и маленьким детям с врожденной глухотой. Лучший возраст для имплантации - до 1,5 года. Если сделать это позже, дети могут отставать в развитии. Ведь они начинают поздно слышать и, соответственно, говорить.

В одном ухе какая-то заслонка

? Вдруг начал хуже слышать на одно ухо. Такое впечатление, что там какая-то заслонка. Что делать?

Максим.

Немедленно идите к лор-врачу: нельзя терять ни часа! Судя по всему, у вас начинает развиваться поражение слухового нерва - нейросенсорная тугоухость. Нужно сделать аудиограмму и провести другие исследования, чтобы выяснить причину резкого ухудшения слуха. Иногда это связано с тем, что в шейном отделе позвоночника из-за остеохондроза пережаты сосуды, и кровь плохо поступает к внутреннему уху. Если диагноз нейросенсорная тугоухость подтвердится, сразу требуется с помощью капельниц вводить препараты, улучшающие микроциркуляцию крови, гормоны и другие лекарства. Хорошие результаты дает гирудотерапия - пиявки, поставленные на область за ухом. Тем, кто своевременно (в первые 3-5 дней) начал лечение, удается сохранить слух. Рекомендуется проходить поддерживающий курс каждые восемь месяцев.

Р. Рязанцева, сурдолог, врач высшей категории.

Для тех, кто перенес операцию по поводу катаракты, и не только.

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАКАПЫВАТЬ ГЛАЗНЫЕ КАПЛИ

- ✓ Тщательно вымойте руки.
- ✓ Откройте флакон.
- ✓ Запрокиньте голову или прилягте на спину и смотрите вверх.
- ✓ Переверните вверх дном флакон над глазом, не прикасаясь к глазу и ресницам.
- ✓ Захватив пальцами нижнее веко, слегка оттяните его вниз.
- ✓ Заведите глаз вверх и слегка сожмите флакон. Капля должна попасть между глазным яблоком и оттянутым нижним веком.
- ✓ Закройте глаз, и для усиления эффекта прижмите пальцем внутренний угол глазной щели.
- ✓ При назначении нескольких препаратов промежутком между закапыванием должен составлять около 5 минут.
- ✓ Закройте флакон и храните его в соответствии с инструкцией.

Разминка для ступней

1. Сидя на полу, выпрямите ноги, потяните стопы на себя, сосчитайте до пяти и направьте их от себя. Повторите 5 раз.

Сделайте 10 круговых движений стопами внутрь и 10 - наружу.

2. Разложите на полу полотенце. Встаньте на один его край и, не отрывая пятки от пола, соберите пальцами полотенце под стопу. Выполните то же самое второй ногой. Повторите 5 раз.

3. Встаньте прямо, приподнимитесь на носках. Затем максимально плавно сделайте перекаст стопы с носков на пятки и обратно. Повторите 10 раз.

Если у вас обнаружены отклонения от нормы, подумайте об ортопедических стельках. Они оптимизируют распределение нагрузки на стопу.

Зубные протезы мешают...

? Вставила зубные протезы, но по инерции прикрываю рот рукой и стесняюсь общаться. Как привыкнуть к новым зубам и ухаживать за ними?
Ирина Сергеевна.

Сегодня у людей с зубными протезами есть из чего выбирать: полупротезы и полные протезы, одни можно снимать, а другие имплантируются в кости и выглядят как настоящие зубы. Чтобы привыкнуть к новым зубам, нужно принять ряд мер.

Посмотрите в зеркало. Улыбнитесь, нахмурьтесь. Вы счастливы. Вам грустно. Вы серьезны. Потренируйтесь перед зеркалом, как вы будете выглядеть, чтобы почувствовать себя увереннее в обществе.

Попробуйте говорить. Произнесите гласные, затем повторите согласные. Тренировка поможет научиться говорить с иноязычным телом во рту.

Почитайте вслух книгу. Послушайте, как вы произносите звуки, какая у вас дикция, и исправьте все, что не так. Носить зубной протез - все равно что иметь искусственную конечность.

Берегитесь зубочисток. Если носите протез, то ослабевает чувство осязания. Вы откусили кусочек зубочистки, но не чувствуете этого. Есть опасность, что он застрянет у вас в горле.

Начните с мягкой пищи. Постепенно переходите к более грубой и жесткой, чтобы хорошо потренировать десны и научиться пользоваться протезом.

Кровотчат десны? Заварите 1 чайн. ложку сухих соцветий календулы стаканом кипятка. Дайте настояться в течение часа. Полощите рот остывшим настоем.

Очистите протез. Когда закончите есть, выньте протез и сполосните его в чуть теплой воде с обычным мылом.

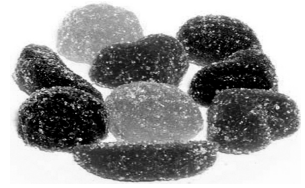
Держите резцы чистыми. Если имплантированы искусственные зубы, надо чистить их 2 раза в день, как вы это делали, когда были свои зубы. Вам могут сделать прекрасный протез, но он долго не протянет, если за ним не следить.

Ухаживайте за своим ртом. Даже если у вас нет зубов, надо мыть десны, чтобы очистить их от налета. Пользуйтесь мягкой щеткой и осторожно пройдитесь ею по деснам. Не усердствуйте, иначе пораните слизистую. В течение первых нескольких месяцев люди, которые надели протезы, жалуются на обильное слюноотделение. Попробуйте сосать в первые дни пастилки. Это заставит вас чаще глотать.

Массируйте десны пальцами. Это улучшит циркуляцию крови и придаст деснам здоровую твердость.

Полощите рот соленой водой. Чтобы очистить десны, ежедневно споласкивайте рот смесью воды и 1 чайн. ложки соли.

Давайте отдых деснам, при первой возможности вынимайте протез: пусть десны немного побездельничают.



Самые полезные сладости

Для начала: самые вредные для здоровья сладости - пирожные, торты, печенье, большинство видов конфет и мороженое с добавлением растительных жиров. Их лучше заменить десертами, которые, помимо сахара, содержат витамины или другие полезные вещества. Это смузи, мед, чернослив, курага, финики, фруктовый лед, фруктовое желе, темный шоколад, натуральный мармелад, халва, пломбир, цукаты, гозинаки, пастила, зефир.

РУКИ СТАЛИ СЛОВНО ЧУЖИЕ...

Занемели, потеряли чувствительность... Дело не в руках, а выше - в шее.

Именно так проявляется шейный остеохондроз. Через шейные позвонки проходят нервы, которые управляют движениями рук. Если они сдавлены, сжаты или повреждены из-за остеохондроза, то неприятные ощущения в конечностях не заставят себя долго ждать. Как себе помочь?

• Перед сном растирайте заднюю поверхность шеи щеткой с натуральной щетиной, пока не ощутите в этой области приятное тепло. Оно говорит об улучшении кровообращения.

• Медленно вращайте шей так, чтобы голова «прокатилась» по одному плечу, груди, другому плечу, спине.

• Потянитесь ухом к правому плечу, затем к левому.

• Согните руки в локтях, кисти - к плечам, сделайте несколько круговых вращательных движений вперед и назад.



Кисели на основе крахмала незаменимы при воспалительных процессах в желудке, кишечнике и печени.

Кисель вместо ужина

✓ **Овсяно-молочный** кисель полезно пить вместо ужина в течение месяца при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Разведите 100 г овсяных хлопьев 2 стаканами холодного молока и оставьте для набухания. Затем процедите через ситечко и поставьте на огонь. В закипевшее молоко добавьте 1 ст. ложку крахмала и сахар или мед по вкусу.

✓ **Кисель из шиповника** - прекрасное средство при желудочно-кишечных заболеваниях. Залейте 2 ст. ложки сухих измельченных ягод 3 стаканами воды и кипятите на маленьком огне под крышкой 10-15 минут. Охладите и процедите через двойной слой марли. Добавьте 2 ст. ложки предварительно разведенного в теплой воде крахмала и меда.

✓ **Цитрусовый** рекомендуют пить при аденоме предстательной железы. Отожмите в 2 стакана крутого кипятка сок из половины лимона или одного апельсина. Добавьте по вкусу сахар и 1 ст. ложку крахмала.

✓ **Рябиново-аирный** восстанавливает слизистую оболочку бронхов и легких. К 2 ст. ложкам сухих ягод рябины добавьте 1/2 чайн. ложки измельченного корня аира. Залейте 2 стаканами кипятка, томите смесь на маленьком огне 10 минут. Процедите, добавьте 2 ст. ложки крахмала и по вкусу мед или сахар.

✓ **Калиновый** укрепляет иммунитет. Разведите 1 ст. ложку крахмала в небольшом количестве холодной кипяченой воды. Смешайте 50 мл сока калины с сахаром и медом и залейте 2 стаканами горячей воды. Смешайте напиток с крахмалом.

✓ **Яблочный** помогает при заболеваниях печени. Нарежьте дольками несколько яблок, залейте 2 стаканами кипятка и варите 5-7 минут. Разварившиеся яблоки протрите через сито и положите в отвар. Смешайте напиток с предварительно разведенным крахмалом.

ОЧИЩАЕМ ОРГАНИЗМ ЗА НЕДЕЛЮ

Главная задача такой диеты - накормить, защитить и очистить организм. В этой семидневной диете для этого есть все необходимое.

Кроме того, за неделю можно еще и похудеть на пару килограммов.

Первый день и четвертый

Завтрак: каша красоты (залейте 100 мл горячей воды 3 ст. ложки овсянки, добавьте измельченный грецкий орех, 1 чайн. ложку меда, 1/2 тертого яблока).

Второй завтрак: салат из натертого яблока и моркови.

Обед: щи из кислой капусты на вторичном мясном или курином бульоне; отварная индейка с салатом из капусты и свежего огурца. На десерт 2 грецких ореха и клюквенный морс.

Полдник: 2 сухих хлебца с отрубями (гренки).

Ужин: скумбрия, запеченная в фольге с брокколи, цветной капустой и болгарским перцем.

Второй день и седьмой

Завтрак: пшенная каша с чайной ложкой сливочного масла.

Второй завтрак: салат из отварной свеклы с 1-2 грецкими орехами и 2 ст. ложками йогурта.

Обед: отварной картофель в мундире, квашеная капуста с яблоками и клюквой.

Полдник: творог 5%-ный и клюквенный морс.

Ужин: камбала, запеченная в фольге с брокколи.

Третий день

Завтрак: салат-щетка (натрите морковь, капусту, свеклу, сбрызните лимонным соком и добавьте зелень петрушки).

Второй завтрак: смешайте 1/2 банана, стакан клюквы или брусники (можно мороженые ягоды) и залейте стаканом йогурта.



Обед: борщ из свежих овощей - капусты, моркови, свеклы, лука, сладкого перца, сельдерея, зелени - с добавлением тмина и других специй на вторичном мясном или курином бульоне; мясо индейки и салат из капусты, огурца, моркови и зелени.

Полдник: любые морепродукты, например 1/2 стакана очищенных и сваренных креветок или любая морская рыба.

Ужин: голубцы с рисом и овощами; салат из любых свежих овощей, заправленный 1 чайн. ложкой растительного масла и уксусом.

Пятый день

Завтрак: творожная запеканка с изюмом и 1/2 стакана свежевыжатого сока моркови, яблока или капусты.

Второй завтрак: салат из натертой моркови с 2 грецкими орехами и 1 чайн. ложкой био йогурта.

Обед: рыба, запеченная в фольге; винегрет без картофеля, слегка сбрызнутый растительным маслом.

Полдник: стакан кефира и 2 хлебца.

Ужин: запеченные в духовке кабачок, помидор, лук, цветная капуста, посыпанные тертым сыром.

Шестой день

Смешайте 1,2 л свежевыжатого грейпфрутового сока с 800 мл свежевыжатого апельсинового сока и 100 мл лимонного. Разбавьте водой до 3 л и пейте в течение дня.

Р. Блиновская,
диетолог, врач I категории.

Очень нужен. Но пожилые люди хуже его переваривают. У них нередко повышено давление, нарушена работа сердца, беспокоят суставы, поэтому приходится постоянно пить обезболивающие, лекарства, разжижающие кровь... Из-за постоянного приема медикаментов ухудшается состояние слизистой желудка, снижается кислотность, страдает поджелудочная железа. В результате белок плохо усваивается, и остатки пищи гниют в кишечнике. Человек страдает от отрыжки, боли и дискомфорта в животе, запоров.

Что делать? Старайтесь, чтобы количество белка в рационе вашей мамы было не меньше одного грамма на килограмм веса. Животные белки необходимы, но красное мясо позволено раз, а птица - раза четыре в неделю,

Еда стоит в желудке

? *Маме 79 лет. В последнее время она отказывается от мяса, даже курицы и кролика. Говорит, что такая пища стоит в желудке. Но разве пожилым людям не нужен белок?*

Нина Викторовна.

и не больше 150 граммов. Чтобы белок хорошо усваивался, полезно из измельченного мяса готовить котлеты, тефтели, фрикадельки. Мясные блюда желательнее есть без хлеба. Лучший гарнир - не каши, а овощи. Их можно потушить или приготовить салат, заправив его оливковым маслом с несколькими каплями уксуса: яблочного, виноградного. Такой уксус стимулирует расщепление белка, но важно добавлять всего несколько капель, чтобы не спровоцировать гастрит. Можно использовать лимонный сок.

Чаще готовьте костные бульоны из курицы, свиных или говяжьих ребрышек. В бульоне много полезных аминокислот, которые усваиваются намного лучше, чем из мяса. Бульон повышает уровень белка, предупреждает дряхлость мышц. Пожилому человеку полезно есть и холодец: он насыщен аминокислотами и полезен для суставов. При его варке сливайте первую воду. Если мясо свежее и качественное, то лучше просто снять пену. Если взято из холодильника, отвар после закипания надо слить.



Экспертиза

Выбираем

горький шоколад

✓ Помните: меньше ингредиентов - больше пользы. В составе ищем: какао тертое, какао-масло, сахар.

✓ Чем выше процент содержания в шоколаде какао-продуктов, тем лучше (общего сухого остатка какао должно быть не менее 55%, какао-масла - не менее 33%).

✓ Часто на упаковках указывают: 75%, 85%, 90%. Написать-то можно многое. Мой совет: читайте информацию на обратной стороне упаковки о содержании общего сухого остатка какао.

✓ Показатель высокого качества шоколада - отсутствие какао-порошка в составе («какао с пониженным содержанием жира» - это какао-порошок).

✓ В составе может значиться лецитин - он не вреден, но и пользы не приносит. Производители заменяют им какао-масло и скрывают наличие большого количества порошка, добавленного вместо тертого какао.

✓ Недопустимые ингредиенты: растительный жир или маргарин; пальмовое или кокосовое масло; разрыхлители, мука, патока; ненатуральные красители и ароматизаторы; влагоудерживающие агенты, стабилизаторы.

На заметку: белесый налет - признак несвежести или неправильного хранения продукта (появляется он только на качественном шоколаде!).

Виталий Игнатьев,
диетолог.

Мой сбитень сражает вирусы наповал

Хочу поделиться с читателями рецептом сбитня - отличного средства от ОРВИ. Как только почувствую, что заболеваю, быстренько делаю это волшебное лекарство, и через два дня болезнь отступает и я снова здорова. Довожу до кипения 1,3 л воды, растворяю в ней 400 г меда, добавляю 15 г имбиря, 3 лавровых листа, кардамон, гвоздику и корицу по вкусу. Переливаю в глиняный горшок и ставлю в духовку на слабый огонь на 3 часа. Пить это чудодейственное лекарство надо по стакану маленькими глотками 2-3 раза в день. Вкус у сбитня специфический, но мне нравится, а главное, помогает хорошо. Но если у кого-то имеются проблемы с сердцем, лечиться сбитнем нельзя.

Акулина Глебова.



Знаете ли вы, что...

Люди, имеющие проблемы со сном, чаще страдают от инсультов, сердечных приступов и других сердечно-сосудистых недугов. В Китае в течение нескольких лет исследовали здоровье 500 тысяч человек. Три дня в неделю ученые контролировали их сон, выясняя, кто слишком рано встает и плохо спит. Оказалось, что хроническое недосыпание почти на 20% способствует развитию инсульта и других сердечно-сосудистых нарушений. А подъем среди ночи не дает снова заснуть каждому десятому человеку.

ЧЕРЕЗ КАКОЕ ВРЕМЯ МОЖНО ЕСТЬ?

? *Мне недавно удалили зуб мудрости с надрезом. Но стоматолог не сказал, когда можно есть и чистить зубы. Что можно принимать как обезболивающее? Я действовал на свой страх и риск. На будущее хотелось бы знать, как правильно себя вести?*

В. Фролов.

Можно кушать сразу же, как только пройдет заморозка. Желательно отказаться от горячей еды и напитков, можно есть теплую пищу. В день удаления зуба не чистите. Начинайте со следующего дня, щадя область около удаления. Не лезьте руками в лунку. После еды

полощите рот раствором хлоргексидина. Для обезболивания подходит «Кетонал». Отека можно избежать, прикладывая каждый час к щеке в области удаления лед, обернутый в салфетку, на 10 минут. Если в течение 5 дней отек не спадет, обратитесь к врачу.

АРТРОЗ: ЧЕРЕЗ БОЛЬ ЗАНИМАТЬСЯ НЕЛЬЗЯ

Выпил таблетку - и все прошло. Это мечта всех пациентов. Увы, при хронических болезнях, в том числе и артрозе, одни таблетки не помогут. Неслучайно людям, страдающим артрозом, назначают не только лекарства, но и специальную гимнастику. Предлагаем упражнения, которые нужно выполнять, если поражен тазобедренный сустав.

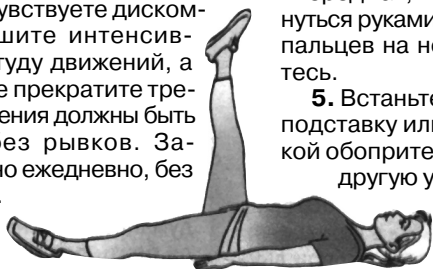
Заниматься можно, только когда нет обострения

Чтобы лечебная гимнастика пошла на пользу, нужно соблюдать правила. Если сустав сильно болит, гимнастику делать нельзя. Никогда не занимайтесь через боль - это лишь ускоряет разрушение внутрисуставного хряща. Если во время упражнения чувствуете дискомфорт, уменьшите интенсивность, амплитуду движений, а может, и вовсе прекратите тренировку. Движения должны быть плавными, без рывков. Заниматься нужно ежедневно, без пропусков.

Только в этом случае будет результат. Нагрузку увеличивайте постепенно, по мере того как тело будет все более и более тренированным. Итак...

1. Лягте на спину, ноги прямые. Оторвите одну ногу от пола и двигайте ею из стороны в сторону с максимально возможной амплитудой. Старайтесь не сгибать ногу в колене. Выполните 10 раз, затем поменяйте ноги. При хорошей физической подготовке можно одновременно двигать ногами, скрещивая их.

2. Лежа на спине, поднимите прямую ногу на максимально возможную высоту, опустите. Повторите 10 раз и поменяйте ноги.



3. Лежа на спине. Согните ноги в коленях настолько сильно, насколько это возможно. Стопы при этом должны стоять на полу. Разводите ноги в стороны и сведите обратно. Выполните 10-15 раз. Старайтесь постепенно увеличивать амплитуду движения.

4. Сидя на стуле, постарайтесь наклониться вперед так, чтобы коснуться руками кончиков пальцев на ногах. Затем выпрямитесь.

5. Встаньте прямо, на невысокую подставку или ступеньку. левой рукой обопритесь на спинку стула или другую устойчивую опору. Оторвите от пола правую ногу и совершайте ею махи вперед-назад, постепенно увеличивая амплитуду. Повторите 15 раз и поменяйте стороны: обопритесь правой рукой и махи совершайте левой ногой. Со временем полезно добавить в это упражнение махи в сторону.



Гимнастика не решает всех проблем

Лечение артроза должно быть комплексным. Нужно не только устранять боль, но и остановить постепенное разрушение внутрисуставного хряща. Для этого применяются препараты - хондропротекторы. В их состав включены хондроитин сульфат и глюкозамин, которые блокируют активность ферментов, разрушающих хрящевую ткань. Такие лекарства увеличивают увлажненность сустава, стимулируют его восстановление.

И еще...

Может потребоваться физиотерапия, коррекция питания и образа жизни. Тем не менее при регулярных занятиях гимнастикой лекарства действуют более эффективно. Так что постарайтесь найти полчаса в день для лечебной гимнастики.

К. Горячкин, ревматолог, врач высшей категории.

Зачем нужна эта зарядка?

Артроз тазобедренных суставов, или коксартроз, считается одной из наиболее тяжелых форм заболевания. Гимнастика улучшает



Медовые компрессы - хорошее лекарство

Если болит сустав, налейте мед в воду в пропорции 1:1. Хорошо размешайте и натрите этим раствором больные места в течение 10-15 минут. После этого оберните суставы вощеной бумагой и укутайте чем-нибудь теплым. Через час обмойте суставы водой.

Процедуру надо делать перед сном 3 дня подряд, пока боль не успокоится.

Е. Лаврентьева.

Хочу поделиться рецептом, мази от артрита

Наша семья пользуется ею уже давно. Для ее приготовления понадобится по 50 г сухой горчицы

и камфоры, 100 г спирта, белок двух яиц. Спирт надо налить в чашечку, растворить в нем камфору, добавить горчицу, затем взбитые белки - получится жидкая мазь. Вечером перед сном нужно намазать ею больные суставы, но так, чтобы на коже осталась пленка, которую потом надо вытереть сухой хлопчатобумажной тканью.

Л. Новикова.

Отдыхай!

				Сладкие китайские клубни					Стоимость звонка		Гриб цвета солнышка
Скидка оптику	Грузинский город		Красная точка на лбу Зиты	Транспорт рыбачки Сони		Ямщицкая дорога		Цвет парусов у Грина			
			Пестрый тюлень					Царский строй правления	Первый этап установки окна		Самое начало забега
Тепло родных стен	Публичная реклама товара		... Ганди, убитая сикхами	Творение рук человеческих		Пик, перелом болезни					
				Батончик от "Нестле"							
Ампула Чарли Чаплина						Легкоупряжная лошадь		Польская мадам		"Нофелет" за углом	
Исполнительница ролей	"Мои ... поют романсы"		Ломит к непогоде		Родич Эму						
						Царский символ власти					
Труба с одним объективом	Заметный на снегу заяц					Испанский атриум	Актер ... Башаров		Мужчина на склоне лет		Столица Армении
				Полый цилиндр		Абориген Намибии, Ботсваны и Анголы					
	Эпос киргизов		Философ с мифом о сверхчеловеке					Мелкие складки на юбке	Форма спасательного круга		
				Костер инквизиции							
	Курорт во Франции		Бездарные стишки					Советский кинокашкет	Противотанковая канава		
				Соглядатай-наушник	Боевой корабль	"Линия жизни" на лице					
	Траурный шелк	Малохольный паренек	Вырезка на лангет				Отец Икара	Часть слова		Болотная дичь	
					Йог по вероисповеданию				Валюта, сменившая эю		Несуветная пора утра
	Нашивки на погонах		На ... грядущий			Буква "ы" в старину		Канаты по бортам яхты			
					Птичка, обожающая орешки						
Светоч с горячей паклей	Прокос на лугу		1/100 шелка					Аптекарский чуток в 0,062 г			
					Поросячья физиономия				Спица в глобусе		



МАРГО РОББИ: «Я всего лишь умею посмеяться над собой»

— Вас часто называют секс-бомбой. Это заставляет гордиться или раздражает?

— О, как же я ненавижу это слово! Хотя чувствую себя как противная, избалованная девчонка, когда так говорю. Потому что есть гораздо более неприятные вещи. Но я и правда никогда не была такой женщиной, при появлении которой все сразу замолкают, музыка затихает, а мужчины падают в обморок. Если моих знакомых попросить описать меня одним словом, они уж точно ни за что на свете не выберут вот это — «секс-бомба».

— Вы сделали очень стремительную карьеру в Голливуде — к 29 годам не только стали кинозвездой, но и основали продюсерскую компанию. А ведь вы думали, что останетесь в Австралии — когда получили роль в суперпешном сериале «Соседи»...

— Да уж, в тот момент мне казалось, что ничего круче со мной уже не произойдет. Помню, доставала в первые недели всех многочисленных коллег по сериалу вопросом, как они

зарабатывают деньги. Не верила, что это их единственная работа и она дает им возможность нормально держаться на плаву. (Смеется.)

Поражалась, когда мне отвечали, что на эти заработки можно и дом купить, и ребенка в хорошую школу отправить. Я-то сама успела только поработать официанткой в разных забегаловках и знала одно — денег всегда не хватает... В общем, это было настоящее для меня откровение. А потом я увидела, как некоторые коллеги, у которых закончились контракты с «Соседями», перебирались в Лос-Анджелес. Через полгода это решение созрело окончательно, и я начала копить деньги и учиться говорить как американка.

— И кто вам помогал?

— Мой агент — очень хороший человек! Каждый год я ему говорила: «Слушай, мне нужно ехать в Америку. Я старею, возраст подпирает... Упущу свой шанс!» А мне тогда, на минуточку, было 18 лет. Примером для подражания для меня почему-то являлась Дакота Фэннинг. «Вы знаете, в скольких фильмах уже снялась

Дакота Фэннинг? А она моложе меня! Нужно срочно бежать и действовать!» Но мой агент отвечал, что надо подождать, пока не найдется для меня роль, и лишь тогда ехать. Он сказал интересную вещь: «Есть только один шанс «сыграть на новенького».

— Но вы остались в Америке. Расскажите, как вы решились написать Тарантино.

— Забавно! Как потом выяснилось, он получил письмо незадолго до окончания сценария «Однажды в... Голливуде». И, как он уверяет, ровно в тот момент, когда думал как раз обо мне! Представляете? Это было чертовски романтично. Так он выразился. Особенно ему понравилось, что письмо было написано от руки. Он даже не мог сначала в это поверить. (Улыбается.)

— Так это вы пытались получить роль именно в его последнем хите — «Однажды в... Голливуде»?

— Нет! Когда я впервые с уже американскими агентами всерьез обсудила свои перспективы, они, как это принято с «новенькими», меня прощупывали на тему — чего я хочу добиться? Не поверите, но уже тогда я твердо ответила: «Луну в небе. Тарантино!» Я собиралась написать Тарантино письмо давным-давно. Я и вся моя семья — были его фанатами. Когда узнала, что он собирается сделать всего 10 фильмов и на этом закончить, я очень испугалась, что не успею у него сняться. Я просто обязана была найти способ! Может, мне надо было всего лишь встать у двери на съемочную площадку и придержать ее? (Смеется.) Так и написала. И что готова — и буду ждать сколько надо — сыграть любую, самую незначительную рольку. Лишь бы только он меня позвал!

Но я все еще не находилась в той позиции, чтобы напрямую обратиться к Тарантино. А потом я почувствовала себя более твердо стоящей на ногах, ощутила, что я наконец-то заняла свое место на этой нестабильной голливудской почве. Вот тогда-то и набралась духу и написала Квентину.

— Мечты сбываются! И даже без всяких технологий...

— Точно! (Смеется.) Я приготовилась держать себя в руках и не слишком бежать впереди паровоза. Помню, он заказал холодный чай с подсластителем во время нашей первой встречи. И спросил, знаю ли я, кто такая Шарон Тэйт? Конечно, я знала. Интересно, что, когда я впервые приехала в Лос-Анджелес с моими друзьями-австралийцами, мы ездили в место, где она была убита бандой Чарльза Мэнсона. И вслух, громко зачитывали куски из книги об этом страшном убийстве.

— Ваше замужество многих удивило. Ну как же, модная, мо-

лодая, красивая актриса и никому не известный британский помощник режиссера Том Акерли...

— Знаю, знаю. (Смеется.) Я всегда думала, что брак — это такая невыносимая скукота, и предполагала, что, может быть, попробую, так сказать, на зуб этот самый брак где-нибудь ближе к сорока годам. Но вот встретила Тома и не устояла! (Смеется.) Дело было в Лондоне — на съемках фильма «Французская сюита». Том был помощником режиссера, а я в титрах шла третьей после Мишель Уильямс и Кристин Скотт Томас. (Смеется.) Я всегда любила проводить время и развлекаться не со звездами, а с членами съемочной группы. И мы отлично веселились.

Настолько, что ребята пригласили меня переехать в дом, который они все вместе снимали в обычном, ничем не примечательном пригороде Лондона. Когда мы стали встречаться с Томом, то делали это тайком. И правильно! Стоило всем об этом узнать, как нам начали говорить, что мы должны из нашей маленькой коммуны отселиться. А мы не хотели! Зачем? И только переехав в Лос-Анджелес, мы зажили отменно.

— То, что вы мужа взяли в свою продюсерскую компанию, — это не мешает вашим отношениям и браку?

— Я являюсь великим адвокатом в вопросе участия партнеров в совместном бизнесе. Замужество, как выяснилось, самое веселое и приятное дело на свете, но ты становишься в ответе за своего партнера в том числе. У нас правило — разлучаться не больше чем на три недели.

— Есть большие расхождения в описании ваших секретов красоты. Одни говорят, что вы почти не используете макияж — только губы и ресницы красите, а другие уверяют, что у вас миллион всяких средств всегда под рукой...

— У меня такие резкие и грубые черты лица, что если их еще украсить тоннами косметики, то я буду выглядеть просто безумно. То же самое с одеждой. Слишком вычурные, цветистые наряды смотрятся на мне очень дешево. Хотя я точно знаю, что похожий макияж и одежда на ком-то другом могут выглядеть умопомрачительно. Поэтому я всегда заканчиваю тем, что выбираю наиболее минималистские, монохромные и натуральные look'и. В любом случае я хочу, чтобы меня воспринимали не как модель, а как актрису.

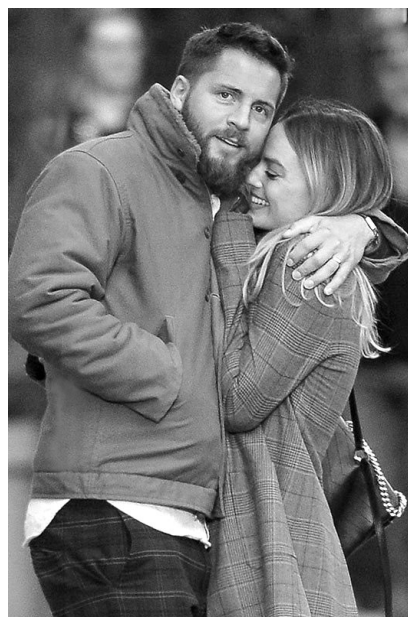
— С тех пор как вы стали знаменитой, заметили какие-то изменения в своем характере? Стали более капризной, сердитесь чаще, скандалы устраиваете?

— Разница в том, что я еще больше ненавижу цинизм. И то, как слава, к сожалению, делает меня более циничной. Я была слепо во все верящей оптимисткой. Всегда. Но с каждым годом этого становится во мне все меньше.

— Скажите, а как насчет одной из главных тем в Голливуде — харассмента, сексуальных преступлений? Вам не приходилось сталкиваться с чем-то подобным?

— Приходилось, но не в Голливуде. Я пыталась найти женщин, которые бы с этими явлениями не сталкивались по жизни. И очень мало мне удалось таких счастливиц встретить. Чудес не бывает. Моя мама с детства подсовывала мне разные статьи об опасностях, например, туристических походов, всех этих путешествий «дикарем»... С компаниями или вдвоем с подружкой, не важно. «Пока, дорогая, желаю приятного путешествия — здесь вот статья, она может быть тебе полезна. Ну знаешь, как избежать изнасилования», — говорила мне мама.

— Марго, вы производите впечатление очень мудрой молодой женщины, ни на кого не похожей...



С мужем Томом Акерли

— Я всего лишь умею посмеяться над собой. Недаром я люблю это выражение: «Притворяйся, пока сама себе не поверишь». (Смеется.)

— Говорят, однажды вы разыграли даже принца Гарри. А сейчас вы пригласили его с Меган Маркл к себе на обед — после того как они уехали из Англии и собираются переехать из Канады в Америку?

— Я впервые встретила принца Гарри на одной лондонской вечеринке в 2015 году. Он был с принцессой Евгенией, своей кузиной. Я тогда жутко облажалась — приняла его за певца Эда Ширана. (Смеется.) Он тоже рыжий. Все надо мной издевались. А потом во время съемок фильма «Отряд самоубийц» Кара Делевинь, моя безбашенная подружка, предложила мне разыграть Гарри по телефону. Кара ведь была гостьей в 2018 году на свадьбе принцессы Евгении и вообще хорошо знает королевскую молодежь. Я ужаснулась: «Ну нельзя же разыгрывать таких особ!» Но мы все-таки разыграли его. И принц, надо сказать, отнесся к этому супер-классно. (Улыбается.)

В общем, я знаю Гарри и знаю, что он отличный парень. И я поддерживаю их с женой решение отойти в сторону от королевской жизни и уехать из Англии. Притом что даже мне было тяжело переезжать из Лондона. И вообще я прекрасно понимаю, как все это нелегко — принимать такого рода решения. Но у всех для этого бывают свои причины. Были и у меня. А у них уж тем более. Просто так, беспричинно, редко люди подобным образом поступают. И если Гарри и Меган и впрямь планируют пожить какое-то время в Лос-Анджелесе, я с удовольствием приглашу их в гости. Мы с Томом будем очень рады провести с ними время.



С Леонардо Ди Каприо в фильме «Волк с Уолл-стрит»



КРИЗИСЫ БРАКА

Что поможет пережить их?

Семейная жизнь, хотим мы того или нет, полна трудностей. Многие пугаются их и, вместо того чтобы решать проблему, подают на развод. Возможно, все сложилось бы иначе, если бы супруги учитывали то, что в жизни любой пары есть кризисные периоды. Проходя эти этапы грамотно, можно избежать расставания.

Психологи, не первое десятилетие занимающиеся решением проблем в семейных парах, выявили типовые кризисы, через которые проходят практически все супруги. Бояться их не стоит, но иметь в виду надо.

КРИЗИС ПРИВЫКАНИЯ

К концу первого года возлюбленные потихоньку начинают снимать те розовые очки, сквозь которые они смотрели друг на друга в начале отношений. Достоинства уходят на второй план, на первом появляются недостатки. Постепенно они начинают понимать, насколько отличаются друг от друга. Оказывается, он не закрывает тюбик с зубной пастой и разбрасывает свои носки, а она патологическая чистюля и педант. Он вечером ждет вкусный ужин, а она категорически не желает превращаться в кухарку.

На этом этапе важно принять партнера таким, какой он есть. Не стоит ждать, что он изменится. Все претензии, которые возникают, лучше всего обсуждать. Аккуратно объяснить возлюбленному, какие именно моменты в его поведении не нравятся, и быть готовой самой идти на уступки.

КРИЗИС РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА

С появлением ребенка в отношениях пары многое меняется. Женщина все свое внимание концентрирует на малыше. Кажется, что чувства угасают, их вытесняют семейный быт и маленький кроха, который, как вихрь, ворвался в ранее существующую идиллию.

В разрешении этого кризиса главную роль играет женщина. Именно в ее силах гармонично организовать жизнь маленького семейства. Прежде всего, стоит приобщать папу к уходу за ребенком. Помогать ему, направлять. Познакомившись с малышом поближе, он станет воспринимать его как неотъемлемую часть и своей жизни тоже. К тому же не надо закидывать на доме. Вместе с супругом можно ходить в гости к общим друзьям, кино, кафе.

КРИЗИС УГАСАНИЯ ЧУВСТВ

Многие пары распадаются примерно через семь лет. Это тот период, когда оба слегка надоели друг другу, секс с до боли знакомым партнером уже не так интересен, хочется новизны ощущений. Любовь и страсть сменяют привязанность и уважение друг к другу. Но зачастую их не хватает для того,

чтобы сохранить брак. Чтобы былые чувства вспыхнули вновь, для начала этот внутренний огонь следует искусственно зажечь. Попробуйте как можно больше времени проводить друг с другом, найти общие интересы. Прекрасно сближают экстремальные поступки. В период подобного кризиса эмоциональная встряска - лучшее лекарство. Не стоит забывать и об интимной стороне вопроса. Необходимо внести разнообразие в сексуальную жизнь с супругом.

КРИЗИС СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Психологи часто сравнивают кризис среднего возраста с подростковым кризисом. Потому что взрослый человек в этот период задает те же самые вопросы, что и подросток: "Кто я? Что мне интересно? Что у меня впереди?". Если супруги недостаточно близки друг другу, они переживают кризис по отдельности. Это, в свою очередь, влечет за собой еще большее отдаление, появляется неудовлетворенность жизнью и партнером.

В этот момент супругам важно вновь научиться вести себя так, будто им 20 лет, а впереди целая жизнь. Необходимо добавить красок в повседневность, вспомнить, как это - ухаживать друг за другом, делать подарки и сюрпризы, сыпать комплиментами. Заново узнав друг друга спустя столько лет, можно будто познакомиться с новым человеком. А все новое всегда притягательно.

КРИЗИС «ПУСТОГО ГНЕЗДА»

Дети разлетелись как птенчики и уже свили собственные гнезда. В то время как родительское осталось пустовать. Эти перемены влияют и на личную жизнь супругов. Они будто освобождаются от груза (пускай и приятного), который лежал на их плечах столько лет. Нередко в этот период семью покидают мужья, которые понимают, что им больше не надо нести ответственность за благополучие своих отпрысков, и они спокойно могут уйти от жены, которая «вечно всем недовольна».

Что остается между супругами после 20-летнего брака? Духовная близость, общие воспоминания и переживания, привычка быть вместе. Все эти составляющие необходимо активизировать в этот период. Нужно воспринимать его как возможность больше времени проводить вместе, воплотить в жизнь совместные мечты. Это шанс свить новое гнездо, в которое с удовольствием вскоре будут прилетать уже внуки.

Лана АБРАМОВА.

Когда жизнь течет размеренно, кажется, что мир добр, спокоен и тих, а мы - под защитным колпаком. Но в любой момент все может измениться, и кто окажется рядом в трудную минуту - большой вопрос.

Разбирая подарки после свадьбы, я с гордостью отмечала про себя: торжество удалось! В основном на празднике были мои родственники и друзья, а знакомых мужа - всего человек пять. Я радовалась: раз приятелей у Юры немало, значит, больше времени будет проводить дома, со мной, а не в бане да на рыбалке.

Вселились мы до утра. Особенно старались мои подружки - танцевали и пели в караоке. А я смотрела на них и думала: «Как же здорово, что они у меня есть, такие близкие, родные, надежные». Последний тост, уже под утро, был самым важным. «Чтобы ребеночек родился здоровым!» - произнесла моя мама. Тогда я уже была на третьем месяце беременности. Ничего не предвещало беды.

«Как уезжаешь?!» - моему возмущению не было предела, когда за несколько дней до предполагаемой даты родов Юра стал собираться в командировку. «Юля, ты же знаешь, начальство нас не спрашивает. Зато денег привезу!» - обнадежил супруг. Хотя тогда это казалось слабым утешением: в заброшенном городке на Дальнем Востоке, где собирались строить их новый объект, связь ловила плохо. Значит, несколько месяцев от Юры можно было не ждать ни приветов, ни ответа. «Ничего, - думала я тогда. - Со мной остаются родные, друзья. Не пропаду!»

О том, что малыши родятся крупными, меня предупреждали, но не говорили, что во время родов могут возникнуть проблемы. Сам процесс я помню смутно - на потугах я никак не могла разродиться, сына пытались вытащить, а когда это удалось, он был весь синим и запищал только после реанимации. Меня отправили в палату, а его - в детскую больницу. Как тогда рыдала! Подруги, видимо, испугавшись моего настроения, звонили редко. Родители и сестра приходили пару раз, но поехать в больницу к малышу так и не решились. Только поддерживали меня словами: «Держись, все будет хорошо!»

Когда выписалась и добралась до сына, врачи огорошили известием: ребенок болен, в ближайшие месяцы ему надо сделать операцию. Врач озвучил сумму - таких денег у меня не было, но я ни на секунду не сомневалась: мне помогут!



ПРОВЕРКУ НЕ ПРОШЛИ...

Первым делом обратилась к родителям. «А можно это бесплатно сделать?» - с ходу спросил отец. Можно, но квоту надо было ждать не менее полугодом! Мама оправдывалась: все деньги они вложили в новую дачу, осталось совсем немного. И, порывшись в серванте, протянула мне деньги. Этого было ничтожно мало. Я спросила, нельзя ли приостановить строительство дачи, но они так замешкались, пряча от меня глаза, что продолжать развивать эту тему не стала. В конце концов, они пожилые люди, должны и для себя пожить.

Обратилась к сестре. Сестра поступила так же. Те же опущенные вниз глаза, неловкость и объяснения: «Ты же знаешь, я хочу в Америку на стажировку поехать! Сумма уже накоплена. Если сейчас возьму оттуда деньги, поездка отложится на неопределенный срок...» - чуть не плакала она. Я понимающе кивнула. Добил ее аргумент: «Знаешь, бывает ведь, что неудачно все пройдет, а деньги уже не вернут...». И это говорила моя сестра!

Подруги были следующим пунктом. «Вот, все что есть, от зарплаты до зарплаты живу», - промямлила одна из них, протягивая мне мятые купюры. Я поблагодарила, а на площадке столкнулась с курьером - он нес Кате объемную посылку из модного интернет-магазина. Подруга покраснела. Что тут скажешь?

Я обещала вернуть все до копейки, с процентами, но даже на таких условиях никто из близких не соглашался мне помочь крупной суммой.

Юра долгое время не знал, что происходит. Созванивались мы не-

часто. Да и с его стороны помочь было некому - родители умерли, с друзьями мы особо не общались. Я открыла правду любимому, только когда поняла, что ситуация безвыходная. На том конце провода услышала: «К Витальке! Иди к Виталику!» Виталик? Друг детства мужа, смешной бородач в протертых джинсах, который брэнчал на гитаре. Чем он мог помочь?

Выслушав историю, Виталик тут же засуетился. «Не переживай! Сейчас все сделаем! Едем к Машке!» - объявил он. Маша оказалась детским реаниматологом: она тут же нашла знакомых в нужной больнице. Врачи осмотрели ребенка, на операцию обещали взять внепланово и с большой скидкой. Но денег все равно не хватало. Виталик тут же организовал сбор - через семь часов (вдумайтесь только, всего семь часов!) вся сумма была у меня на руках. Помню, тогда стояла с пухлым конвертом в руках и плакала, вспоминая, как неловко танцевал Виталик на нашей свадьбе, как я всегда высмеивала его неуклюжесть. Да и вообще, как отзывалась о друзьях мужа...

Сейчас нашему сыну два года. После операции он чувствует себя гораздо лучше. Возможно, понадобится еще одна, но мне теперь не страшно - я точно знаю, что меня не оставят в беде. Я не в обиде на своих родных и подруг, хотя наши отношения изменились с тех пор. У меня отныне другая семья - я ее не сразу разглядела, зато теперь ценю как никогда.

Юлия Воронцова.

Звезда



С женой
Калистой
Флокхарт

ХАРРИСОН ФОРД:

«Никто не будет играть Индиану Джонса после того, как я перестану им быть»

Культовые роли Форда — Хан Соло и Индиана Джонс — принесли ему мировую известность. И после 54 лет актерской работы Харрисон не собирается останавливаться: «Я получаю удовольствие от любой роли, потому что люблю работать. Даже если я больше не играю главных героев».

— Повесть Джека Лондона «Зов предков», в экранизации которой вы недавно снялись, вышла в свет в 1903 году, но до сих пор в списке обязательной литературы в американских школах. Вы, когда учились, тоже ее читали?

— Да, безусловно. В выпускном классе. Я считаю, что это самое подходящее время для чтения классики. Причем не по необходимости — потому что задали, — а лично для себя, по собственному желанию. Мы решили снять фильм по этой повести, чтобы совсем маленькие дети вместе со своими родителями могли насладиться этой историей. Возможно, когда они повзрослеют, прочтут и книгу. Я перед съемками с удовольствием обновил свои юно-

шеские впечатления. Правда, по сравнению со школьными временами теперь я слишком много знаю о самом авторе, Джеке Лондоне. Но эта информация ничуть не поменяла мое отношение к этой истории.

— Это типичное «семейное» кино, главным героем которого является собака. На такие картины принято ходить с детьми...

— Это история о том, как молодой пес взрослеет, достигает зрелости. Внутри этих животных есть волчий инстинкт, который у некоторых собак более сильный, но в критических обстоятельствах он просыпается у всех. И Бэк должен пройти через ужасный и тяжелый опыт для того, чтобы открыть этот инстинкт внутри себя. Роль моего героя в сюжете — искупить вину человека пе-

ред Бэком, после того как пес пережил жестокое обращение предыдущего хозяина. Для меня очень важно найти в каждой новой работе эмоцию, которая найдет отклик в сердце зрителя.

В этой картине таких моментов много, есть чему сопереживать. И для детей, которые будут смотреть наш фильм, это будет очень важным опытом. Жаль, мои собственные дети слишком немалоды для такого. Очень хотелось бы надеяться, что мой герой в «Зове предков» хоть как-то «разбавит» стандартный образ Харрисона Форда. (Улыбается.)

— А не слишком ли далеко от нашего времени отстоит эта история?

— «Зов предков» неспроста вошел в классику американской литературы. Это отличная приключенческая сага о путешествиях в духе Роберта Льюиса Стивенсона. Она рассказывает о времени, когда вся Америка была одержима золотой лихорадкой. При этом о роли собак, без которых золотоискатели просто не выжили бы в суровых условиях Аляски, многие даже не догадываются.

— Ваш партнер Бэк — он ведь компьютерный? Как вообще строилось ваше взаимодействие на съемках?

— Я сам был ужасно заинтригован, каким образом режиссеры будут создавать Бэка и других собак с помощью компьютера и чего это потребует от меня как актера — играть рядом с человеком в роли собаки, облепленным датчиками? Сначала было немного сложно, но потом стало довольно весело. Я провел с Терри Нотари, дублером Бэка, больше времени, чем с кем-либо еще в этом фильме. Бывший гимнаст Cirque du Soleil, очень талантливый и дисциплинированный артист, Терри все время спрашивал, насколько он должен выглядеть по-собачьи. (Смеется.) Помимо того, что большую часть времени проводил на четвереньках. Мой герой Джон Торнтон — человек, которому не нравилась его жизнь.

Он покинул свой дом, отправившись на Юкон, на поиски золота и богатства. Была и еще одна очень важная причина: его маленький сын мечтал исследовать дикую природу. Но и эта причина была всего лишь прикрытием. Торнтон едет на Аляску в надежде обрести покой и уединение. Сынишка моего героя, к сожалению, умирает, брак распадается, и в момент крушения всего его мира Джон встречает этого пса Бэка и с ним вместе отправляется в путешествие, которое мечтал совершить со своим сыном. Наблюдая, как натура Бэка тянет его к диким соплеменникам, Торнтон находит в

себе силы и мужество вернуться домой и посмотреть правде в глаза. Я был тронут развитием отношений между этими двумя персонажами...

— **И все же раньше режиссеры использовали для съемок живых собак. Почему же в этой картине решили заменить их компьютерными? Ведь они даже не говорят...**

— Верно. Все разговоры ведутся людьми. Джек Лондон ничего не написал для Бэка, никаких слов. Конечно, сейчас многие позволяют себе вольности с первоисточником, но мы этот вопрос никогда не обсуждали. Хочу только сказать, что технологии, создавшие этого пса, невероятные. Самые новые. Еще несколько лет тому назад и подумать нельзя было о таком. Мне показывали моменты анимации собаки, и я был уверен, что это настоящий пес. Никакой абсолютно разницы.

— **Вам в принципе не привыкать работать на фоне зеленого или голубого экрана...**

— Компьютерные технологии творят много волшебства. Например, хоть у нас и были построены настоящие декорации во время съемок, но благодаря этим чудесам их не нужно было перевозить и устанавливать там, где происходит действие. Единственное, впрочем, чего еще пока не умеют все эти технологии, так это рассказывать истории...

— **Вы много времени проводите на своем ранчо в Вайоминге, прячетесь там от светской жизни?**

— Я так не думаю... Я никуда и ни от кого не бегаю и не скрываюсь. Просто стараюсь свою семью держать вне шоу-бизнеса.

— **А животных любите?**

— У меня всегда были собаки.

Сейчас у нас осталось три из четырех. Все они из собачьих приютов, спасенные от гибели или найденные на улицах. Два маленьких терьера и что-то вроде боксера... Так что да, я собачник...

— **Режиссер «Зова предков» Крис Сандерс раньше был известен как постановщик анимационных фильмов «Как приручить дракона», «Семейка Крудс», «Лило и Стич»...**

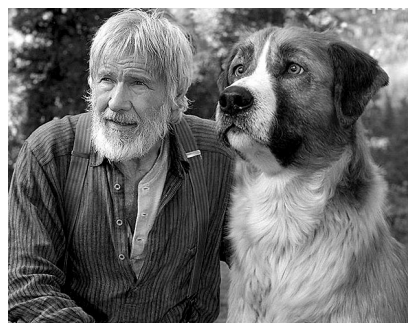
— Крис прекрасно справился, несмотря на то что впервые работал с живыми актерами. Я бы хотел выразить ему свое восхищение — исключительно талантливый человек.

— **Скоро вы будете работать с еще одним режиссером, который наверняка тоже вызывает у вас — как и у всех нас — восхищение. Стивен Спилберг решил наконец вместе с вами сделать еще одну серию про легендарного Индиану Джонса...**

— Наша работа продвигается. Буквально через пару месяцев начнутся съемки. Мы с невероятным упорством и самозабвением шлифуем материал, доводим историю до совершенства. Я испытываю всякий раз огромное чувство своей личной, персональной ответственности, возвращаясь к таким культовым ролям. И хочу быть уверен, что наши усилия так же амбициозны, как в самом начале этого пути. Зрители это заслужили. Я, знаете ли, не люблю слово «фанаты»... И никогда не любил...

— **И все же нельзя не спросить: что для вас самым трудным может оказаться во время этих съемок?**

— Ну конечно же эти чертовы узкие штаны и высокие сапоги! Как-то мне, в моем-то возрасте, будет в них отправляться в приключения?



В фильме «Зов предков» 2020 г

(Смеется.) Надеюсь, это не будет выглядеть глупо! Мы ведь не заново все начинаем, а продолжаем там, где остановились в четвертой части. А это было уже давно...

— **Ходят слухи, что ваш экранный сын, которого играет Шайа Ла Баф, станет новым Индианой — в будущем... А вы бы кого предпочли увидеть в этом образе?**

— Никого. Смены не будет. Даже пускай никто и не надеется. Насчет Шайи ничего не знаю, а вот Крис Пайн, кажется, метил на мое место. Но никто не будет играть Индиану Джонса после того, как я перестану им быть. (Смеется.) Поняли? Я ушел, он ушел. Все просто! Прости, Крис! Чертовски трудно будет тебе, наверное, об этом узнать. (Смеется.)

— **А увидим ли мы вас еще в «Звездных войнах»?**

— Нет. Хан Соло мертв.

— **Но разве это может иметь значение во вселенной «Звездных войн»?**

— Правильно. Не может. Но я думаю, что мой персонаж должен существовать в окружении определенных героев, чтобы быть полезным участником истории. И я был очень счастлив, когда им пожертвовали ради эмоционального обновления и усложнения. Могу сказать, что полностью удовлетворен тем, как сыграл свою роль и выполнил свое предназначение в «Звездных войнах». Отслужил свое в далекой-далекой галактике очень-очень давно и вернулся домой.

— **Вы полагаете, что наступит момент, когда вы и впрямь останетесь дома — выйдете на пенсию?**

— Мне нравится меньше работать. У меня есть множество других дел. Я бы хотел почаще брать в руки свои плотницкие инструменты. Я их храню, еще от отца много осталось, у него была плотницкая мастерская. Я очень счастлив, что, если в какой-то момент сверну с актерской колеи, мне всегда будет чем заняться. Но, надеюсь, это произойдет не сегодня после обеда!



Со Стивеном Спилбергом на съемках фильма «Индиана Джонс»

Моя работа



Я БОЮСЬ УВОЛЬНЕНИЯ!

По данным социологических опросов, страх потерять работу входит в главную тройку «страшилок» современного человека.

Потерять работу, безусловно, неприятно. Особенно если вы главный добытчик в семье и отвечаете за благополучие своих детей, аквариумных рыбок и кота. А еще за ипотеку и кредит на машину. Но не позволяйте этому страху взять над вами верх, в конце концов, смелый человек - не тот, кто не испытывает страха, а тот, кто умеет его преодолеть.

ГРУППА РИСКА

Для начала попробуйте объективно оценить, насколько оправданны ваши опасения. Риск увольнения возрастает, если:

- ваша фирма (или ваша отрасль в целом) испытывает тяжелые времена, начальство ищет пути сократить расходы, первыми жертвами режима экономии уже стали квартальные премии, корпоративы и кофе на офисной кухне. Экономить больше не на чем, и следующим шагом может стать сокращение штата сотрудников;

- ваша компания меняет владельца, планируется реорганизация работы фирмы, приходит новое руководство;

- начальство откровенно недоволено вашей работой, и если честно, то это недовольство имеет

вполне объективные причины: вы часто опаздываете, допускаете ошибки, конфликтуете с коллегами или клиентами и т.п.;

- у вас серьезные разногласия с шефом или с кем-то из влиятельных коллег, и этот конфликт негативно сказывается на результатах вашей работы.

Ваша ситуация не подходит ни под одну из этих категорий? Тогда - расслабьтесь и начните ходить на работу как на праздник.

Если же вы все еще не можете спокойно спать по ночам, хотя и понимаете, что ваш панический страх перед увольнением не имеет под собой серьезных оснований, то вам нужно серьезно поработать над своим уровнем тревожности. Ведь страх потерять работу рожда-

На заметку

Старайтесь не цепляться за свое нынешнее положение, будьте внутренне готовы выполнять любую работу, осознайте свою способность в любой момент начать с нуля - и страх перед возможным увольнением улетучится.

ет неуверенность в себе и своих силах, а это, в свою очередь, мешает вам успешно выполнять ваши обязанности. Вы страшитесь проявить инициативу и стесняетесь высказывать свои идеи. Вы панически боитесь допустить малейшую ошибку, по десять раз перепроверяете данные, поэтому простейшие задания отнимают у вас вдвое больше времени, чем у коллег. И если так будет продолжаться и дальше, шеф действительно может задуматься о вашем увольнении.

КУРС НА СПОКОЙСТВИЕ

Для начала запомните: хороших сотрудников увольняют только в исключительных случаях вроде конца света. Хотя тогда увольнение будет последней из ваших проблем. Поэтому приложите максимум усилий к тому, чтобы стать настоящим профессионалом своего дела.

- Даже если вы не собираетесь менять работу, постоянно изучайте рынок вакансий, а чтобы не потерять форму, время от времени ходите на собеседования. Следите за тем, какие новые требования предъявляются к соискателям. Изучайте новинки деловой литературы в вашей отрасли. Это придаст вам уверенности в том, что даже в случае увольнения вы не останетесь без работы.

- Откладывайте деньги на «черный день», хотя бы пять процентов от вашей зарплаты пусть остаются в банке. Пересмотрите ваш семейный бюджет и прикиньте, на чем вы сможете сэкономить, если придется затянуть пояс потуже. Скажем, если вы будете начинать свое утро не сложносочиненным бутербродом, а тарелкой овсянки, то это принесет пользу не только вашей фигуре, но и вашему кошельку.

А теперь сядьте поудобнее, закройте глаза и представьте себе, что случилось то, чего вы так боялись: вас уволили. У вас припасена некая сумма, которая поможет вам продержаться на плаву первое время. Если период безработицы затянется, у вас есть родные и друзья, которые смогут прийти на помощь. И буквально вчера вы видели на сайте кадрового агентства двадцать новых вакансий по вашему профилю. Вы хороший специалист, у вас готово профессионально составленное резюме, у вас есть список компаний, в которых вам хотелось бы работать, и уже сегодня вечером вы можете начать рассылать свои резюме.

Вы видите, что мир не рухнул, банк не собирается забирать вашу квартиру, а детям и коту не грозит голодная смерть. Ну вот, а вы боялись...

Ваш любимый сканворд



Хронометр

	Хорошая погода	Текстильщик				Скала под водой			
	Мера длины	Эрико..., тенор		1		Расставание		Эмаль на фарфоре	
					Курортный...				
	Газ в холодильнике.	Парад... (цирк)			Горбатый заяц	Польск. композитор		Категория глагола	
Прощай! (итал.)	Сторона холма	Высказывание				Горная выработка			
Звездочет						Роды овцы			
		...Кипренский	Совет	10 в квадрате		Овраг в Сибири			
Молд. танец	Запрет	Зазор				Наряд			
Водяной вал				"Завхоз" князя					
			Подъемник	Быстрый аллюр	Часть пиджака	Движ. шпалы			
Список блюд	Стяг				Яма вокруг замка				
				Флирт (разг.)					
Игральн. кубики	Хоз. постройка	Первое блюдо			Нарост у быка	Вырез в одежде			
				Наруш. правил (спорт.)					
Кожух мотора	Учебный час	Стража	Шумная толпа						Вор (устар.)
Шторм			Белый клен	Шлейка	Плавающий знак	Жесткая трава		Впадина вдоль реки	
					Эспаньолка				
Круглый хлеб				Буква латиницы			Чеширский...		
Школьная управа	Мера массы алмаза				Яма на дне	Шерст. платок			

Стоит человек на дороге, навстречу едет автомобиль. Человек думает:
 — Не трамвай, пусть объедет.
 Водитель думает:
 — Не столб, отойдет.

Было у царя три сына. Пришло время, и стало у царя девять внуков. А через некоторое время стало у царя 27 правнуков. И сказал царь:
 "Ну вас всех к черту с вашей геометрической прогрессией".



ПЕРЕКРЕСТОК СУДЬБЫ

Оказываясь в сложной ситуации, мы обращаемся за помощью к более мудрым, опытным, сильным. Но никто не обещает, что их совет окажется правильным...

В бабушкиной квартире все осталось ровно так, как пару лет тому назад, когда Ляля была здесь последний раз. В коридоре громоздилось большое трюмо с треснувшим зеркалом, на стене в комнате висел обветшалый ковер. На кухне пахло больше лекарствами, нежели едой.

Девушка вздохнула. Ну вот она и дома. Ляля приехала сюда, чтобы задать бабушке вопрос, который мучил ее не один месяц.

НЕОЖИДАННЫЙ ВИЗИТ

- Блинов не напекла, уж прости! - оправдывалась бабушка, накрывая на стол. - Ты же не предупредила, что приедешь!

- Это ты извини, что я без приглашения. Просто Маша уж очень просила к вам заехать.

Белокурая девочка четырех лет сидела на табурете рядом и уплетала за обе щеки бабушкин борщ. Она кивнула.

После обеда Ляля помогла бабуле помыть посуду и отправила дочку к дедушке: вместе они собрались перебрать его коллекцию марок.

- Ну, давай, рассказывай, зачем на самом деле пожаловала? - спросила бабушка, пристально всматриваясь в лицо внучки. Казалось, она и так все знала и лишь ждала подтверждения.

- Мы разводимся с Пашей, - подтвердила Ляля ее худшие догадки.

Бабуля тяжело вздохнула, а в сердце неприятно кольнуло. Оно всегда болело за любимую внучку, еще с детства, когда после смерти отца та осталась «сиротинушкой». Тамара Михайловна чувствовала: теперь, когда ее сына не было в живых, маленькая Наташа не нужна будет матери. Та, карьеристка и свободолюбивая натура, давно мечтала рвануть в Москву, да все возможности не было. Бабушка как в воду глядела. «Тамара Михайловна! Наташка поживет у вас буквально полгода, пока я обустроюсь», - уверяла она. Но прошло полгода, потом год, другой, а девочка так и оставалась у бабушки с дедушкой. Те были не против, во внучке души не чаяли. Даже называли по-особенному: не Наталья, а Лялечка, Ляля.

Наташа выросла, выучилась на экономиста, нашла работу в строительной фирме. Все шло, как и должно было быть. Когда внучка объявила бабушке с дедушкой о своем романе, те тут же пригласили кандидата в мужья в гости. И в первый же вечер его одобрили. Павел оказался приличным мужчиной, вежливым, обходительным...

- У него появилась другая жен-

щина, - пояснила свое решение о разводе Ляля.

- Быть такого не может! - воскликнула Тамара Михайловна. Перед ее взором тут же предстал Пашка - да, не всегда пунктуальный и исполнительный, порой несдержанный, но не предатель!

ПРЕДЕТЕЛЬСТВО НЕ ЗАБЫТЬ!

В тот день Паша подбирал водозащиту, джинсы, ремень к ним. Он хотел быть на высоте.

- Ну что ты так смотришь? - оправдывался муж. - Понимаешь же, корпоратив - такое дело, надо блеснуть не только умом!

Наташа улыбнулась. В ее взгляде не было ни ревности, ни зависти.

Паша не приехал ни в девять, как обещал, ни в десять, как надеялась Ляля, ни в одиннадцать, когда его телефон вдруг стал недоступен. Лишь во втором часу ночи послышалось шевеление ключа в замочной скважине. От мужа разлило алкоголем и сигаретами. «Бросил же!» - ругалась про себя Наташа, стягивая с благоверного штаны и укладывая его спать. Ничто в тот вечер ее не насторожило.

История начала разворачиваться лишь спустя три недели. По вечерам у Паши все время звонил телефон. Он хмурился, сбрасывал звонки, ругался шепотом. Потом стали приходиться СМС. Наташа увидела одно из сообщений. На экране телефона высветилось: «Как бы ты ни старался, тот вечер тебе не забыть...». Что?!

Не привыкшая к тайнам и намекам, Ляля напрямую спросила супруга, в чем дело. А он тут же все выложил как есть. На том самом корпоративе, употребив лишнего, он не сильно сопротивлялся ухаживаниям пылкой коллеги. Что произошло, то произошло... С тех пор она атаковала мужчину, надеясь на продолжение.

Наташа в страшном сне не могла себе представить такое развитие событий. Прежний мир рухнул, и что теперь делать, она не знала. Но решение подсказала дочка:

- Мама, когда мы к бабушке поедем? Хочу к бабе с дедом!

Ляля наспех собрала сумки. В квартире стариков она не была давно. Все оправдывалась - дела, работы... Бабушка с дедушкой приезжали сами - посмотреть на правнучку, но лишь несколько раз. Теперь пришло время их навестить.

СЕМЕЙНЫЕ ТАЙНЫ

- Бабуля, - робко начала девушка. - Я приехала к тебе за советом. Хоть я и сказала Паше, что мое решение о разводе окончательное, в

душе я не могу с ним смириться. А как же Машка?

Ляля расплакалась. Бабушка заключила ее в объятия. Как же она понимала все страдания внуки...

- Мы с твоим дедом скоро будем отмечать золотую свадьбу. И если спросить любого из наших соседей, каждый скажет: мы - идеальная семья. Не кричим, не ругаемся, не выясняем отношений. Но что могут знать посторонние люди? Я вышла за твоего деда в 18 лет. Выбора у меня не было - родители сосватали. Полюбила я его гораздо позже, когда отца твоего родила, Андрюшку. Смотрела на него - и видела мужа. Уж очень он был на него похож! Думала, счастливее меня никого нет на всем белом свете. А потом узнала, что дед твой гуляет по-черному; то с одной на заводе свяжется, то с другой. Представляешь, каково мне было? Двадцать с небольшим, ребенок на руках, родители далеко... Куда я могла пойти? Вот и терпела. Поплакать было некому, родным написать боялась. Просто ждала, когда все само собой образуется. И образовалось же! Муж просто перегорел к другим женщинам - нагулялся, так я думаю. Меня стал ценить, сына взялся воспитывать. Ты не представляешь, сколько раз я потом мысленно благодарила себя за то, что в тяжелый момент не оборвала, концы не обрубала. Что, если бы ушла? Ребенка бы без отца оставила, себя бы наверняка обрела на одинокую жизнь. Вот оно как, Лялячка! Иногда нужно закрывать глаза на обстоятельства во благо семьи.

Девушка сидела потрясенная. Бабушка с дедушкой были для нее примером во всем, именно на них она ссылалась, когда рассказывала будущему мужу о том, как она видит брак. И тут такое...

Уезжала с тяжелым сердцем. Приехала за советом, а вместо него еще больше запуталась в происходящем. Однако слова бабушки все же заставили ее задуматься.

СПАСАТЬ ИЛИ НЕТ?

Домашку Лялю с Машей встретил Павел - напряженный, вышколенный, излишне опрятный. В квартире царил порядок, на журнальном столике стояли свежие цветы. Было видно - подготовился.

- Нам надо поговорить... - робко начал провинившийся.

- Завтра... - устало ответила Ляля, кивнув на дочь. Малышку она точно не собиралась вмешивать в семейные разборки. К тому же, ей самой надо было подумать.

На следующее утро девушка проснулась с готовым решением.

Она не будет подавать на развод. И съезжать с квартиры не будет. Ляля попытается спасти брак - так, как это получилось у ее бабушки и наверняка еще у миллионов таких же, как она, женщин. Паша, узнав о решении жены, чуть ли не до потолка прыгал. Прощен! Он клятвенно пообещал: больше никаких адюльтеров! Предложил даже с работы уволиться, но Ляля эту идею забраковала: Паша неплохо зарабатывал, так что терять должность из-за его интрижки не хотелось. Тем более, для мужа это будет дополнительной проверкой на прочность.

Жизнь потекла своим чередом: утром на всех завтрак приготовить, собрать мужа на работу, отправить Машку в садик, сделать дела по дому, сходить в магазин, включить телевизор, а там глядишь - уже и вечер, надо вставать к плите. Вроде все по-старому, но что-то в жизни изменилось. Ляля это отчетливо ощущала. Больше не было той легкости, которой она хвасталась подружкам: «Мне так хорошо с Пашкой! За ним я как за каменной стеной!». Не было каменной стены, как она ни старалась ее придумать.

Каждая мелочь теперь воспринималась куда более болезненно, чем раньше. Когда муж задерживался, внутри у Ляли поселялся червячок сомнения. Не ответил на звонок? Явно не к добру... Она старалась не контролировать супруга, но рука сама тянулась к его мобильному телефону. Пароля на нем не было: Паша утверждал, что скрывать ему нечего. Собственно, Ляля ничего и не обнаруживала. Но и этому умудрялась найти объяснение: конечно, разве станет Паша хранить переписки с любовницами, наверняка стер!

За столом теперь нередко царил гробовая тишина. Маша все чаще спрашивала: «Почему вы мол-



чите? Слова забыли?». И хохотала. Ляля с Пашей тоже смеялись, чтобы разрядить обстановку, но об этом было не до смеха.

В один из вечеров Ляля, как обычно, пришла за Машей в садик. В детской раздевалке столкнулась с одной из родительниц - заядлой сплетницей. Та ей сразу: «Вы даже не представляете, что я узнала!». Оказывается, родители одного из детсадовских детей собрались разводиться. Причина стара как мир: «Этот кобель изменил ей с продавщицей из супермаркета, куда они вместе за продуктами ходили!». Лялю затрясло. Она наспех одела Машу и выбежала с ней на свежий воздух. Спокойно, это всего лишь чужая история...

В другой раз они с Пашей и Машенькой гуляли в парке и встретили коллегу мужа. Ляля казалась, что тот пристально ее рассматривает, даже слегка ухмыляется. Потом мужчина с улыбкой протянул: «Так вот она какая, твоя жена!». Вроде, ничего плохого не сказал, но в мыслях Ляли промелькнуло: «Вот та дурочка, которая простила тебе измену!». Девушке казалось, что все вокруг знают о ее позоре.

«ЭТО ТВОЯ ЖИЗНЬ!»

Спустя несколько недель Ляля вновь появилась на пороге квартиры бабушки и дедушки.

- Не могу я, бабуля! Не получается, как у тебя! - со слезами на глазах пожаловалась она. - Думала, что сумею забыть прошлое ради светлого будущего. Но прости, будущего я не вижу, а мое настоящее больше похоже на кошмар...

Бабушка вздохнула. Вот оно - современное поколение... Конечно, Тамара Михайловна не сказала этого вслух. Видя плачущую внучку, единственное, чего хотела она, - чтобы та была счастлива.

- Послушай меня, дорогая! Это твоя жизнь, и тебе совсем не обязательно проживать ее по моим правилам. Кто сказал, что я - идеальная жена? У каждого свои ошибки и свой путь!

Они в тот вечер разговаривали долго. Ляля то плакала, то улыбалась, слушая рассказы о бабушкиной молодости. Но главное - на сердце стало легче. Девушка посмотрела на Машу. Будет ли дочь счастлива, видя рядом несчастную маму? Вряд ли. Вот и все, проще простого.

- Сделаю-ка я вам пельмени! - воодушевилась бабушка. - У нас в деревне говорили: чем больше съешь, тем больше вероятность, что хорошего суженого встретишь! А нам сейчас кавалеры ох как нужны!

Ляля рассмеялась и вытерла слезы.

Наши дети



Пока активисты борются со свалками на суше и в море, родители разгребают мусор в подростковой комнате. Неужели нет способа заставить подростка выполнять домашние обязанности?

КОМНАТА ПОДРОСТКА Кошмар родителей?

Вопрос неубранной комнаты далеко не так прост, как может показаться. Взрослые полагают, что это закономерный итог таких подростковых проблем, как лень, прокрастинация, агрессия, борьба с установленными правилами и просто хамство. И, пользуясь правом сильного, идут на абрдаж авгиевых конюшен, в которые вчера еще послушный ребенок превратил свою комнату. А стоит ли?

БАРДАК ИЛИ ТВОРЧЕСКИЙ БЕСПОРЯДОК?

Елизавета рассказывает: «В детстве беспорядок был моим миром, в котором я легко ориентировалась. Я находила в гуде цветной бумаги, карандашей, пластилина, клея, тканей для поделок и клубков шерсти особую творческую атмосферу. Мне нравилось считать, что моя комната - это студия художницы, где можно раскладывать на полу эскизы, развешивать заготовки. Но однажды мама разрушила мой мир. Она ворвалась в комнату и устроила настоящий ураган. Свалила вещи с полок в один ком на пол. Туда же вывалила содержимое всех моих ящичков. Сорвала все заготовки, рисунки, эскизы и поделки и потребовала навести идеальный порядок. Я до сих пор не могу понять, зачем она так со мной...».

По мнению психологов, подростки действительно не видят бардака в своей комнате. В этом возрасте очень сильно развит механизм компенсаторного фантазирования. Грубо говоря, от реалий жестокого

мира они часто улетают в мир фантазий и совсем не обращают внимания на такие мелочи, как крошки на столе, огрызок на подоконнике, носки под кроватью, скомканные вещи на стуле. Навык организации собственного пространства формируется постепенно, примерно к 18-20 годам, поэтому грубостью и агрессией вы не добьетесь искреннего понимания.

КОГДА СЛОВА НЕ ПОМОГАЮТ

Рассказывает Инна: «Моей семейной обязанностью был вынос мусора. Иногда я увлекалась и забывала вынести ведро. А на просьбы сделать это отвечала: "Да-да, сейчас вынесу, оно же никому не мешает". Однажды я пришла из школы, а набитое под завязку ведро стояло у меня в комнате. И не просто в комнате, а посредине не заправленной кровати. Слезы хлынули из глаз. В мою девичью кроватку вторглось ведро с отходами. Я кинулась к родителям, но они невозмутимо мне ответили, что раз мусор никому не мешает, то пусть он постоит пока у меня в комнате. Меня не ругали. Но я больше никогда не забывала о своих обязанностях».

Родители Инны наглядно продемонстрировали пользу чистоты. Не ругая и не укоряя, взрослые дали понять дочке, что, не соблюдая правила, она в прямом смысле слова зарастет мусором. Этот урок был разумный, лаконичный и с позитивным намерением, поэтому он сработал. Последовательность родителей в деле отстаивания чистоты

дает свой результат. Среди незыблемых правил проще расти и взрослеть, чем там, где хаос и жизнь без правил. Главное - не превращать дом в тюрьму, где нельзя нарушать режим ни на йоту и повсюду угрожающая стерильность.

НЕ ПЕРЕГИБАТЬ ПАЛКУ

Вячеслав вспоминает: «Когда мне исполнилось 15 лет, старшая сестра уехала учиться в другой город. Так у меня появилась своя комната. Но почему-то в моей комнате каждый день шла ревизия. Родители застилали мою постель, если я забыл это сделать. Расставляли на полках учебники, убирали в тумбу тетради. Выкидывали мои бумажки, в которые попадали схемы по сбору моделей танков и мелкие детали. Собирали мои вещи и уносили в стирку, шарили у меня по карманам, вынимая содержимое и демонстративно выкладывая на стол спички, мелочь, личные записки. Меня бесило это настолько, что я вообще прекратил делать какую-либо уборку в комнате и, даже наоборот, старался навести бардак посылнее, чтобы наказать родных».

Ситуация Вячеслава не про порядок, а про соблюдение границ личности. Если родители со своими правилами лезут на территорию подростка, они получают протестное поведение. Демонстрируя непослушание, подросток будет отстаивать право на свой собственный порядок на вверенной ему территории.

В ПОИСКАХ КОМПРОМИССА

Лучшая стратегия - поиск компромисса - так считают специалисты. С чего начать?

1. Не нарушайте неприкосновенность территории подростка. Напоминать о важности чистоты - пожалуйста. Врываться в комнату со шваброй и мешком для мусора - ни в коем случае.

2. Подавайте пример. Если у вас не заправлена кровать и в раковине гора посуды, никакие инструкции по соблюдению чистоты не помогут.

3. Договоритесь о разделении обязанностей по уборке между всеми членами семьи. Подросток должен знать участок, за который он лично отвечает.

4. Предложите подростку самообслуживание, если он отказывается помогать. Пусть готовит сам, стирает себе сам. Как правило, это срабатывает, и ребенок соглашается мыть посуду, выносить мусор или подметать.

5. О забытых домашних делах напоминайте спокойно. А за выполненные поручения поощряйте и благодарите - это отличная мотивация.

К чему привела случайная встреча

Эх, не зря говорят: случайности не случайны. Я убедилась в этом на собственном опыте. Недавно попала в неловкую ситуацию. Собралась в магазин, иду по улице, никого не трогаю, и вдруг на меня налетает девушка с криком: «Ань-ка-а-а!» Сжимает меня в объятиях и спрашивает: «Где ты так долго пропадала? Что нового? Хочешь, пойдём, поужинаем вместе?». Я от удивления только глазами хлопала. Ведь меня зовут Марина, и эту даму я видела впервые. Было жаль ее разочаровывать. Но все же пришлось это сделать. Когда правда всплыла наружу, мы вместе посмеялись и обменялись контактами. Так по воле случая я обрела подругу - общаемся уже несколько лет. Возможно, судьба специально нас столкнула. Кто знает?

Марина Л.

Не судите по внешности

В нашем дворе живет пренеприятнейший субъект - мужчина под два метра ростом, грозного вида. Носит спортивный костюм, грызет семечки - спасибо, хоть шелуху на улице не бросает - и смотрит на всех ис-



подлобья... Сразу видно: с ним лучше не связываться. Но недавно я изменила свое мнение о соседе. Увидела его возле дома. Мужчина сидел на коленях и звал бездомную кошку: «Кис-кис-кис, моя маленькая, иди сюда, я тебе корм купил, смотри, какой вкусный!». Меня так умилила эта сцена... Через пару дней кошка исчезла из нашего двора, а с соседом мы стали часто сталкиваться в зоомагазине. Оказалось, забрал к себе кошечку, сказал, будет подруга собаке. Кстати, такой же подборанке с улицы, да еще и слепой на один глаз. Человек!

Мария.



ЕСЛИ БЫ НЕ МАМА...

В детстве я была той еще выдумщицей. Любила сочинять небольшие рассказы. Иногда, набравшись смелости, я озвучивала свои сюжеты маме. Подкладывала тетрадочку в книгу со сказками и делала вид, что читаю книгу. Потом обязательно спрашивала верного слушателя: «Ну как?». Мама говорила: «Очень интересно! Сразу видно - у писателя талант!». Только после этого я признавалась в своем авторстве. Довольная и счастливая ложилась спать: получается, я сочиняю не

хуже известных писателей.

Сейчас понимаю: ну какие там могли быть рассказы у 7-летнего ребенка. Конечно, ничего интересного... Но благодаря маме и ее поддержке я осуществила свою мечту - работа журналистом, пишу тексты. Кто знает, может, при другом раскладе этого бы не случилось. Спасибо, родная мамочка!

Планирую воспитывать своих деток так же, как воспитывали меня.

Оксана Журавлева.

Нет худа без добра

С моим дедулей произошло несчастье: сломал шейку бедра и попал в больницу. Спустя неделю он стал вести себя странно: попросил принести парфюм из дома, красивую рубашку, бритвенный станок... Мы всей семьей недоумевали: что на него нашло? А потом намекнул, что ему бы не помешали шоколадные конфеты. Но я-то знаю: он сладкое не ест. В день выписки к бабушке подошла пожилая медсестра, чмокнула его в щеку и сунула в руку бумажку с номером телефона. Тайна раскрылась!

Сейчас дед ходит с тростью, но в душе летает. Покупает цветы, надевает костюм на каждое свидание с той медсестрой, учит стихи (хотя раньше по поэзии был равнодушен). Я видела их вместе: светятся от счастья и хихикают, как подростки. Счастье и любовь точно есть, и возраст не помеха.

Евгения Золотухина.

Такого подарка я не ожидала!

Мой мужчина не романтик. Ему все эти стихи и ужины при свечах чужды. По профессии он инженер, мыслит логически и никогда не устраивал мне романтических сюрпризов. В приближении Дня святого Валентина я намекнула, что жду чего-нибудь необычного. И знаете, что получила в подарок? Поход к стоматологу! «Тебе сделали рентген челюсти, - обрадовал меня милый. И добавил: - Не волнуйся, я пойду с тобой». Романтичнее не

придумаешь: я, он и... стоматолог. Это действительно необычно для презента, так что со своей задачей - удивить меня - благоверный справился.

Обращаюсь ко всем девушкам: делайте намеки своим мужчинам правильно! А лучше говорите прямо, иначе ждите таких необычных подарочков. Вот теперь думаю подарить ему поход в парикмахерскую

Дарья М.

Самоанализ



Как поладить со свекровью ЕСЛИ ВЫ НЕ ДОБРАЯ ФЕЯ

Статистика показывает: в 8 из 10 случаев между супругами возникают конфликты из-за свекрови. Если не хотите оказаться в числе этих «счастливиц», возьмите на заметку правила общения с новой родственницей.

Отыграл «Свадебный марш Мендельсона», гости разъехались по домам, подарки разобраны, свадебное платье с фатой бережно убрано в шкаф. Вы торжественно входите в спальню, чтобы предстать перед ним во всем своем великолепии, а он... Нет, он не томится в ожидании. Он разговаривает по телефону с мамой! И становится понятно: надев обручальное кольцо и произнеся клятву верности, вы присягнули параллельно всей его родне. И в первую очередь - свекрови.

«ЗОВИ МЕНЯ МАМОЙ!»

Частый вопрос: как называть свекровь. Хорошо, если эта милая женщина, родившая и воспитавшая для вас мужа, сразу просит называть ее по имени: «Мама у тебя уже есть, поэтому Валентина Павловна меня вполне устроит». Но нередко бывает иначе. Свекровь, подгоняемая желанием тотального контроля, ставит четкую точку над «i»: «Зови меня мамой!». Встанете в позу - считайте, что уже проиграли по всем статьям. Умная молодая женщина обнимет свекровь так крепко, насколько позволит жесткий корсет свадебного платья, и скажет: «Хорошо, мама». А зачем скандалить?

МОЛЧАТЬ И НАБЛЮДАТЬ

Есть вероятность, что ни одна женщина до вас, которую ваш из-

бранник приводил в дом, чем-то маме не нравилась.

Она могла быть красавицей, умницей, превосходной хозяйкой, но смотрела не по-доброму на мамин кота, метившего ее туфли. Или задавала много вопросов, почему любимый мамин сын, в его-то возрасте, не может «выбить» себе повышение на работе. Как он будет кормить семью?

Молодая женщина, придя в чужой дом, чтобы в нем навеки поселиться, молчит и наблюдает. А когда к ней обращаются с вопросами, действует четко по инструкции - говорит с улыбкой и только позитивные вещи.

КТО НА КУХНЕ ГЛАВНЫЙ?

Бытовой вопрос - камень преткновения невесты и свекрови, когда жить приходится на одной территории. Если вы не хотите конфликтов, не мешайте новой маме хозяйничать на кухне. Вставайте к плите, только когда свекрови нет дома - советами никто отвлекать не будет.

Вам посчастливилось жить отдельно? Значит, правило такое: если в гости заходит свекровь, ретируйтесь на кухню. Для подстраховки, узнав о скором визите новопеченной родственницы, фартук можно вообще не снимать: ходите в нем по квартире, смотрите телевизор, подпиливайте ногти. Когда в дверь позвонят, открывайте не сразу со словами: «Извините, я вся за-

пыхалась... Сейчас буду месить тесто для пирога».

У хитрых молодых женщин в коридоре - аккуратно перед приходом свекрови - оставлен работающий пылесос.

НЕ ЗАДИРАТЬ НОС

Иногда супруги в чем-то превосходят друг друга, это нормально. Если вы понимаете, что мужчина вам достался не семи пядей во лбу, то указывать на его ошибки перед свекровью не стоит. Скажем, ваш возлюбленный путает импрессионистов с маринистами. Начнете вздыхать: «Ах, как тяжело с ним жить...» - и свекровь никогда вам этого не забудет.

Не нападайте на мужа в присутствии свекрови, даже если вам кажется, что супруг тысячу раз не прав. Ваши конфликты должны оставаться тайной для третьих лиц.

БЫТЬ БЛАГОДАРНОЙ

Надев фату, вы перевернули еще одну страницу своей жизни. Важно не дать собственным амбициям и ложным представлениям о семейной жизни (реальность редко оказывается похожей на ожидания) разбить брак. А в моменты, когда свекровь будет невыносима, сделайте глубокий вдох и представьте себя на ее месте. Ведь пройдет совсем немного времени, и вы, умудренная опытом мать семейства, будете отдавать своего сына какой-то «милочке»! Представили? Вздрогнули? То-то же! Так что настройтесь на позитивный лад. Старайтесь подмечать то хорошее, что свекровь привносит в вашу жизнь, и будьте ей за это благодарны. Пусть слово «спасибо» станет обязательным элементом вашего общения. Даже если вы получили не самый нужный вам совет, спокойно поблагодарите и улыбнитесь. От вас не убудет, а вторая мама порадует, что оказалась полезной вам.

ФИЛЬМЫ И КНИГИ В ТЕМУ

«Дневник свекрови» (Автор – Мария Метлицкая). Вы привыкли жаловаться на новую родственницу, но задумайтесь: каково быть на ее месте? В своей книге Метлицкая с юмором рассказывает о всех «прелестях» жизни свекрови.

«Бунт невесток» (СССР, 1984). Герои фильма – члены большой семьи, правит которой свекровь. В какой-то момент невестки решают взбунтоваться.

«Легкое поведение» (Великобритания, 2008). Выходя замуж, Ларита даже в страшном сне не могла себе представить, какое будущее ее ждет.

Счастливики, которые могут похвастаться железной выдержкой и стальными нервами, крайне мало. Относите ли вы к их числу?

Если любая мелочь может вывести вас из себя, а мало-мальски ответственное задание вызывает внутренне напряжение или даже страх, похоже, с вашей нервной системой не все в порядке. Впрочем, рано делать выводы! Для начала ответьте на несколько вопросов, которые помогут вам разобраться в себе.

1. Можете ли вы сказать, что довольны собой?

А. Пожалуй, да! Даже больше - часто я горжусь собой.

Б. Я вечно чем-то недовольна, я однозначно не идеальна.

В. Есть вещи, которые меня расстраивают в моем характере и поведении.

2. Много ли в вашем окружении людей, на которых вы действительно можете положиться?

А. Да, у меня много близких друзей, которые не оставляют в трудную минуту.

Б. Я предпочитаю не иметь слишком близких связей - одной проще.

В. Часто я чувствую себя одиноко, мне кажется, никому не нужны мои проблемы.

3. Знакомый пытается учить вас жизни, дает советы. Как отреагируете?

А. Улыбнусь и пропущу его слова мимо ушей.

Б. Сделаю ему замечание: я не нуждаюсь в чужих нравах!

В. С покорностью выслушаю, но внутри меня будет все пылать!

4. Знакома ли вам тревожность без причины?

А. Вряд ли. Зачем переживать, если ничего не случилось?

Б. Да, как будто предчувствие чего-то плохого...

В. Такое со мной бывает, но крайне редко.

5. Мучает ли вас бессонница?

А. Нет, я сплю крепко и сладко.

Б. Да. Часто я просыпаюсь среди ночи и долго не могу уснуть.

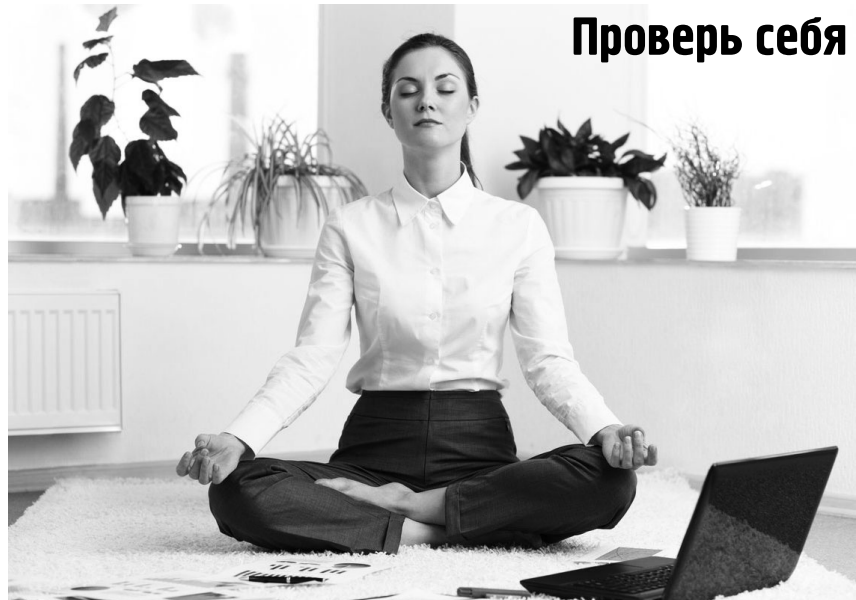
В. Как правило, нет, но если переволююсь, то бессонница случается.

6. Последнее время вы плохо себя чувствуете. Что будете делать с этим?

А. Запишусь к врачу, чтобы разобраться во всем.

Б. Поставлю диагноз с помощью Интернета и изведу себя переживаниями.

В. Буду пытаться игнорировать плохое самочувствие, но с большим трудом.



КТО СИЛЬНЕЕ: ВЫ ИЛИ СТРЕСС?

7. Бывает ли, что после отдыха вы не чувствуете себя отдохнувшей?

А. Нет, как правило, мой отдых качественный и дает результат.

Б. Так происходит постоянно! Я вообще не вижу смысла отдыхать...

В. Да, когда много мыслей в голове, и я не могу переключиться.

8. Близкий человек не отвечает на ваш звонок. У вас в мыслях:

А. Он занят. Перезвоню позже.

Б. С ним точно что-то случилось...

В. Это странно, чуть-чуть подожду, потом буду бить тревогу.

9. Не хочу никого видеть!» Часто ли вы говорите себе такие слова?

А. Не припомню такого.

Б. Бывает, когда сильно устаю.

В. Да, пожалуй, случается.

10. Есть ли у вас время для отдыха?

А. Стараюсь выделять его каждый день.

Б. Совсем нет, кручусь как белка в колесе.

В. Да, но не так много, как хотелось бы...

Подводим итоги

Большинство А

Вас можно назвать стрессоустойчивым человеком. Даже если в вашей жизни случаются неурядицы, вы встречаете их с завидным спокойствием. И окружающие восхищаются этой вашей способностью. Вы умеете принимать решения с холодной головой, не поддаваясь чувствам и эмоциям. Конечно, вы не железный человек, и вас также что-то может вывести из себя. Но это происходит так редко, что ваша нервная система из-за этого не страдает. Так держать!

Большинство Б

К сожалению, вы совершенно не умеете противостоять стрессам. Любая более-менее сложная ситуация, возникающая в вашей жизни, будоражит в вас яркие эмоции. Вы слишком чувствительны и впечатлительны. От этой вашей особенности страдают даже окружающие:

порой им тоже передается ваше сложное состояние. Работайте над собой, чтобы не усугубить ситуацию. Не можете? Обратитесь к профессионалам, потому что давно известно: частый и особенно затяжной стресс подтачивает здоровье в целом.

Большинство В

Бить тревогу вам пока рано, но однозначно стоит задуматься над тем, как вы переживаете сложные ситуации в жизни. Вероятно, во многих случаях вы позволяете эмоциям взять верх над вами. Конечно, это происходит не всегда, однако все же такие случаи проскальзывают время от времени. Постарайтесь определить, в каких ситуациях вы хуже всего реагируете на раздражитель. Подумайте, как этого избежать, как держать эмоции под контролем. Вполне возможно, вскоре вы будете проще относиться к проблемам.



(Продолжение. Начало в 16).

Маргарет вытерла глаза ладонью, покачала головой и охнула, словно сетуя на свою беспомощность.

Море, казалось, сливалось с небом. Серая вода становилась немного светлее у горизонта, но затем снова темнела, неразличимая на фоне низких, неприветливых облаков. И возникало странное чувство, что корабль плыл в никуда, как будто навигация осуществлялась исключительно на авось.

И вот через несколько минут Маргарет, которая так и не почувствовала себя готовой, сделала шаг вперед. Помедлила, прижав к себе маленькое тельце, причем так крепко, как никогда не рискнула бы, если бы в нем до сих пор теплилась жизнь.

Затем она перегнулась через ограждение и, горестно всхлипнув, бросила сверток в море, беззвучно принявшее жертву.

Маргарет стояла, вцепившись побелевшими пальцами в ограждение, ей отчаянно хотелось остановить корабль, чтобы достать то, что она потеряла. Море показалось ей равнодушным и бездонным. Значит, подобное погребение было, скорее, равнодушным предательством, а не мирным упокоением. И собственные руки вдруг стали невыносимо пустыми.

Фрэнсис молча указала на бежевый кардиган на поверхности моря далеко внизу – просто светлое пятно на темной воде, которое очень скоро накрыла волна. Больше они его не видели. Они стояли, не обращая внимания на пронизывающий ветер, и смотрели, как вздымается и исчезает за кормой пенный след «Виктории».

– Фрэнсис, неужели мы все сошли с ума? – наконец нарушила молчание Маргарет.

– Ты о чем?

– Что, черт возьми, мы натворили?!

– Не уверена, что понимаю...

– Мы оставили людей, которых любили, родной дом, где были счастливы. И ради чего?! Чтобы получить, как

КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

Джин, клеймо шлюхи? Чтобы эти чертовы флотские устроили нам допрос по поводу нашего прошлого, словно мы преступницы какие? Чтобы пройти через весь этот кошмар и узнать, что нас не ждут? Потому что у нас нет никакой гарантии, ведь так? Никакой гарантии, что все эти мужчины и их семьи хотят нас принять. – У нее перехватило горло на холодном ветру. – И что, черт возьми, я знаю об Англии? Что я знаю о Джо или его семье? О младенцах? Ведь даже за собственной треклятой собакой я не сумела уследить... – Ее голова упала на грудь. Они стояли, не обращая внимания ни на лужи под ногами, ни на взгляды маляров, красивших остров с другой стороны. – Знаешь... Я должна сказать тебе... Похоже, я совершила чудовищную ошибку. Я позволила себе увлечься мечтой, быть может вызванной исключительно желанием убежать от домашних хлопот. Ужасно надоело стирать для папы и мальчиков. И вот я здесь, но единственное, чего я сейчас хочу, – это свою семью. Фрэнсис, я хочу свою семью. Я хочу свою маму. – Она горько зарыдала. – Я хочу свою собаку.

Фрэнсис обняла ее своими сильными тонкими руками: – Нет, Мэгги, нет. Все будет хорошо. У тебя есть мужчина, который тебя любит. По-настоящему любит. Все будет хорошо. – Как ты можешь это говорить после того, что здесь произошло? – спросила Маргарет, которой очень хотелось, чтобы ее успокоили. – Мэгги, таких, как твой Джо, – один на миллион. Даже мне это понятно. И у тебя впереди чудесная жизнь, потому что тебя невозможно не любить. У тебя родится чудесный малыш, которого ты будешь любить больше жизни. О, если бы ты только знала, как сильно я... Лицо Фрэнсис искажилось, тело затряслось, точно от икоты, а из глаз нескончаемым потоком хлынули слезы. Она обняла Маргарет, точно желая ее утешить, хотя, скорее, хотела найти утешение сама. Фрэнсис попыталась извиниться, собраться с силами, даже помахала рукой, молчаливо прося прощения, но так и не смогла остановиться.

Маргарет, потрясенная их душевным единением, притянула Фрэнсис к себе. – Эй, ты чего разнюнилась? – слабым голосом спросила она. – Эй, Фрэнсис, ты это брось... Это совсем на тебя не похоже... – Маргарет гладила Фрэнсис по волосам, причесанным для торжественного вечера.

Она вспомнила, как две девушки прыгнули с палубы в бурное море, и представила, какое потрясение они, должно быть, испытали. И внезапно ей стало нехорошо от нахлынувшего чувства вины. Ведь она даже не удосужилась проверить, все ли в порядке у Фрэнсис. Она еще крепче обняла Фрэнсис, молча умоляя ее о прощении, в

надежде, что буря в душе подруги уляжется.

– Ты права. У нас все будет хорошо, – твердила Маргарет, глядя Фрэнсис по голове. – А вдруг получится так, что мы, в конце концов, вообще будем жить рядом? Фрэнсис, ты уж пиши мне, пожалуйста. У меня там, кроме тебя, никого нет, а от Эвис толку, что от козла молока. Ты все, что у меня есть...

– Я не та, за кого ты меня принимаешь. – Своим громким плачем Фрэнсис уже начала привлекать внимание. На другом конце палубы стояли небольшой группкой матросы, они курили и наблюдали за происходящим. – Даже противно рассказывать...

– Ой, да брось! Пора оставить прошлое позади. – Маргарет вытерла глаза. – Послушай, лично я считаю, что ты отличная девчонка. Все, что мне надо, я и так знаю. Даже то, чего мне знать не надо. И тем не менее считаю тебя отличной девчонкой. И поэтому ты, черт тебя подери, держи со мной связь!

– Ты... очень... добра.

– Ну вот, снова здорово!

И Фрэнсис неожиданно для себя улыбнулась.

– Эй вы, двое! А ну-ка уходите отсюда!

Они повернулись и увидели стоявшего на острове офицера, который изо всех сил махал им рукой.

– Ладно, пошли, девочка! И смотри у меня, не раскисай! Тебе это не идет.

– Ой, Мэгги... Я так...

– Нет, Фрэнсис, мы начинаем новую жизнь. С нуля. Ведь ты сама сказала, что все будет хорошо. Мы постараемся, чтобы у нас все было хорошо. – Она снова обняла Фрэнсис, и они пошли назад. – Мы что, застряли, черт побери?! Мы просто обязаны сделать так, чтобы все было хорошо!

И когда девушки после обеда ушли к себе в каюту, матросы все еще продолжали работать: драили, полировали, красили и обиженно гундели. Их голоса в проходах перекрывали даже взволнованный щебет невест, собиравших свои пожитки. Какой во всем этом смысл, недовольно спрашивали матросы друг друга. Корабль, так или иначе, пойдет на металлолом. И тогда почему было треклятому Хайфилду не предоставить им хотя бы один день треклятого отдыха? Разве он не знает, что война закончилась? Однако их ворчание, как ни странно, успокоило Фрэнсис: после пожара она так и не видела капитана, и слова матросов дали ей всю необходимую информацию о его самочувствии.

В глубине души она очень надеялась увидеть у их каюты своего морлеха. И хотя в этот последний вечер часовые были сняты, он вполне мог стоять в коридоре: ноги на ширине плеч, взгляд обращен на нее, словно в подтверждение существующей между ними незримой связи.

Но в коридоре его не оказалось. Толь-

ко непрерывно мельтешащие женщины. Они возвращали одолженную в свое время косметику и демонстрировали наряды по случаю прибытия в Плимут. Что ж, возможно, это даже к лучшему. Ей казалось, что ее эмоции в любую секунду могут выплеснуться наружу, словно и ее заразила царившая на корабле атмосфера нетерпеливого ожидания на грани истерики.

– Добрый вечер, миссис Маккензи. – Это был доктор Даксбери, щеголявший в кремовом льняном костюме. – Я так понимаю, что мы, возможно, встретимся чуть позже в лазарете. Замечательно, что вы снова при исполнении. – Он приветственно коснулся полей шляпы и пошел дальше, беспечно насвистывая «Frankie and Johnny».

Миссис Маккензи. Сестра Маккензи. Нет смысла мечтать, чтобы все было по-другому, сказала она себе, помогая Маргарет пройти в каюту. И никогда не было. Уж кому, как не ей, это знать.

Примерно в половине десятого Маргарет уже почивала в сладких объятиях Морфея: душевное потрясение и плохое самочувствие вследствие беременности взяли свое. Ведь в последнее время Маргарет приходилось два-три раза за ночь вставать в туалет. Она сонно брела по пустому коридору, кивая стоящим на часах морпехам. Но сегодня Маргарет спала как убитая, чем очень порадовала Фрэнсис, которой еще надо было навестить в лазарете Эвис.

Бесшумно ступая, она прошла по притихшему коридору мимо закрытых дверей. В эту ночь в каюту, где стоял устойчивый запах кремов для лица, а стены пестрели висящими на плечиках чистыми платьями, слышалось мерное позвякивание металлических бигуди и заколок для волос да вскрики беспокойно ворочающихся во сне женщин. Но только не в нашей тесной каюте, подумала Фрэнсис. Маргарет попыталась было заколоть волосы, но у нее ничего не получилось, и она, чертыхаясь, сдалась. Если он не захочет ее такой, какая она есть, вполне резонно заметила Маргарет, то, даже если она накрутит локоны, как у чертовой Ширли Темпл, от этого ему будет ни жарко ни холодно.

И вот Фрэнсис шла по коридору – волосы не завиты, лицо мрачнее тучи, – отчаянно стараясь отгородиться от того, о чем не следует думать. Она свернула в сторону лазарета, кивнув встретившемуся в коридоре одинокому матросу с пакетом под мышкой.

Еще не успев дойти до лазарета, она услышала пение и сразу остановилась, чтобы определить источник его происхождения. Судя по хриплым мужским голосам, доктор Даксбери подобрал своих подопечных исполнять мелодии из шоу. Издаваемые ими звуки были настолько лишены гармонии, что Фрэнсис сразу поняла: спирта для стерилизации в лазарете явно стало меньше, чем было еще накануне днем. В другое время она непременно пожаловалась бы на доктора Даксбери или, на худой конец, разобралась бы с ним сама. Но сейчас решила промолчать. Ведь на борту корабля им оставалось провести всего несколько часов. И вообще, разве она сторож брату своему?!

Но вот отзвучали последние мелан-

холические ноты, и пение прекратилось. Фрэнсис осторожно вошла в помещение, пытаясь разглядеть в тусклом свете измученное лицо неподвижно лежащей на кровати девушки.

Правда, самое плохое для Эвис было позади. Она крепко спала – очень бледная и словно съезжившаяся – под покрывалом и одеялом флотского образца, которые натянула на себя чуть ли не до подбородка. Она сердито хмурилась во сне, точно предчувствуя тяжелые испытания, ожидающие ее впереди.

Фрэнсис потушила свет, но не стала ложиться на свободную койку, а присела на стул возле постели Эвис. Фрэнсис сидела и смотрела на картонные коробки вдоль стен, прислушивалась к нарушаемому кашлем нестройному пению, которое под чутким руководством доктора Даксбери приобрело невиданную мощь. А еще пыталась сквозь гул из соседнего помещения уловить шум уцелевшего двигателя. Шум этот стал значительно слабее, и она представила, как матерятся в машинном отделении механики, прилагающие титанические усилия для того, чтобы корабль мог войти в гавань. Она подумала о штурмане, о радисте, о вахтенных и обо все тех, кто сейчас не спит на этом огромном корабле, представляя встречу с семьей и ждущие их перемены. Она подумала о командире корабля Хайфилде, который наверняка мается один в своей роскошной каюте над матросскими кубриками, зная, что эта ночь, вероятно, последняя проведенная им в море. Нам всем придется начать новую жизнь, сказал он тогда. Придется научиться прощать.

Я должна вернуть себе бодрость духа, став такой, как тогда, когда с чувством облегчения и тайной надеждой в душе взшла на борт корабля, сказала она себе. Должна забыть обо всем и о нем тоже, как о дурном сне. Я каждый божий день буду благодарить Чоки за щедрый дар, который он мне преподнес.

Это было самым меньшим, что она могла сделать в сложившихся обстоятельствах.

Она, похоже, немного задремала, но очнулась, услышав странный звук. Едва слышное покашливание, воспринимаемое буквально на уровне подсознания. Она так и не смогла понять, что заставило ее проснуться. Открыв глаза, она посмотрела на смутный силуэт Эвис, ожидая, что та сейчас приподнимется на локте и попросит стакан воды. Однако Эвис не шелохнулась.

Фрэнсис выпрямилась и прислушалась.

Снова все то же покашливание. Кто-то явно хотел привлечь ее внимание. Она встала со стула и подошла поближе к двери.

– Фрэнсис, – позвал он ее, причем так тихо, что только она одна и могла слышать. А затем снова: – Фрэнсис.

На секунду ей показалось, что все это ей снится. За соседней дверью доктор Даксбери затянул «Danny Boy», потом остановился и громко всхлипнул, однако его, похоже, тут же утешили собутыльники.

– Вам нельзя здесь находиться, – прошептала она, сделала шаг вперед, но дверь открыта не решилась.

Необходимо было подчиняться строгим инструкциям: никаких контактов

между мужчинами и женщинами, предупредил старпом, словно сам факт, что всем предстояла последняя ночь на борту, мог породить некое сексуальное безумие.

Он молчал, наверное, с минуту. Затем тихо произнес:

– Я только хотел убедиться, что вы в порядке.

Она непонимающе покачала головой и слабо выдохнула:

– У меня все отлично.

– То, что я вам сказал... Я совсем другое имел в виду...

– Ради бога, не беспокойтесь. – Ей не хотелось снова затевать весь этот разговор.

– Я хотел вам сказать... Я рад. Рад, что встретил вас. И я надеюсь... Надеюсь... – Тут он замолчал, не в силах справиться с сердцебиением.

Пение прекратилось. Где-то вддали, наверное в проливе Ла-Манш, загудела сирена. Фрэнсис стояла в темноте, ожидая продолжения, но внезапно поняла, что разговор окончен. Он сказал все, что собирался сказать.

Плохо понимая, что делает, Фрэнсис подошла к двери и прижалась к ней щекой. Она стояла так до тех пор, пока не услышала то, что хотела. И тогда распахнула дверь.

В тусклом свете маленького коридора она не смогла разглядеть выражения его глаз. Она посмотрела на него в упор, прекрасно понимая, что видит этого мужчину в последний раз. Да, против судьбы не пойдешь, но впервые в жизни ей хотелось рвать и метать. Она не имела права его хотеть. На чужом несчастье счастья не построишь. И ей приходилось постоянно, как заклинание, твердить себе это, однако буквально каждая клеточка ее тела вопила об обратном.

– Ну что ж, – сказала она, и ее неуверенная, но прекрасная улыбка разбила ему сердце. – Спасибо, что заботились обо мне. Я имею в виду, о нас.

Фрэнсис позволила себе бросить на него последний взгляд и неожиданно для себя протянула ему тонкую руку. После секундного колебания он сжал ее узкую ладонь и буквально утонул в ее глазах.

– Ну что, мальчики, пожалуй, пора и на боковую, – услышали они голос Винсента Даксбери. Дверь лазарета распахнулась, и они сразу попали в треугольник яркого света. – Домой, мальчики! Завтра вы уже будете дома! «Мой дом бы стоял там, где бродит бизон...»

Она в испуге затащила его в крошечное помещение и осторожно закрыла дверь. Они стояли в нескольких дюймах друг от друга, прислушиваясь к шагам выходящих из лазарета мужчин: те громко хлопали друг друга по спине, кто-то натужно кашлял.

– Должен вам сообщить, – произнес доктор Даксбери, – что вы самый замечательный мужской хор, которым я когда-либо имел честь... «Мои веселые братья по оружию»... – Его голос одиноко плыл по коридору, но очень скоро к нему присоединились нестройные голоса остальных.

Джоджо МОЙЕС.

(Продолжение следует).



13 ЛАЙФХАКОВ ОТ ШЕФ-ПОВАРОВ

Мы собрали кулинарные лайфхаки от шеф-поваров, которые сэкономят вам время, силы и нервы на кухне.

Тесто для пышных оладьев

Воздушные оладушки на завтрак - что может быть лучше? Для их приготовления отделите белки от желтков и взбейте до мягких пиков. Добавьте сахар и ваниль. Затем взбейте массу еще раз - до твердых пиков. Взбитые белки влейте в тесто и перемешайте медленными движениями. В тесте появятся маленькие пузырьки воздуха - это сделает оладьи пышными.

Продлить срок хранения сыра



Если у вас остался сыр фета в открытой упаковке, можно увеличить срок его хранения. Для этого нарежьте сыр кубиками, положите в стеклянную банку, добавьте специи (острый перец, орегано, перец горошком, зерна кориандра) и залейте оливковым маслом. Так

фета может храниться в течение 2-3 месяцев.

Если бульон получился слишком жирным

Когда у вас получился чересчур жирный, наваристый куриный бульон, можно сделать его более диетическим. Для этого заверните кубик льда в бумажное полотенце (или салфетку) и проведите им по поверхности супа. Лед притянет жир как магнит, и он останется на салфетке.

Положите апельсин в микроволновку

Когда в доме нет соковыжималки, а вам очень хочется апельсинового сока, воспользуйтесь следующим лайфхаком. Плотнo прижмите цитрус к столу и покачайте его рукой. После этого положите апельсин в микроволновку на 20-30 секунд. Так вы сделаете фрукт мягче и сможете вручную выжать из него максимальное количество сока.

Свекла сварится быстрее

Многие не любят варить свеклу, потому что приходится тратить на это около 1,5 часа. Есть способ сократить время варки. Положите свеклу в воду, доведите до кипения и кипятите 30 минут. Слейте воду и

поставьте кастрюлю с корнеплодом под струю холодной воды на 15 минут. Резкий перепад температуры доведет свеклу до готовности.

Как размягчить сливочное масло

Хотите на скорую руку сделать бутерброд с маслом, а оно заморожено? В стакан налейте горячую воду, подождите 2-3 минуты и слейте. Кусочек масла на блюдце накройте разогретым стаканом. Спустя пару минут продукт будет мягким и готовым к употреблению.

Можно ли испечь маффины без формочек?

Отсутствие формочек для маффинов не помешает вам приготовить это угощение. Возьмите фольгу или бумагу для выпекания. Нарежьте на небольшие квадраты. Этими заготовками оберните дно стакана снаружи. Руками приминайте фольгу или бумагу, придавая ей форму. Затем снимите заготовку со стакана - формочка для одного применения готова!

Листья салата завяли?

Не беда!

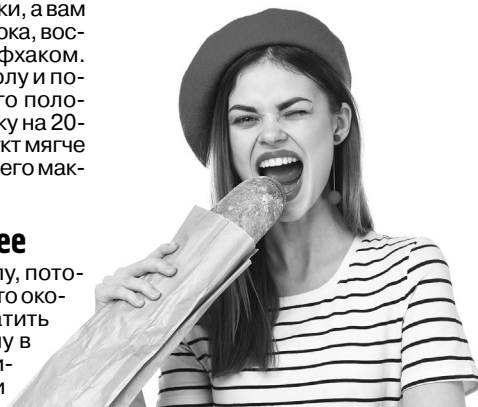
Не выбрасывайте увядшие листья салата (при условии, если они увяли 1-2 дня назад). Положите зелень в миску с холодной водой, добавьте туда 4-5 кубиков льда. Оставьте на 10 минут, затем достаньте листья салата из миски. Зелень снова свежая, ее можно использовать для готовки.



✓ **Листья салата и другую зелень заморозьте в формочках для льда, смешав с оливковым маслом. Добавляйте такие «зеленые кубики» в соусы, супы и вторые блюда.**

Багет с чесноком как во Франции

Простой способ «реанимировать» вчерашний багет - добавить в него начин-



ку и подержать в духовке. Сначала сделайте один продольный разрез, не касаясь нижней корочки. Затем внутрь багета положите измельченный чеснок, травы, сбрызните оливковым маслом, оберните бумагой или фольгой и запекайте до образования хрустящей корочки.

Зачем обжаривать орехи и специи?



Перед тем как добавить в выпечку орехи, обжарьте их на сковороде в течение 3-4 минут. Такой прием поможет усилить вкус и аромат орехов. Когда специи долгое время хранятся в открытой упаковке, они теряют свой аромат. Вернуть его можно, если слегка обжарить специи на сковороде. Это относится к орегано, розмарину, майорану, тимьяну и шалфею. А вот петрушку, базилик, кинзу, мяту и эстрагон лучше не обжаривать: они могут изменить свой вкус.



Манная крупа сделает сырники воздушными

Сырники будут нежными, если добавить в творог манку. Попробуйте заменить манной крупой 1/3 пшеничной муки. Дайте тесту постоять 10-15 минут - манная крупа разбухнет (по консистенции тесто должно напоминать густую творожную массу), и сырники получатся пышными, мягкими и вкусными.

Готовьте пасту в сковороде

Хотите значительно ускорить процесс приготовления ужина? Воспользуйтесь лайфхаком итальянских поваров. Варите пасту из твердых сортов пшеницы не в кастрюле, а в сковороде. Вам понадобится посуда с высокими стенками. Налейте в нее холодную воду и, не дожидаясь, пока вода закипит, засыпайте пасту. Так блюдо приготовится быстрее, и паста не слипнется.

Секрет сочного мяса

Шеф-повара предупреждают: приготовить правильной прожарки мясо толь-



ко на первый взгляд кажется простым делом. Чтобы стейк из говядины или любого другого мяса получился сочным и вкусным, перед тем как положить его на сковородку, выдержите мясо в рассоле от 2 до 8 часов.

Есть универсальные продукты, которые сделают мясо мягким: горчица, растительное масло, несколько долек лимона или имбирь. Добавьте к рассолу любимые специи для придания блюду пряного вкуса и наслаждайтесь!



ЯИЧНИЦА ИДЕАЛЬНОЙ ФОРМЫ

Чтобы день задался, важно вкусно позавтракать - так всегда говорила моя бабушка. А я считаю, что завтрак должен быть не только вкусным, но и красиво поданным. Например, моему мужу очень нравится яичница в форме круга. Сделать ее просто. Для этого вам понадобится луковое кольцо. Налейте на сковороду масло, положите в центр кольцо, а внутрь него разбейте яйцо. Когда оно поджарится, кольцо можно будет убрать. Вот и готова яичница идеальной формы.

Светлана Баженова.

КАКАЯ СОКОВЫЖИМАЛКА ЛУЧШЕ?

Если вы предпочитаете сок апельсина, лайма или грейпфрута, тогда ваш выбор - цитрусовая соковыжималка. Как правило, она компактная и удобная в использовании. Может быть ручной, механической и электрической. Первый вариант - самый доступный, но отличается невысокой эффективностью (на один стакан сока понадобится не меньше трех фруктов). Механическая работает за счет рычага, поэтому более удобна в использовании, а электрическая позволяет выдавить максимум сока. Соответственно, цена на нее будет выше.

Центробежная соковыжималка подходит для твердых фруктов и овощей. Работает быстро и справляется с большими объемами (внутри можно класть сразу несколько фруктов). Есть и ми-



нусы: шумит при отжиме, не выжимает сок из мягких фруктов - бананов, абрикосов, папайи, манго. Кроме того, в соке остается мало витаминов: из-за высокой скорости отжима он нагревается, взаимодействует с кислородом и окисляется.

Безопасный вариант - шнековая соковыжималка. Справляется с любыми фруктами и овощами. При помощи шнека - особого механизма - фрукты и овощи раздавливаются, под давлением образуется сок, который отделяется от жмыха и подается в контейнер.

Сок во время приготовления не нагревается и не окисляется, в нем остается много мякоти. Однако шнековая соковыжималка не такая мощная, как центробежная, работает медленнее, ее трудно разбирать и мыть.

МАСТЕРИЦА



Грелка на чайник «Подсолнух»

1 Начнем с основы грелки. Пряжей зеленого цвета наберите на спицы 43 петли.

1-й ряд: *1 изн. п., 1 лиц. п. зс* повторить от * до *. Последние 2 петли провяжите 1 изн. п., 1 лиц. п. зс.

2-й ряд: все петли лицевые. Провяжите 40 рядов, повторяя эти 2 ряда, последний ряд - лиц. п.

Далее выполняйте убавку:

1-й и 4-й ряды: лиц. п.

2-й ряд: *2 вместе лиц.*, повторить от * до * 21 раз.

3-й ряд: *2 вместе лиц.*, повторить от * до * 11 раз.

5-й ряд: *2 вместе лиц.*, повторить от * до * 5 раз.

6-й ряд: закрыть петли лицевыми. Вторую часть грелки свяжите аналогично. Сложите обе половинки вместе и выполните швы по бокам, оставив отверстия для носика и ручки чайника (фото 1).

2 Переходим к сердцевине подсолнуха (фото 2). Пряжей коричневого цвета наберите крючком цепочку из 4 в. п. и замкните в кольцо.

1-й ряд: провяжите в кольцо 6 ст. б/н.

2-й - 9-й ряды: вяжите ст. б/н, равно-

мерно прибавляя в каждом ряду по 6 ст. б/н.

10-й ряд: вяжите ст. б/н без прибавок.

3 Вяжем лепестки подсолнуха. Пряжей желтого цвета наберите крючком цепочку из 12 в. п. Затем провяжите ст. с/н во 2-ю в. п. от крючка и продолжайте вязать ст. с/н в каждую петлю цепочки (= 10 ст. с/н). В последнюю петлю провяжите 3 ст. с/н. С другой стороны цепочки провяжите ст. с/н в каждую петлю цепочки (=10 ст. с/н). Всего свяжите 17 лепестков (фото 3).

4 Осталось только собрать наш подсолнух. Лепестки равномерно распределите вокруг сердцевинки и каждый соедините тремя ст. б/н с обратной стороны сердцевинки. Украсьте сердцевину бисером (фото 4). Если используете мягкую пряжу, то лепесткам следует придать форму с помощью крахмального или желатинового раствора. Готовый цветок пришейте к грелке.

*Автор изделия
Елена Кирышина*

Грелка или чехол на чайник - вещь, которая не только помогает дольше сохранить чай горячим, но и создает неповторимую атмосферу тепла и уюта за столом.

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

пряжа (акрил 100%); крючок №3; спицы прямые №3; бисер; нитки швейные, иголка.

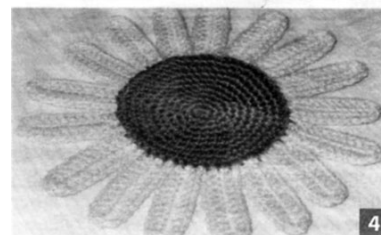
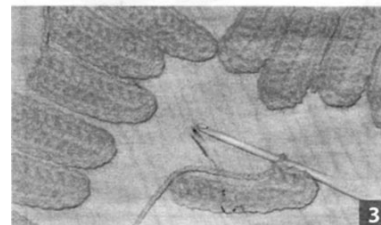
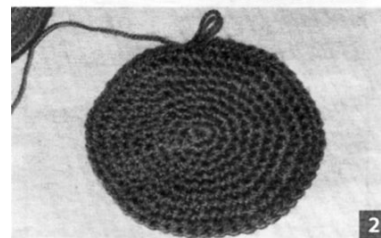
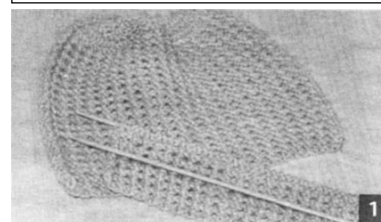
УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

Лиц. п. - лицевая петля;

Изн. п. - изнаночная петля;

Лиц. п. зс - лицевая петля за заднюю стенку;

В. п. - воздушная петля; Ст. с/н - столбик с накидом; Ст. б/н - столбик без накида.



1. Все вещи, которые убираются на длительное хранение, нужно предварительно постирать, очистить самостоятельно или сдать в химчистку.

Особенно это важно делать со светлыми вещами. Даже если вы не видите этих пятен, они могут проявиться после нескольких месяцев хранения, и отстирать их будет намного сложнее или вообще невозможно.

2. Важно, чтобы вещи были хорошо просушены, поэтому не спешите складывать их в шкаф сразу после стирки.

3. Не храните вещи в плотных полиэтиленовых пакетах, куда не попадает воздух. Ткани, которые не дышат, могут сильно пожелтеть. Для защиты от пыли выбирайте тканевые мешки или текстильные коробки с отверстиями для доступа воздуха.

4. Многие эксперты по хранению вещей не используют для хранения одежды вакуумные мешки. Они хороши для экономии места, но хранить в них дорогие вещи, например, пуховики или шерстяные пальто, не стоит.

5. Не храните шерстяные вещи на плечиках, они растянутся или деформируются. Если хранить больше нигде, используйте вешалки для брюк с горизонтальной планкой: сложите свитер пополам и перекиньте через планку.

6. Не забывайте, что одежде тоже нужны определенные условия хранения. Идеальная температура воздуха + 21 градус. Важно защищать вещи от солнца и влаги, поэтому не используйте лоджию и остекленный балкон в качестве гардероба.

7. Чем аккуратнее сложены вещи, тем меньше заломов на них появится. Старайтесь плотно не набивать ящики и коробки вещами, чем теснее вещам, тем сильнее они помнутся.

С чего начать?

1. Соберите вещи из встроенных шкафов или вешалок в прихожей и сложите в одном месте.

2. Разделите вещи на три стопки: Верхняя одежда: пуховики, куртки, шубы, пальто.

Аксессуары: шапки, шарфы, перчатки, варежки.

Теплые шерстяные вещи: свитеры, кардиганы, жакеты.

Отберите и положите отдельно одежду, которую носить больше не будете. Сложите в стопку то, что можно сразу постирать в машине или руками. Положите отдельно вещи, которые нужно сдать в химчистку.

3. Освободите заранее и хорошо



КАК ПРАВИЛЬНО ХРАНИТЬ ЗИМНИЕ ВЕЩИ

вымойте и протрите от пыли места, где вы собираетесь хранить вещи.

4. Подготовьте коробки, бумагу или пакеты, куда будете складывать и упаковывать чистую одежду.

Пальто и пуховые куртки Проверьте содержимое карманов, застегните пуговицы и молнии. Поскольку ткани тяжелых пальто деформируются от длительного хранения на вешалке, их можно очень аккуратно сложить в коробку, ничем не прижимая и не придавливая и оставляя пространство для циркуляции воздуха. Проложить слои ткани можно тонкой упаковочной бумагой.

Шапки и шарфы

Как и в случае с остальной одеждой нужно постирать и просушить. Шапки, которые должны держать форму, не стоит складывать или сворачивать, а лучше набить бумагой. Если не нашлось специальных коробок для хранения, используйте обычные картонные коробки из-под обуви.

Свитеры

Сложите рукава к центру свитера, а низ — к вороту. Убирая свитеры в коробки для хранения, оставляйте достаточно места, чтобы их не придавливать. Поместите вниз тяжелые свитеры с крупной вязкой, а сверху изделия из тонкой шерсти. Если вещи украшены стразами или

бисером, положите между ними бумагу.

Если складываете вещи в коробки и контейнеры, используйте метод вертикального хранения.

Длинная одежда

Если в гардеробе есть место, то шерстяные теплые платья, пальто и плащи не нужно убирать или складывать. Лучше сдвинуть их в одну сторону (или повесить в одной секции) и оставить на вешалках. Бойтесь пыли — тогда используйте тканевые мешки, но не целлофан и не пленку. Если места совсем нет, то храните также, как свитеры.

Чтобы защитить одежду от моли, положите в карманы саше для одежды. Возьмите лоскут натуральной ткани, положите в него: лавровый лист, перец, розмарин, мяту или лаванду и просто завяжите в узел.

Ботинки и сапоги

Очистите подошвы от грязи жесткой щеткой, а поверхность обработайте щеткой с мягким ворсом. В чистую и обработанную обувь вложите мешочки с силикагелем, либо содой для впитывания влаги. Голенища наполните упаковочной бумагой. Если есть возможность, высокие сапоги храните вертикально в нетканых мешках. Имейте в виду, что в обуви на натуральном меху может завестись моль. Поэтому в коробку с сапогами нужно положить средство от моли.



СЕДИНА В ГОЛОВУ ЧТО ДЕЛАТЬ?

Сегодня с помощью косметических средств можно отсрочить появление седины. Но некоторые принимают решение носить «серебро в волосах» с шиком. Что выберете вы?

Британские дерматологи провели ряд исследований и выяснили: к 50 годам половина населения планеты имеет не менее 50% седых волос. И тому есть немало причин помимо возраста - предупреждает трихолог Елена Реутова.

Почему волосы меняют цвет?

Волосок, растущий в фолликуле, в начальном состоянии цвета не имеет. Окраску ему придает пигмент, который синтезируется в клетках кожи - меланоцитах. С возрастом меланоциты теряют работоспособность, и волосы не получают свою дозу пигмента - так и появляются седые волоски. Однако важно учитывать и ряд других факторов: наследственность, состояние здоровья, образ жизни и привычки человека. Например, иногда женщина седеет и в 30 лет. Спровоцировать это могут сильный стресс, неправильное питание (употребление продуктов с высоким содержанием сахара, соли, красителей), проблемы с щитовидной железой, дефицит железа в крови. Самостоятельно определить фактор, который вызвал раннюю седину, бывает непросто.

Возможно ли остановить появление седины?

Остановить появление седины невозможно, но в ваших силах замедлить этот процесс. Я рекомендую комплексный подход: измените образ жизни в пользу здорового, используйте домашние и профессиональные средства и не пренебрегайте советами специалистов.

Включите в меню овощи, фрукты и продукты, богатые витамином В12 - рыбу и морепродукты, творог, яйца, курицу. Также ешьте орешки - кешью, миндаль, они содержат медь и железо. Постарайтесь уменьшить количество стресса в жизни, приобретите профессиональные ухаживающие средства - например, оттеночный шампунь.

Какие домашние средства помогут?

Ополаскивайте волосы раз в неделю отваром из сбора трав. Для этой цели лучше всего использовать сухую крапиву или корень лопуха (приобрести можно в аптеке) - они задерживают в волосах меланоциты, которые отвечают за цвет волос. Также я советую 2-3 раза в неделю делать массаж головы, чтобы стимулировать приток крови к волосяным фолликулам и улучшить их питание. Распо-

ложите пальцы обеих рук на лбу, на границе роста волос, и продвигайтесь к макушке, совершая надавливающие и круговые движения. То же самое сделайте на затылочной зоне.

Однако домашних средств будет недостаточно. Обратите внимание на профессиональные процедуры. Например, мезотерапия - инъекционное введение лечебных коктейлей под кожу головы, лазеротерапия (луч воздействует на волосы и ткани, происходит активация роста меланоцитов), дарсонвализация - обработка кожи головы высокочастотным импульсным током малой силы.

Правда ли, что нельзя удалять седые волоски?

Вокруг седины много мифов. Один из них звучит так: выдернешь седой волос, и на его месте вырастет три таких же. На самом деле это поверье не имеет ничего общего с реальностью. Так что если вы выдерните один волосок, ничего страшного не произойдет. Правда, не рекомендую делать это постоянно: есть риск повредить фолликулы, и волосы из них просто перестанут расти.

Закрашивать или подчеркивать?

Когда волосы начинают седеть, женщина должна сделать выбор в пользу окрашивания или нового естественного серебристого цвета волос. В первом случае при выборе краски нужно руководствоваться правилом: цвет должен быть на тон-полтона светлее, чем ваш натуральный. Также обратите внимание, чтобы в составе краски были эфирные масла.

Сегодня все больше дам отдают предпочтение натуральному цвету волос (его называют благородная седина). Пепельная шевелюра может стать и вашим украшением, но есть нюансы. Поскольку серый цвет холодный, он не сочетается с теплыми тонами кожи. Тонкие волосы светлый оттенок визуально делает еще менее объемными. Кроме того, седые волосы часто растут бессистемно, поэтому лучше обратиться к профессионалу. Он поможет добиться равномерного оттенка по всей длине волос.

Звезды, которые не скрывают седину



Джейми Ли Кертис - американская актриса - призналась, что ждала, когда поседеет, потому что ей очень нравится опенки волос «соль с перцем».



Мерил Стрип красит волосы, только если это необходимо для роли. В жизни актриса носит седину с гордо поднятой головой. И ведь ей действительно идет!



Дженнифер Лопес - самая красивая женщина в мире по версии журнала People - начала седеть в 23 года из-за наследственности, очень комплексовала и скрывала это от окружающих. В одном из интервью певица сказала: «...Я подумала; кого я обманываю? И решила краситься под настроение, образ или для съемок, а не просто потому, что у корней что-то там побелело». Так держать!

Косметологи признаются: эфирные масла могут заменить косметику благодаря богатому составу. Рассказываем, как выбрать масло, куда его наносить и как правильно использовать.

Производители косметики добавляют эфирные масла в кремы, лосьоны и маски. Ведь они многократно усиливают действие других компонентов в составе средства. Масла используют в борьбе с первыми признаками старения, лишним весом, растяжками, также наносят на волосы, чтобы вернуть им силу, блеск и ускорить их рост.

Красивая кожа без морщинок

Выбирайте косметическое масло в зависимости от того, какого эффекта хотите достичь.

Для очищения кожи лица в 15 мл базового масла добавьте по 1 капле эфирного масла лаванды, розы и бергамота. Получившимся составом протрите лицо с помощью ватного диска. От макияжа не останется и следа! Затем умойтесь молочком или пенкой.

Если выскочил прыщик, смешайте 2-3 капли масла чайного дерева со щепоткой сухих дрожжей. Наложите эту массу на прыщик, заклейте пластырем и оставьте на ночь. Утром воспаление уменьшится.

Чтобы увлажнить обезвоженную кожу, разведите 2 ст. л. сухого сбора ромашки в 0,5 л теплой воды. К полученной жидкости добавьте 5-6 капель масла ромашки. Смочите в растворе марлю и наложите ее на лицо на 5 минут. Повторите эту процедуру трижды.

Разгладить мимические морщинки можно, если в 1 ч. л. меда добавить по 2 капли масла жасмина и лаванды. Нанесите состав на кожу лица на 10 минут, смойте водой.

Чтобы убрать сосудистую сеточку с лица, добавляйте 2-3 капли масла розы в дневной крем, вы увидите результат через 2 недели.

Упругое и подтянутое тело

Неспроста антицеллюлитный массаж делают с использованием эфирных масел. Некоторые из них ускоряют процесс сжигания жира и возвращают коже тонус - например, масло красного апельсина. Добавьте 2-3 капли этого масла в ваш лосьон для тела и наносите массажными движениями на проблемные зоны перед сном (в течение двух 10-14 дней). Вы заметите, что кожа стала более упругой.

Раз в неделю рекомендуется делать антицеллюлитное обертывание с маслом грейпфрута или лимона. Для этого смешайте 15 мл эфирного масла с 30 мл базового, нанесите на проблемные зоны, обернитесь пищевой пленкой и укройтесь пледом. Через 30 минут можно принять душ.

Храните масла в темном месте: солнечный свет может изменить их состав.

ЭФИРНЫЕ МАСЛА ВМЕСТО КОСМЕТИКИ!

ДЕШЕВО И ПОЛЕЗНО!

Смягчает и обновляет кожу ванна с добавлением масел розмарина, лимона и чабреца. 6-8 капель каждого масла растворите в одном стакане кефира. Получившуюся смесь влейте в ванну с теплой водой. Принимайте ванну 15-20 минут.

Для борьбы с растяжками подойдет масло ши. Растворите его в базовом масле (3-4 капли на 10 мл) и вотрите в проблемные зоны. Этот способ подойдет только для недавно появившихся растяжек, которые еще не успели стать белыми.

Здоровые и шелковистые волосы

Репейное масло поможет быстро восстановить волосы. Оно укрепляет их и

борется с перхотью. Наносите масло по всей длине волос на 20-30 минут перед мытьем головы. Правда, есть одно но: смыть репейное масло непросто. Запаситесь терпением и шампунем. Аргановое масло возвращает волосам силу и блеск. Добавляйте его в маски, кондиционер, шампунь или используйте отдельно.

✓ **Аргановое масло подойдет для ухода за ногтями: втирайте его в ногтевую пластину, и вы забудете о таких проблемах, как ломкость и желтизна.**

Масло можжевельника - то, что нужно обладательницам жирной кожи головы (как следствие - волосы быстро пачкаются). Добавляйте это масло в маски для волос, и вы заметите, что шевелюра дольше остается чистой. Касторовое масло наносят на волосы по всей длине, чтобы ускорить их рост. С этой же целью масло можно нанести на ресницы и брови перед сном.

ПРОВЕДИТЕ ТЕСТ НА АЛЛЕРГИЮ

Перед применением проверьте, нет ли у вас аллергической реакции на эфирное масло. Для этого смешайте его (3-4 капли) с 1 ч. л. подсолнечного масла. Нанесите небольшое количество состава на кожу руки и оставьте на 2 часа. Если покраснения не появятся, тест пройден успешно.



ОМЛЕТ НА ЗАВТРАК



С ЦУКИНИ

Понадобится: яйца – 4 шт., молоко - 100 мл, соль, перец - по вкусу, масло растительное для жарки, сыр твердый - 50 г, помидоры черри - 6-8 шт., цукини - 1/2 шт., шампиньоны - 4-5 шт.

Обжарьте кусочки цукини. Добавьте нарезанные грибы и обжаривайте 3 мин. Положите в сковороду половинки помидоров черри и обжаривайте 2-3 мин. Смешайте с тертым сыром, посолите, поперчите по вкусу.

Два яйца взболтайте вилкой, вылейте в сковороду с разогретым маслом и жарьте на небольшом огне до готовности. На одну сторону омлета выложите половину начинки. Накройте свободным краем омлета, переверните, жарьте 1 мин. Аналогичным образом приготовьте второй омлет.

«ВКУС ДЕТСТВА»

Понадобится: яйца - 5 шт., молоко - 500 мл, соль - 1 ч. л., масло сливочное - 20 г.

Духовку разогрейте до 200 градусов. Яйца в миске взболтайте вилкой до однородного состояния. Влейте молоко, посолите, аккуратно перемешайте. Форму или противень смажьте сливочным маслом. Влейте яично-молочную массу и поставьте в духовку на 10-15 мин. (открывать дверцу духовки в процессе приготовления нельзя!). Готовый омлет полейте горячим растопленным сливочным маслом, нарежьте на порционные куски и подавайте.



С ЗЕЛЕНЬЮ

Понадобится: яйца - 2 шт., масло сливочное - 20-30 г, шпинат, зелень, соль и перец - по вкусу.

Шпинат и зелень измельчите. Растопите сливочное масло в сковороде, распределите по ее доньшку и бортам.

Яйца слегка взболтайте с помощью вилки (осторожно, чтобы не образовалось пены и пузырьков), добавьте по вкусу соль и перец.

Влейте яичную массу в сковороду и уменьшите огонь до умеренного (не распределяйте омлет по сковороде лопаточкой или вилкой: это нарушит его однородность). Жарьте до готовности (около 2 мин.). Выложите начинку, сверните еще теплый омлет рулетом.

С БРОККОЛИ

Понадобится: брокколи - 350 г, перец болгарский красный - 1 шт., яйца - 8 шт., молоко - 250 мл, масло сливочное - 10-15 г, соль и перец - по вкусу.

Брокколи разберите на соцветия, отварите в подсоленной воде (5 мин.) и откиньте на дуршлаг. Болгарский перец нарежьте соломкой.

Соедините яйца с молоком, посолите, поперчите и взболтайте до однородности.

Форму смажьте сливочным маслом, слоями уложите капусту и перец. Залейте овощи яично-молочной смесью и отправьте в духовку.



По королевскому рецепту

Омлет довольно прост в приготовлении, при этом очень питателен. Его можно употреблять как самостоятельное блюдо, так и с разнообразными начинками. Так, французский монарх Людовик XV придумал рецепт омлета с яблоками и корицей, который гурманы с удовольствием готовят до сих пор.

Несмотря на то что слово «омлет» (omelette) французского происхожде-

ния, похожие блюда есть практически в любой кухне мира. Для приготовления омлета настоящие профессионалы не используют ни венчик, ни миксер, ни блендер: яйца взбалтываются исключительно с помощью вилки либо ножа.

Если вы хотите, чтобы блюдо получилось более нежным, то соблюдайте простое правило: белки и желтки лучше взбивать отдельно и только

затем соединять в единую массу.

Масло должно быть именно сливочным. Оно довольно калорийно, но, поскольку омлет обычно готовится на завтрак, такое масло могут использовать даже те, кто следит за фигурой.



СУП СО ШПИНАТОМ И БРЫНЗОЙ

100 г шпината, растительное масло, 300 мл куриного бульона, 2 ст. ложки риса, 300 мл кефира, зеленый лук, петрушка, укроп, мята, 50 г брынзы, соль, перец.

Шпинат порубите и тушите на растительном масле 5 минут. Бульон вскипятите, всыпьте рис и варите 10 минут. Затем добавьте шпинат и варите еще 5 минут. Огонь выключите, кастрюлю с супом оставьте на плите на 5 минут. Лук нарежьте крупно, брынзу - кубиками. Влейте в суп кефир, посолите, поперчите. При подаче добавьте зелень и брынзу.

ПЕРЕЦ С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ

4 мясистых болгарских перца, 300 г куриной грудки, 100 г маринованных шампиньонов, 100 г сыра, Луковица, 100 г сливочного масла, панировочные сухари, зелень петрушки и укропа, соль, перец.

Мелко порежьте лук, зелень и отварную куриную грудку. Посолите, поперчите и хорошо перемешайте. Перец разрежьте вдоль пополам, ножку оставьте, а серединку с семенами выньте. Наполните половинки перца начинкой, посыпьте сверху тертым сыром, панировочными сухарями и на каждый перчик положите небольшой кусочек масла. Застелите противень бумагой для выпечки, выложите перец и поставьте в разогретую до 180 градусов духовку на полчаса.



ТОРТ-ЖЕЛЕ С КЛУБНИКОЙ И ПЕЧЕНЬЕМ

По 200 г печенья и клубники, по 100 г сливочного масла, сметаны и сахара, 100 мл молока, 15 г желатина.

Печенье поломайте на кусочки. Растопите масло, вылейте его в печенье и перемешайте. В силиконовую или разъемную форму выложите смесь, разровняйте и сделайте высокие бортики. Ягоды порежьте на дольки, выложите на корж. Сметану взбейте с сахаром, а желатин замочите в подогретом молоке и размешайте до растворения. Соедините сметану с молоком и аккуратно вылейте на клубнику. Отправьте торт-желе в холодильник для застывания.



САЛАТЫ СО СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНЬЮ

Зеленый салат будет сочнее, если перед приготовлением его ненадолго опустить в холодную воду со льдом.

«Освежающий» с цитрусами

По 150 г щавеля и шпината, по 2 огурца и апельсина, 1 ст. ложка измельченных фисташек, 4 ст. ложки растительного масла, 100 г сыра, сок половины лимона, соль и черный перец по вкусу, зелень кинзы и укропа.

Листья щавеля и шпината порвите руками. Огурцы нарежьте соломкой. Апельсины очистите, разберите на дольки, удалите семена и пленки, мякоть нарежьте. Кинзу и укроп мелко накрошите. Все перемешайте и выложите в салатник. Соедините масло, лимонный сок, соль, перец и взбейте венчиком. Заправкой полейте салат, посыпьте фисташками и натертым на мелкой терке сыром.

Из редиса со сметаной

По 250 г редиса и огурцов, зеленый лук, 3 ст. ложки порубленной зелени укропа, листья салата, 2 яйца, сваренные вкрутую. Для заправки: 1/2 стакана сметаны, 1 чайн. ложка лимонного сока, 1/2 чайн. ложки соли, 1/4 чайн. ложки черного молотого перца.

В большой миске смешайте венчиком все ингредиенты для заправки. Порежьте редис и огурцы тонкими полукольцами, нарезанный зеленый лук и укроп добавьте к заправке. Перемешайте, посолите и поперчите. Листья салата порвите или порежьте на полоски. Выложите на тарелки, сверху положите заправленные огурцы и редис. Каждое яйцо разрежьте на 6 частей и выложите по кругу на салат. Подавайте сразу.

Фасолевый с яйцом

500 г стручковой фасоли, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, 6 ст. ложек растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, 2 луковицы, соль и перец по вкусу, листья салата, петрушка.

Фасоль варите в подсоленной воде 10 минут, откиньте на дуршлаг и обдайте холодной водой. Смешайте уксус, соль, перец, щепотку сахара, 5 ст. ложек растительного масла и фасоль. Оставьте на 15 минут. Отварите яйца и очистите. Лук мелко нарежьте и потушите в масле до мягкости. Посыпьте сахаром и дайте ему слегка расплавиться. Раз-

ложите по тарелкам листья салата, на них - фасоль, яйца и лук. Украсьте петрушкой.

Картофельный с яичной заправкой

1 кг молодого картофеля, зеленый лук, соль по вкусу. Для заправки: 4 сваренных вкрутую яйца, по 1 пучку зеленого лука, укропа, петрушки, щавеля, 3 ст. ложки оливкового масла, 3 ст. ложки яблочного уксуса, 300 г сметаны.

Отварите картофель в мундире с добавлением соли, слейте воду и остудите. Очистите и в закрытой посуде оставьте на ночь в холодильнике. Зелень вымойте, обсушите, листики отделите от стеблей и мелко порубите. Смешайте в блендере яйца, зелень, оливковое масло, уксус и сметану. Зеленый лук нарежьте тонкими колечками и перемешайте с соусом. Соус посолите, поперчите. Картофель нарежьте тонкими кружками, небольшими порциями соедините с соусом и осторожно перемешайте, чтобы каждый ломтик пропитался. Подавайте, посыпав измельченным зеленым луком.



ОРХИДЕИ ДЛЯ НОВИЧКОВ: СОВЕТЫ ПО ВЫРАЩИВАНИЮ

С чего начать?

Для начала вам нужно дать ей привыкнуть к условиям вашего дома. Не ставьте растение сразу на подоконник с остальными цветами, а поставьте отдельно подале от прямых солнечных лучей. Когда орхидея немного отдохнет и привыкнет к новой обстановке, а на это потребуется примерно две недели, её можно поставить в хорошо освещенное место.

1. Орхидеи любят свет и тепло, но ярких солнечных лучей не переносят. Лучше даже держать растение в глубине комнаты, чем под прямыми лучами солнца, на подоконнике. Так орхидея будет плохо себя чувствовать. Идеальная температура для цветов 18-22°, а перепад ночных и дневных температур должен быть не больше 5 градусов.

2. Известно, что орхидеям нужен не обычный грунт, т.к. в дикой природе они растут на деревьях. Вам потребуется специальный субстрат на основе древесного угля, коры и корней папоротника, который продается в большинстве цветочных магазинов.

После покупки субстрат можно обеззаразить и просушить в духовке, чтобы растение ничем не заболело и легче перенесло пересадку. Для этого нужно разложить его на противне и отправить в духовку. Два раза в год субстрат нужно менять.

3. Орхидеи не любят сквозняков, поэтому не следует размещать горшок с цветком в непосредственной близости от систем отопления — это может вызвать пересыхание корней.

Как пересадить орхидею?

Корням орхидеи не нужно большого пространства. Как правило, пересаживать цветок нужно, только если он действительно больше не помещается в горшок. Размер горшка при этом необходимо подбирать под размер корневой системы.

Лучше выбирать прозрачный пластиковый горшок, чтобы корни орхидеи были видны, а вы могли наблюдать, что с ними происходит. Здоровые корни орхидеи должны быть зеленого цвета. В горшке всегда должен быть нижний дренажный слой из керамзита. При пересадке орхидею нельзя сильно заглублять.

1. Аккуратно вытащите орхидею из горшка, чтобы не повредить корневую систему. Это настолько важно, что пластиковый контейнер для гарантии даже советуют разрезать.

2. Снимите с корней остатки посадочного материала, но если есть кусочки, прилипшие к корням, их нельзя отрывать. Перед тем как сажать орхидею в новый горшок, высушите цветок на бумажном полотенце. Не забывайте уда-

лять торфяной стаканчик, расположенный непосредственно в корнях орхидеи, если вовремя его не удалить, корни могут загнить, а растение заболит и погибнет.

3. Поместите в новый горшок дренаж и субстрат, затем — орхидею, и аккуратно закройте корой.

4. Опустите горшок в воду, достаньте, дайте лишней влаге стечь и уберите в тень на несколько дней. Не пересаживайте орхидею во время цветения. Лучшее время для пересадки — когда растение начинает выпускать новые листья и корешки.

Как поливать?

Воды орхидеям требуется совсем немного, достаточно поливать один-два раза в неделю водой комнатной температуры. Воду лучше брать отстоявшуюся, а не из-под крана, как, впрочем, и для большинства комнатных растений.

Если в квартире сухо в зимний период, рядом с орхидеями можно установить увлажнитель или небольшой фонтанчик, который будет насыщать сухой воздух влагой, т.к. обычное опрыскивание водой из бутылки не даст ощутимого результата.

В период цветения поливать растения нужно немного чаще. Некоторые сорта орхидей рекомендуется не поливать, а опускать горшок в большую емкость с водой на несколько минут, чтобы дать субстрату из коры напитаться влагой. Именно поэтому растить орхидеи лучше в пластиковом горшке, где влага и воздух хорошо поступают к корням растения.

Если листья орхидеи начали желтеть, это может быть признаком того, что вы заливаете растения.

Чем подкармливать?

Растение нужно подкармливать один раз в несколько месяцев, добавляя в воду для полива специальное удобрение для орхидей. Частота и рекомендуемый период подкормки может варьироваться в зависимости от сорта. В любом случае, не стоит увлекаться частыми подкормками, потому что в этом случае у растений падает иммунитет, а вот обеззараживать растения и защищать их от возможных заболеваний необходимо.

Что делать, если орхидея не цветёт?

Чтобы орхидея зацвела, иногда советуют резко изменить условия ее содержания, подвергнув небольшому стрессу. Например, поставить на неделю в темное место, а затем вернуть на любимое и подкормить, либо ускорить фотосинтез растения, вынося орхидею на ночь на балкон. Тогда она начнет накапливать углекислый газ, который будет способствовать цветению.

Поздравления

Катю ЦОРИНОВУ,
нашу болгарскую красавицу,
поздравляем с днем рождения.
Калофер, Варна, Несебор,
Руссе... Болгарии объятье,
За истину здесь громкий спор,
Счастливой будь подруга Катя.

*Суважением, Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Лора Пенчева, Иорданка Фандокова,
Лили Вербанова,
Гипотена Собева,
Дора Миткова,
Мими Ненчева, Ионелла Радева,
Кичка Бодурова,
Кетино Квирквелия,
Марина Бибилашвили.*

Велту ОРОМТЕ,
латышскую красавицу,
поздравляем с днем рождения.
Курземский ветер дует, быстро кружит
На пути Бауска, Оку и Рудете.
Любовь прекрасную блондиночка заслужит,
Подруга наша Велта Оромете.

*Суважением, Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Лайма Трензе, Ая и Велта Беремане,
Андис Гроза, Зигфрид Муктапавелс,
Дайга Араюме,
Инара Белзе, Валдис Сиксна,
Угис Бумбиерс,
Хейди Вилцане,
Анна Гутмане, Арнолдис Смилга,
Лайма Клявине,
Инецца Ливкиня, Маргарита Орбант,
Регина Тосс,
Илона Мурадова,
Ирина Алексеева,
Нонна Габилая,
Манана Агдгомелашвили,
Медея Жвания,
Маргарита Губасарян.*

Жанну ЕДЖУБОВУ
поздравляем с днем рождения
и Днем независимости Грузии.
Радость к тебе пришла неожиданно...
Улица Шорапанская.
Живи счастливо там ты, Жанна,
Красавица убанская.

*Суважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Ирина Стасюк, Росица Билянова,*

*Веста Квернадзе, Лариса Пиковская,
Ирина Подсоснок, Эвридика Энгопуло,
Анна Димчева, Алла и София Фотовы,
Донка Младенова, Малуза Горанова, Тасико
Векуа, Анна Битбунова, Этери Марташви-
ли, Мальвина Кидикова, Инга Саркисян,
Ирина и Спирула Икономиди, Анастасия
Микропуло, Екатерина Станиси, Ольга
Наумова, Марина Мурадян, Анаида Акопян,
Анемона Иродопуло, Алла Караиланиди,
Ионелла Радева.*

Лелу ТУРАШВИЛИ
поздравляем с днем рождения
и Днем независимости Грузии.
Осветит солнце непременно
Санзону и море Тбилиское.
Счастливой будь, подруга Лела,
Будь доброй, нежной, искренней.

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

Евгению ОГАНЕСЯН поздравляем с
рождением внучатой племянницы,
а Амирана КАПИТАНОВА и Алину
СТЕПАНЯН с рождением дочери Ма-
рии (Маши).
Вершины счастья покорили,
Мечта с реальностью сплелась,
Пришла в прекрасный мир Мария,
Маша на радость родилась.

**Ты даришь радость близким нашим,
Уютна твоя колыбель,
Расти большой, счастливой, Маша,
В любовь и радость всегда верь.**

*Суважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Венера Думанова,
Светлана Арутюнова, Жанна и Офелия
Григорян, Эмма Долмажян, Джульетта
Хачатурова, Анна Адамия, Нелли Жужунаш-
вили, Цицо Нозадзе, Елена Чаладзе,
Элеонора Бодзиашвили, Александра
Расоева, Лия Мchedlishvili, Тина Шония,
Наили Харაзишвили, Марина Ментешш-
вили, Нино Оболашвили, Иза Мелуа,
Людмила Дегверелашвили, Нанули
Чалвардишвили, Тина Кверцхишвили,
Тамрико Псутури, Майя Райкова, Раиса
Косьяненко, Татьяна Чубинидзе, Ирина
Дзуцова, Заира Кварацхелия-Гулуа,
Ламара Дигмелашвили, Любовь Щербае-
ва-Нугешидзе, Тина Габашвили, Ирина
Гогшвили, Флора Мамулашвили, Анна
Фабрикова, Тамара Баградзе, Нино
Кобахидзе, Инецца Левина, Евгения
Ворошилова, Галина Каревская, Марина
Кукарская, Диана Веселовская, Нина
Ветлицкая, Олеся Яроцкая, Мара Шепинс-
кая, Светлана Ковальская, Эльмира
Яцкевич, Анна Янтар, Лариса Домбровская,
Рената Терпиловская, Галина Вислинская,
Ирена Санковская, Ева Голонко, Богдана
Маевская, Дора Сосницкая, Лидия
Познюховская, Валентина Хмельевская,
Снежана Куц, Мария Славинская, Барбара
Краевская, Елена Стрельцова, Марина
Филина, Татьяна Фролова.*

Всех славян мира поздравляем с
праздником 24 мая – Днем славян-
ской письменности.
Письменность, кириллицу так знай,
От души народ добро и свободен.
Книги пролистай, стихи читай,
Это дали нам Кирилл, Мефодий.

*Суважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Катя Цорина,
Росица Билянова,
Малуза Горанова,
Ирина Нешкова, Ната Славчева, Анна
Димчева, Лиза Борджиева,
Параскева Минчева.*

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №15

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Дар. Шао. Очки. Паства. Сторно. Скок. Сперва. Рапорт. Козел. Мод. Жерех. Рано. Отава. Бородой. Сусека. Суд. Гон. Удадь. Слово. Чаша. Серсо. Сафо. Пиа. Мир. Нарты. Кар. Унос. Тес. Дорога.
ПО ВЕРТИКАЛИ: Дно. Мебиус. Сень. Чикаго. Трюк. Дорого. Рурк. Искра. Овес. Жодино. Опыт. Пьето. Ардо. Рай. Сакс. Ржев. Пост. Хас. Форд. Укус. Свекор. Мур. Ушат. Завеса. Асино. Вивьен. Кулеш. Рог. Оса. Лощадь. Ароса.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА

ISSN 1987-6009



О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

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

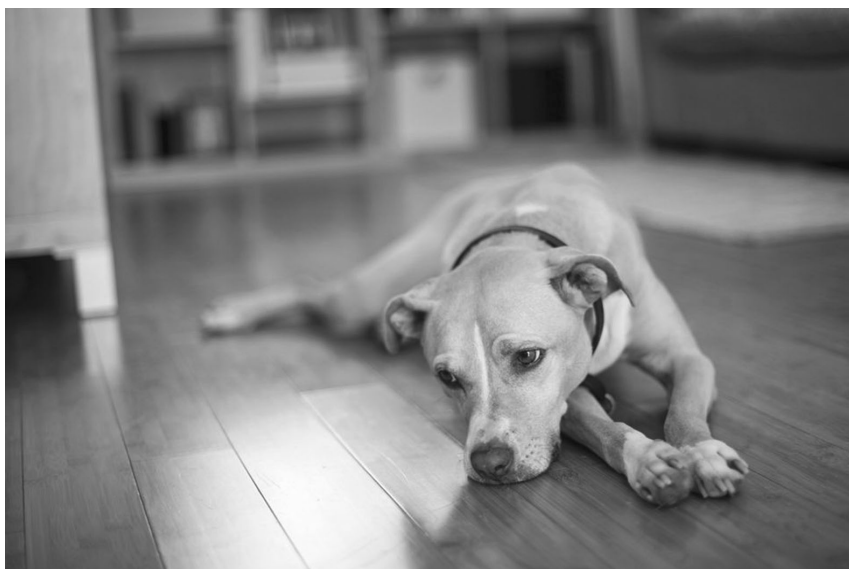
Гл. редактор Вета Аракелова

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

ЦЕНА 2 лари.

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

Мнение редакции может не совпадать
с мнением авторов. За материалы, не заказан-
ные редакцией, гонорары не выплачиваются.



НЕУЖЕЛИ У СОБАКИ ДЕПРЕССИЯ?

Специалисты считают, что собаки подвержены стрессу так же, как и люди. Иногда стрессовая ситуация приводит к депрессии...

Вас должны насторожить отсутствие аппетита у собаки, неожиданное проявление агрессии, боязнь людей, нежелание подходить к другим домаш-

ним животным. Обязательно обратитесь к ветеринару, если питомец ведет себя странно. Что еще можно сделать?

1. Оградите собаку от стресса. Если вы любите приглашать гостей и устраивать вечеринки, временно откажитесь от этого. Питомцу необходим отдых, а

большое количество людей в доме может вызвать у него тревогу.

2. Уделяйте как можно больше внимания. Ласково разговаривайте с собакой, предлагайте поиграть в мяч или с другими предметами. Не позволяйте питомцу чувствовать себя брошенным, особенно когда в доме появилось еще одно животное или ребенок.

3. Сделайте прогулки продолжительными. Чем больше свежего воздуха и солнечного света будет получать ваш верный друг, тем лучше! Выходите гулять в тихий парк, громкие звуки (автосигнализация, крики детей, музыка) могут нервировать собаку.

4. Не кричите и не наказывайте. Да, поведение собаки в стрессе порой раздражает. Например, животное пугается под ногами или, наоборот, прячется от вас, и вы ищите его по всему дому. Будьте терпеливы. Крики и выговоры не помогут, а лишь усугубят положение.

5. Найдите подходящую компанию. Иногда животное впадает в депрессию из-за одиночества. Если вы целый день на работе, есть смысл завести друга вашему Бобику. Или хотя бы попросите кого-нибудь из родственников проводить собаку, играть с ней.

6. Обратите внимание на рацион. Иногда причиной плохого настроения и вялости становится неправильное питание питомца. Убедитесь, что он получает все необходимые витамины и минералы.

ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ В АПТЕЧКЕ ДЛЯ ПИТОМЦА

Статистика показывает: собака или кошка может получить травму даже в пределах квартиры, не говоря уже о выездах на природу. Чтобы вы смогли быстро оказать помощь животному, заведите аптечку. Ветеринары рекомендуют положить туда средства оказания первой помощи: стерильные бинты, биндаж, дезинфицирующие растворы без спирта, ранозаживляющие мази. Кроме того, сорбенты (пригодятся при расстройстве ЖКТ и пище-

вой аллергии), препараты от блох и клещей, средства для чистки глаз и ушей.

Питомец склонен к отиту или у него часто воспаляются глаза? Приобретите также противовоспалительный препарат. И не забудьте про визитную карточку ветеринарной клиники с контактами врача на случай, если домашней помощи будет недостаточно.



ПОЧЕМУ ПОПУГАЙ КУСАЕТСЯ?

Стоит вам протянуть руку к клетке, и попугай так и норовит укусить вас за палец. Что это на него нашло?

Защита собственности. Если вы забрали у попугая лакомство или игрушку, так птица защищает свою территорию и выражает недовольство.

Стресс из-за линьки. Во время линьки и брачного периода настроение попугаев часто меняется, и они начинают вести себя агрессивно. Придется потерпеть...

Попытка привлечь внимание. Если вы не общаетесь со своим питомцем, он попытает-

ся привлечь ваше внимание любым способом. Почему бы не укусить вас за палец?

Болезнь. Когда питомец болеет, он не настроен на общение, поэтому может вести себя агрессивно. Пора показать попугая ветеринару!

Неправильное приручение. Возможно, вы слишком быстро отдергиваете от птицы руку и у нее срабатывает реакция: нужно поймать. Попугай думает, что так вы играете с ним. Старайтесь не делать резких движений и не провоцировать пернатого друга.

Чтобы отучить попугая кусаться, подарите ему специальные игрушки, которые можно клевать.

Как носить ДЖИНСЫ СКИННИ в 2020 году

Джинсы скинни со стразами, потертостями, а также рваные модели уберите подальше. В 2020 году одним из самых стильных сочетаний стало: узкие джинсы плюс удлиненный жакет. Под жакет вы можете надеть облегающую футболку. Дополните образ лодочками и отправляйтесь на работу. А если заменить лодочки кроссовками, то вы готовы к прогулке с друзьями. Действует правило: к узким джинсам нужно подбирать объемный верх - это может быть рубашка или свитер оверсайз в сочетании с сапогами-трубами. Удлиненный верх (платье-рубашка или платье на запах длины миди) всегда носите с туфлями на каблуках.

Хотите создать образ в стиле бохо-шик? Заправьте скинни в высокие сапоги с прямым голенищем, наденьте базовую рубашку, пончо и шляпу федору. Белые джинсы будут освежать ваш образ в весенне-летний период. К таким моделям подойдут тельняшка, белая футболка с оригинальным принтом, кроссовки и тренч любого цвета. Обратите внимание на цветные модели - коралловые, изумрудные, горчичные скинни. Дополните джинсы нейтральными вещами или создайте монолук (в одном цвете).

А вот носить джинсы скинни с приталенными блузками, трикотажными кардиганами, балетками с круглым носом, туниками не стоит! Эти сочетания устарели.

Зауженные джинсы, облегающие ноги, есть в гардеробе почти у каждой девушки. В новом сезоне стилисты предлагают составить яркие образы с этой базовой вещью.



Настроение – многоточие

Принт горошек встречается в различных вариациях – от мелкой разноцветной крапинки до крупных кругов. Хорошая новость для тех, кто любит смелые образы: допустимо «миксовать» горошек с другими принтами.



ЧИЗКЕЙК

КЛУБНИЧНЫЙ

ПОНАДОБИТСЯ: печенье песочное - 300 г, масло сливочное - 80 г, сыр сливочный - 500 г, сливки (33-35%) - 200 мл, клубника - 400 г, сахар - 150 г, желатин - 18 г (для чизкейка) и 10 г (для желе), сок клубничный - 250 мл.

Половину ягод разрежьте на половинки. Дно разъемной формы застелите пекарской бумагой, а края - бортовой лентой. Залейте 18 г желатина 100 мл воды, а 10 г желатина - соком. Оставьте на 40 мин. Печенье измельчите, соедините с маслом. Выложите в форму, утрамбуйте, уберите в холодильник. Желатин для чизкейка нагрейте. Взбейте сливки с сахаром до пиков, добавьте к сыру. Влейте желатин. Половинки ягод уложите вдоль бортов формы. Залейте начинку и уберите в морозильник на 10 мин. Для желе желатин с соком нагрейте до растворения, дайте остыть. Ягоды тонко нарежьте и выложите на пирог. Ложкой влейте желатин между ягодами, уберите на 5 мин. в морозильник. Вылейте на чизкейк все желе и оставьте на ночь в холодильнике.

ШОКОЛАДНЫЙ

ПОНАДОБИТСЯ: сыр сливочный - 650 г, шоколад темный - 200 г, сливки (от 30%) - 200 мл, пудра сахарная - 170 г, яйца - 4 шт., печенье песочное - 280 г, масло сливочное - 110 г, какао-порошок - 3 ст. л., экстракт ванильный - 1 ст. л.

Измельченное печенье соедините с маслом и какао. Выложите в смазанную разъемную форму, утрамбуйте. Выпекайте при 140 градусах 10-12 мин. Кусочки шоколада залейте подогретыми сливками. Дайте остыть, перемешайте. Соедините сахарную пудру и сыр, влейте шоколадные сливки. По очереди вбейте яйца. Добавьте ванильный экстракт и какао. Вылейте на основу. Выпекайте при 160 градусах около 1 ч. Дайте остыть в духовке.

ЧЕРНИЧНЫЙ

ПОНАДОБИТСЯ: печенье песочное - 200 г, масло сливочное - 100 г, черника - 200 г, сахар - 130 г, сливки (от 30%) - 500 мл, сыр сливочный - 400-450 г, цедра лимона по вкусу.

Печенье измельчите, соедините с маслом. Выложите в смазанную разъемную форму, уберите в морозильник. Блендером измельчите ягоды с сахаром и цедрой. Взбейте сыр со сливками, постепенно добавляя ягодную массу. Вылейте на основу. Отправьте в морозильник на ночь. За 30 мин. до подачи чизкейк выньте и украсьте.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ

Понадобится: печенье песочное - 170 г, масло сливочное - 80 г, сыр сливочный - 700 г, сок апельсиновый - 120 мл, цедра - 1 ст. л., сахар - 150 г, крахмал кукурузный - 30 г, яйца - 3 шт., сливки (33%) - 150 мл.

Печенье измельчите, соедините с маслом. Выложите в смазанную разъемную форму и утрамбуйте. Выпекайте при 160 градусах 10 мин. Соедините сыр, сахар, сок, крахмал и цедру. Добавьте яйца и сливки. Вылейте массу на основу и отправьте в разогретую до 160 градусов духовку (в духовку поставьте миску с кипятком). Выпекайте около 1 ч. Затем оставьте на 40 мин. в приоткрытой выключенной духовке. Остывший чизкейк уберите в холодильник на ночь.

