

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДРГА

№18

июнь 2020

цена:
2 лари

Клубничная

КОСМЕТИКА

стр.36

Изменить

жизнь после 40

стр.28

Целебные

СВОЙСТВА ОВОЩЕЙ

стр.14

Чужие проблемы

Вмешиваться или нет?

стр.18

Григорий Лепс:

«Я решил, что это именно та женщина»

стр.20-21

Агата Муцениеце:

стр.16-17

«Я не утрачу веру в любовь»



Всё по полочкам!

Чтобы чувствовать себя уютно и комфортно в собственном доме, возьмите на заметку интересные интерьерные решения, которые облегчат вам жизнь.

Упорядочить вещи в квартире довольно просто. Вам помогут нехитрые и доступные приспособления - контейнеры, отсеки, стеллажи и полки.

Полочки в ванной. Необязательно расставлять всю косметику на раковине. Несколько полочек возле зеркала сэкономят пространство и станут стильным дизайнерским решением. Также можно использовать стеллаж «песенка» - это последний тренд.

Стеллаж в гостиной и детской. Крупные и тяжелые предметы лучше поставить на нижние полки - так ими будет удобнее пользоваться. Хорошая идея - подобрать коробки для игрушек в едином стиле (как минимум в одном цвете) и разместить их на полках. Книги и сувениры расставляйте по одному и тому же принципу, и ваш интерьер будет выглядеть гармонично.

Корзины и контейнеры. В них можно хранить как игрушки, так и одежду для стирки. Существуют классические корзины, а для самых маленьких - в форме зверушек: кота или собаки. Также можно завести отдельный контейнер для непарных носков.

Кровать с отсеками для хранения. Для самых практичных выпускают кровати с отсеками для хранения различных мелочей. Удобно убирать туда декоративные подушки и покрывало на ночь.



**Дженнифер Гарнер
окончательно решила развестись
с Беном Аффлеком**



Звездная пара распалась два года назад, но до сегодняшнего дня актеры не хотели подписывать бумаги на развод в надежде воссоединиться.

Как сообщает US Weekly, Гарнер поручила

адвокату подготовить бракоразводный процесс. При этом знакомый с жизнью 44-летней пары источник утверждает, что они будут совместно заниматься воспитанием своих троих детей.

**Брэд Питт ужаснул фанатов
неопрятным внешним видом**



Звезда Голливуда Брэд Питт неприятно удивил поклонников неопрятным внешним видом после длительного карантина.

Нестриженный Питт был замечен в мятой одежде вместе со своим другом - басистом Red Hot Chili Peppers Фли - возле своего дома в Малибу.

Судя по фото, секс-символ давно не был у парикмахера - у него сильно отросли волосы и стали видны темные корни, передает Daily Mail.

Издание сообщает, что приятели могли обсуждать выставленный Питтом на продажу мотоцикл BMW R-1250. За мотоцикл артист намерен выручить 20 тысяч долларов.

Поклонники вспомнили, что так неряшливо актер выглядел в фильме "Легенды осени" 1994 года, где он играл фермера.

Ранее карантин до неузнаваемости преобразил актера сериала "Друзья" Мэттью Перри.



**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!

Тарантино назвал лучший фильм десятилетия

Голливудский режиссер Квентин Тарантино назвал фильм, который он считает лучшим за последние 10 лет.

По мнению Тарантино, таковым является лента Дэвида Финчера "Социальная сеть".

"Он на первом месте, потому что он лучший, вот и все. Он сокрушает лю-

бую конкуренцию", - сказал Тарантино.

Фильм "Социальная сеть" вышел в прокат в 2010 году. Он знакомит зрителей с историей создания Facebook. Главные действующие лица - создатели соцсети.

Фильм получил ряд наград, включая премию "Оскар".

РОББИ УИЛЬЯМС ПРИЗНАЛСЯ, ЧТО БОИТСЯ ОГРАБЛЕНИЯ СВОЕГО ШИКАРНОГО ДОМА

Британский певец Робби Уильямс признался, что панически боится ограбления шикарного поместья в Лос-Анджелесе. Такое заявление 46-летний музыкант сделал в интервью The Sun.

Отмечается, что стоимость дома Уильямса составляет 26 миллионов фунтов стерлингов (32,1 миллиона долларов). Внутри 10 спален, 22 ванные комнаты, тренажерный зал с собственной балетной студией, теннисный корт и бассейн.



“Я знаю, что было много нападений на знаменитостей. Люди могут ска-

зать: “Ну, ты в безопасности в своем особняке”. Да, но это не так”, - зая-

вил музыкант. Его беспокойство связано с недавними нападениями stalkеров на дома певиц Арианы Гранде и Билли Айлиш, которые также живут в Лос-Анджелесе.

Также музыканту принадлежит дом на западе Лондона стоимостью 17,5 миллиона фунтов стерлингов и поместье в Малибу за 15,9 миллиона фунтов стерлингов.

Ранее Робби Уильямса уличили в алкоголизме из-за “коронавирусного” концерта.

ГИТАРИСТ QUEEN БРАЙАН МЭЙ ПЕРЕНЕС СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП

Гитарист Queen Брайан Мэй перенес небольшой сердечный приступ. Об этом 72-летний музыкант рассказал своим подписчикам в Instagram.

“Он был небольшим и не нанес мне вреда. Боль и стеснение в груди продолжались около 40 минут”, - сообщил Брайан Мэй.

Проведенное в больнице исследование сосудов показало закупорку трех артерий. Врачи не исключали необходимости проведения операции на открытом сердце, но в ито-



ге обошлись установкой трех стентов для расши-

рения закупоренных участков артерий.

“Я готов снова сотрясать рок-музыкой”, - добавил Мэй.

Ранее гитарист опубликовал фото из больницы в маске и напугал фанатов. Оказалось, что музыкант разорвал ягодичную мышцу во время “чрезмерного увлечения” садоводством.

Напомним, вместе с барабанщиком Роджером Тейлором группа продолжает собирать огромные залы во всем мире. Вокалистом сейчас выступает американский певец Адам Ламберт.

ОПУБЛИКОВАНЫ НОВЫЕ РЕДКИЕ ФОТО ДЖОНА ЛЕННОНА СО СВОИМ УБИЙЦЕЙ

В Сети опубликованы новые фото экс-участника группы “Битлз” Джона Леннона, на которых фотограф запечатлел, как певец дает автограф своему будущему убийце Марку Чапмену.

Фото сделал знакомый фотограф Леннона Пол Гореш 8 декабря 1980 года. Он случайно увидел музыканта на улице. Тогда эти последние кадры с легендарным музыкантом облетели весь мир, однако теперь найдены негативы, которые позво-



ляют увидеть более качественные снимки.

Ни снимках видно, как

Леннон подписывает свой альбом 25-летнему Чапмену, который через не-

сколько часов убьет своего кумира у подъезда дома в Нью-Йорке.

Негативы последних фото с Джоном Ленноном накануне его трагической гибели в Нью-Йорке от рук фаната будут проданы на аукционе памяти фотографа Гореша. Ожидается, что аукцион принесет до 500 тысяч долларов прибыли, передает Daily Mail.

Ранее убийца Джона Леннона рассказал о своих чувствах в день преступления.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

На первый взгляд кажется, что повышенный гемоглобин - это очень хорошо для здоровья. На самом деле все не так безоблачно. Иногда высокий его показатель у здорового человека может быть как временная ответная реакция на возросшую потребность в кислороде, например, при физических нагрузках или подъеме в горы. Кстати, у горцев гемоглобин всегда выше - это связано с более разреженным воздухом. Когда гемоглобин (а значит, и количество эритроцитов) в крови высокий и остается таким, нужно пройти тщательное обследование. Есть такая болезнь - полицитемия, при которой в костном мозге образуется избыточное количество

Слишком высокий гемоглобин...

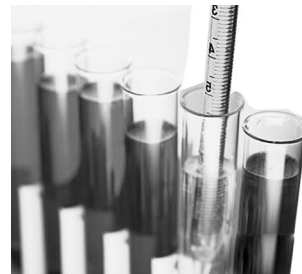
? *Анализы показали, что у меня слишком высокий гемоглобин. Врач сказал, что понадобятся дополнительные обследования. Разве избыток железа - плохо? Это же не анемия...*

И. Скорякова.

эритроцитов. Она опасна осложнениями - развитием тромбозов, эмболий (закупорки) артерий и вен, высоким риском инфаркта, инсульта, печеночной и почечной недостаточности. Уровень гемоглобина также может повышаться на фоне некоторых хронических заболеваний - сахарного диабета, сердечной недостаточности, отравлениях тяжелыми металлами и лекарствами.

Другие факторы риска - курение, злоупотребление препаратами железа и витаминами (особенно В12), обезвоживание.

Поскольку избыток эритроцитов делает кровь более густой, с ним нужно бороться так же, как и с анемией, когда гемоглобина не хватает. Только методы в этом случае другие. При полицитемии используются процедуры, направленные на снижение коли-



чества эритроцитов, - кровопускания, эритроцитофорез. Необходимо снизить употребление богатых железом и витамином В продуктов - мяса, субпродуктов, морепродуктов, гречки. Для профилактики тромбов назначают специальные средства. Игнорировать повышенный уровень гемоглобина нельзя, так как это чревато серьезными последствиями для здоровья.

Можно ли уберечься от этого?

Сегодня от тромбоэмболических осложнений умирает вдвое больше людей, чем от автомобильных катастроф, рака молочной железы, рака предстательной железы и СПИДа вместе взятых. К сожалению, это состояние может развиться у каждого из нас. И все же есть группы риска. Кому грозит тромбоз?

- ✓ Онкологическим больным;
- ✓ тем, кто пьет мало жидкости и часто летает самолетом на длинные расстояния;
- ✓ людям, недавно перенесшим хирургическое вмешательство (в том числе аборт);
- ✓ женщинам, принимающим гормональные контрацептивы;
- ✓ после травмы спинного мозга;
- ✓ лежачим больным;
- ✓ людям, склонным к ожирению.

Что такое тромбы?

Это кровяные сгустки, скапливающиеся в сосудах. Тромб может оторваться в любой момент и с током крови попасть в любой орган.

Про тромбы

Если он попадет в аорту - разовьется инфаркт. Если в артерию головы - ишемический инсульт, в артерии рук или ног - гангрена. Но чаще всего тромбы образуются в сосудах ног, именно они опасны и могут вызвать тромбоэмболию легочных артерий.

Диагностировать наличие тромба сложно хотя бы потому, что чаще всего тромб не дает о себе знать.

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.

Наличие тромбфлебита или варикозной болезни вен вовсе не обязательно (хотя этот фактор и повышает риск). Например, у онкопациентов тромбы могут появляться из-за системных нарушений в организме.

Есть ли у вас тромбы?

Выяснить это можно с помощью доплерографии сосудов ног. Такой анализ по собственной инициативе мало кто делает. Однако смысл пройти такую диагностику все же есть. А еще лучше заняться профилактикой тромбов. Это значит вести подвижный образ жизни, не набирать лишний вес, выполнять гимнастические упражнения, связанные с подъемом ног (велосипед, ножницы). Кстати, держать ноги повыше нужно и во время длительных переездов или перелетов. Прием аспирина перед такими путешествиями не поможет - это доказали недавние исследования. И еще надо сразу бежать к врачу, если вдруг ни с того ни с сего начала болеть нога, появилась одышка или боли в груди.

М. Саянов, специалист по сосудам.



Неэстетичные, а подчас и болезненные мозоли - не что иное, как расплата цивилизованного человека за ношение обуви. Как с ними справиться?

ДОЛОЙ МОЗОЛЬ!

В большинстве случаев плотные, огрубевшие участки кожи образуются из-за нашего пренебрежительного отношения к своим ногам. Ведь мозоль - это защита организма от механического повреждения кожи. Вывод: берегите свои ножки, носите комфортную обувь. А если мозоль уже появилась, воспользуйтесь нашими советами.

Защищаем от микробов

Мозоль «зарождается» в несколько этапов. Сначала в месте трения появляется покраснение, припухлость, возникает болезненность, потом образуется пузырь с прозрачной жидкостью. Это водяная мозоль. В некоторых случаях в мозольной жидкости может быть кровь, и это уже будет кровавая мозоль, которая еще более болезненна.

Протыкать пузырь ни в коем случае нельзя: вы рискуете занести инфекцию. Просто смажьте мозоль зеленкой. Если пузырь вскрылся, промойте ранку перекисью водорода и наложите повязку с любой бактерицидной мазью. Повязку следует менять утром и вечером, не удаляя лопнувшую кожу: она защитит ранку от проникновения инфекции.

✓ При водяных мозолях и натертостях заклеивать больное место пластырем опасно! Под ним создается

парниковый эффект, в результате вредные бактерии размножаются еще активнее.

Распариваем и удаляем

На месте регулярного травмирования стопы постепенно разрастается уплотнение, состоящее из нескольких слоев ороговевшей кожи. Такую мозоль вы можете удалить сами одним из указанных ниже способов.

✿ Распарьте ногу перед сном, приложите к мозоли дольку лимона и закрепите повязкой или лейкопластырем. Сверху наденьте тонкий носок. Повторите 3-4 раза, после чего опять распарьте ногу и удалите мозоль пемзой.

✿ Делайте мыльно-содовые ванночки 8-10 раз, каждый вечер. В 2 л горячей воды растворите 1 ч. л. питьевой соды и 1 ст. л. натертого хозяйственного мыла, опустите туда стопы на полчаса. Размягченную мозоль снимите пемзой. Нанесите на кожу питательный крем.

✿ Запеченный чеснок приложите к мозоли, закрепите повязкой и оставьте на ночь. Утром снимите повязку и смажьте кожу жирным кремом.

✿ Травяные ванночки выручат, если в области мозоли есть покраснение, припухлость, кожа воспалена. Возьмите по 1 ст. л. листьев подорожника и цветков календулы, залейте 2 л

кипятка, дайте настояться полчаса. Опустите ноги в таз с отваром на 20-25 мин.

✿ Мелко натертый сырой картофель помогает при особо болезненных мозолях. Положите на марлевую повязку кашицу из картофеля и закрепите на мозоли. Каждые 2 ч. меняйте картофельный компресс на свежий.

✿ Еще один проверенный способ избавления от мозоли - привязывать к ней разрезанный вдоль лист алоэ.

Пора к врачу

Если мозоль сильно болит, вам необходимо обратиться к врачу-подологу: скорее всего, это стержневая мозоль, которую категорически нельзя удалять самостоятельно. Ее корень уходит очень глубоко, и без специальных инструментов от нее не избавиться. Многие принимают за мозоль пяточную шпору - болезненный твердый нарост на пятке - и пытаются лечиться обычными «антимозольными» способами. Не теряйте зря время: пяточная шпора - это скопление солей кальция на костях стопы, излечить от которого может только врач!

Вам нужен доктор и в том случае, если в области мозоли наблюдаются сильное воспаление, трещинки или кровотечение; кожа имеет синеватый оттенок; у вас диагностирован диабет или сосудистые патологии.

Не все участки ороговевшей кожи на стопе являются мозолями. Это могут быть и так называемые омозололости, не связанные с ношением неудобной или тесной обуви. Китайская народная медицина утверждает, что причина этого - неполадки в организме. Вот лишь не-

Организм просит о помощи

которые из тревожных сигналов:

✓ омозолощение по краю пятки говорит о проблемах с суставами;

✓ огрубение кожи в виде подковы по краю пятки - о неполадках в позвоночнике;

✓ ороговение наружного края большого пальца говорит о сбое в работе щитовидной железы, нарушении обмена веществ, склонности к ожирению;

✓ ороговевшая кожа по краю и ближе к центру пятки свидетельствует о на-

рушении работы кишечника;

✓ омозолощение под правым мизинцем - у вас нездоровая печень, а под левым - пошаливает сердце;

✓ крупная омозолощность на «подушечке» около 2-4-го пальцев - симптом хронической усталости и стресса.

Зуб «мертвый», а болит...

Болезненные ощущения после удаления нерва и чистки каналов зубов - нормальная реакция на хирургическое вмешательство. Но это может быть признаком серьезной врачебной ошибки - неполного удаления нервов или неполноценной чистки каналов.

Что такое удаление нерва?

Это полноценная хирургическая операция. Высверливание пораженных кариесом тканей и обработка каналов - травматичные процедуры. И на оперативное вмешательство зубы, как правило, реагируют болезненно. Боли длятся неделю-две и постепенно сходят на нет. Если этого не происходит и зуб с удаленным нервом продолжает вас беспокоить, тут несколько причин.

Почему зуб без нерва продолжает болеть

✓ Разгерметизация пломбы.

Происходит, когда пломбирочный материал укладывается в недостаточно высушенную высверленную полость или из-за механической травмы. Композит отрывается от дна полости, туда проникает воздух, который раздражает нервные окончания.

✓ **Сильная усадка пломбы.** Для затвердения пломбы врач использует полимеризационные лампы - их свет помогает материалу застыть. В лучах таких ламп пломбирочный материал дает незначительную усадку. Если «пересветить» пломбу, она деформируется и начинает давить на стенки коронки. Появляются микроскопические трещинки. Через них в полость зуба попадает воздух.

✓ **Несоблюдение техники лечения пульпита.** В 60% случаев каналы пломбируются неправильно - нервные ткани удаляются не до конца, каналы не полностью заполняются пломбирочным материалом.

✓ **Установка слишком высокой пломбы.** В результате челюсти смыкаются ненормально, при накусывании на плохо подогнанную пломбу становится больно. Тут не совсем вина стоматолога. Доктор после пломбирования проверяет, достаточно ли плотно смыкаются челюсти, и интересуется у пациентов, не ме-

шает ли им по ощущениям пломба, но под действием наркоза это почувствовать сложно.

✓ **Раздражение и травма дентина.** Происходит, если используется устаревшее стоматологическое оборудование и из-за ошибок врача. При длительном сверлении без охлаждения дентин перегревается, возможен даже ожог. В ответ на такую травму нервные окончания дают о себе знать.

✓ **Аллергия** - редкий случай. Из-за аллергической реакции на материалы или медикаменты, использованные во время лечения каналов, начинается сильная зубная боль и отек десны. Аллергия на анестетики проявляется головными болями.

Есть мнение, что воздействие полимеризационных ламп неблагоприятно сказывается на состоянии пульпы. Свет лампы изменяет строение сосудисто-нервной ткани, и на фоне этих изменений возникают боли.

Каждый третий зуб с удаленным нервом запломбирован с нарушениями. Поэтому пациенты часто жалуются на ноющие или острые боли в «мертвых» зубах.

Грубейшая ошибка врача

Спутники всех врачебных ошибок - острые неугасающие боли, которые беспокоят пациента длительное время. Они возникают, когда происходит:

✓ перфорация корня - создание отверстия, через которое пломбирочный материал выходит из канала и попадает между корнем и костью - в пародонт. Боли, вызванные перфорацией корня, могут длиться до полугода;

✓ отлом инструмента в канале. Грубейшая ошибка врача, который или использовал некачественный инструмент, или силой пытался расширить извитой канал. Обломок инструмента приходится извлекать хирургическим путем.

Подтвердить перфорацию корня или отлом инструмента можно с помощью обычного рентгена.



Как себе помочь в домашних условиях

✓ Примите обезболивающие препараты, например «Ибупрофен», «Кетанов», «Темпалгин», «Нимесил», - не чаще 3-4 раз в сутки. Но лучше отправляйтесь к врачу. Нужно искать причину боли.

✓ Делайте теплые полоскания 4-5 раз в день, используя содо-солевой раствор, отвары прополиса, ромашки, чистотела, тысячелистника, шалфея или коры дуба.

✓ Если боль несильная, к воспаленному зубу прикладывают измельченную в пюре свеклу, компрессы с пихтовым маслом, делают массаж в области тройничного нерва.

После пломбирования каналов

✓ Не переохлаждайтесь, держите голову в тепле: в ветреную и морозную погоду надевайте головной убор;

✓ не курите;

✓ не травмируйте прооперированный зуб, не ешьте холодное, сладкое, горячее;

✓ не давайте большую механическую нагрузку на этот зуб - не ешьте твердую пищу, жевать надо на противоположной стороне.

Если боли длятся более двух недель и с каждым днем только усиливаются, в домашних условиях от них не избавишься. Нередко к болям присоединяется воспалительный процесс. Все это говорит об осложнениях и необходимости срочно обратиться к стоматологу. Он может назначить физиотерапевтическое лечение.

А. Скориков, стоматолог, кандидат медицинских наук.

ОРГАН МАЛЕНЬКИЙ, НО ВАЖНЫЙ

Где и как болит поджелудочная железа и что при этом делать?

Рассказывает гастроэнтеролог, врач высшей категории

А.Стрелецкий.

...позади желудка и выше пупка

Поджелудочная железа расположена позади желудка, приблизительно на 5-10 см выше пупка. Длина поджелудочной железы - 15-22 см, а вес - всего 50-70 граммов. Орган состоит из трех отделов, которые врачи называют головкой, телом и хвостом. Головка прилегает к двенадцатиперстной кишке, тело расположено вплотную к желудку, а хвост находится рядом с селезенкой. Поджелудочная выделяет панкреатический сок - «коктейль» из ферментов и солей, необходимых для расщепления различных питательных веществ и их усвоения. Без ферментов организм не смог бы переваривать пищу. Их в человеческом теле вырабатывается десятки видов, и не только в поджелудочной, но и в желудке, в слюнных железах, в кишечнике.

Каждый фермент предназначен для расщепления строго определенного типа веществ: одни занимаются белками, другие - соединительными тканями, третьи - углеводами... Нехватка даже одного из них может привести к проблемам с пищеварением. Кроме того, поджелудочная железа вырабатывает гормоны, необходимые для обменных процессов, например инсулин.

Почему болит поджелудочная железа?

Боли в поджелудочной железе никогда не возникают просто так. Они всегда сигнализируют о неполадках, более или менее серьезных. Например, о развитии панкреатита, вирусного гепатита, проблемах с желчевыводящими путями, при которых нарушается отток желчи. Диабет, опухоли, аутоиммунные заболевания, глисты тоже могут сопровождаться болями в поджелудочной. 90% пациентов, страдающих панкреатитом, жалуются на сильные боли в поджелудочной железе, и только у 10% заболевание проходит без болевого синдрома. Прием некоторых лекарственных препаратов, например кортикостероидов, гормональных препаратов, антибиотиков тетрациклинового ряда, тоже сопровождается болью.

Очень часто боль в поджелудочной вызывается не болезнями, а погрешностями в диете. Если переедать или употреблять слишком много алкоголя и тяжелых жирных продуктов, железа

будет работать на пределе, пытаясь помочь организму их усвоить.

Как понять, что это не панкреатит

Боль в поджелудочной железе проявляется специфически. Она локализована вокруг пупка, а при остром панкреатите отдает в спину. Этот эффект врачи называют опоясывающей болью. Боли в поджелудочной усиливаются после обильной или жирной пищи, алкогольных напитков, а также в положении лежа на спине. Эта боль практически не снимается анальгетиками и спазмолитиками. Она постоянная, не приступообразная и немного ослабевает, если сесть и наклониться вперед. При панкреатите помимо боли появляются тошнота, рвота, слабость, потливость.

Что делать, если болит поджелудочная железа

Боль в поджелудочной часто бывает настолько сильной, что у человека не остается другого выхода, как обратиться к врачам. И это правильное решение: заподозрив неполадки с поджелудочной, ни в коем случае нельзя заниматься самолечением. Ведь так заявляют о себе и другие заболевания, они требуют различного лечения, поэтому важно найти источник боли. Для этого надо пройти лабораторные исследования, УЗИ, томографию, рентген-исследования и в некоторых случаях диагностическую лапароскопию.

Нужна щадящая диета

Первая задача при лечении поджелудочной железы - максимально разгрузить этот орган, облегчить его работу. А для этого надо соблюдать диету. Независимо от того, что вызва-

Будь начеку!

Боль в поджелудочной железе нельзя игнорировать. Болезни поджелудочной могут развиваться практически бессимптомно. Поэтому желателен хотя бы раз в пару лет проходить общее обследование у гастроэнтеролога. Это особенно актуально для тех, кто не привык отказывать себе в алкоголе, жирной и жареной пище.

ло боль в поджелудочной, это должна быть щадящая диета. Полностью должны быть исключены алкоголь, газированные напитки, кофе и крепкий чай, острая, жирная, жареная пища, шоколад. Даже у здоровых людей злоупотребление этими продуктами может вызвать неприятные ощущения в области поджелудочной железы. Обычно назначается стол №5, при котором меню основано на ограничении жиров и кислых продуктов. Пища готовится на пару или отваривается. Рекомендуются пудинги и заливное, нежирное мясо, птица и рыба, продукты, богатые пектинами и клетчаткой: зерновой хлеб, сладкие ягоды, макароны, овощи. Питаться нужно часто и понемногу - это позволяет желудочно-кишечному тракту хорошо усваивать пищу, не включая «аварийный режим». Желательно есть, как минимум, пять раз в день, но порции должны быть небольшими. Такая диета будет полезна не только тем, кто страдает от серьезных заболеваний печени и поджелудочной железы. Она поможет восстановиться после чрезмерного застолья. Даже здоровым людям знакомы такие симптомы, как тяжесть в желудке, тошнота, метеоризм и расстройство желудка - это расплата за переедание или непривычную пищу. После праздников с их бесконечными обедами и возлияниями полезно временно переключиться на мягкую диету, чтобы вернуть пищеварение в норму. Стол №5 - диета комфортная и не предполагает отказа от многих продуктов.

Какое лечение назначает гастроэнтеролог

В любом случае врач назначит препараты, которые помогут снять симптомы и улучшить работу пищеварительного тракта. При боли в поджелудочной помогут обезболивающие средства (чтобы не допустить острых приступов), антациды (для восстановления уровня желудочной кислотности и нормализации

- функции пищеварения), а еще ферментные препараты (при хроническом панкреатите вне периода обострений). Ферменты, которые содержатся в них, практически не отличаются от собственных ферментов человека и помогают справиться с усвоением пищи, если поджелудочная железа не может вырабатывать достаточное количество панкреатического сока. В некоторых случаях назначают желчегонные средства, антисекреторные вещества (так называемые H2-блокаторы гистаминовых рецепторов и ингибиторы протонной помпы).

РЕЧЬ ПОЙДЕТ О БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА, КОТОРАЯ НАЗЫВАЕТСЯ ПОВЕРХНОСТНЫМ ГАСТРИТОМ.

От гастрита недалеко до язвы

Вначале воспаление, потом болезнь...

Поверхностный антральный гастрит возникает в антральном отделе желудка. Там не происходит процесс пищеварения, а только формируется пищевой комок. Почему возникает болезнь? Провоцируют ее вредные привычки (курение, употребление алкоголя), заражение бактерией хеликобактер пилори, употребление острой, горячей пищи, постоянный стресс, невроз и другие состояния. Хеликобактер пилори, инфицируя желудок и двенадцатиперстную кишку, чаще всего провоцирует возникновение заболеваний желудочно-кишечного тракта, в том числе гастрита и язвы. Медики не исключают, что эта бактерия способствует развитию рака желудка. Хеликобактер, проникая в полость желудка, быстро размножается, образуя постоянный очаг инфекции. В результате развивается воспаление, которое легко перерастает не только в гастрит, но даже в язву.

Главный признак недуга - боль

Концентрируется она в области верхнего отдела желудка. Дискомфорт возникает обычно после употребления тяжелой, жирной пищи. А еще периодически возникают схваткообразные боли, чаще всего они беспокоят на голодный желудок. В эпигастральном отделе желудка чувствуется тяжесть, распи-

рание, давление. Сопутствующие симптомы: тошнота, неприятная отрыжка или рвота. Часто при этом наблюдается запор или диарея. Появляется неприятный, кислый запах изо рта. Странный привкус остается во рту даже после еды. Процесс пищеварения нарушается. Что будет, если на все эти симптомы не обращать внимания? Запущенный антральный гастрит может закончиться внутренним кровотечением или раком.

Каши, протертые супы и овощи, приготовленные на пару или в духовке, очень полезны.

К сожалению, мало кто из пациентов серьезно воспринимает болезнь на начальных ее стадиях. Дискомфорт ощущается небольшой, можно терпеть. Тем более, гастрит поверхностный. А болезнь тем временем прогрессирует и, в конце концов, осложняется, например бульбитом. В этом случае пораженной оказывается и луковица двенадцатиперстной кишки. Если и это состояние пациента не тревожит и он не спешит лечиться, значит, надо ждать эрозивного гастрита.

Какие еще бывают гастриты

Эрозивный. Он развивается на более поздней стадии болезни желудка. На слизистой появляются небольшие эрозии, которые со временем становятся одним большим язвенным образованием. Периодически возникает внутреннее кровотечение.

Своевременное лечение и здоровый образ жизни помогут забыть о заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Кровь обнаруживается в рвотных и каловых массах. Если не начать лечиться, возможен летальный исход.

Атрофический. Хронический гастрит, отсутствие лечения становится причиной серьезной желудочной недостаточности. Эта стадия уже считается предрактовой.

Идем на гастроскопию

По результатам можно судить о кислотности желудка и его внутреннем состоянии. Общий анализ крови, мочи, кала также входит в список обязательных исследований. Поверхностный гастрит считается легкой степенью развития заболевания желудка. При своевременной диагностике выздоровление наступает быстро. В запущенных случаях врачу нужно будет справиться с осложнениями.

Какое лечение предложит врач

Лечение поверхностного гастрита начинается с приема антибактериальных препаратов. Сначала нужно убрать бактерию-возбудителя.

Если это не помогло, врач выписывает другие, более сильнодействующие лекарства. Также нужно принимать обволакивающие слизистую антацидные лекарства. Самостоятельность в лечении запрещена! Только полное соблюдение рекомендаций врача даст положительный результат и позволит быстро восстановить нормальную работу пищеварительной системы. Все настойки, кисели или отвары, приготовленные по рецептам народной медицины для приема внутрь, нужно заранее обсудить с врачом. Он может что-то запретить или, наоборот, посоветовать. Народные рецепты - это дополнение, но не основа лечения.

**В. Школин, гастроэнтеролог,
врач высшей категории.**

ОТ БАНАНОВ С ЖЕЛУДКОМ ПРОБЛЕМЫ

? У меня после того, как съем банан, возникает изжога. Почему?

Анна Приходько.

Видимо, вы едите спелые сладкие бананы, поэтому сфинктер, соединяющий пищевод и желудок, расслабляется. Кислое содержимое забрасывается снизу

вверх. Кстати, бананы редко вызывают приступ изжоги, чаще - томаты, сладости, кофе, мята. Чтобы не было изжоги, откажитесь от бананов или съешьте небольшой

кусочек, лучше зеленого, незрелого плода. После еды старайтесь не ложиться - это усилит рефлюкс. Часто изжога возникает у тех, кто завершает обед булочкой, запивая сладким черным чаем или кофе. Поэтому, если трапеза обильная, сладости лишние.

Не навреди

- ✓ Не пейте очень горячий чай и другие напитки.
- ✓ Исключите наваристые мясные, рыбные и грибные бульоны.
- ✓ Колбасы, копчености, острые продукты также под запретом.
- ✓ Завтракать надо обязательно.
- ✓ Поздний ужин недопустим.
- ✓ Запрещено употреблять много сырых овощей.

С ПОЧКАМИ ЧТО-ТО...

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЕТ НЕФРОЛОГ, ВРАЧ II КАТЕГОРИИ
ОЛЬГА КОРШУНОВА.

Говорят, что цистит возвращается

? Недавно перенесла острый цистит. Говорят, он может возвращаться, если его неправильно лечить. Неужели это правда? Ведь я пропила столько антибиотиков...
Л. Алексеенко.

Без антибиотиков при лечении цистита не обойтись. Но длительного приема антибиотиков урологи сейчас стараются избегать. Дело в том, что прием таких препаратов от 15 до 28 дней в несколько раз повышает в дальнейшем риск развития инфекционных заболеваний мочевыводящих путей. Чтобы избежать подобной ситуации, больным циститом с помощью специальных катетеров вводят непосредственно в мочевой пузырь лекарственные растворы, которые оказывают противовоспалительное, обезболивающее и антисептическое действие. Есть и другой, более

продвинутый вариант лечения - введение лекарств под действием постоянного электрического тока. Этот эффективный метод позволяет лекарственному раствору проникать глубоко в слизистую мочевого пузыря.

Много камней в обеих почках

? У мамы очень много камней в обеих почках (4 мм).

Она боится операции, и врач сказал, что будет лечить ее лекарствами. Но предупредил, что от лекарств камни распадутся и самостоятельно начнут выходить, при этом будут сильные боли. Это действительно так? Может, лучше попить отвары трав?
О. Цыбулева.

Иногда действительно хватает трав (годятся любые почечные сборы) и обильного питья. Но если нет улучшений, то камни надо др-

Вываренный виноградный сок очень полезен для почек и мочевого пузыря.

Какого размера должны быть здоровые почки?

? Мне 26 лет, на здоровье не жалуюсь... Но нефролог обнаружил, что у меня увеличены обе почки.

О. Павленко.

Нормальные размеры почек взрослого человека: длина - 10-12 см, ширина - 5-6 см, толщина - 4-5 см. Увеличение размеров говорит о патологии. Если структура и плотность тканей почки при этом не изменены, то возможная причина - острый или хронический пиелонефрит (воспаление почек), а также гломерулонефрит (поражение клубочков почек). Если же УЗИ выявило неоднородную структуру и повышенную плотность тканей, необходимо исключить поликистоз и опухолевые образования. Даже если вы чувствуете себя хорошо, обратитесь к нефрологу, чтобы получить полную картину патологии мочевыводящей системы.

В шее прострел... Головы не повернуть

Почему заклинивает?

Причина резко возникшей боли в шее - переохлаждение. Если выходите на улицу в холодное время без шарфа или переохлаждаетесь по другой причине, возникает рефлекторный и болезненный спазм мышц шеи. Способствует развитию прострелов и шейный остеохондроз. Иногда его провоцируют тяжелая сумка на плече и резкий поворот головы. Свою роль может сыграть и хроническое перенапряжение мышц шеи при работе за компьютером.

Мази плюс таблетки

Если резко и сильно заболела шея, примите внутрь обезболивающий препарат. Лучше, если это

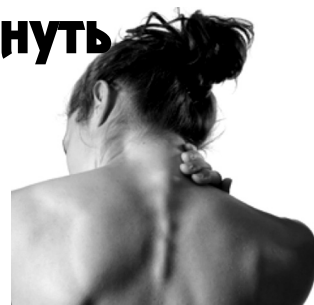
Иногда банальный поворот головы вызывает невыносимую боль. Особенно часто это случается в холодную и ветреную погоду. Что делать, если резко заболела шея?

будут средства на основе ибупрофена. Например, «Нурофен». Возможно и применение парацетамола. Но он менее эффективен. У анальгетиков немало противопоказаний и побочных эффектов. Имейте в виду, что обезболивающие средства самостоятельно можно использовать только 2-3 дня. Затем нанесите на шею обезболивающую мазь с нимесулидом, диклофенаком или кетопрофеном. Например, «Найз», «Фастум гель» или «Вольтарен Эмульгель». Со второго дня, когда очень острая боль утихнет, желательнее растереть больное место разогревающими мазями, такими как «Апизартрон» или «Ни-

кофлекс». А вот известный и мощный «Финалгон» надо использовать осторожно. Он не противопоказан, но у некоторых людей может вызывать сильное раздражение кожи. Наносите обезболивающие и разогревающие мази 2-3 раза в день, чередуя их.

Воротник для разгрузки

Чтобы снять спазм, важно разгрузить шейные мышцы. Проще приобрести в ортопедическом салоне специальный воротник. Носите его по возможности до исчезновения болей. Если по какой-то причине воротник приобрести не удалось, просто



максимально щадите свою шею. Закутывайте ее шерстяным шарфом даже дома. Можете прикладывать горячий песок или соль, завернутые в ткань. Сухое тепло снимает спазм мышц. Если боль в шее не проходит за 1-3 дня, обратитесь к врачу.

Доктор может назначить массаж, курсы физиотерапии и специальные лекарства, расслабляющие мышцы шеи. Нужна консультация специалиста, когда приступы боли часто повторяются.

В. Прокудин,
ревматолог, врач II категории.

Новый портрет недуга

В прошлые годы воспаление легких врачи связывали с эпидемией гриппа. Ослабленный человек легко заражался гриппозной инфекцией. Если же он неправильно лечился, на 3-5-е сутки у него развивалась вирусная пневмония. Чтобы снизить количество таких больных, врачи рекомендовали одновременно прививаться от гриппа и пневмококка. Многие в прошлом году привились от гриппа. Но пневмоний, к сожалению, меньше не стало. Более того, появилась новая пневмония - весенне-летняя. И еще, пневмония-2018 дала больше внелегочных осложнений. Это поражение почек, сердца и мозга, вплоть до развития инфарктов и инсультов.

Кто он, возмутитель спокойствия?

Острое воспаление легких по-прежнему провоцируют пневмококки. Против них, к счастью, есть надежные вакцины. Но столь же часто пневмонии стали вызывать новые бактерии - микоплазмы и хламидии. Ими чаще страдает молодежь и люди среднего возраста. Заразиться такой пневмонией легко - достаточно поцелуя. А вылечиться непросто. В отличие от обычного микоплазменного воспаления легких лечится антибиотиками намного дольше. Кроме того, появились коварные смешанные пневмонии. Их провоцируют и бактерии, и вирусы. Почти каждый второй случай воспаления легких имеет такую - вирусно-бактериальную - природу. Сначала болезнь протекает как обычная ОРВИ. Человека беспокоит сухой кашель, насморк. Температура повышена незначительно. А через несколько суток инфекция спускается вниз и поражает легкие. Чаще всего такое осложнение дают грипп, РС-вирус и риновирусы.

Место ее обитания - пресная вода

Весной появляется особый тип пневмонии. Его вызывает бактерия легионелла. Место ее обитания - пресная вода. Чаще всего - цветущие водоемы. Заразиться ею можно, купаясь в нечистом бассейне, вдыхая воздух возле реки или фонтана. Да и просто находясь вблизи кондиционера. Распознать этот тип пневмонии на глаз невозможно. Но существует специальный анализ мочи на легионеллезный антиген. Сдавать его имеет смысл всем заболевшим в теплое время года.

ПОЯВИЛАСЬ НОВАЯ ПНЕВМОНИЯ, ЗАРАЗИТЬСЯ ЛЕГКО – ДОСТАТОЧНО ПОЦЕЛУЯ, А ВЫЛЕЧИТЬСЯ НЕПРОСТО.

Летняя пневмония

Пневмонию не обязательно лечить в больнице

С ней можно справиться в домашних условиях. Исключение составляют пациенты с сахарным диабетом, циррозом печени, ВИЧ и онкологией. И, конечно, младенцы до 6 месяцев. Обычно пациенты помнят день и час, когда у них началась болезнь. Но бывает и вялое течение. Назойливый сухой кашель, учащенный пульс, слабость, небольшое повышение температуры, которое человек не замечает. А потом делает рентген - а в легких воспаление. Чтобы не пропустить вялотекущую пневмонию, сейчас и участковые врачи, и врачи скорой помощи носят с собой специальный прибор - пульсоксиметр. Им можно быстро измерить уровень насыщения организма кислородом. Если показатель 90 - значит, болезнь уже пробралась в легкие.

Врач назначит антибиотики

Но выбор препарата должен быть грамотным. Всемирная организация здравоохранения рекомендует в качестве первого средства амоксициллин с клавулановой кислотой. К нему основные возбудители пока чувствительны. Но если через двое суток самочувствие не улучшается, этот препарат меняют. Или добавляют к нему второй антибиотик. Вообще на выбор лекарства влияют возраст пациента, наличие аллергии, частота приема антибактериальных средств в принципе. Также учитывают состояние сердца, печени, почек. Например, пациентам с сердечно-сосудистыми недугами не рекомендуется антибиотик азитромицин. Он может плохо влиять на сердце. А при аллергии на амоксициллин назначается антибиотик другого класса - как правило, что-то из фторхинолонов. Это очень важные тонкости. При смешанных пневмониях лечение услож-

Не упусти время!

Летняя пневмония нередко дает внелегочные осложнения. Спустя несколько недель, а то и месяцев, у человека вдруг появляется нефрит или миокардит. Или стартует сахарный диабет, которого раньше не было. Чтобы того избежать, надо обследоваться через 3 и 6 месяцев после выздоровления.

няется. К обязательному антибиотику добавляется противовирусный препарат. Таким образом, бьем сразу по двум мишеням - вирусам и бактериям. Из противовирусных средств эффективны осельтамивир, занамивир, «Арбидол», «Ингавирин».

У некоторых антибиотиков в последнее время тоже обнаружили противовирусную активность. Такой эффект неожиданно выявился у джозамицина. Некоторым пациентам с пневмонией требуется госпитализация. Это пожилые люди, беременные женщины, пациенты с тяжелыми сопутствующими недугами.

Воспаление легких и сердце

Пневмония всегда влияет на сердечный ритм, кровяное давление. Пульс почти всегда учащается, а давление, наоборот, снижается. Порой до критических величин. На фоне сосудистых изменений у сердечника может случиться инфаркт и инсульт. Поэтому пациентам с пневмонией и проблемными сосудами с первого дня назначают сердечные препараты. И еще. Сейчас в распоряжении врачей есть методика ЭКМО - так называемая экстракорпоральная оксигенация. Она помогает спасти человека при острой дыхательной недостаточности, которой осложняется болезнь. Суть процедуры: у пациента забирают кровь, очищают ее, насыщают кислородом. И затем снова вводят в вену. При пневмониях вводят иммуноглобулины. Они помогают спасти самых тяжелых больных.

Риновирус способен спровоцировать болезнь

Но осложнения пневмонии рискуют получить не только сердечники, но и все часто болеющие люди со сниженным иммунитетом и хроническими заболеваниями. Например, риновирус способен спровоцировать одновременно и пневмонию, и астму. Он коварен. Поэтому каждый человек должен правильно, буквально с первых часов, лечить ОРВИ, принимать противовирусные препараты интерфероны. Если становится тяжело дышать, появляются одышка, частый пульс, возникает боль в подреберье - срочно вызывайте доктора.

М. Ермакова, фтизиатр, врач высшей категории.

Любимые напитки поджелудочной железы

Поджелудочная железа - уязвимый и чувствительный орган. Она сильно реагирует на плохую еду и напитки. При плохом отношении к этому важному органу он начнет разрушаться. Какие напитки полезны для поджелудочной железы?

КИСЕЛЬ

Помогает при панкреатите. Также он обладает обволакивающим эффектом. Напиток замедляет секрецию поджелудочной железы, не раздражает желудок и отлично обволакивает его стенки. Однако ягоды для киселя не должны быть терпкими или кислыми. Самые полезные кисели - овсяной, льняной, яблочный (яблоки должны быть сладкими). Перед тем как пить кисель, убедитесь, что он и не горячий, и не холодный.

ОТВАР РОМАШКИ

Он снимет воспаление поджелудочной железы, улучшит пищеварение, поможет снять раздражение слизистой оболочки желудка, избавит от тяжести после еды, уменьшит боль и успокоит, если поджелудочная железа слишком раздражена. Отвар надо готовить средним по крепости и не добавлять в него сахар. Но есть ограничения по приему отвара ромашки: не больше 2 стаканов в сутки.



МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА

Минеральная вода должна быть без газов. Откройте емкость заранее, пусть выйдут. Именно такую надо пить, чтобы не раздражать поджелудочную железу. Отлично подойдет «Боржоми». Минеральная вода сдерживает слишком активные ферменты поджелудочной железы, восстанавливает ее, снимает отеки и воспаления.

Если у человека, перенесшего инсульт, дисфагия - нарушение глотания, его можно кормить через зонд (так кормят в больнице), через пункционную гастростому (у нас очень редко используют такой способ) и, наконец, с ложечки. Какие правила нужно соблюдать.

Если больной глотает с трудом

Пища должна быть жидкой, но густой

✓ В первый месяц после инсульта давать можно только кремообразную пищу. Лучше всего для этого подходит 25-30%-ная сметана или 4%-ная ряженка. Можно использовать и детское питание. Но прежде чем давать его, убедитесь, что смесь не раздражает горло.

✓ Хорошо, если больной съедает литр пищи в сутки. Но даже если несколько ложек - прекрасно! Недостаток съеденного можно компенсировать подкожным введением 5%-ной глюкозы или физраствора.

✓ Не гонитесь за слишком высокой калорийностью пищи. Суточная потребность у лежачего после инсульта - примерно 700-800 ккал.

✓ Вся пища делится на жидкую и твердую. За один прием оба типа продуктов не дают. Плотные кусочки еды будут проходить трудно, поэтому лучше отдать предпочтение жидким блюдам густой консистенции.

✓ Жидкости при нарушении глотания тоже нужно выбирать густые. Йогурт, кисель, ряженка позволяют четко разделять глотки. Это снижает вероятность того, что больной поперхнется или захлебнется. Вода, морсы, молоко и соки текут сплошным потоком и легко могут попасть через трахею в дыхательные органы. Поэтому в жидкости нужно добавлять сухое молоко, крахмал, желатин.

✓ Запрещены изделия, которые разваливаются на крошки (хлеб, печенье) или содержат грубые пищевые волокна (цитрусы, капуста).

Торопить больного нельзя

✓ Перед каждой новой порцией надо убедиться, что во рту больного ничего не осталось. Так же надо поступить после окончания кормления.

✓ Больному, чтобы съесть тарелку жидкого супа, может понадобиться 30-40



минут. Торопить его нельзя - это может усилить выраженность нервных симптомов и расстройств.

✓ Кормить нужно в положении сидя или полусидя. Нельзя запрокидывать голову.

✓ Старайтесь предлагать аппетитно выглядящие и пахнущие блюда. Добавляйте понемногу лимонную кислоту для улучшения глотательных рефлексов.

✓ Еда должна быть теплой, чтобы больной ощущал ее во рту.

Основа правильного питания при нарушении глотания - использование загустителей. Зачастую больной человек лучше глотает густую, а не жидкую пищу.

Примерное меню на 1 день

Первый завтрак: густая каша из овсяной муки на воде с тертым бананом и пантогематогеном (для профилактики анемии).

Второй завтрак: густая сметана (25%) с тертой вареной свеклой плюс 30 капель спиртовой настойки прополиса (для укрепления иммунитета).

Обед: бульон куриный с загустителем (с картофельным пюре, гороховой мукой) плюс 50 г протертого мяса.

Полдник: тыквенная каша с загустителем (гречневая мука) и соком одного апельсина.

Ужин: мягкий творожок плюс 2 ложки вазелинового масла (для профилактики запора).

P.S. Все блюда готовьте без соли. Подсаливайте перед едой.

Е. Василенко, диетолог, врач высшей категории.

ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА МЕНЮ В ОСНОВНОМ ДОЛЖНО СОСТОЯТЬ ИЗ ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ, ТЕЛЯТИНЫ, НЕЖИРНОГО МОЛОКА И РЫБЫ.

ЩАВЕЛЯ МНОГО НЕ БЫВАЕТ?

Очень любим щи со щавелем

В нашей семье очень любят зеленые щи. Но я слышала, что много щавеля есть вредно. Так ли это? Если да, то какова норма?

Валентина.

Молодой щавель - это вкусное витаминное растение, богатое полезными минералами и флавоноидами. Щавель особенно полезен женщинам в период лактации, климакса и менопаузы. Его полезно включать в рацион при нарушениях пищеварения, геморрое, малокровии, сердечно-сосудистых заболеваниях и кожной аллергии. Но щавель не стоит употреблять при гастрите с повышенной кислотностью, язвенных болезнях желудочно-кишечного тракта, остеопорозе, заболеваниях почек. Запрещен щавель и во время беременности. Даже если противопоказаний нет, есть много щавеля в течение длительного времени не стоит. Содержащаяся в нем щавелевая кислота может вызвать нарушение обмена веществ или работы почек.

Щавель можно употреблять не чаще 2-3 раз в неделю и только до начала июля,



пока его листья еще молодые. Для приготовления нельзя использовать металлическую посуду, только эмалированную.

Есть ли польза в старых овощах?

Можно ли весной есть прошлогодние капусту и картошку, ведь уже есть ранние? Осталась ли в них хоть какая-то польза?

Рита.

Несмотря на то что прошлогодняя картошка сохраняется практически до лета, весной витаминов в ней остается очень мало. Зато накапливается опасное вещество - соланин. Он образуется в клубнях при длительном хранении и действует как яд. Особенно много соланина в проросшем картофеле, поэтому есть его нельзя, как и позеленевший, и с большим количеством глазков. Весной без опасений можно есть только картофель поздних сортов, который хорошо сохранился. И только в отварном виде (отвар употреблять нельзя). Добавлять в суп или жарить прошлогоднюю картошку тоже не рекомендуется. Прошлогодняя белокочанная капуста более безопасна. Но нужно выбирать кочан без повреждений, трещин, плесени или гнили. И пахнуть он должен свежей капустой.

Уже три года готовлю завтрак из риса для своих суставов

Делюсь рецептом полезного рисового завтрака, который очищает и восстанавливает суставы. Подготавливаю 5 поллитровых баночек и на каждой фломастером пишу номер. В баночку №1 насыпаю 2 ст. ложки промытого риса и заливаю 1 стаканом воды из-под крана. Оставляю баночку в темном месте на ночь. Утром следующего дня воду сливаю, рис промываю и вновь заливаю чистой водой. В баночку №2 насыпаю 2 ст. ложки предварительно промытого риса и также заливаю стаканом простой воды. Теперь уже обе емкости оставляю в темном месте

до следующего дня. На третий день сливаю воду из первых двух баночек, крупу промываю и заливаю чистой водой. Заполняю баночку №3 по тому же принципу. Так наполняю все пять баночек.

Через пять дней начинается процесс очищения суставов. Воду из первой баночки сливаю, рис тщательно промываю и варю из него кашу (соль и масло не добавляю). В пустую баночку кладу новую порцию крупы и заливаю водой. Пока каша варится, выпиваю стакан кипяченой охлажденной воды. После рисовой каши 4 часа ничего не ем и не пью. На следующий день варю кашу

из баночки № 2 и снова делаю свежую порцию... Полный курс лечения - 20 суток, затем на 10 дней надо сделать перерыв. Так завтракаю уже 3 года и чувствую себя хорошо, прошли боли в суставах, перестали болеть руки и ноги.

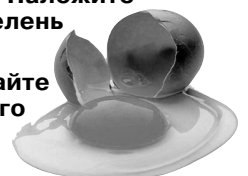
И. Гудкова.

Бабушкины рецепты

✓ При помутнении роговицы смешайте семена моркови с медом (1:1) и ешьте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

✓ Покусали пчелы или комары? Наложите на место укуса измельченную зелень укропа.

✓ Если замучила изжога, выпивайте натощак по одному белку свежего куриного яйца.



Хотите помочь работе своей «труженицы» - поджелудочной железе? **Наладьте питание.**

Друзья помогут железе

☛ **Гречка и кефир.** Попадая в желудок и двенадцатиперстную кишку, гречка стимулирует работу поджелудочной, заставляя ее вырабатывать инсулин и глюкагон. Кефир нормализует кислотно-щелочной баланс желудка, помогает бороться с болезнетворными микроорганизмами. Промойте 1 стакан гречки и залейте 2 стаканами кефира. Настаивайте ночь. Утром разделите на 2 части: одну порцию съешьте на завтрак, вторую - на ужин (за 3 часа до сна). Курс - 10 дней, затем сделайте перерыв на 10 дней и повторите.

☛ **Брокколи.** Этот овощ снимает воспаление и успокаивает поджелудочную. В нем содержатся антиоксиданты, предупреждающие онкологические заболевания, и мягкая клетчатка. Брокколи полезно готовить на пару, в печеном и тушеном виде. Но ее нельзя употреблять в стадии обострения.

☛ **Мед** улучшает микроциркуляцию в поджелудочной, помогает восстановить повреждения, способствует производству панкреатического сока. В отличие от конфет, мед расщепляется поджелудочной быстро и легко. Употребляйте 1/2-2 чайн. ложки меда в день за 30 минут до завтрака, запивая холодной водой.



ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ОВОЩЕЙ

Употребление в пищу овощей снижает риск возникновения многих заболеваний. Какие корнеплоды принесут организму пользу?

Овощи содержат клетчатку, витамины и минералы, необходимые организму. Если употреблять их каждый день, можно снизить риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, диабета II типа, проблем с желудочно-кишечным трактом.

Морковь: хорошее зрение обеспечено!

Морковь - источник каротина, витаминов группы В, РР, С, Е, К, железа, калия, фосфора, магния и йода. Этот овощ нормализует работу сердца, укрепляет сетчатку глаз, благотворно влияет на работу кишечника, а также состояние волос, ногтей и кожи.

Полезнее всего употреблять сырую морковь, но с добавлением жиросодержащих продуктов: масло, сметана.

Свекла поможет печени

Этот корнеплод содержит вещество бетаин, которое необходимо для нормального жирового обмена и работы печени. Магний в составе свеклы снижает риск возникновения атеросклероза, гипертонии. Ее стоит добавить в рацион при заболеваниях щитовидной железы: корнеплод богатый источник йода.

Поскольку свекла является природным антисептиком, она подав-

ляет развитие гнилостных бактерий в кишечнике. Ее рекомендуется употреблять при запорах: клетчатка и органические кислоты усиливают перистальтику кишечника.

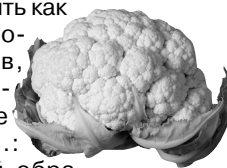
✓ *От сырой свеклы следует отказаться при заболеваниях почек и мочевого пузыря.*

Цветная капуста для повышения гемоглобина

Регулярное употребление цветной капусты способствует образованию эритроцитов, а магний и витамин С в ее составе помогают усвоить железо. Именно поэтому овощ повышает гемоглобин.

При проблемах с кожей (себорея, акне) рекомендуется добавить в рацион цветную капусту. Благодаря противовоспалительному действию этого овоща снижается проявление себореи.

Чтобы сохранить как можно больше полезных веществ, желательно варить соцветия не более 5-7 мин.: при длительной обработке овощ становится менее полезным. Если у вас есть пароварка, готовьте капусту в ней в течение 8 мин.



Высокое давление? Ешьте картофель!

Многие согласятся с тем, что жареная картошечка с грибами или луком - блюдо, перед которым трудно устоять. Однако никакой пользы оно не принесет. Поэтому диетологи рекомендуют отдавать предпочтение сваренному в мундире или запеченному молодому картофелю.

Картофель содержит витамины В6, С, калий, марганец, фосфор, никотиновую кислоту, а также фитонутриенты (антиоксиданты). Корнеплод выводит лишнюю жидкость и токсины из организма, нормализует работу почек. А недавно британские ученые нашли в этом овоще редкое соединение kukoamines, которое снижает давление.

Кабачок: крепкие кости и зубы

Этот легкоусвояемый овощ стоит добавить в меню тем, кто следит за фигурой: кабачок - один из самых низкокалорийных растительных продуктов. Из-за высокого содержания железа его рекомендуется есть при анемии (малокровии). Фосфор и кальций в составе кабачка укрепляют кости и зубы, снижают риск развития остеопороза, помогают быстрее срастаться переломам. Кроме того, из-за большого количества жидкости овощ считается мягким мочегонным средством.

Кабачки можно тушить, запекать с другими овощами, добавлять в супы.

Легкий и вкусный ужин

Салат со свеклой, фенхелем и изюмом

4 свеклы запечь в течение 30 мин. Затем очистить, нарезать, сбрызнуть уксусом. Головку фенхеля тонко нарезать и положить на 15 мин. в ледяную воду, откинуть





на дуршлаг. 2 апельсина очистить и нарезать дольками, смешать со свеклой, фенхелем. Добавить горсть изюма, посыпать 2 ст. л. кедровых орехов, перемешать.



Запеченные овощи с моцареллой

1 кабачок, 2 баклажана и 2 помидора нарезать кружочками, посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом. В форму для запекания поочередно выложить кружочки овощей. Сверху положить 200 г нарезанного сыра моцарелла. Запекать в духовке в течение 35 мин. При подаче посыпать свежей зеленью.

Отдыхай!

Цель киднеппинга	Не-правда, сплетни	Вислоухая свинья	"Накачка" для бюстов	Газетная будка	Словесная дуэль	Лечебное внушение		1	
			Страх от увиденного						
	Кольца завитых волос	Дорогушки наручные часы	Актриса Мэрил ...	Сотрудник магазина	Город близ Иерусалима				
			Марка швейцарских часов						
	Архитектурный стиль				1				
			Шифр домофона			Объем ствола дуба			
Песня из Псалтыря	Древнеримский философ				Холм из листьев				
 <p>- Папа, а от кого мы произошли? - От Адама и Евы. - А почему же тогда мама говорит, что мы произошли от обезьян? - Ну, семья твоей мамы - это совсем другое.</p>  <p>- Капитан, а как вы догадались, что именно на этом месте и произошло крушение корабля?! - О, мне помогли эти всплывающие подсказки!</p>		Он рассыпался на 70 дорог				Промысел таксистов	Кофе Аннан был ее главой		
						"Уплывание" капитала			
		Гурт на выпасе	Плотничий топор	"Истинная" выпивка				Педаля, гонимая скоростью	Четвертушка галлона в пабе
		Судак под соусом				Молодой спортсмен	Каток для фигурного катания		
		Соевый творог	Проходящий по делу	Забора о больном				2	Нездоровый ... лица
						2,54 см для англичанина	Супружница мачо из отары		
	Недуг Стиви Уандера	Лошадина орава	Вымерший рыбащер						
				Герой, сразивший Гектора	Изба хохла	Икс, игрек, ...			
	Поясничный прострел	Сухая старлица	Греческий Амур		"Военный" цвет				
				Зуботычина	Третья степень числа	Закрепитель локонов		2	
	Урок ИЗО на природе	Знак квадратного корня							
				Апостол, спутник Павла					
	Родич саламандры	Поза суслика							



АГАТА МУЦЕНИЕЦЕ: «Я не утрачу веру в любовь несмотря ни на что»

— Наверное, стоит начать разговор с того, что нынешняя весна у нас особенная — все сидят на самоизоляции. Многие сетуют на то, что не знают, чем себя занять. Вы — натура деятельная, чем заполняете досуг?

— Дел, как ни странно, полно! Например, можно перебрать шкафы, до чего никак руки не доходили. Или заняться вязанием. Снимать видео для соцсетей или пересматривать любимые фильмы. Читать. Рисовать. Можно приготовить что-нибудь вкусненькое — кстати, я действительно неплохо готовлю, все знакомые об этом знают. Борщ. Котлеты. Стейки у меня знатные получаются. Могу из кабачков намотить пироги, оладьи или просто пожарить.

— Умение готовить — редкое качество для современной молодой женщины. Многие сейчас довольствуются полуфабрикатами.

— Пожалуй, вы правы. Я-то готовить училась у мамы, ее Нонной зовут, она — профессиональный повар. Так вышло, что в марте прилетела ко мне из Риги, где живет и работает, и из-за введенного карантина не смогла вернуться домой. Теперь мы с сыном Тимошей и дочкой Мией наслаждаемся ее изумительной кухней.

С внуками, кстати, мама ладит прекрасно. Несмотря на то что не балует их, Тимоша и Мия ее любят. Все у бабушки в меру — и приласкает, и поругает, если есть за что. Словом, все у нас хорошо. Только моя старшая сестра Санта, которая осталась в Риге, звонит и требует: «Верни мать на родину, мы по ней уже соскучились!»

Чувствую, к маминому отъезду прибавлю килограммов семь, а то и больше, о ужас! Чтобы держать себя в рамках, каждое утро бегаю: и для здоровья полезно, и настроение поднимает. Самоизоляции это не мешает — мы живем в небольшом поселке, вокруг лес, свежий воздух

— А что нового происходит в жизни сына и дочери?

— Миюшка каталась на велосипеде и случайно сунула ножку в колесо. Пожаловалась, что больно, но не плакала. Я осмотрела — с виду обычный синячок. К вечеру голенка немного опухла, и я подумала: надо бы показать врачу, сделать снимок. Отправились в травмпункт — доктор диагностировал трещину, посоветовал зафиксировать ногу и наложить гипс. Успокоил: «Ничего страшного, со многими детьми случается». Теперь дочь сидит дома и смотрит мультики. Если ей что-то нужно, просит: «Мама, отнеси меня

туда, отнеси сюда!» Она даже рада поездить на ручках.

— Кого сложнее воспитывать — мальчика или девочку?

— Не думаю, что это зависит от пола. Все дети разные. У кого-то мальчик суперспокойный и усидчивый, у кого-то девочка — бандитка. Как моя сестра в детстве. Когда я ждала сына и через три года дочь, естественно, читала самую разнообразную литературу. Но на практике поняла: книги — штука достаточно абстрактная. Ведь в реальности сталкиваешься с собственными ощущениями и реакциями, о которых заранее тебе не расскажет ни одно суперумное пособие по воспитанию. Надо просто наблюдать за детьми и на основе своих наблюдений делать выводы. Мне кажется, это самый правильный метод.

— Вы строгая мама?

— Думаю, каждая мама ведет себя по-разному в зависимости от ситуации, тут нет общих правил. И я разная. Могу быть веселой и озорной, а могу — строгой. В какой-то ситуации способна начать паниковать, а в какой-то, наоборот, сохранять ледяное спокойствие и трезвость мыслей.

В угол детей не ставлю и не шлепаю, считаю, что это неэффективные меры.

Ругаюсь на детей редко. Рассердиться могу, если ленятся или ссорятся.

— Вы сказали, не терпите, когда дети ленятся. А просмотр мультиков приравнивается в вашей семье к лени?

— Я против глобальной лени. Например, когда сын целый день смотрит телевизор и я прошу «Давай прочитаем!», а он отлынивает: «Не хочется». Но если говорит: «Сначала прочитаю, потом посмотрю мультики» — это правильный баланс. Он пока читает по слогам.

— Многие работающие мамы переживают, что уделяют детям недостаточно времени. Вам знакома такая проблема?

— Да, вначале тоже себя корила. Но чем взрослее становлюсь, тем отчетливее понимаю — это же полный бред! Зачем мама должна сутками сидеть с детьми? У нас с сестрой, как и у всех наших друзей-подруг, родители работали, у взрослых не было возможности уделять нам достаточно времени. Но это не делало нас несчастными. Более того, ни у кого не было няни и ребенок в семь лет, приходя из школы, умел запросто включить газ и разогреть себе обед.

Убеждена: мама должна быть счастливой, здоровой, не исчезать из дома на недели-месяцы — у нас такого и не бывает, любить своих

детей и наслаждаться общением с ними. Все просто. Я счастлива тем, что живу на планете Земля, вижу своих детей, маму, сестру, деревья, солнце... Мне все нравится! А насчет вирусов паниковать не стоит — все наладится!

— **Недавно вышел многосерийный фильм «В клетке», где вы сыграли одну из главных ролей.**

— Это один из самых сложных для меня проектов, поскольку персонаж совсем не в моей стилистике. Это не романтическая девушка, которых я чаще играла прежде, а грубое мужеподобное существо. Для вдохновения, чтобы лучше вжиться в образ, смотрела картины типа «Монстра» с Шарлиз Терон в главной роли.

— **Павел Прилучный выступил сопродюсером проекта. Он помог вам в работе?**

— Да, по-актерски направлял, он вообще считает, что мне надо именно такие роли играть — острохарактерные. С Пашей комфортно работать, у нас большой совместный опыт, мы и познакомились на съемочной площадке «Закрытой школы».

— **«Закрытая школа», о которой вы упоминали, по-моему, стала весьма заметным киноявлением.**

— По крайней мере, до сих пор самые разные люди на улице подходят и в соцсетях пишут: «Только что пересмотрел «Закрытую школу!»»

— **Какой совет дали бы себе тогдашней с высоты нынешнего опыта?**

— «Все получится, ты все знаешь. Вперед, малышка!» Хотя уверенности мне всегда хватало — я бы еще раз напомнила: надо стремиться дальше. При этом никогда не смотрю фильмы со своим участием — не нравлюсь себе. Исключение — только «Голос. Дети». Там я выступаю в новом для себя амплуа ведущей, и мне интересно, как



В сериале
«Я знаю твои
секреты»

смотрю на экране. Для меня этот проект — подарок и на сегодня один из любимых. Предложили продюсеры, аргументируя тем, что неплохо веду блоги. Еще, как оказалось, я умею быстро найти общий язык с детьми.

— **Как вам работаете с Дмитрием Нагиевым?**

— Мне с Димой очень комфортно. Ближе его не знаю, но всегда восхищалась: человек умудряется столько лет удерживаться на вершине шоу-бизнеса. Взлететь-то могут многие, а вот закрепиться получается далеко не у всякого.

— **Дмитрий дает вам какие-нибудь советы — житейские, профессиональные?**

— Узнав, что мы с Пашей разведемся, Нагиев сказал: «Развод продлевает жизнь». Я его слова запомнила.

— **О разводе с Павлом вы сообщили на своей странице в соцсетях — не жалеете, что поделились личным?**

— И я, и Паша — люди публичные. Мы регулярно делились с поклонниками счастливыми момен-

тами своей семейной жизни, и думаю, было бы нечестно скрыть от них факт расставания... Кроме того, лучше сообщу об этом я, нежели потом буду читать о себе всякие небывлицы.

— **Но ваше расставание с мужем все равно обросло слухами.**

— Меня пересуды и сплетни совершенно не волнуют, к счастью, есть более приятные занятия: воспитание детей и работа.

— **Одна из острых тем, то обсуждаемых публично, то замалчиваемых, — семейное насилие. Вы написали об этом довольно эмоциональный пост в соцсетях.**

— Я и сейчас готова подписаться под каждым своим словом: ни одно существо на земле, ни животное, ни человек, не заслуживает никакого рода насилия! Каждое утро просыпаюсь с мыслью, что мир должен стать добрее и я не утрачу веру в любовь несмотря ни на что. Все жизненные трудности — это уроки, которые помогают становлению личности. Сейчас сложно всем, мы проходим разного рода испытания, каждый свое. Я нашла выход, показавшийся правильным, — стараюсь каждый день совершать пусть негромкие, но хорошие поступки, вот хотя бы чужой мусор убрать. Мне несложно, а планета станет чище.

— **И напоследок о планах на будущее. Хотелось бы попробовать свои силы в Голливуде?**

— Конечно, мне нравятся голливудские картины, особенно мелодрамы. Например «Осень в Нью-Йорке». Люблю «Хатико». «Ромео + Джульетта» с Ди Каприо пересмотрела, наверное, раз пятьсот. Вообще все фильмы с Ди Каприо обожаю, на мой взгляд, он просто бог актерского мастерства. Это уровень, которого, конечно, хотелось бы достичь. Что ж, цель поставлена, будем к ней стремиться!



С детьми



ЧУЖИЕ ПРОБЛЕМЫ Вмешиваться или нет?

Когда на наших глазах разворачиваются сцены из чужой жизни, волей-неволей приходится принимать решение: оставаться всего лишь наблюдателем или вмешаться, пытаясь помочь.

Иногда сделать правильный выбор бывает нелегко, поскольку промолчать - значит не вступить за справедливость, а высказаться - влезть не в свое дело. Как понять, где проходит граница «наших» дел?

НЕБЛАГОДАРНОЕ ДЕЛО

Выражение «Давать советы - дело благодарное» известно многим. И не лишено смысла. Казалось бы, человек, дающий совет, выполняет огромную психологическую работу - он не только анализирует собственный опыт, но и пытается соотнести его с ситуацией другого человека. Однако труды советчика редко бывают оценены по достоинству. Почему так происходит?

Во-первых, опыт каждого человека сугубо индивидуален. Складывается он не только из событий, которые пришлось пережить, но и из особенностей характера и темперамента. То, что принесло пользу вам, совсем необязательно окажется полезным и для другого человека. Во-вторых, вы можете не знать ситуации целиком и видеть ее в искаженном свете. В таком случае

ваш совет не просто окажется бесполезным, но может принести вред. В-третьих, большинство из нас редко бывают беспристрастными: тот, кому мы советуем - друг, родственник или любимый человек. Это значит, что нами невольно учитывается и собственная выгода из сложившейся ситуации.

УЧИТЕСЬ У ПСИХОЛОГОВ

Если понаблюдать за работой психолога, то нетрудно заметить: грамотный специалист редко дает советы. Почему? Все просто: даже самый мудрый совет вряд ли принесет другому человеку пользу, если он не пришел к этому выводу самостоятельно. Именно поэтому психологи стараются не советовать, а задавать наводящие вопросы и уточнять детали. Это делается для того, чтобы пришедший на прием человек имел возможность разобраться в себе, своих желаниях и прийти к нужным выводам самостоятельно. Такой подход приносит куда больше пользы, чем простой совет. Учитесь этому умению у психологов!

Для примера возьмем ситуацию:

к вам пришла подруга с жалобой на начальника, а вы при этом считаете, что и начальник доброго слова не заслуживает, да и сама работа подруге не подходит. Вы, конечно, могли бы ей «раскрыть глаза на жизнь» и посоветовать просто сменить работу. Но, скорее всего, подруга к этому еще не готова, и ваш совет только усугубит ситуацию. Попробуйте повести себя как настоящий психолог! Выслушайте ее, расспросите о том, что ей нравится на рабочем месте, а что нет, и как, по ее мнению, она могла бы изменить ситуацию.

Любую свою идею, мысль относительно другого человека озвучивайте вопросом. Вы увидите, насколько более продуктивными станут ваши доверительные разговоры.

УСТАНОВИТЕ ГРАНИЦЫ

Для чего нужны границы? Чтобы не начать отождествлять себя с другим человеком и его проблемами. Нельзя воспринимать ситуацию так, как будто она происходит в вашей жизни. Вы можете посчитать это сопереживанием, однако, если оно слишком сильно затрагивает вас, начинается разрушение самого себя. Для того чтобы этого не произошло, проведите четкие границы: чем вы реально можете помочь в сложившейся ситуации? И хотя в некоторых случаях бывает достаточно просто обнять человека, психологи говорят, что совместное проливание слез редко приносит ощутимую пользу.

ЗДОРОВЫЙ ЭГОИЗМ

Не стоит вмешиваться в ситуацию, если она слишком сильно затрагивает ваши интересы. Возможно, вы посчитаете это эгоизмом и начнете винить себя, но в действительности любая помощь другому человеку так или иначе нужна не самим. Помните знаменитые слова Матери Терезы: «В конце концов, все, что вы делаете, нужно не людям. Это нужно только тебе и Богу». Поэтому, если вам приходится переступить через себя или вы вмешиваетесь в чужие проблемы без искреннего желания помочь, лучше всего остаться безучастным. В конце концов, иногда именно это и оказывается лучшей помощью.

Возьмите в привычку задавать себе ряд вопросов, перед тем как вмешаться в ситуацию: действительно ли вы хотите помочь? Чем вы реально можете помочь? И самое главное: вы уверены, что после вашего вмешательства станет лучше? Слушайте свое сердце, когда отвечаете на вопросы, оно непременно подскажет правильное решение!

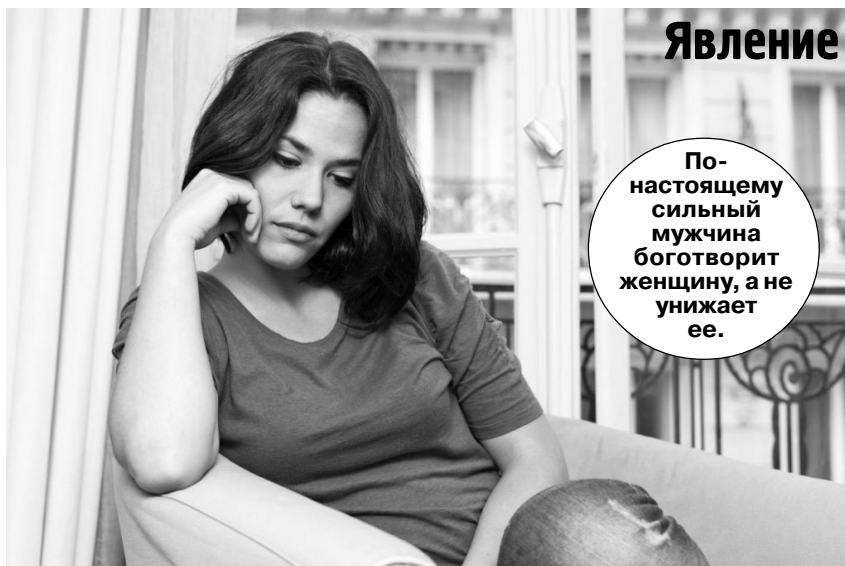
Обидно бывает услышать от любимого человека слова: «В этом платье ты выглядишь как корова». А теперь представьте, что в некоторых парах подобные «комплименты» женщинам приходится выслушивать по десять раз на дню. Зачем мужчины так поступают?

От обиды за подругу у нашей собеседницы дрожит голос, она рассказывает: «До замужества она была красивой, независимой, интересной женщиной. А теперь превратилась в затюканную серую мышь. И все благодаря своему мужу, будь он неладен! Мне со стороны было отлично видно, как все это происходило. Она родила троих детей, бросила работу, плюнула на себя, занимается домом и детьми. Зато муж живет барином, всячески подчеркивает, что он кормилец семьи, а потому царь и бог. Подруга боится слово поперек сказать, иначе сразу слышит ехидный ответ: «А ты поищи себе мужа получше. Кому ты нужна такая, не первой свежести и с тремя детьми?» Он даже при посторонних не стесняется ее оскорблять».

ДА КОМУ ТЫ НУЖНА?

Кажется, снижение самооценки женщины у нас в стране стало национальным мужским видом спорта. Галантные французы утверждают, что даму нельзя ударить даже цветком. Но нам французские законы не писаны, поэтому наши мужчины так и норовят уязвить, ударить побольнее. «Хочешь учить английский? Ты бы сначала по-русски научилась нормально разговаривать!» - ехидничает один. «И это ты называешь борщом? Помои какие-то. Вот у моей мамы...» - критикует другой. «Паркуется, курица», - насмешливо напевает третий, глядя, как женщина пытается втиснуться между машин. «Да из твоей юбки можно парашют сшить!» - гогочет четвертый.

У таких мужчин как будто есть встроенный радар, который помогает выискивать самые больные точки. И, размахнувшись что есть сил, они бьют наотмашь, а потом еще и еще, чтобы женщина и не думала защищаться. Особо хитрые действуют исподтишка и умудряются обмануть даже самых проницательных женщин. Сначала они каждый день приносят домой шоколад и пирожные: «Все самое вкусное для моей пупусечки». Убеждают женщину бросить спортзал: «Ты и так у меня красавица!» А когда стрелка весов переползает за угрожающую отметку, вот тут можно развернуться и запеть песню: «Да ты себя в зеркале видела? Кто, кроме



По-настоящему сильный мужчина боготворит женщину, а не унижает ее.

ПОДНЯТЬ САМООЦЕНКУ за счет женщины

меня, тебя еще любить будет?» Женщина обреченно вздыхает и на самом деле начинает верить, что никому она не нужна. А значит, нужно любыми силами удержать хотя бы этого мужчину, ведь никого лучше ей уже не найти. Она убеждает себя: «Не пьет, не бьет. Почти что принц...»

ХИТРЫЙ ПЛАН

Унижая женщину, мужчина таким образом самоутверждается, поднимает собственную самооценку. Пусть начальник его в грош не ставит, пусть коллеги смеются за его спиной, пусть он уже десять лет сидит на одной должности без каких-либо карьерных перспектив, пусть в школе его считали тупицей, пусть родители помыкают им, как хотят, пусть на дороге его только что подрезал какой-то буржуй на дорогой машине, банк отказал ему в кредите... Пусть! Зато когда он придет домой, там его будет ждать покорная женщина. Она ловит каждое его слово, преданно заглядывает в глаза и со всех ног бежит на кухню разогревать ужин. Вот теперь мужчина на коне! Вон как она старается угодить, как боится его потерять. Мужское чувство собственной значимости растет прямо на глазах. Ведь если на свете есть другой человек, который безропотно сносит все твои оскорбления, значит, сам-то ты ого-го-го какой шикарный мужчина!

Такой способ повысить самооценку часто выбирают те, у кого в арсенале попросту нет других способов. Все мы живем в социуме, и наша самооценка во многом основывается на мнении окружающих. Но если мужчину не ценят на работе, у него нет любимого дела, его всю жизнь унижали родители, то ему

остается только одно - самоутверждаться за счет женщины. В нашей стране сделать это совсем не сложно. У нас до сих пор воспитывают девочек с мыслью о том, что мужчина - это венец творения и «был бы милый рядом!» Вторая мысль, которую вдалбливают подрастающему поколению, - мужчин на всех не хватит. Согласно статистике, в возрастной группе 30-44 лет количество женщин всего на 2-7% превышает количество мужчин. Но если вычесть из этой статистики всех женатых, пьющих, хронически безработных, психически неуравновешенных и ярых приверженцев теории «бей бабу молотом, будет баба золотом», то получается, что более или менее приличных вариантов действительно на всех не хватит.

И мужчины этим пользуются без зазрения совести. Сравнив самооценку женщины с землей, они без устали напоминают дамам: «Вас, женщин, вокруг много, а нас, завидных женихов, мало. Если что не так, мы себе легко найдем другую». И как в шуточной песне поется: «Для женщины главная честь, когда есть с нею рядом мужчина!» Многие мужчины используют панический женский страх остаться одной на полную катушку. Они не помогают по хозяйству, не занимаются детьми, не обеспечивают семью, не желают видеть в жене личность. Они сидят, развалившись на диване и лениво покрикивают: «Ну что у нас там на ужин?»

Вывод прост: до тех пор, пока женщины считают мужчину центром мироздания, пока уверены, что одинокой быть стыдно, таких любителей поднять свою самооценку за чужой счет будет все больше и больше.



ГРИГОРИЙ ЛЕПС: «Каким-то внутренним чутьем я решил, что это именно та женщина»

Он поднимает руки, и хочет нам всем сдаться, и пусть мало кому из нас 18, тем не менее, Лепса многие обожают и, конечно, готовы взять в плен. Но он не прост, а кроме того, давно сдал свое сердце на хранение своей единственной.

За романтической жизнью обаятельного и талантливового Лепса все женщины страны следят с придыханием с тех пор, как Григорий Викторович поселился на российской эстраде. Но сердце его занято. И более того, он человек, рано привыкший к семье и дому.

Первая серьезная любовь пришла к артисту еще в юношестве, сразу после школы. Отношения завязались с одной из самых красивых девушек Сочинского музыкального училища Светланой Дубинской. Она училась на вокальном отделении, тогда как Григорий Викторович учился играть на ударных. Известно, что королева красоты музучилища обратила на него вни-

мание, когда впервые услышала русский шансон в исполнении интересного парня.

ПОД СТАТЬЮ ДРУГ ДРУГУ

Гриша был ей под стать: огромные темные глаза, длинные волосы, роскошный вокал. Лепс считался одним из самых интересных студентов творческого вуза. Он был душой компании, умел уместно пошутить, а если надо, оставаться сдержанным и воспитанным.

Когда он начал ухаживать за красоткой, остальные ее поклонники кусали локти: Гриша был лучшей для Светланы партией. Чтобы радовать любимую, он рано начал подрабатывать, исполняя песни в ресторанах. В общей компании сту-

дентов неизменно «женили», однако сразу после училища Лепса призывали в армию.

ОТЧИЙ ДОМ

Он боялся, что красавица не дождется, писал трогательные любовные письма и считал дни до дембеля. Узнав, что, несмотря на ухаживания других парней, его девушка все-таки дождалась, счастливый певец сделал ей предложение. Влюбленные сыграли свадьбу и переехали в дом родителей Лепса, однако красивая и яркая певица не пришла ко двору строгого семейства в качестве невестки.

Известно, что папа тогда еще малоизвестного певца постоянно находил в Светлане недостатки, считал ее певческую карьеру не лучшей для женщины и не стеснялся высказывать свое неодобрение.

Она надеялась, что отношения с родителями мужа наладятся, когда на свет появится первенец молодой семьи. Однако с рождением маленькой Инги отношения только усугубились.

ВСЕ НЕ ТАК

Строго воспитанному в грузинской семье Виктору Лепсверидзе постоянно казалось, что молодая невестка делает что-то не так. В период, когда ребенок был совсем маленьким, и Светлане требовалась особая поддержка и помощь старшего поколения, она только и слышала, что упреки. Начались мелкие скандалы и постоянное напряжение. Однажды, устав от бесконечных выяснений отношений, Светлана взяла маленькую Ингу и ушла из семьи, где ее не принимали.

ИНГА

Девочка была желанным ребенком, обожаемым папой и родственниками с его стороны. Но непонимание поставило точку в отношениях папы и мамы, когда Инге был всего годик. Известно, что Григорий Викторович, несмотря на развод со Светланой, всегда обожал свою старшую дочь. Именно он, уже прославившись и заработав хорошие деньги, отправил ее учиться в Великобританию.

Сегодня Инга знаменита своим европейским имиджем и считается завязатой модницей. Светлана Дубинская признается, что дочь унаследовала черты своей бабушки — мамы Лепса, а манерой исполнения больше похожа на отца, чем на нее.

90-Е

Поклонники Григория Викторовича часто видят Ингу на семейных фотосессиях, где Лепс появляется

со своей второй женой. Инга дружит и с Анной, и с тремя детьми папы от второго брака и часто бывает у него в Москве. Однако вторую супругу певец встретил лишь в 2000-м.

Его карьера не развивалась стремительно. Лишь в начале 90-х, когда певцу уже перевалило за 30, он смог уехать из Сочи в Москву.

Первая пятилетка не особенно ладилась.

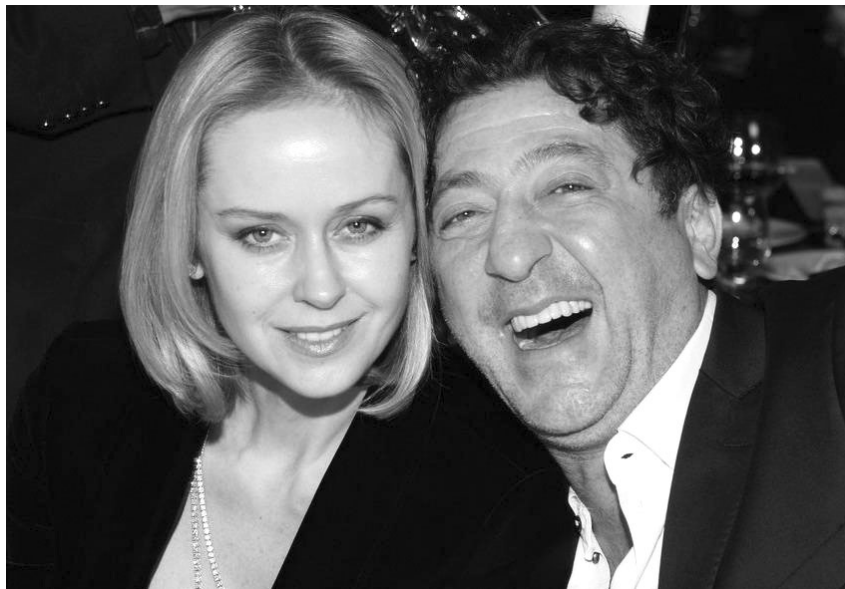
Он пел, пытался записывать и продвигать свои альбомы, но такой жанр особой популярностью не пользовался.

Лишь в 98-м лиричный, не в пример модным звездочкам 90-х, артист был замечет самой Примадонной. Алла Борисовна позвала его на свои Рождественские встречи, которые были знатной лакмусовой бумажкой эстрады того времени. С самого конца 90-х его карьера, наконец, пошла в гору.

2000-й

Первым годом нового тысячелетия датируется его выход в топ. Точнее, песня «Чистые пруды», которую, с разрешения Давида Тухманова, по-новому исполнил именно Лепс. Теперь о самобытном певце с сильным голосом узнала вся страна. Стиль, в котором он работает, называют эстрадой с элементами рока или даже шансоном с элементами рока. Заводной и громкий, Лепс неизменно поднимал залы.

Тот же 2000-й оказался счастливым для певца в части личной жизни. Увидев однажды хореографию на концерте Лаймы Вайкуле, он безоглядно влюбился в одну из танцовщиц — Анну Шаплыкову. Уже тогда он сказал сам себе, что женится на этой девушке, но Аня только посмеялась, припомнив, что у Лепса даже прописки московской нет.



«Каким-то внутренним чутьем я решил, что это именно та женщина, которая будет со мной. Как это объяснить? Я понятия не имею», — скажет он в интервью о той первой встрече.

ПЕРВЫЙ УЖИН

Григорий Викторович не привык отступать. Он начал ухаживать за красавицей, дарить ей цветы, звать в рестораны. Девушка объясняла, что находится в отношениях и даже пыталась отдавать подарки обратно. Она была серьезно настроена попрощаться с настойчивым артистом, вот только в ее личной жизни вдруг все начало рушиться.

Отношения с любимым, с которым на тот момент девушка уже долго встречалась, и даже ждала предложения руки и сердца, вдруг разладились. То, на что она рассчитывала, ускользало, а рядом оказался

чуткий и галантный Григорий Викторович. Впервые она согласилась на ужин со знаменитостью, когда в прежних отношениях стояла точка.

СВЯЗКИ

Цветы, подарки, прогулки по ночной столице однажды закончились. 2000-й год был для Лепса щедр на события. Артист попал в больницу с проблемами с горлом. Сильный певец не придавал значение развивающейся болезни, пока врачи не предупредили, что петь, он возможно, вообще не будет. Григорий Викторович вспоминает тот период как страшный сон.

Для человека, чей рабочий инструмент — это голос — такой вердикт был бы невыносимым.

Перед операцией на второй план отошло всё. И вдруг чудо: девушка, которую Лепс так тяжело добивался, появилась рядом, проявила заботу, поддерживала его до конца. Аня тогда вселила в любимого надежду и четкое убеждение, что он справится с недугом. Ее тепло и поддержка вдохнули силы в артиста. После операции он быстро реабилитировался и, конечно, позвал Анну замуж.

ПРИМЕРНАЯ СЕМЬЯ

Через год у влюбленных родилась Ева, еще через пять Николь. Григорий Викторович не скрывал, что хочет сына. В 2010-м супруга исполнила его желание, подарив любимому маленького Ивана, которого Лепс, конечно, называет Ваню — на грузинский манер.

Сейчас семья Лепса считается одной из самых крепких в российском шоу-бизнесе. Артист и композитор считается прекрасным семьянином, а семью Лепса объединяет доверие и любовь.



Моя работа



ЕСЛИ РАБОТАТЬ НАДОЕЛО

Утро понедельника для вас - словно утро перед смертной казнью, ведь нужно вставать и идти на работу. «Как же мне все надоело!» - твердите вы по сто раз на дню. Работа для вас как опостылевший муж, - и бросить жалко, и сил нет каждый день терпеть его присутствие.

Чаще всего мысли о том, чтобы бросить или сменить работу, посещают нас летом. Все вокруг уходят в отпуска, уезжают на море, а тут приходится работать за двоих в душном помещении без кондиционера. Но не топчитесь подавать заявление об увольнении! Для начала задумайтесь, почему некогда любимая работа теперь стала приносить лишь негативные эмоции.

ЗАВЫШЕННЫЕ ОЖИДАНИЯ

«Мне казалось, что я буду помогать женщинам становиться красивее и счастливее, что они будут уходить от нас довольные и благодарные. На деле получается, что мне вечно приходится иметь дело с недовольными клиентками, которые сначала сами не знают, чего хотят, а потом злятся, что получилось совсем не так, как им мечталось», - говорит Анна, администратор салона красоты.

Если у вас было слишком идеалистическое представление о будущей работе, то разочарование может быть горьким. Мечты всегда будут ярче реальности, и с этим придется смириться. Для начала научитесь сосредотачиваться на положительных моментах: акцентируйте, например, свое внимание на тех клиентах, которых вам действительно удалось осчастливить. Установите себе железное правило: когда вечером муж спра-

шивает, как прошел ваш день, не жалуйтесь. Вместо этого вспомните все хорошее, что случилось с вами на работе, и расскажите об этом.

РУТИНА

«Моя работа заключается в следующем: мне поступает заказ на книги, я ищу их в нашем хранилище, формирую заказ и отправляю его наверх - в читальный зал. Эти бесконечные полки с книгами мне уже сняты, и ведь каждый день одно и то же. Так и с ума сойти недолго» - это жалуется Светлана, библиотечный сотрудник.

Однообразная работа действительно может быстро наскучить. Старайтесь разнообразить привычную рутину всеми доступными способами. Начните с мелочей: скажем, раз в неделю по-новому оформляйте свое рабочее место, вешайте свежие открытки, календари, меняйте заставку на компьютере. От мелочей переходите к более глобальным изменениям. Если ваш профиль работы это позволяет, начните продвигать идею ротации сотрудников на разных рабочих участках. Так, Светлана, например, сегодня может формировать заказы, завтра - сидеть на выдаче книг в читальном зале, послезавтра - консультировать посетителей у библиотечных каталогов. Узнайте - возможно, в соседних отделах есть открытые вакансии. Может быть, вам стоит задуматься

о так называемой горизонтальной карьере, когда сотрудник осваивает смежные области работы, постоянно расширяя круг своих полномочий и обязанностей.

ОКРУЖЕНИЕ

«У нас в магазине все продавщицы и кассирши старше меня, и разговоры вертятся вокруг дачи, рассады, глупых ток-шоу и засолки огурцов. Я не шучу! Если обсуждают кино, то это будет пятьсоттысячная серия какого-нибудь очередного дурацкого сериала. Мне от этих разговоров уже выть хочется!» - говорит Ольга, продавец.

Самое время вспомнить о том, что на работе вам платят деньги не за чаепития и посиделки с коллегами. Сосредоточьтесь на своих прямых рабочих обязанностях. Чем больше внимания вы будете уделять работе, тем скорее вы начнете взбираться по карьерной лестнице. А чем выше вы взбираетесь, тем уровень общения будет интереснее. Не забывайте о том, что для разговоров у вас есть родные и друзья. С ними у вас найдется масса общих тем, и свой недостаток общения вы всегда можете восполнить в нерабочее время. Ваше начальство оценит такой подход к делу.

СКУКА СМЕРТНАЯ!

«Я работаю в дорогом бутике итальянской одежды. Покупателей у нас бывает немного, и когда никого нет, я просто изнываю от скуки! При этом сесть и, например, почитать книжку мне нельзя. Если хозяйка застукать, то штрафа не избежать», - рассказывает Елена, продавец-консультант.

Это самый ужасный вид скуки: работы нет, а заниматься чем-то посторонним запрещено правилами. Единственный выход - придумать себе дополнительные обязанности. Подумайте, как вы можете креативно оформить витрину, возьмите в руки телефон и начните обзванивать постоянных и потенциальных клиентов, информируя их о новых поступлениях, скидках и промоакциях. Так вы не только избавитесь от скуки, но и проявите себя как инициативный сотрудник, который не просто отработывает свою зарплату, но и заботится о фирме. Ну а если такой возможности нет, подумайте, чем займетесь в рабочее время. В этом случае не страшно и книгу почитать, и сделать что-то для себя. В конце концов, раз уж ваш работодатель не организовал полноценную занятость своих сотрудников, это его проблемы. Тратьте время на свои личные дела, чтение, самообразование и т.п.



МЕЧТА ПО НАСЛЕДСТВУ

Так случилось, что с Лелькой жизнь нас столкнула всего трижды: в разное время, в разных декорациях и с разным финалом. Но мне не нужно четвертой встречи, чтобы понять, как сложилась Лелькина судьба...

«Я - Женщина, и значит, я - Актриса, во мне сто лиц и тысяча ролей...»

В тот день мы с Элькой, верной подругой и «коллегой» по материнству, гуляли с чадами в городском парке. Наши дочки, обычно делившие «сферы влияния», на этот раз пришли к компромиссу и взяли под опеку пару майских жуков. Элькина наследница постановила, что жуки – супружеская чета, и норвила упрятать громоздких букашек в спичечную коробку. Мое сокровище соглашалось, но почему-то считало, что супруги голодны, и пыталось набить «вкусной травкой» и без того тесное помещение коробок. Мы думали было вмешаться и спасти жуков от удушья, но забросили миротворческую миссию и уютно устроились на скамейке...

Лелька появилась на парковой дорожке и сразу же стала центром внимания. Уже не подросток, но еще не девушка, она была хороша какой-то дерзкой, вызывающей красотой. Лелька лихо рассекала на роликах, лавируя среди мамаш с колясками и малышни на велоси-

педах. Стремительная, как стриж, она возникала то в одном, то в другом конце парка. А мы следили, затаив дыхание – неужели за лихачество не последует расплата в виде падения? Но она нарезала круг за кругом «назло врагам, на радость нам». Спустя четверть часа девочка-ласточка умаялась и, купив в киоске бутылочку минералки, отправилась на поиски пустой скамейки. Поскольку таковых не имелось, Лелька выбрала нашу лавку: вероятно, мы с Элькой казались ей более подходящей компанией, нежели умиротворенные пенсионеры и родительницы с визжащей мелюзгой.

- Извините, здравствуйте! – она приветливо улыбалась, щурясь от майского солнышка.

- Здравствуйте! – дуэтом пропели мы.

- Все скамейки заняты, а я устала, ноги от роликов гудят. Пожалуйста, можно я рядышком с вами присяду? Я ненадолго, - чертовка явно осознавала, что отказать ей невозможно.

- Конечно-конечно, присаживайтесь, - засуетились мы, - вот свободное место, располагайтесь.

- Спасибо! – Лелька плюхнулась и блаженно забулькала минералкой из горлышка. Утолив жажду, вспомнила о хороших манерах. – А меня Лелей зовут. Вообще-то Аленой, но

все называют Лелей. А вас?

Мы с подругой по очереди назвали, Лелька потребовала представить ей дочерей. Девчонки сначала проявили интерес к роликовым конькам новой знакомой, но тут один из жуков дерзнул устроить побег из коробки, и крохи занялись усмирением строптивца.

Лелька принялась за нас:

- А вы замужем? Обе? Ой, как, наверное, это скучно... Как почему? Одно и то же: стирка, уборка, хлопоты, муж с газетой, борщи... Лично я ни за что замуж не выйду!

- Да? А чем же ты займешься? – недобро усмехнулись мы. Не сказать, что каждая была бы готова защищать институт брака как Брестскую крепость, однако давать в обиду супостатке свои семьи не собирались.

- Я? Я стану актрисой, - промолвила Лелька серьезно.

Но картина получилась столь уморительной, что мы с Элькой, взрослые тетки, прыснули со смеху.

- Да-да-да! Лелечка, милая, конечно, иди в артистки! Вот прямо в роликах и поезжай в приемную комиссию! Скажешь, мол, где тут в артистки принимают? Если тебе откажут, деточка, ты не отчаивайся, а иди в модели. Туда все идут, кто замуж не хочет, а в актрисы не взяли! – мы зло подтрунивали над

девчонкой, не отдавая себе отчета в том, что старше ее на полтора десятка лет и на целую жизнь.

Надо отдать должное, Лелька не разревелась, не надула губки и не послала нас подалеже.

- Зря смеетесь. Я хожу к репетитору, мама со мной занимается хореографией, бабушка записала на актерские курсы. Преподавательница Римма Ильинична сказала, что у меня большое будущее, потому что я талантлива. Мама с бабушкой лишь одного боятся: как бы мне какой-нибудь дурак жизнь не испортил. Глу-у-у-упенькие! Я ни за что не влюблюсь. Не хочу, как мама, остаться у разбитого корыта, - Лелька совсем уж по-детски обиженно засопела.

- А почему ты считаешь, что у мамы все сложилось плохо?

- Потому что она хотела стать балериной, была самой талантливой в школе... А потом влюбилась в папу, бросила балет, родила меня. А когда мне исполнилось полтора годика, папа ушел от нас.

Мы обескураженно молчали. Думали, девчонка по самую макушку напичкана мечтами о красивой жизни, а она, оказывается, отчаянно боится повторить историю своей мамы.

- Хотите, я вам станцую? Прямо на роликах, как на фигурном катании?

Победоносно взглянув на наши оторопевшие физиономии, Лелька взметнулась со скамейки и...

Господи, такое зрелище не каждому посчастливилось увидеть!.. Девчонка вытворяла черт знает что руками, ногами, всем тоненьким тельцем... Изгибалась, выстреливала пружиной, летела, как на крыльях, резко тормозила и, взметнув руки над головой, превращалась в грациозное подобие амфоры. Не только мы, весь парк следил за ней, затаив дыхание. Признаться, не знаю как Эльке, но мне здорово льстило, что этот концерт – отчасти в мою честь...

Когда феерия закончилась, Лелька подъехала к скамейке, потянулась за водой. Элька прервала молчание:

- Знаешь, Лель, наверное, тебе и впрямь нужно в театральный поступать...

- То-то же! – задорно кивнула Лелька и, коротко попрощавшись, укатила.

«Я - Женщина, и значит, я - Царица, возлюбленная всех земных царей»

В парке уже полчаса изнывает Элька с дочкой, наши крошки успешно окончили первый класс, вот и решили устроить девчонкам праздник. Тем более что в городском парке расположились заезжие ат-

ракционы – ну как такую радость пропустить?

...Наши девчонки ошалели с первых же минут, погав в шумный балаган. Чего тут только не было! Карусели всех видов, «комнаты ужаса», американские горки и прочее-прочее. Усадив наших принцесс на «Вихрь», мы с Элькой получили пять минут передышки. И тут увидели ее, Лельку...

Она откусывала сладкую вату и смотрела куда-то вверх, где с жуткой скоростью кружились кабинки, набитые визжащей публикой, и периодически махала кому-то рукой. Когда обернулась в нашу сторону, мы ахнули: Лелька готовилась в ближайшем будущем стать мамой. Ну как не подойти и не пообщаться?

- Алена, привет!

- Ой, здравствуйте! Рада вас видеть! С дочками гуляете?

- Да. Как видим, тебя можно поздравить?

- Ой, девочки, какая же я счастливая! Помните, какую чушь я вам в парке городила? Мол, замуж не пойду, стану актрисой! Вот дурищато! Слава Богу, встретила Андрея, влюбились друг в друга, вот теперь ребенка ждем, врачи сказали, девочка будет...

- А как же танцы?

- Буду танцевать от плиты до детской кровати, - счастливо хохотнула Лелька. - А вот и мой Андрей!

Из кабинки, минуту назад крутившейся с диким визгом, вышел молоденький паренек, за ним выкатилась ватага таких же экстремалов – компания явно была довольна и катанием, и друг другом. Андрея распирало от радости:

- Малыш, это круто! Жаль, что ты не была с нами! Ничего, вот родишь – и сразу на карусели тебя отведу!..

Лелька вновь счастливо расхохоталась, ничуть не смущаясь, что ее кавалера подхватили под руку девочки, обсуждая дальнейший маршрут развлечений, а про нее и думать забыли.

Я не удержалась:

- Алена, а что мама и бабушка говорят по этому поводу?

Лелька неохотно призналась:

- Бабушка умерла, а мама... Я ушла от нее, живем у друзей Андрея. Да глупая она, думает, раз у нее ничего не получилось в жизни, значит, и другим счастья не видеть...

Продолжить разговор не получилось – наши девочки благополучно приземлились после «Вихря»... Уходя к «комнате ужаса», я обернулась и увидела, что ватага по-прежнему ликует и безумствует, а Лелька стоит в стороне – одинокая худенькая девочка с огромным животом. «Опороченный ребенок», - про-

мелькнуло в голове. А этот ребенок, не желая быть чужой на празднике жизни, неловкой уточкой засеменял к толпе, где ее совсем не ждал любимый Андрей...

«Я - Женщина, и значит, я - Рабыня, познавшая соленый вкус обид»

Я увидела Лельку спустя полтора года в один из не по-осеннему теплых ноябрьских дней. Идя по парку, заметила знакомую фигурку. Сомнений не было – Лелька собственной персоной. Маленькая худенькая женщина толкала перед собой выдавшие виды коляску и рассеянно смотрела по сторонам.

- Аленушка, здравствуй, милая! Принцессу свою катаешь?

- Ой, здравствуйте!.. Погода чудесная, мама отправила нас с Аришкой погулять.

- Значит, с мамой помирились? Вот славно! А я боялась за тебя. Если честно, твой молодой человек показался мне несерьезным. Все-таки ребенок – огромная ответственность, рада, что он оказался надежным.

Лелька горько усмехнулась:

- Вы были правы. Андрей действительно оказался никудышным отцом. Да он им и не был. За неделю до рождения Аришки сказал, что должен уйти по делам, и больше я его не видела. Я вернулась к маме, она все простила. Когда родилась девочка, мама ушла с работы, устроилась сторожем, чтобы помогать мне с дочкой. Так и живем три грации: Алина, Алена и Арина...

Я замолчала, пораженная тем, насколько эта девочка-ласточка повзрослела с тех пор, как танцевала на роликах в парке. Кто же знал, что это будет первое и финальное выступление?..

Почувствовав предательский соленый ком в горле, я зачем-то сказала:

- Аленушка, можно, я отдам тебе вещи моей дочки? Мы носили аккуратно, да и новое купим, ты только скажи! Пойдем в магазин, я вам каш, пюрешек куплю, соков куплю... Аришке же нужно все это!

Лелька совсем по-детски обиженно засопела:

- Не надо, не обижайте меня, мы не нищие...

- Аленушка, что делать собираешься?

И тут она просветлела лицом, ни дать ни взять Мадонна с младенцем:

- Растить Аришку. Когда начнет ходить, будем с мамой заниматься с ней хореографией. Вот увидите, мы еще станцуем!..

И мне не нужно четвертой встречи, чтобы узнать то, что и так ясно – они непременно станцуют!



ИГРУШКИ ДЛЯ ВАШЕГО МАЛЫША

Погремушки, кубики, развивающие коврики, мозаика... Что из этого актуально для ребенка до года?

Когда у нас с мужем появился первый ребенок, я составила список игрушек, которые, по моему мнению, непременно должны были быть у Машеньки. Детской в нашей квартире не предусматривалось, поэтому скоро в нее превратилась гостиная, доверху наполненная гаджетами для малышки. На сегодняшний день я мама уже троих детей и с уверенностью могу заявить: больше половины игрушек, которые обычно покупают родители, оказываются бесполезными. Да, ребенку нужно играть - благодаря этому он развивается, социализируется, получает новые навыки. Но иногда для этой цели куда больше подходит кастрюля с ложкой, чем навороченная игровая консоль. Для многих женщин игрушки становятся настоящим спасением, когда нужно оставить ребенка на время, а самой заняться домашними делами. Но постоянно практиковать подобное я не советую: любая игра становится для ребенка интереснее и приносит больше пользы, если к ней подключается другой человек.

Младшему сыну недавно исполнился год. У меня была возможность оглянуться назад и посмотреть, в какие игрушки он играл за эти двенадцать месяцев.

По моим наблюдениям, до месяца малышу игрушки не нужны в принципе. Он адаптируется к окружающему миру. Для него вокруг так слишком много новой информации, поэтому любые игрушки будут лишними. Начиная с месяца, можно подключать погремушки, бу-

бенчики. Над кроватью допустимо повесить звуковой мобиль. По моему опыту, 20 минут - это максимум, который малыш может посвятить этой игрушке одновременно.

Как только ребенок начнет переворачиваться, ему можно купить развивающий коврик. На нем интересно лежать как на спинке, так и на животике. Выбирайте яркие красочные варианты с интересными игрушками. Можно начинать тренировать хватательный рефлекс, предлагая ребенку подержать погремушку в руках, заниматься ею самостоятельно.

С 3-4 месяцев будут актуальны мягкие кубики, мячики, книжки с яркими крупными иллюстрациями,



Игрушки не будут надоедать малышу, если на время убирать часть из них, а потом, спустя пару недель, предлагать вновь.

прорезыватели для зубов. Обратите внимание, чтобы игрушки в этом возрасте стимулировали развитие у малыша разных органов чувств - зрения, слуха, осязания.

С полугода, когда ребенок обычно садится, родители покупают игрушки для купания. Да, они важны, но будьте аккуратны; желательно, чтобы в них не было отверстий, куда могла бы затечь вода. Если у вас не будет возможности полностью ее оттуда удалять после каждого купания, влага станет накапливаться - со временем внутри образуется плесень. Не верите? Ради эксперимента разрежьте пополам резинового утенка своего малыша с дырочкой внизу. Удивлены?

В 7-9 месяцев я предлагала своим деткам музыкальные игрушки, интерактивные фигурки животных. Так как малыши в этом возрасте начинают активно ползать, пригодятся заводные собачки, поросята, утята, которые будут мотивировать их к движению. Ближе к году ребенок делает резкий скачок в развитии. Мальчикам в это время можно предлагать машинки, девочкам - куклы. Обычно хорошо идут бизиборды и бизикубы, пирамидки, простейшие мозаики, каталки, сортеры, шнуровки. Чтобы ребенок развивался физически, предложите ему красивый яркий мяч или сразу несколько - разных цветов и размеров.

Приобретая игрушки ребенку до года, отдельное внимание стоит уделить их безопасности. Дети в этом возрасте все тянут в рот, а потому аксессуар должны быть цельными, без острых углов, царапин, сколов, резкого запаха. Перед тем как предложить игрушку ребенку, постирайте ее, если она текстильная и не имеет механизмов внутри, если резиновая или пластиковая - ополосните в мыльной пене.

Никаких гаджетов до года я своим детям не давала. Впрочем, после года тоже предложила не сразу! Уверена, что взаимодействие с планшетом и телефоном в этом возрасте для ребенка - лишнее, хотя бы потому, что их зрение пока к этому не готово. Тем более, помимо электроники, столько интересных игрушек можно найти сейчас! Но хочу вас предостеречь: не покупайте слишком много. Я недавно прочитала, что ученые провели исследование, доказавшее: чем меньше игрушек у малыша, тем качественнее становится его игра. Он не распыляется, а сосредотачивается на конкретном предмете и изучает его со всех сторон. Так что в этом вопросе количество не равно качеству!

Инна Емельяненко.

Не делай добра - не получишь зла

По натуре своей я добрый человек, и уже не раз доброта выходила мне боком. Совсем недавно, например, я согласилась устроить на работу свою хорошую подругу. Компания у нас солидная, заработок стабильный и немаленький. Поговорила с директором, он благодаря хорошему отношению ко мне согласился. И что вы думаете? Оказалось, что подруга не только ничего не понимает в своих обязанностях, но даже не хочет учиться! Чуть что - тут же у меня спрашивала совета, а то и вовсе переключивала свое задание. Мне было ее жалко, часто видела ее в слезах (настоящие ли они были?), поэтому шла ей навстречу.

Потом стала замечать, что у нее сложились теплые отношения с директором. Она часто пропадала у него в кабинете, они о чем-то шушукались вместе, он постоянно выписывал ей премии. А потом меня ждала новость, ставшая настоящим шоком: босс решил перевести мою подругу на должность, которую занимала я. Меня при этом, естественно, понизили. В итоге я приняла решение уйти из фирмы, а подругу занести в категорию бывших.

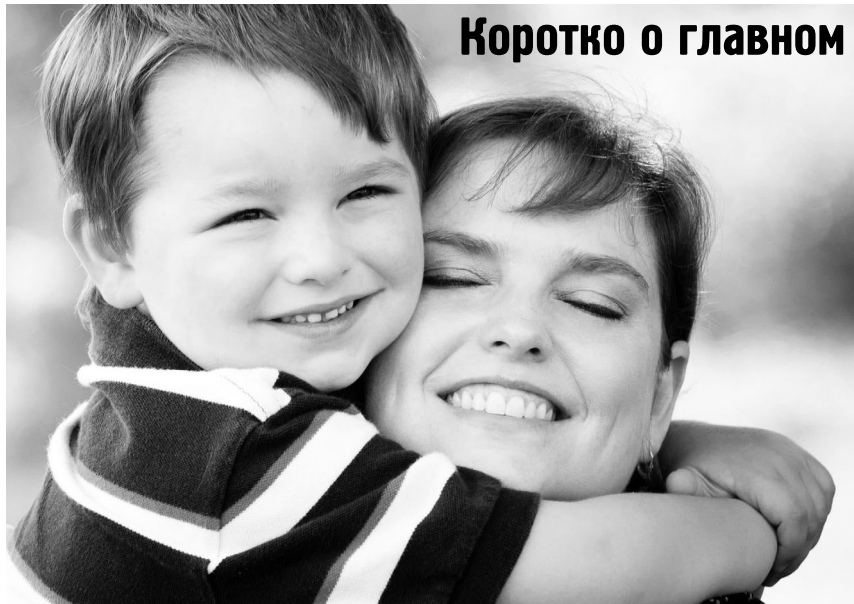
Элеонора Потапова.

Стоит ли верить учителям?

До сих пор вспоминаю свою школьную учительницу математики. Она была женщиной строгой и с острым языком. Частенько говорила своим ученикам вещи, которые нескоро забывались. Например, мне, никогда не дружившей с математикой, твердила, что меня разве что в дворники возьмут или богатый замуж позовет. Иного будущего она для меня не видела. Конечно, я переживала! Думала: а вдруг учительница права? Все-таки взрослый человек, жизнь прожила, все наперед видит. Но нет, я выросла, получила хорошее гуманитарное образование.

Сейчас занимаю высокую должность, а моя зарплата в несколько раз выше учительской. И главное - всего этого я добилась сама, несмотря на то что муж у меня есть, он замечательный, но совсем не богатый. Теперь я говорю уже своим детям: слушайте учителей, не верьте им, верьте только себе и трудитесь!

Вероника З.



МОЙ ЛЮБИМЧИК

Знаю, о таком не принято говорить, но вдруг кто-то побывал в подобной ситуации...

У меня трое детей - все любимые, запланированные и долгожданные. Старшая доченька, средний сыночек и еще один сын - ему недавно годик исполнился. Казалось бы, любить их всех я должна одинаково, ведь все мои, родные, но нет... Ничего не могу с собой поделать: среднего, Гришу, люблю больше остальных. Почему - сама себе сказать не могу. Может, потому, что родился слабеньким, болел много, я привыкла его опекать. Видимо, осталась в душе эта привычка все время быть рядом. Все луч-

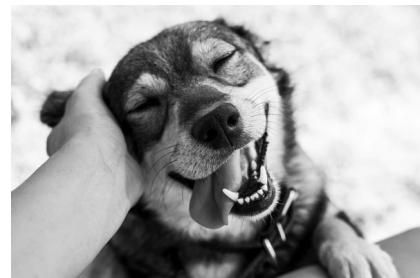
шие игрушки - ему, что повкуснее - тоже Гришеньке. Долгое время надеялась, что остальные дети этого не замечают, но недавно дочка оголошала: «Мама, а почему ты Гришу любишь больше?» Я от неожиданности расплакалась и не смогла ей внятно ответить. И действительно, почему? Признаться кому-либо в своей слабости или обратиться за помощью боюсь. Уверена, ближайшее окружение будет меня осуждать, не поймет в этой ситуации. Остается лишь втихаря любить своего сыночка, тискать его, зацеловывать и стараться делать это так, чтобы другие не увидели.

Алена М.

РЕПУТАЦИЯ ВОССТАНОВЛЕНА!

У нас в семье живет потрясающая собака - пес Рич породы бернский зенненхунд. Собачка немаленькая, так что мы с родными привыкли, что в подъезде и на улице на нее странно косятся. Вот только Рич - чистейший добряк. Да, внешне выглядит внушительно, но в душе - настоящий ребенок. Его натуру особенно долго не хотела признавать наша соседка - сердобольная мамочка. Как только она видела Рича, тут же начинала кричать, что пес опасен для людей, и требовала его усыпить. Но однажды ей пришлось поменять свое мнение.

Как-то раз она гуляла на детской площадке, мы с Ричем стояли около подъезда. Вдруг чувствую - собака сорвалась с поводка. Я испугалась, побежала за псом и увидела следующую картину. Мой храбрый Рич оттачивает за курточку малыша, который чуть не свалился в открытый канализационный люк. Мама ребенка - та самая соседка - в этот момент на что-то,

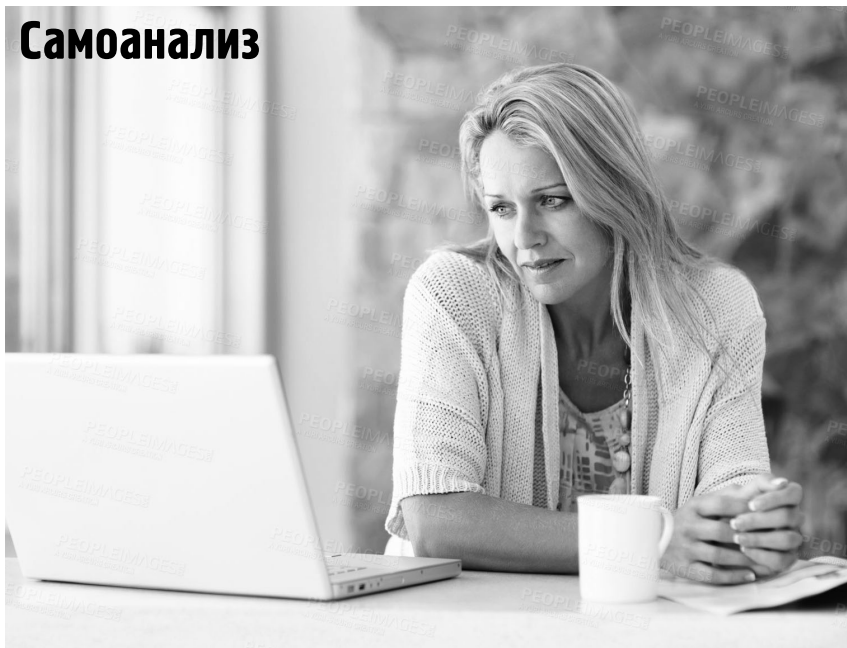


видимо, отвлеклась. Когда ее внимание вновь вернулось к ребенку, она сначала испугалась, подумав, что «гадкий» пес хочет напасть на малыша. Но, подбежав поближе, поняла, в чем дело. Повисла неловкая пауза, а вслед за ней - тысяча извинений и благодарностей.

После этой истории соседи поменяли свое мнение о Риче. А мама малыша при встрече первым делом здороваются с Ричем, потом уже со мной, так показывая свое особое уважение к собаке.

Дарья.

Самоанализ



ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ 40

С возрастом по-другому оцениваешь собственные поступки и решения. О чем жалеют женщины после 40, 45 и 50 лет? Возможно, их опыт позволит вам избежать некоторых ошибок.

Переоценка ценностей неизбежно нагрянет к вам внезапно на следующий день после вашего сорокалетия. Но осознание, что половина жизни прожита, вызывает вопрос: а в правильном ли направлении вышли все эти годы? Или где-то заплутали, сбились с истинного пути и живете чужими желаниями и мечтами?

ЖИЗНЬ РАДИ ДЕТЕЙ

Если женщина родила детей в 20-25 лет, то к ее 40 годам они уже почти взрослые, еще пара-тройка лет, и птенцы упорхнут из родительского дома. И вместе с их отъездом приходит ощущение пустоты и бессмысленности существования. Случается то, что специалисты называют «синдромом опустевшего гнезда» - родители не знают, как жить дальше и чем наполнить свои дни. Если срочно не найти себе какое-нибудь занятие по душе, то может нагрянуть депрессия.

Евгения делится: «Раньше вся моя жизнь крутилась вокруг детей, их проблем. Младший то ангиной болеет, то получит двойку, то подерется с одноклассником. А старший вдруг объявит, что ни в какой университет он не пойдет и станет блогером. И за этими постоянными заботами все другие интересы отошли на задний план. Друзья позабылись, хобби тоже. Когда дети выросли, я буквально не знала, чем себя занять. Смогла найти

себя только после работы с психологом».

КАРЬЕРА И НИЧЕГО БОЛЬШЕ

Другая крайность - карабкаться вверх по карьерной лестнице, не отвлекаясь ни на что вокруг, как Дарья. Каким-то чудом она умудрилась выйти замуж и родить детей, но их воспитывали бабушки-дедушки. Даша слишком выматывалась на работе, и на собственных отпусках у нее не оставалось ни физических, ни душевных сил. Дети живы, здоровы, родителей в школу не вызывают - и слава богу, размышляла она. В результате к 40 годам достигла немалых карьерных вершин, и в то же время поняла, что уперлась головой в стеклянный потолок. Ну, удалось ей занять руководящую должность, а дальше-то что? Самое время утешиться в компании близких людей, но те давно отделились. Пришлось заново выстраивать с ними отношения, просить прощения за невнимание и умолять дать второй шанс. К счастью, дети дали женщине этот шанс. Но все могло быть иначе...

ИГРА ПО ЧУЖИМ ПРАВИЛАМ

Татьяна поступила в институт на экономический факультет по настоянию родителей, хотя все детство мечтала стать ветеринаром. Когда-то бросила любовь своей жизни, потому что родные промыш-

вали мозги: «Да какой из него художник? Так и будет всю жизнь сидеть на твоей шее в образе непринятого гения». Девушка вышла замуж за другого, более перспективного, пусть и нелюбимого мужчину, ведь «так будет лучше». Брак оказался крепким, спокойным, скорее дружеским. И в этом, в общем-то, нет ничего плохого. Но мысль о том, что все могло быть иначе, теперь не дает покоя Татьяне.

Когда женщина принимает глобальные жизненные решения, руководствуясь не своими желаниями, а чужими представлениями о правильном и неправильном, это не может кончиться ничем хорошим. И в сорок лет она оглядывается вокруг и не понимает, как оказалась в этой точке. Ведь хотелось совсем другого!

ОТЛОЖЕННАЯ РАДОСТЬ

Ольга привыкла размышлять так: «Нет, сейчас я не надену это красивое новое платье, подожду особого случая. И этот комплект нижнего белья не годится на каждый день, он слишком праздничный. Пусть пока полежит в шкафу. В отпуск на юг мы еще не скоро сможем съездить - сначала нужно достроить баню на даче и сделать ремонт в квартире». В результате со временем платье вышло из моды, нижнее белье понадобилось на размер побольше. Да, ремонт сделали и баню достроили - этого не отнять. Но если все время отодвигать «хочу» ради «нужно», то когда же наслаждаться жизнью?

СТРАХ ПЕРЕМЕН

Страх перемен - это базовое свойство человеческой психики. Нам всем кажется, что знакомое и хорошо изученное - значит хорошее и безопасное. Именно поэтому мы можем отказаться от перспективной работы - кто знает, как оно там обернется на новом месте?

Мария однажды испугалась большой любви: «В молодости я познакомилась на курорте с мужчиной из другого города. Бурный роман закончился предложением: "Переезжай ко мне жить!" Но я тогда струсила... И теперь, через двадцать лет, спустя два неудачных брака, я ругаю себя за нерешительность и боязливость. Вдруг я действительно упустила свое счастье? Теперь говорю своим детям: не бойтесь перемен, не повторяйте моих ошибок!»

Психологи уверяют, что никогда не поздно изменить свою жизнь к лучшему, несмотря на страхи и сожаления. Так что если вы давно мечтаете о чем-то, начните действовать в этом направлении.

Прошли те времена, когда первым проявлять симпатию должен был исключительно мужчина. Это привело к появлению женского пикапа - способа завести отношения, в котором инициатива - в женских руках.

ИСКУССТВО СОБЛАЗНЕНИЯ

Пикапера-мужчину обнаружить несложно. Он уверен в себе, немного нахален, идет напролом и ставит высокие задачи - например, первый же вечер с девушкой продолжить в постели.

Совсем другое дело - женщина. Женский пикап - деликатный и тонкий процесс. Любые действия в нем носят незаметный характер. Дама должна вести себя так, чтобы у мужчины в конечном итоге создалось впечатление: это он руководит процессом. В основе этого способа знакомств лежит легкий флирт, который позволителен не только одиночкам, но и замужним женщинам. В конце концов, цель пикапа - не просто найти мужчину.

МУЖЧИНА ЛЮБИТ ГЛАЗАМИ

Объявление в Интернете обещаю Марине помочь с прошлыми неудачами, повысить самооценку, разобраться в тонкостях мужской психологии, раскрыть техники обольщения кавалеров. Инга Валерьевна, женщина с пышными формами и низким чарующим голосом, на первом же занятии объявила: так оно и есть, здесь помогут всем! А Марине всего-то и надо было - вновь поверить в себя после болезненного развода, научиться смотреть на мужчин не как на предателей и, главное, разобраться с тем, как же заполучить в свою жизнь надежного партнера. «Сделаем!» - пообещала Инга Валерьевна.

Истины, звучащие из уст преподавательницы, были банальными, но девушка поняла: она ни разу ими не пользовалась. А ведь все оказалось так просто! Первое, на что обращает внимание мужчина, - внешность. Согласно классическим представлениям больше всего мужской пол привлекают длинные волосы, пухлые губы, вы-



ЖЕНСКИЙ ПИКАП

«Мы перестали лазить в окна к любимым женщинам!» - сокрушался небезызвестный Ипполит и был прав. В современных реалиях дамам приходится брать инициативу в свои руки.

сокие каблуки и юбка - причем не обязательно мини. Марина сначала даже расстроилась: она совсем не подходила под этот «идеал». Но куратор успокоила: главное в девушке - все-таки харизма и ухоженность. Своя изюминка есть в каждой и совсем не обязательно соответствовать общепринятым стандартам. Куда более важную роль играют хорошая осанка, приятный голос, манящая походка.

Все вышеперечисленное у вас имеется - это уже 50% успеха при встрече с изюминкой. «Ну а дальше главное - ничего не испортить», - загадочно резюмировала Инга Валерьевна.

МЕНЬШЕ ГОВОРИТЬ, БОЛЬШЕ СЛУШАТЬ

«Как хорошо, что ты меня пригласил! А то я после развода уже года два нигде не бывала. Да еще и постоянные мигрени мучают, устала по врачам ходить. Столько денег уже им отдала, а зарплата у меня не ахти какая...» После такой презентации

сбежит любой мужчина. Вообще на свидании женщине лучше говорить по минимуму. Нужно превратиться в активную слушательницу: задавать вопросы, искренне интересоваться, внимательно слушать. О себе говорить кратко, избегая личных подробностей.

Марина с ужасом осознала: все ее предыдущие попытки знакомства с мужчинами шли по неверному пути. Она брала крепость штурмом, много рассказывала о себе, в конце свидания непременно спрашивала: «Мы встретимся еще раз?»

Инге Валерьевне она была от души благодарна, ведь до встречи с ней девушка искренне считала, что женский пикап - нечто среднее между пошлыми знакомствами вроде «Вашей маме невестка не нужна?» и желанием развлечься на одну ночь. Но теперь она поняла: пожалуй, пикап - искусство гораздо более глубокое, а его основы следует знать каждой женщине, которая хочет, чтобы мужчины обращали на нее внимание.

Где и как знакомиться с мужчинами?

Искать будущего партнера следует исходя из собственных запросов. Фитнес-зал, курсы, лекции и семинары, тематические клубы, творческие выставки. Когда цель ясна, нужно ее привлечь.

Липкий взгляд. Поймайте взгляд понравившегося мужчины, слегка задержитесь на нем, затем отведите глаза. Повторите трюк несколько раз, убедившись в том, что

визави тоже за вами наблюдает.

Я потерялась. Сделайте вид, что вы заблудились и не знаете, куда идти. Беззащитность девушек в таких ситуациях покоряет мужской пол.

Помогите! Донести тяжелую сумку, разобраться с автоматом на заправке, починить сломавшуюся ручку у двери - просьба о помощи может быть любой. Главное, чтобы мужчина в итоге оказался героем!

Мы встречались раньше? Что мешало вам обозначиться, окликнув красавчика: «Извините, мы раньше не встречались?» А потом смущенно добавить: «Простите, я, наверное, ошиблась».

Нужен совет. Мужчины любят раздавать советы. Самое банальное - подойти в магазине и поинтересоваться: «Не знаете, эта кофемашина - надежный автомат?»



(Продолжение. Начало в 16).

– Маккензи? Нет-нет, он... умер какое-то время назад. Где-то на островах Тихого океана. Странное решение, однако, уехать из Австралии в никуда. Что ж, война – поганая штука. – Капитан втянул носом воздух, будто собираясь определить, далеко ли до берега.

Овдовела?

– Послушай, ложиться спать все равно уже нет смысла. Пошли ко мне, пропустим по стаканчику.

Овдовела? Его душа ликовала и пела. Ему хотелось кричать во всю глотку: «Она вдова!» Но почему она ему не сказала? Почему она никому не сказала?

– Найкол, ты что предпочитаешь? Как насчет стаканчика скотча?

– Сэр?

Он с тоской посмотрел на дверь: ему отчаянно хотелось вернуться к ее каюте, сказать ей, что он знает о ее вдовстве. Ну почему, почему он не сказал ей правду? Тогда, быть может, она смогла бы ему довериться. И неожиданно до него дошло, что она, похоже, верила, будто единственное, что может ее защитить, – это статус замужней женщины.

– Твое служебное рвение заслуживает восхищения, приятель, но на сей раз я тебе приказываю. Ты должен позволить себе хоть иногда расслабиться.

Найкол невольно прислонился к двери:

– Сэр, я действительно...

– Да ладно тебе, морпех! Уважь старика. – Капитан убедился, что Найкол направляется в сторону его каюты, и посмотрел на него с хитрым блеском в глазах. – И вообще, как эта бедная собачонка может получить хоть минуту покоя, если ей постоянно приходится слушать, как ты шаркаешь ногами под дверью? – И когда Найкол обернулся, строго погрозил ему пальцем: – Найкол, ничто не может пройти мимо меня. Возможно, я уже без пяти минут пенсионер, но вот что я тебе скажу: я знаю практически обо всем, что происходит на моем корабле.

КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

Когда он наконец покидает каюту командира корабля, уже слишком поздно, чтобы будить ее. Но он не против. Он знает, что у него еще есть время. Живот приятно греет выпитое виски, а в сердце поет одно-единственное заветное слово, и ему сейчас кажется, что вся жизнь впереди. Он идет по полетной палубе, бросает взгляд в слишком синее небо, немного замедляет шаг на ангарной палубе и останавливается в женском отсеке, наслаждаясь предрасветной тишиной и прислушиваясь к крикам чаек в Плимутском проливе – звукам родного дома.

Он смотрит на дверь, и его душу переполняет любовь к этому металлическому прямоугольнику. А затем, после секундного колебания, поворачивается, закладывает руки за спину и остается стоять, расставив ноги на прокопченном после пожара полу, в голове туман от сигар и выпитого виски.

Он единственный морской пехотинец, который завтра утром наденет неотглаженную форму. Он единственный морской пехотинец, который нарушил приказ не приближаться к женскому отсеку.

Он единственный морской пехотинец, который стоит на часах на пустынной ангарной палубе, и на лице его выражение гордости, смешанной с невероятным облегчением.

ГЛАВА 25

Австралийские невесты – 655 человек – британских солдат прошлым вечером ступили на английскую землю, когда авианосец «Викториес» водоизмещением 23 000 тонн встал на якорь в Плимуте. Они привезли с собой следующие истории:

АВАНТЮРИЗМ – Миссис Айрин Скиннер, 23 года, потомок преподобного Самуэля Марсдена, обосновавшегося в Австралии в 1794 году, заявила: «Мы можем поселиться на острове Ньюфаундленд, в Англии или в Австралии – словом, везде, где нас ждут приключения и удовольствия».

РОМАНТИКА – Миссис Гвен Клинтон, 24 года, муж которой живет в районе Уэмбли, рассказала об истории своего замужества: «Он был расквартирован в нашем доме в Сиднее. Я была им очарована, и вот результат».

ПЕССИМИЗМ – Миссис Норма Клиффорд, 23-летняя жена механика на корабле: «Мне сказали, что в Англии вообще невозможно купить туфли». Она привезла с собой 19 пар туфель.

Дейли мейл. 7 августа 1946 года
Плимут
Я не выйду. Говорю же, я передумала.

– Брось, Мириам, не валяй дурака! – Говорю же, я передумала. Я еще раз пересмотрела все фотографии и поняла, что мне не нравится его внешность.

Присев на краешек койки, Маргарет

прислушалась к громким голосам, доносящимся из соседней каюты. Женщины уже не меньше получаса орали друг на друга. Оказалось, что горемыка Мириам заперлась внутри, и теперь ее соседки, имевшие неосторожность выйти в туалет, не могли попасть в свою каюту.

Как и предсказывали женщины из вспомогательной службы, на корабле царил самый настоящий хаос. Мимо подпрыгивающих от нетерпения перед закрытой дверью злополучных обитательниц каюты 3F по коридору вздвигались сновали невесты, вопившие по поводу стоящего на дороге багажа или куда-то запропастившихся подруг. По громкой связи непрерывно передавали команды личному составу относительно подготовки к высадке на берег, в воздухе звенели голоса моряков, в срочном порядке завершающих недоделанные дела. Офицеры из женской вспомогательной службы уже начали собираться у трапа, чтобы в последний раз приступить к исполнению своих обязанностей: вычеркнуть из списка пассажиров каждую невесту, удостовериться, что она передана в надежные руки, а ее багаж в целостности и сохранности.

– Вторая смена невест приглашается в столовую. Последнее приглашение. – Громкая связь словно поперхнулась и отключилась.

В отгороженной дверью от общей суматохи каюте, в которой осталась только одна обитательница, поскольку Эвис и Фрэнсис отсутствовали, было тихо. Маргарет оглядела свой наряд. У нее осталось единственное платье, в которое она еще могла втиснуться, да и оно уже трещало по швам. Маргарет попыталась отмыть жирное пятно, прекрасно понимая всю тщетность своих усилий.

– Мириам, тогда просто передай мне мою комбинацию, ладно? Не можем же мы стоять здесь все утро.

– Я не собираюсь открывать дверь! – В голосе девушки слышались истерические нотки.

– Все, ты опоздала. И что ты теперь собираешься делать? Раскинешь руки и полетишь домой?

Аккуратно упакованный чемоданчик стоял в ногах койки, и Маргарет, разгладив одеяло в том месте, где обычно лежала Моды, судорожно вздохнула. Впервые за время плавания она не позавтракала – еда не лезла в горло. Ее даже слегка подташнивало от волнения.

– Мне наплевать! Я не собираюсь отсюда выходить.

– Ой, ради всего святого. Ладно, давай позовем вон того морпеха. Он поможет. Эй! Послушайте!

Маргарет застыла, прислушиваясь к возне под дверью. Крайне озабоченная происходящим, она открыла дверь и сразу отступила в сторону, так как в каюту буквально упал морской пехотинец.

– Здравствуй, – сказала Маргарет, когда он попытался выпрямиться.

Тем временем на пороге появилась женщина в тюрбане из полотенца на голове.

– Прошу прощения, – обратилась она к Найколу. – Мириам Арбитер заперлась в нашей каюте. И мы не можем взять свои вещи.

Морпех потер лоб. И Маргарет поняла, что он спит на ходу. Она принялась и с некоторой долей удивления обнаружила, что от него пахнет алкоголем. Тогда она наклонилась вперед, чтобы убедиться, что глаза ее не обманывают.

– По идее, меньше чем через час мы должны быть готовы, но не можем даже подобраться к своим вещам. Вам придется сходить за кем-нибудь из начальства.

До Найкола наконец дошло, где он находится. Он с трудом встал на ноги.

– Мне надо поговорить с Фрэнсис.

– Ее здесь нет.

– Что? – Вид у него был ошарашенный. – Как я мог ее упустить?

– Послушайте, морпех, не могли бы вы уладить это дело? Мне необходимо срочно уложить волосы, иначе они не высохнут. – Стоявшая на пороге девушка показала на часы.

– Она вернулась вчера вечером, но затем снова ушла.

– Тогда где же она может быть? – Он схватил Маргарет за запястье. Его лицо исказилось от волнения, словно только теперь он понял, что еще немного – и они навсегда потеряют друг друга. – Мэгги, ты должна мне сказать.

– Не знаю. – И тут она сообразила, что именно не давало ей покоя последние недели. – Похоже, я считала, что она с вами.

Эвис стояла в туалете при лазарете и наносила последний слой губной помады. Густо покрашенные тушью ресницы визуально увеличивали ее холодные голубые глаза, а мертвенно-бледная кожа теперь сияла здоровьем. Ведь очень важно выглядеть на все сто, а по особым случаям – тем более, и здесь косметика – лучший друг девушки. Немного помады, компактной пудры и румян – и никто никогда не догадается, что творится у тебя в душе. Никто не узнает, что тебя еще немного покачивает, не увидит синяков под глазами. А сидящий как перчатка – благодаря правильно подобранной грации – темно-красный костюм успешно скроет увеличившуюся на целый дюйм талию и тот факт, что разбитые мечты уходят сейчас вместе с кровью, впитываясь в толстые прокладки из хлопка. И никому совершенно не обязательно знать, что тебе кажется, будто тебя вывернули наизнанку.

Ну вот, подумала она, глядя на свое отражение. Я выгляжу... Я выгляжу...

Он не придет ее встретить. Она была в этом абсолютно уверена, так же как и в том, что наконец-то раскусила его. Он будет выжидать, пока не получит от нее весточки, пока не узнает, как легла карта. Если она скажет «да», он тут же кинется в ее объятия с заверениями в вечной любви. А потом еще много-много лет будет твердить, что он ее обожает и никто другой (она так и не смогла заставить себя использовать словосочетание «его жена») ничего для него не значит. А если она скажет, что

больше не желает его видеть, возможно, он погорюет пару дней, но потом непременно убедит себя, что еще удачно отделался. Она представила, как он сидит – такой чужой и отстраненный, мысленно уже на корабле – за кухонным столом с этой непонимающей его англичанкой. И если эта англичанка знает Эйна так хорошо, как теперь знает его Эвис, то она наверняка предпочтет не задавать лишних вопросов, чтобы не портить ему настроения.

Женщина из вспомогательной службы, которой очень подошло бы определение «проворная», сунула голову в дверь:

– Вы в порядке, миссис Рэдли? Я распорядилась, чтобы ваш чемоданчик доставили на шлюпочную палубу. Вам сейчас нельзя нести ничего тяжелого. – Она широко улыбнулась. – Вот и хорошо. Вы уже выглядите значительно лучше, чем вчера. Все нормально? – Она кивком показала на живот Эвис и, понизив голос, хотя в туалете, кроме них, никого не было, добавила: – Может быть, принести вам из прачечной что-нибудь из нижнего белья?

– Нет, спасибо, – ответила Эвис. После всех выпавших на ее долю испытаний это было последней каплей. Не хватало еще обсуждать с посторонним человеком свое нижнее белье! – Через две минуты буду готова. Благодарю вас.

Женщина из вспомогательной службы исчезла.

Эвис убрала тубик помады и нанесла последний слой тончайшей пудры. Немного постояв, она хорошо отработанным движением повернулась одним боком, затем – другим, чтобы получить рассмотреть свое отражение. У нее на секунду вытянулось лицо, когда она окинула себя критическим взглядом, стараясь понять, что скрывается за толстым слоем румян и туши. Я выгляжу, подумала она, более умудренной, что ли...

Хайфилд стоял на крыле мостика в компании Добсона, помощника командира корабля, а также радиста и по интеркому предавал приказы рулевому, который вел эту машину по узкому проходу в сторону постепенно вырисовывающегося побережья Англии. Внизу, на полетной палубе, выстроились моряки в парадной форме, в то время как офицеры и прочие чины заняли свои места на острове, согласно так называемой Процедура альфа. Моряки стояли в полной тишине, ноги на ширине плеч, руки за спиной, в безупречно отглаженной форме, что некоторым образом нивелировало потрепанный вид самого корабля. Швартовка корабля для капитана традиционно является самым приятным событием: ну как тут не преисполниться гордостью, если стоишь на мостике огромного боевого корабля с образцовым экипажем и слышишь приветственные крики встречающих?! Хайфилд хорошо понимал, что среди личного состава не было человека, который во время этой прекрасно организованной церемонии не забыл бы на время все тяготы долгого пути.

Но вот к самой «Виктории» это, к сожалению, не относилось. С чихающим двигателем и ненадежным рулем, который в любую минуту могло заклинить, потрепанный войной корабль с помощью буксирных судов входил в

гавань, оставаясь совершенно равнодушным к красоте девонских и корнуоллских холмов, раскинувшихся по обе стороны от него. Когда командир корабля рано утром заходил в машинное отделение, старший механик сказал ему, что это даже хорошо – наконец оказаться дома. Он не был уверен, что сможет поддерживать корабль на плаву.

«Корабль знает, что отработал свое, – жизнерадостно заметил механик, вытирая руки о комбинезон. – Он уже достаточно нахлебался. Должен вам сказать, сэр, я понимаю, что он чувствует».

– Измените курс на ноль-шесть-ноль.

Хайфилд повернулся к радисту и услышал, как тот повторил команду.

Утренний свет был особенно ярким, такой обычно предвещает ясный погожий день. Плимутский пролив посылал прощальный привет старому кораблю и здоровался с невестами. По голубому небу плыли пушистые облака, море в барашках весело поблескивало вокруг корабля, словно хотело поделиться с ним своей красотой. После Бомбея и Суэцкого канала, после бесконечных просторов мутной воды все вокруг казалось нереально зеленым.

Порт буквально с первыми лучами солнца начал постепенно заполняться людьми. С озабоченным видом пришли несколько мужчин в пальто с поднятыми от холода воротниками, они стояли и нервно курили, периодически исчезая, чтобы подкрепиться чаем с тостом. Затем прибыли целые семейства, они группами собирались у пирса, показывая рукой на приближающийся корабль и приветствуя выстроившихся на палубе невест. Радист уже связался с начальником порта и представителями британского Красного Креста. Он доложил, что во всем Плимуте не осталось свободных комнат и некоторым мужьям приходится спать чуть ли не в прихожей.

– По местам стоять! На швартовки становиться! – Громкая связь отключилась. Последняя команда перед заходом в порт.

Капитан ухватился за перила. Они возвращались домой. Что бы там это ни значило.

Найкол проверил лазарет, буфетную на палубе и даже туалетные комнаты невест, нарушая спокойствие громкими призывами. Теперь он мчался по ангарной палубе к главной столовой для невест, не обращая внимания на удивленные взгляды возвращавшихся с завтрака женщин с идеально уложенными волосами, в тщательно отглаженных платьях и жакетах. По пути ему дважды попадались морпехи, направлявшиеся на полетную палубу. Зная его репутацию, они ни на секунду не усомнились, что он выполняет какое-то срочное поручение. И уже после, вспомнив о его помятой форме и небритом лице, они, возможно, заметили, что вид у Найкола был какой-то потрепанный. Удивительно, что иногда позволяют себе некоторые мужчины, когда знают, что уже почти дома.

Джоджо МОЙЕС.

(Продолжение следует).

Копилка советов



КОВРИК - СЛОВНО ПЛЯЖНЫЙ БЕРЕГ

Недавно я вернулась от бабушки - проводила у нее в деревне свой летний отпуск. Совсем рядом с ее домом речка, а вдоль берега множество красивых гладких камней. Как только их увидела - сразу подумала, что их можно пустить в дело. Я решила смастерить из них коврик. Ку-

пила самый обычный резиновый, а поверх него приклеила на прочный клей один за другим камешки. Вы не представляете, как приятно ступать на него ножками! И не только приятно, а еще и полезно - массируются стопы.

Мargarита Ежова.

Актуально

УДАЛЯЕМ КОСТОЧКИ ИЗ ЯГОД

Как быстро очистить сочные ягоды от косточек и при этом не запачкать руки.

1. Вам понадобится бутылка с узким горлышком (например, от колы или вина) и китайские палочки или пара пластиковых трубочек. Ягоду поместите на горлышко и ровно посередине насквозь пробейте палочкой. Косточка упадет в бутылку, а в руках останется чистая ягода.

2. Извлеките косточку пинцетом. Преимущество способа в том, что ягода после этого остается целой.

3. Если под рукой нет пинцета, сгодится обычная - скрепка или шпилька для волос. Используйте ее как маленькую ложку, чтобы достать косточку. Процесс немного грязнее, но не менее эффективен.

4. При удалении косточек из вишни теряется много сока. Чтобы снизить потери, поместите ягоды ненадолго в морозилку.

ВАЖНЫЕ МЕЛОЧИ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Уксус справится с налетом

Налет с утюга удаляю так: прикладываю к теплой подошве тряпочку, смоченную в уксусе, и с силой тру, пока налет не растворится. Если не удается добиться этого с первого раза, повторяю. Затем подошву утюга протираю чистой салфеткой, смоченной в любом мощном средстве.

А. Н.

Чтобы кисточка не линяла

Когда приходится красить что-то в доме с помощью кисточки, она почти всегда оставляет на поверхности ворсинки, особенно новая. Поделюсь простым секретом, как свести «линьку» кистки к минимуму. Для начала я хорошо мою кисточку с мылом или средством для мытья посуды. После на пару часов замачиваю кисть в теплой воде. За это время волос разбухает и заполняет пространство в оправе.

Карина.

Как защитить карточку от мошенников

Мошенников в наше время развелось

много, но мы и сами не лыком шиты! Например, меня дочка научила, как защититься от воров, посягающих на банковские карты. По ее совету я положила к себе в сумку бумажку с тремя ПИН-кодами - ни один не подходит к моей банковской карте, я их выдумала. Их же записала себе в заметки в телефон. Если вор украдет у меня карту и список ПИН-кодов, он три раза подряд введет неверный пароль, и карта сама заблокируется. Всем советую использовать этот способ!

С. Чижова.

Выкрутить лампочку не составит труда

Если взорвалась лампочка, выкрутить ее бывает проблематично. Поможет в этом случае сырой картофель. Разрежьте его пополам, возьмите одну половинку, аккуратно наколите на разбитую лампочку и выкрутите. Обязательно перед тем, как приступить к работе, не забудьте обесточить помещение. Лучше это сделать автоматами, а не обычным выключателем. Так как неизвестно, правильно у вас установлен выключатель или нет.

Александр.

Суперпростое чистящее средство

Чтобы его приготовить, понадобится всего три составляющих: вода, пищевая сода, хозяйственное мыло. Мыло (150 г) натираю на терке, заливаю стаканом горячей воды. Перемешиваю до тех пор, пока мыло не растворится и не образуется густая пена. Добавляю 150 г соды и перемешиваю до однородности. Перекладываю в любую удобную емкость. Использую там, где нужно что-то оттереть. Наношу на влажную поверхность на 15-20 минут. После с помощью губки смываю водой.

С. Ерентьева.

Есть у меня белые туфельки, которые очень люблю...

Чтобы они дольше оставались привлекательными, тщательно за ними ухаживаю. Самое лучшее средство - это смесь из 1/2 стакана молока и одного взбитого яичного белка. Чищу этим «коктейлем» поверхность туфелек с помощью мягкой тряпочки или губки. Иногда использую зубную пасту. Наношу немного на щетку, протираю поверхность и осторожно удаляю остатки.

Надежда.

ВЫБИРАЕМ УВЛАЖНИТЕЛЬ ВОЗДУХА

Качественный увлажнитель воздуха сократит количество пыли в доме и позаботится о вашей коже (из-за сухого воздуха кожа страдает). Как его выбрать?

Традиционный. Прибор состоит из двух частей - емкости для воды и поддона с сетчатыми картриджами. Воздух продувается через картридж, смоченный водой. Такие увлажнители отличаются высокой производительностью, лаконичным дизайном и приятной ценой. Однако есть и недостатки: дополнительные расходы на сменные картриджи, необходимость использования очищенной воды и шум во время работы.

Паровой. Работает по принципу электрического чайника. Вода, заливаемая в паровой увлажнитель, нагревается керамической спиралью или пластиной и испаряется в процессе кипения. Когда жидкость выкипает, раздается сигнал, и устройство выключается. В этот прибор можно заливать водопроводную воду. Однако он потребляет много электроэнергии. Если у вас есть дети, откажитесь от парового увлажнителя в пользу другого: есть риск получить ожог горячим паром.

Ультразвуковой. Вода поступает на вибрирующую в ультразвуковом диапазоне пластину, и появляется холодный пар, состоящий из мельчайших частиц воды. Лучше использовать фильтрованную, а не водопроводную воду. Ультразвуковой увлажнитель потребляет мало энергии, бесшумно работает и отличается компактностью. Правда, стоит дороже других моделей.



Не попадитесь!

ЛИПОВЫЕ РИЕЛТОРЫ ЧУТЬ НЕ ОБМАНУЛИ

Я искала квартиру для своей сестры. Увидела объявление об аренде в Интернете, позвонила. Оказалось, что это вариант от агентства недвижимости. Девушка предложила мне подъехать в офис. Офисом оказался небольшое помещение на окраине города, но меня это не смутило. Консультант с грустью



КАК СДАТЬ КВАРТИРУ В АРЕНДУ БЕЗ ПРОБЛЕМ

Если вы планируете сдать жилье в аренду, вам предстоит показ квартиры клиентам. Для заключения сделки придется превратиться в уборщика, декоратора и... пекаря.

Перед показом квартиры потенциальным жильцам стоит сделать косметический ремонт. Особенно если невооруженным глазом можно увидеть некоторые дефекты интерьера. Новые обои и линолеум, покраска батарей, замена дверных ручек - ваша программа-минимум. Кроме этого, важно учесть следующее.

1. Проведите тест на брезгливость. Не просто вымойте полы, сантехнику и протрите пыль. Окиньте квартиру критическим взглядом. Возможно, вы обнаружите грязь в неожиданных местах. Пройдитесь влажной тряпкой по выключателям (они загрязняются из-за частых прикосновений), замените старый туалетный ершик и коврик в ванной.

2. Не забудьте облагородить подъезд. Согласитесь, когда попадаешь в грязный подъезд с перегоревшими лампочками, из него хочется быстрее выйти. Если у вас нет времени и желания намывать весь подъезд, позаботьтесь о чистоте вашей лестнич-

ной клетки. Из мелочей складывается общее впечатление.

3. Выбросьте хлам. Захламленные комнаты могут отпугнуть потенциального клиента и визуально сузить пространство квартиры. Все, чем вы давно не пользуетесь, выбросьте или продайте через сайт бесплатных объявлений.

4. Позаботьтесь о запахе. Обязательно проветрите помещение перед показом. Если вы хотите создать в квартире ощущение комфорта - испеките сладкий пирог или печенье. Запах ароматной выпечки вызывает приятные ассоциации у большинства людей. Другой вариант - использовать эфирные масла, отдушки с ароматами ванили.

5. Подготовьтесь к «неудобным» вопросам. Вы прекрасно знаете обо всех плюсах и минусах вашей квартиры. Заранее подумайте, что может смутить квартиросъемщика. Не акцентируйте внимание на недостатках жилья, но, если у клиента возникнут вопросы, вы должны быть готовы к ним.

ремя остановилась: где гарантия, что объявления окажутся реальными? И почему я должна платить за эту информацию? Я развернулась и ушла. Потом прочитала отзывы об этой конторе в Интернете - оказалось, мошенники. Так что будьте осторожны!

Ольга С.

МАСТЕРИЦА



ЛЬНЯНОЙ ТОП В ПОЛОСКУ

Меланжевый эффект в нижней части этого топа достигается за счет соединения нитей разного цвета.

РАЗМЕРЫ

S (M) L (XL)

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа (100% льна; 110 м/50 г) — 200 (250) 300 (350) г сливочно-белой, по 50 (50) 100 (100) г черной, светло-серой и 100 (100) 150 (150) г бежевой; спицы №8; крючок №8.

УЗОРЫ И СХЕМЫ

ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

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

Цвет 1 = 2 черные нити,

цвет 2 = по 1 черной и бежевой нити,

цвет 3 = по 1 сливочно-белой и бежевой нити,

цвет 4 = 2 бежевые нити,

цвет 5 = 2 сливочно-белые нити,

цвет 6 = по 1 сливочно-белой и светло-серой нити.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ЦВЕТОВ

1 р. цветом 2, по 2 р. цветом 3 и цветом 2, по 1 р. цветом 4, цветом 3 и цветом 5, 20 р. цветом 3, по 1 р.

цветом 6, цветом 5, цветом 3, цветом 6, цветом 5 и цветом 3, 6 р. цветом 6, 2 р. цветом 5, 1 р. цветом 6, оставшиеся части деталей вязать до конца цветом 5.

Внимание

Топ вязать двойной нитью.

Важно

Кромочные также вязать соответствующим узором и при сшивании кромочную захватывать только за одну стенку.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

12 п. x 16 р. = 10 x 10 см, связано лицевой гладью.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

СПИНКА

На спицы № 8 двойной нитью цвета 1 набрать 53 (57) 63 (69) п. и вязать лицевой гладью согласно последовательности цветов.

Через 35 см от наборного ряда (измерять в вертикальном положении) закрыть с обеих сторон для пройм в каждом 2-м р. 1 раз по 2 п. и убавить 11 (11) 13 (14) раз по 1 п. = 27 (31) 33 (37) п.

Через 49 (50) 51 (53) см от наборного ряда закрыть свободно для горловины средние 13 (15) 15 (17) п. и с обеих сторон от них закрыть для закругления горловины еще 1 раз по 1 п.

Через 20 (21) 22 (24) см от начала пройм отложить с обеих сторон для плеч оставшиеся по 6 (7) 8 (9) п.

ПЕРЕД

Вязать, как спинку.

Проймы выполнить на той же высоте и так же, как на спинке.

Через 47 (48) 48 (50) см от наборного ряда свободно закрыть для горловины средние 13 (15) 15 (17) п. и с обеих сторон от них закрыть еще 1 раз по 1 п.

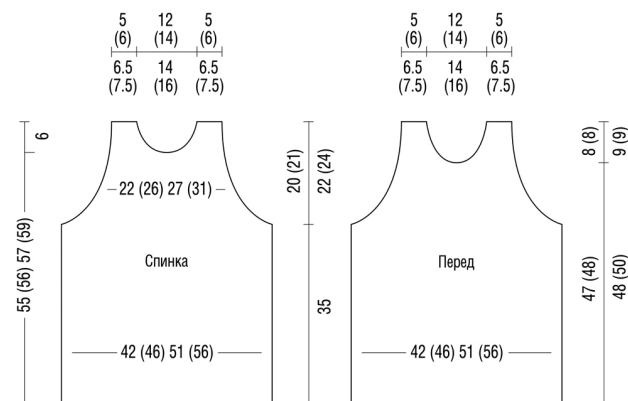
Через 20 (21) 22 (24) см от начала пройм отложить с обеих сторон для плеч оставшиеся по 6 (7) 8 (9) п.

СБОРКА

Отложенные петли плеч сшить петельным швом. Выполнить боковые швы.

Горловину обвязать крючком двойной сливочно-белой нитью 1 круг.р. ст. б/н, горловину при этом не припосаживать.

ВЫКРОЙКА



Советы читателей

Зеленка выручит всегда!

Я всегда ношу в карманчике садового фартука пузырек с зеленкой. Если приходится срезать тонкую веточку у кустарника, срез проще смазать зеленкой, чем бежать за садовым варом. Зеленкой смазываю и места срезов и зачинок на корнях, клубнях и луковицах. И если повредилась кожица тыквы - тоже нужна зеленка. Ранка быстро затягивается, и с хранением проблем не будет.

Н. Семенова.

Немного уксуса - и душ как новый!

От известкового налета, который со временем образуется на душевой лейке, мне помогает уксус. В плотный полиэтиленовый пакет вливаю стакан уксуса, окунаю в него лейку душа так, чтобы она полностью погрузилась в жидкость, потом плотно завязываю пакет и оставляю на 1,5 часа. Уксусная кислота размягчит налет не только на поверхности, но и внутри лейки. Остается только включить душ и смыть остатки уксуса. Не верите? Проверьте!

Ирина.

Перед глажкой я оборачиваю гладильную доску фольгой

Я, как и, наверное, многие другие хозяйки, не люблю гладить. Можно, конечно, покупать вещи, которые не сильно мнутся, или не обращать внимания на заломы и мелкие складочки на одежде. Но не всегда это удается. Нужно, например, погладить рубашку мужу или сделать стрелки на брюках сыну. Тогда меня спасает совет моей бабушки. Перед тем, как приступить к глажке, я оборачиваю гладильную доску фольгой. Снизу закрепляю ее скотчем, чтобы не съезжала. После глажу вещи, как обычно. Но! Теперь гладить одежду мне нужно только с одной стороны. Вторая разглаживается как бы сама собой. Дело в том, что фольга прекрасно отражает тепло от утюга, и получается, что вещи утюжатся с двух сторон одновременно. Весь процесс занимает в два раза меньше времени.

Лидия.

Пригодится

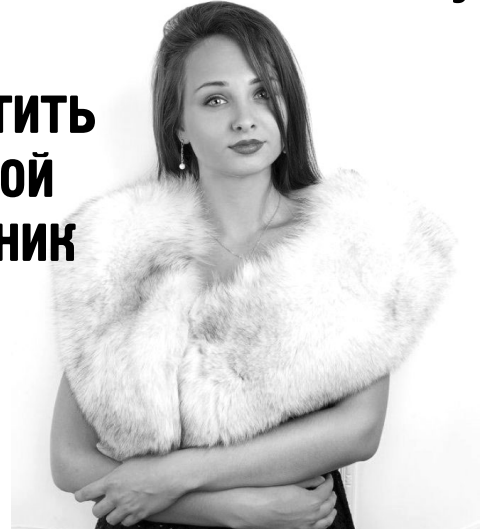
- * **Стирайте колготки дешевым шампунем для волос. Стиральный порошок лишает их эластичности, в результате колготки гораздо быстрее рвутся.**
- * **Небольшие дырочки в москитной сетке можно закрасить прозрачным лаком.**

Учимся экономить



- * **Энергосберегающие лампочки быстро перегорают, если их часто включать и выключать. Пользуйтесь ими, только если свет горит сутками.**
- * **Холодильник поглощает меньше энергии, когда его конденсатор проветривается. Отодвиньте его на 20-30 см от стенки.**

КАК ПОЧИСТИТЬ МЕХОВОЙ ВОРОТНИК



Мех не рекомендуется стирать. Вернуть ему свежесть поможет сухая чистка подручными средствами.

* **Крахмал.** Подходит для чистки съемных воротников. Отстегните мех, положите в полиэтиленовый пакет. Засыпьте туда крахмал и хорошенько потрясите. Не снимая пакета, потрите поверхность меха щеткой. Достаньте воротник из пакета и выбейте остатки крахмала из ворса. После обязательно проветрите воротник на свежем воздухе.

* **Отруби.** Прогрейте в сковородке 300-350 г ржаных или пшеничных отрубей. Положите мех на чистую ткань. Присыпьте ворс горячими отрубями. Вотрите смесь ладонями, двигаясь против ворса. После обработки вычешите мех деревянным гребнем с редкими зубьями.

* **Мука.** Перед использованием обязательно просейте муку несколько раз. Тщательно расчешите мех. Присыпьте всю поверхность мукой. С помощью щетки расчешите муку, как бы расчесывая мех против ворса. Движениями щетки вперед-назад вотрите муку в основание ворса. Через 5 минут тщательно выбейте муку из меха. После процедуры

расчешите ворс гребнем.

* **Манка с солью.** Подходит для чистки воротников с коротким ворсом. Смешайте продукты в равных пропорциях и нанесите на поверхность. Прочистите ворс пальцами или щеткой. Удалите остатки, вытрусив изделие. Процедуру можно повторить несколько раз, пока смесь манки и соли не останется чистой.

* **Тальк.** Обычная детская присыпка без дополнительных примесей и масел подойдет для удаления засаленных пятен и пыли с поверхности воротника. Засыпьте воротник тальком и тщательно вотрите в основание ворса. Оставьте на 10-15 минут, потом стряхните остатки. Полностью удалить присыпку с меха можно с помощью фена (холодным воздухом).

* **Чтобы вернуть меху блеск после сухой чистки.** Разведите лимонный сок или столовый уксус в воде в пропорции 1:1. При помощи губки или мягкой натуральной ткани обработайте мех. Важно, чтобы губка или ткань были хорошо отжаты. Ворс нужно не намочить, а протереть.

Сухая чистка не помогла?

И на воротнике остались салые пятна или загрязнения? Смешайте 100 мл воды, 50 мл этилового спирта или водки, 30 мл уксуса. Перелейте смесь в емкость с пульверизатором. Разложите мех на горизонтальной поверхности, прикройтой полиэтиленом. Распылите средство на поверхность воротника. Протрите ворс сухой хлопчатобумажной тканью, стараясь обработать каждую ворсинку. Прочешите мех деревянным гребнем с широкими неострыми зубьями. Встряхните воротник и просушите на свежем воздухе, чтобы запах уксуса улетучился быстрее.



КЛУБНИЧНАЯ КОСМЕТИКА

ДОМАШНИЕ РЕЦЕПТЫ

Маски из свежей клубники преобразуют кожу лица. Она становится ровной, подтянутой, со здоровым свежим оттенком. Результат быстрый и впечатляющий!

Чем хороша клубника в косметологии? Она сужает поры, удаляет жирный блеск и борется с воспалениями, поэтому обладателям проблемной кожи стоит обратить внимание на эту ягоду. Кроме того, косметика с клубникой разглаживает неглубокие морщинки, подтягивает контуры лица и способствует выработке кожей коллагена, а это обеспечивает тонус эпидермиса. Не ягода, а клад для тех, кто заботится о своей коже. Попробуйте на себе домашние рецепты клубничной косметики и убедитесь в этом!

Клубника для лица...

Очищающая маска. Горсть спелых ягод (5-7 шт.) вымойте, удалите плодоножки. Очистите 1 киви и половину огурца среднего размера. Мелко нарежьте киви, огурец и ягоды, положите ингредиенты в блендер. Измельчите до состояния кашицы. Нанесите маску на лицо тонким слоем, слегка помассируйте - так вы удалите отмершие частички кожи. Через 10 минут умойтесь прохладной водой.

Омолаживающая маска. Горсть свежих ягод клубники вымойте, удалите плодоножки. Разотрите их с 2 ст. л. творога средней жирности. Добавьте 1 ч. л. оливкового масла. Через 15 минут умойтесь теплой водой. Маска сделает кожу мягкой, гладкой и подтянутой, особенно если делать ее 2 раза в неделю в течение месяца.

Лосьон против жирного блеска. 1 таблетку салициловой/кислоты измельчите в порошок. Добавьте 50 мл свежего клубничного сока и 50 мл огуречного сока. Тщательнее перемешайте компоненты. Нанесите лосьон на лицо утром и вечером с помощью ватного диска. Хранить средство нужно в холодильнике.

Мягкий пилинг для улучшения цвета лица. Вымойте 4 крупные ягоды, удалите плодоножки, измельчите в пюре. Взбейте миксером 3 ст. л. жирной сметаны, соедините с клубникой. Добавьте 1 ст. л. меда и взбейте все компоненты до однородности. Нанесите пилинг тонким слоем на кожу лица и шеи. Через 30 минут смойте пилинг прохладной водой, массируя кожу. Делать эту процедуру рекомендуется не чаще 1 раза в неделю.

...и тела

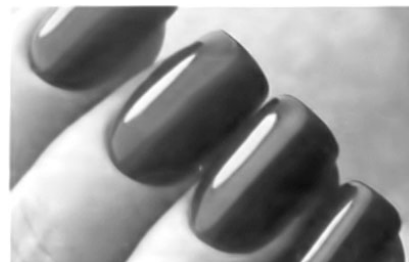
Отшелушивающий скраб. 10 крупных ягод вымойте, удалите плодоножки. Разомните ягоды в пюре, добавьте 2 ст. л. миндального масла и 1 ст. л. меда. Все ингредиенты тщательно перемешайте, слегка разогрейте в ладонях и разотрите по всему телу. После этого примите прохладный душ.

Смесь для рук, укрепляющая ногти. Разомните вилкой 4-5 крупных ягод клубники. Добавьте 1 ст. л. жирного кефира и 1 ч. л. крахмала. Нанесите полученную смесь на ладони, включая ногти. Через 15 минут сполосните руки прохладной водой. Клубничная маска укрепит ногти, увлажнит и тонизирует кожу рук.

Идеи для маникюра

ЯГОДНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Лето - повод побаловать себя смелым ягодным маникюром! Такой дизайн отлично смотрится как на длинных, так и на коротких ногтях и поднимает настроение!



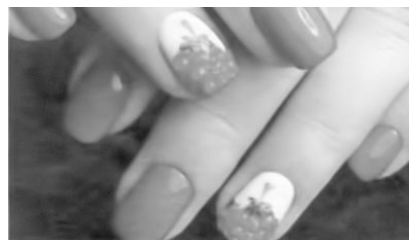
Лак цвета спелой черешни - хит этого сезона эффектный, смелый, но не вызывающий оттенок.



Небольшие вишенки на каждом ногте в сочетании с «леденцовым» оттенком - отличный выбор для летнего маникюра.



Арбуз на ногтях подойдет смелым барышням. Однако если использовать нежно-розовый лак вместо традиционного красного, дизайн получится более скромным.



Малина, выполненная с помощью объемных камней для нейл-арта, смотрится очень аппетитно. Достаточно по ягоде на каждом безымянном пальце, и вы неотразимы!

Глина

Морская глина обеспечивает детоксикацию кожи, придает ей здоровый, подтянутый вид. В зависимости от цвета, глина обладает дополнительными свойствами. Так, голубая глина обладает противовоспалительными свойствами, улучшает кровообращение и обмен веществ, эффективна в борьбе с облысением. Зеленая глина отлично очищает, подсушивает и подтягивает кожу, незаменима как компонент масок для лица - для жирной кожи. Желтая глина насыщает кожу кислородом и выводит токсины, применяется для обертываний. Серая глина отлично увлажняет и тонизирует, незаменима для сухой и увядающей кожи.

Маска для увядающей кожи лица

1 ст. л. порошка желтой глины смешать с 1 яичным желтком и 2-3 ст. л. молока. Смесь должна получиться как густая сметана. 2-3 листочка свежей мяты измельчить и добавить в глиняную смесь, перемешать. Нанести на лицо на 10-15 мин., смыть водой комнатной температуры.

Маска для проблемной кожи

2 ст. л. голубой глины смешать с 1 ч. л. яблочного уксуса и 2 ст. л. охлажденной кипяченой воды до получения густой кашицы. Нанести на лицо на 10-15 мин., смыть прохладной водой.

ВАЖНО: Не обмазывают себя глиной с побережья. В косметологии используется глина, добытая с глубины не менее 10 м и обязательно очищенная от вредных примесей. Приобрести ее можно в аптеке.

Водоросли

Эта трава со дна морского - модный суперкомпонент элитной косметики. Он был открыт совсем недавно, но химический состав водорослей поражает. По количеству витаминов, йода, насыщенных жирных кислот, полисахаридов, растительных ферментов и других полезных веществ водоросли в десятки раз превосходят любые наземные растения. Однако из более чем 25 тысяч разновидностей морских растений в косметологии используются всего несколько. Приобрести их можно в аптеке.

Обертывания от целлюлита

3 ст. л. сухих измельченных водорослей (ламинарии или фукуса) залить 1 стаканом горячей воды и дать набухнуть. Нанести на проблемные зоны, обернуть целлофаном и оставить на полчаса, затем смыть теплой водой. Курс - 10 процедур, которые можно повторить через месяц.

Маска от выпадения волос

3-4 ст. л. размоченных водорослей взбейте в блендере с 2 ч. л. меда и яйцом. Смесь вотрите в кожу головы. Остатки можно распределить по всей



ДАРЫ МОРЯ

Секрет Афродиты, богини любви и красоты, давно раскрыт. По легенде, она родилась из пены морской, а дары моря содержат рекордное количество полезных элементов. Самое время использовать их для сохранения нашей молодости и привлекательности.

длине волос. Наденьте полиэтиленовую шапочку и оберните голову полотенцем на 1-2 ч. Смойте теплой водой с шампунем. Делайте маску 1-2 раза в неделю курсом 10 процедур.

Соль

Морская соль обладает уникальным составом, она богата кальцием, натрием, калием, бромом, йодом и магнием, благодаря чему ускоряет обмен веществ, улучшает циркуляцию крови и обновление клеток, успокаивает нервы.

Маска для упругого бюста

1 ст. л. мелкой морской соли раство-

рить в 2 ст. л. теплой воды, добавить 1 ст. л. густой сметаны, 1 яйцо и ампулу витамина Е, перемешать. Нанести смесь (не растирая!) круговыми движениями на грудь, надеть старый бюстгальтер и держать маску 15-20 мин. Смыть под теплым душем.

Скраб для тела

3-4 ст. л. морской соли измельчить в кофемолке, добавить 1 ст. л. жидкого мыла, 2 ст. л. овсяных хлопьев, 3-4 капли эфирного масла жасмина. Нанести на кожу круговыми движениями, промассировать проблемные зоны. Смыть теплой водой.



САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦОМ И СЫРОМ

200 г сметаны, 100 г феты, 70 г листового салата, 3 отварные свеклы, 1 свежий огурец, 4 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки яблочного уксуса, по 2 ст. ложки рубленых грецких орехов и лимонного сока, по 1/2 чайн. ложки горчицы и консервированного тертого хрена, перец, соль.

Свеклу нарежьте толстыми кружками. Уксус перемешайте с маслом, хреном, солью и перцем. Получившимся маринадом полейте свеклу и оставьте на 30 минут. Огурец нарежьте ломтиками. Листья салата порвите. Фету нарежьте кубиками. Свеклу выложите на тарелку, сверху распределите огурец, салат и фету. Орехи поджарьте. Сметану смешайте с лимонным соком и горчицей, посолите, поперчите. Получившимся соусом полейте ингредиенты салата и посыпьте орехами.

КУРИЦА С КУКУРУЗОЙ В ЛАВАШЕ

500 г куриного филе, 200 г кукурузы, 150 г твердого сыра, 100 г листового салата, 2 помидора, 2 листа тонкого лаваша, 1 авокадо, 1 зубчик чеснока, сок 1/2 лайма, перец, соль.

Куриное филе отварите до готовности, обжарьте и крупно нарежьте. Салат вымойте, обсушите и порвите. Сыр натрите на терке. Для соуса один помидор опустите в кипящую воду на 30 секунд и очистите. Чеснок очистите. Авокадо очистите, разрежьте пополам и удалите косточку. Мякоть поместите в чашу блендера, добавьте сок лайма, зубчик чеснока и очищенный помидор, измельчите, посолите, поперчите. Листы лаваша намажьте получившимся соусом, сверху распределите салат, куриное филе, кукурузу, нарезанный помидор и тертый сыр. Сверните рулетом и крупно нарежьте.



ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ЧЕСНОКОМ

1 кг баклажанов, 350 г репчатого лука, 150 г петрушки, 1 головка чеснока, 80 мл растительного масла, сахар, соль, перец горошком, лимонный сок по вкусу.

Баклажаны вымойте и выложите на решетку для запекания. Духовку нагрейте до 180 градусов. Баклажаны запекайте до тех пор, пока кожица не сморщится. Плодам дайте сначала остыть, затем очистите. Мякоть нарежьте небольшими кубиками. Лук очистите и порубите. Чеснок очистите и пропустите через пресс. Зелень вымойте, хорошо обсушите и измельчите.

В сотейник влейте масло, добавьте баклажаны, лук, чеснок, зелень, соль, сахар, перец горошком, лимонный сок и тушите до готовности. Получившуюся икру разложите по стерилизованным банкам и закатайте.



ЛЕТНИЙ СУП С КАБАЧКОМ

2,5 л воды, по 2 картофелины и луковицы, 1 морковь, 1-2 кабачка, 200 г мясного фарша, 2 ст. ложки риса, масло для жарки, куркума, соль, перец.

Отварите на небольшом огне порезанный картофель и 1 головку лука. Фарш смешайте с половиной риса, посолите, поперчите и сформируйте фрикадельки. Опустите их в кипящую воду, быстро доведите до кипения, всыпьте рис и варите на небольшом огне. Оставшийся лук и морковь нарежьте кубиками, обжарьте в масле, посыпьте куркумой и отправьте в суп. Добавьте кабачки, нарезанные кубиками, и варите до готовности.

АРОМАТНЫЕ РЕБРЫШКИ С МОЛОДОЙ КАРТОШКОЙ

850 г бараньих ребрышек, 5 ст. ложек майонеза, 3 ст. ложки соевого соуса, 6 картофелин, 4 зубчика чеснока, масло для жарки, розмарин, соль и черный молотый перец по вкусу.

Замаринуйте мясо в смеси из майонеза, соевого соуса, специй, измельченного розмарина. Добавьте соль, перец, давленный чеснок, поставьте в холодильник на 2 часа. Картошку отварите в кожуре не до готовности. Сложите ее на противень, смазанный маслом, поместите сверху мясо, накройте фольгой и запекайте в разогретой духовке 20-25 минут. Убавьте температуру, снимите фольгу и запекайте еще 40 минут. Выключив духовку, оставьте блюдо внутри еще на 5-10 минут.

ПИРОЖКИ «ГОРОШИНКИ»

2-3 стакана муки, 1,5 стакана молока, 6 яиц, 200 г сливочного масла, 50 г дрожжей, 2 ст. ложки сахара, соль по вкусу, свежий или консервированный горошек.

Подогрейте молоко, добавьте сахар, соль и дрожжи. Добавьте муку (тесто должно быть не гуще сметаны). Опару поставьте в тепло. Готовность ее определите обилием пузырьков. В миску вылейте готовую опару, добавьте 5 яиц, просеянную муку, масло, размешайте и поставьте в теплое место. Тесто должно подойти 2 раза. Слепите маленькие шарики, раскатайте их, на серединку каждой лепешки выложите горошек. По вкусу можно добавить жареный лук. Выпекайте в духовке, смазав взбитым яйцом.



БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Томатный суп с тыквой

По 500 г тыквы и пюре из протертых свежих помидоров, 700 мл бульона, 3 зубчика чеснока, соль морская - по вкусу (не больше 1 чайн. ложки), 30 мл растительного масла, 1/2 ст. ложки листьев розмарина, 1/4 чайн. ложки молотого перца.

Очищенную и измельченную тыкву слегка припустите в масле. Добавьте измельченный чеснок и розмарин, томатное пюре, перец и тушите 5 минут. Соедините с кипящим бульоном, доведите до кипения.

Солянка из цветной капусты

500 г цветной капусты, по 1 луковице, болгарскому перцу и моркови, 3 протертых помидора, 2 ст. ложки растительного масла, соль, специи.

Овощи помойте, если надо, очистите,

мелко нарежьте и потомите в небольшом количестве воды в течение 5 минут. Добавьте протертые помидоры. Цветную капусту разберите на соцветия и отправьте тушиться вместе с овощами. Посолите, добавьте специи. Доведите до готовности и дайте постоять 10 минут.

Абрикосовый мусс

500 г абрикосов без косточек, 1,5 чайн. ложки желатина, 1 апельсин, 5 перепелиных яиц.

Залейте желатин 100 мл воды. Натрите апельсиновую цедру. Абрикосы залейте водой, тушите 10 минут. Остудите, взбейте блендером в пюре. Из половины апельсина выжмите сок. Взбейте отдельно яйца, добавьте желатин и перемешайте. Соедините все компоненты, добавьте цедру. Разлейте по формочкам и поставьте в холодильник на несколько часов до застывания.

Баклажаны

под ореховым соусом

300 г говядины, 3 баклажана, 80 г очищенных грецких орехов, 2 зубчика чеснока, по 2 ст. ложки муки и растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, базилик, кинза, петрушка, соль, перец, специи.

Баклажаны разрежьте вдоль, посыпьте солью и оставьте на 30 минут. Порежьте кубиками и обжарьте в масле на сильном огне. Мясо порежьте на кубики и обваляйте в муке. Обжаривайте в один слой. В ступке разотрите орехи с солью (измельчите блендером). Добавьте лимонный сок, перец, разведите водой до консистенции сметаны. Сложите баклажаны и мясо в 2 горшочка, пересыпьте мелко нарубленным чесноком, залейте ореховым соусом. Закройте крышкой и поставьте в холодную духовку. Готовьте 40 минут при температуре 200 градусов. Перед подачей посыпьте зеленью.



САМЫЙ ВЕСЕЛЫЙ ЗОДИАК

ОВЕН

Овны предпочитают веселье в большой шумной компании или по крайней мере с человеком, с которым им комфортно. Суть развлечений не очень важна, главное, чтобы было с кем разделить удовольствие. Именно поэтому они часто откликаются на приглашения знакомых вместе провести время. Со свойственным им упорством Овны с легкостью остаются до конца мероприятия, будь то вечеринка, поход в клуб, выезд на шашлыки и т.д.

ТЕЛЕЦ

Как ни странно, для многих Тельцов приятным времяпрепровождением является уборка - они очень любят ощущать в доме чистоту. Но это не значит, что Тельцы откажутся от похода на концерт, в ресторан или бар. Только нужно учесть, что шумному ночному клубу большинство из них предпочтет небольшое заведение с хорошей кухней, а выступлению с многотысячным зрительным залом - камерное мероприятие.

БЛИЗНЕЦЫ

Для Близнецов один из любимых видов отдыха - общение. Они с удовольствием поболтают с родными или друзьями в домашней обстановке или отправятся в место, где соберется большая компания. Кстати, представители этого знака зодиака, как правило, очень любят отдых в заведениях, которые в данный момент считаются самыми модными.

РАК

Домоседы Раки отлично проводят время дома в компании с хорошей книгой. Они получают удовольствие и

от прогулки в одиночестве с любимой музыкой в наушниках. Раки не чужды отдыха в общественных заведениях, но только если рядом будут друзья. В любом случае, расслабиться и повеселиться они смогут, только почувствовав себя комфортно.

ЛЕВ

Лучше всего Львы отдохнут там, где есть публика. Они любят говорить, танцевать, петь, то есть делать все то, что привлекает внимание. Помимо этого, Львы отлично проводят время, занимаясь любимым хобби. И еще большее удовольствие получают, когда результаты этого хобби кто-нибудь оценивает.

ДЕВА

Вот кто действительно обожает отдых на природе, так это Девы. Лучшее развлечение для них - поехать с мангалом на берег реки. Даже зимой. Также они с удовольствием соберут друзей у себя дома или сходят в гости. Главное - хорошая компания, так как Девы обожают общаться. А еще - любимая музыка, которую можно послушать дома или на концерте.

ВЕСЫ

Весы обожают праздники, поэтому готовы отмечать любое событие, не особо глядя в календарь. Им доставляют удовольствие как подготовка к мероприятию, так и процесс его проведения. А еще один из лучших способов отдохнуть для Весов - поговорить, именно поэтому они с удовольствием откликаются на предложение встретиться с друзьями.

СКОРПИОН

Скорпионы любят развлечения,

связанные с риском. Огромное удовольствие им доставляют путешествия (учитывая, что Скорпионы долго не могут решиться на поездки, но быстро входят во вкус). Большое удовольствие они получают от камерной беседы с кем-нибудь, когда можно обсудить общих знакомых. Поэтому шумной вечеринке Скорпион предпочтет небольшую компанию близких людей.

СТРЕЛЕЦ

Для многих Стрельцов лучшим отдыхом являются поездки куда-либо, ведь это и скорость, и новые впечатления, и приятные знакомства. А куда ехать - в принципе, значения не имеет. Это могут быть как ближайшая загородная площадка для пикника, так и другая страна. В идеале - чтобы рядом был приятный собеседник, так как разговоры приносят Стрельцам истинное удовольствие.

КОЗЕРОГ

Как правило, лучше всего Козероги веселятся, принимая у себя гостей. Здесь можно и поговорить, и песни попеть, и даже танцы устроить. В публичных заведениях их тоже можно увидеть, но чем старше Козерог становится, тем больше предпочитает небольшие компании. Идеальным выходом в свет для него станет тот, из которого можно извлечь пользу. Например, познакомиться с «нужными» людьми.

ВОДОЛЕЙ

Для Водолея одно из любимых развлечений - попробовать что-то новое. Поэтому ему могут доставить удовольствие уроки танцев, поход на йогу или посещение мастер-класса. В идеале при этом нужно общаться с представителями этого знака зодиака очень любят. Встреча с давними друзьями также является для них отличным способом провести время.

РЫБЫ

Провести время с родными и друзьями для Рыб - практически лучший отдых, который можно придумать. Это не значит, что выйти в свет представители этого знака зодиака будут против. Как натуры, восприимчивые к искусству, они с удовольствием посещают различные концерты или представления. Рыбы отлично проведут время в театре или филармонии, а также на выступлении любимого исполнителя. Поверьте, им не будет скучно.

Домашние любимцы



СЮРПРИЗ В КОРЗИНЕ

Бывает, человек не готов взять себе даже одно животное, а судьба подкидывает ему сразу несколько! И что делать с таким богатством?

Животных у нас никогда не было, хотя дети и просили. Мы с мужем целыми днями пропадали на работе, ребята - в детском саду и школе. Кому ухаживать

за питомцами? Но судьба решила сыграть с нами злую шутку... Собиралась я как-то раз на работу. Закрыла дверь, стала спускаться по лест-

нице. Вдруг вижу - на площадке стоит корзинка, а внутри кто-то копошится. Подошла поближе - четыре пушистых комочка. Пригляделась: нет, не котят, - щенята! Пройти мимо уже не было сил, пришлось нести это добро домой. Дети в тот день на учебу не пошли - остались возиться с малышами. Младшая и вовсе заявила мне: «Мама, ты принесла нам целую корзину счастья!» Я была в замешательстве. Приближалось Рождество, ночи были холодными. Вернуть щенят обратно в подъезд - значит отправить их на стопроцентную погибель: либо замерзнут, либо соседи выкинут на улицу. Пришлось вплотную заняться их судьбой. Вечером мы отнесли корзинку со щенками в ветеринарную клинику. Там их осмотрели, дали рекомендации. Щенки оказались далеко не малышами.

Месяц мы жили ввосьмером - я, муж, двое детей и четверо хвостатых. Но вскоре стало понятно: оставить всех малышей себе мы не сможем. Начался новый этап - как и куда всех пристроить. Мир не без добрых людей, так что к началу весны два найденыша оказались в добрых руках. Еще одного я отдала коллеге, а последнего было решено оставить себе. «Дадим ему кличку Снежок, ведь нашли его зимой!» - решили дети. А я подумала, что у братьев наших меньших тоже есть свое рождественское чудо.

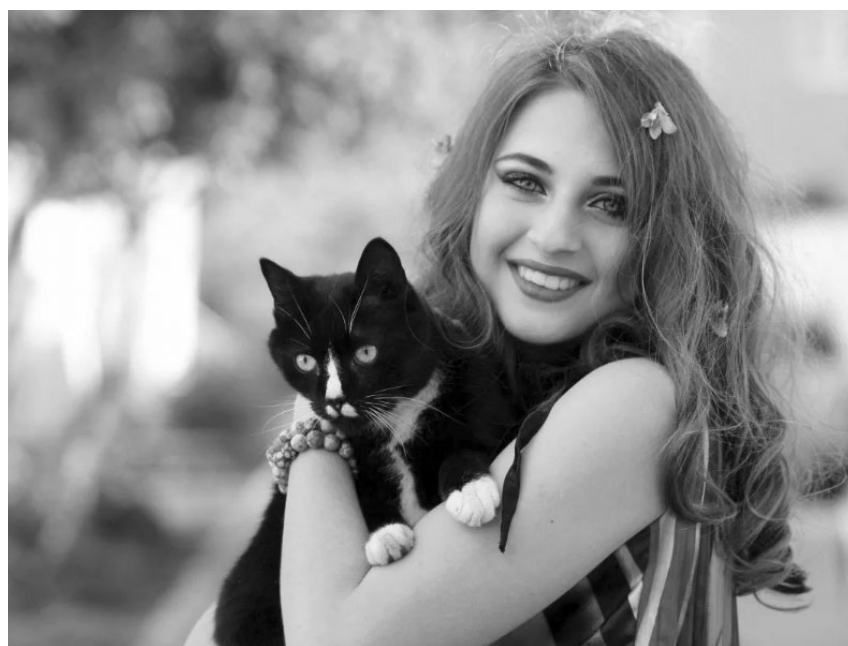
Наталья Веселова.

Когда я устраивалась работать ассистентом ветеринарного врача, то понимала, что эмоции придется отодвинуть на второй план. В будущем я сама собиралась лечить животных, поэтому мне было важно научиться не растрчивать силы на жалость. Каких только историй я не наслушалась... Иногда откровенно хотелось плакать вместе с хозяевами, но я не позволяла себе этого. Спустя год работы я могла похвастаться железной выдержкой и неисправимым оптимизмом. Поэтому когда к нам принесли Кота, меня уже было сложно удивить чем-либо. Но эти хозяева удивили.

Да, его звали просто Кот, потому что кличку ему за два года жизни так и не придумали. Животное выглядело злым и агрессивным. «Что у вас случилось?» - задала я вопрос. На что услышала: «Ничего. Просто усыпите его!»

Судя по рассказу хозяйки, Кот драл мебель, истошно кричал по ночам, бросался на ноги. Но вскоре все стало ясно: оказалось, в семье живут двое детей, а в целом домочадцев аж шестеро на двухкомнатную квартиру. Кот забыт всеми, зашуган и просто жаждет внимания.

Хозяйка не пожелала попрощаться с животным. Молча заплатила за процедуру в кассу и ушла. Мы остались наедине. На полке ждал своей очереди препарат. Им я должна была усыпить этого молодого кота, кото-



Я ДАЮ ТЕБЕ ШАНС!

рому просто не повезло в жизни. «Даю тебе второй шанс!» - сказала я, и забрала питомца к себе домой. Теперь его зовут Чарли, и мы живем вместе. Через некоторое время он

изменился кардинально. А как меня любит! Видимо, понимает, что я не только его спасительница, но и родная душа.

Екатерина.



5 идей для узкой комнаты



Чтобы добавить узкой комнате уюта и пространства, нужно правильно расположить мебель, поиграть с освещением и выбрать оттенок стен.

Даже небольшое помещение можно сделать удобным и современным. Для этого обратите внимание на рекомендации дизайнеров.

Первое, что важно учесть при планировке узкой комнаты, - цвет стен. Считается, что светлые тона визуально делают помещение шире, поэтому отдайте предпочтение белому, бежевому или оттенку «слоновая кость».

Не забудьте добавить несколько ярких деталей. Это может быть дизайнерская картина или разноцветные подушки на диване.

Для напольного покрытия лучше выбирать не один большой ковер, а два маленьких - так вы уравновесите пространство.

Что касается освещения, то чем больше света, тем лучше! Однако громоздкая люстра будет выглядеть неуместно в узкой комнате. А вот потолочные и настенные светильники - то, что вам нужно.

Чтобы разграничить пространство, можно использовать многоуровневые конструкции. Например, подвесной потолок визуально изменит геометрию помещения и поможет вам в зонировании. Есть одно но: этот вариант подойдет для узкой и при этом длинной комнаты. Когда пространство ограничено, лучше обойтись без подобных дизайнерских элементов.

Комната
будет казаться
просторнее, если
вместо штор
использовать
жалюзи.



ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

Понадобится: для теста: мука - 200 г, сахар - 2 ст. л., масло растительное - 120 мл, соль - на кончике ножа. Для начинки: яблоки - 2-3 шт., сахар - 5-6 ст. л., корица - 1/2 ч. л., изюм - 1 ст. л.

Для теста соедините просеянную муку, сахар, растительное масло, 6 ст. л. ледяной воды и соль. Тесто заверните в пленку и уберите в холодильник на 1 ч. Яблоки очистите, нарежьте небольшими кубиками. Соедините с сахаром, корицей, изюмом и перемешайте. Разогрейте духовку до 180 градусов. Тесто разделите на две части (одна побольше, другая поменьше). Большую раскатайте, уложите на дно смазанной формы, сформовав бортики. Выложите начинку, равномерно распределите. Оставшееся тесто раскатайте и разрежьте на полоски. Уложите на пирог в виде решетки, защипайте края. Смажьте пирог растительным маслом и выпекайте 50-60 мин.



ТЕПЛЫЙ САЛАТ

Понадобится: тыква (мякоть) - 300 г, помидоры черри - 200 г, шпинат - пучок, сыр тофу - 80 г, орехи кешью - 40 г, чеснок - 1 зубчик, масло оливковое, сок лимона, соль и перец - по вкусу.

На сухой сковороде обжарьте орехи до легкой золотистости, выложите на блюдо и соедините со шпинатом. На большом огне на масле обжарьте кусочки тыквы, посолив и поперчив. Добавьте к тыкве разрезанные пополам помидоры черри и готовьте 1 мин. Выложите тыкву с помидорами к шпинату, добавьте нарезанный кубиками сыр тофу, измельченный чеснок. Перемешайте, сбрызните соком лимона.



ПАСТА С ГРИБАМИ

Понадобится: паста - 250 г, грибы (лисички) - 250-300 г, масло оливковое, лук репчатый - 1 шт., чеснок - 2-3 зубчика, базилик и шалфей сушеные - по щепотке, зелень свежая, соль и перец - по вкусу.

Грибы обжарьте, помешивая, на масле вместе с луком и чесноком. Добавьте рубленую зелень, щепотку шалфея, перец, соль, перемешайте и снимите с огня. В подсоленной воде отварите пасту до состояния аль денте. Слейте воду, оставив немного на дне. Добавьте 1 ст. л. растительного масла и щепотку базилика, встряхните и выложите на блюдо. Сверху выложите грибы. По желанию украсьте блюдо зеленью.



ОВОЩНЫЕ ОЛАДУШКИ

Понадобится: мука - 50 г, цукини - 400 г, крупа манная - 1 ст. л., соль, перец, приправы - по вкусу, масло растительное для жарки.

Цукини вымойте, очистите от кожуры, срежьте плодоножку. Натрите цукини на крупной терке и отожмите, чтобы удалить лишнюю жидкость. В отдельную миску просейте муку. Залейте муку 100 мл кипяченой воды и перемешайте до однородности. В мучную смесь добавьте цукини, соль, перец, приправы по вкусу. Положите манную крупу и перемешайте. Дайте постоять 15 мин., чтобы манка разбухла.

Сковороду обильно смажьте растительным маслом и поставьте на средний огонь. Ложкой выкладывая тесто в сковороду, выпекайте оладьи до образования хрустящей корочки. Если тесто в процессе жарки будет распадаться, можно добавить еще немного муки.

