

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПОДТГА

№38

сентябрь 2019

цена:  
1,5 лари

**Ребенок**

**ленится**

стр.26

**Исправляем**

**осанку**

стр.14

**Продлить**

**МОЛОДОСТЬ**

стр.36

**Если вокруг**

**сокращения**

стр.28

**Энди Макдауэлл:**

«Я жалею, что раньше не снялась обнаженной»

стр.20-21

**Кейт Мосс:**

стр.16-17

«Мне никогда не нравилось быть худой»



# ПОДБИРАЕМ ГАРДЕРОБ ДЛЯ МАЛЕНЬКОГО РОСТА

Невысоким девушкам зачастую бывает непросто подобрать гардероб. Однако нет ничего невозможного! Важно лишь знать, как сделать свои недостатки - особенностями!



**Туфли на каблучке - палочка-выручалочка для невысоких девушек.**

**Е**сли у вас небольшой рост, придерживайтесь простого, но элегантного стиля. Вещи оверсайз однозначно стоит отложить: они утяжеляют силуэт.

Что примерить вместо них?

**Монохромные образы или однотонный тотал лук.**

Контрастные оттенки разбивают фигуру на отдельные части, и маленький рост сразу бросается в глаза.

Черный цвет также не рекомендуется, однако можно выбрать другие темные оттенки - шоколадный, бордовый, темно-серый.

**Юбки и платья длиной чуть выше колена.** К юбкам миди, в свою очередь, следует относиться с осторожностью; надевайте их только с высокими каблуками. Кстати, невысоким девушкам идеально подходит платье-футляр. Оно отлично сидит на стройной фигуре и визуально увеличивает рост.

**Классические прямые брюки средней ширины.** Не стоит носить кюлоты, капри и любые укороченные модели: зрительно они делают рост еще меньше. Среди джинсов выбирайте простые, чуть суженные книзу модели. Джинсы-бойфренды и любые другие мешковатые варианты лучше не рассматривать.

**Аккуратные туфли-лодочки телесного цвета.** Они не только визуально удлинит ноги, но и подойдут к любому наряду. А вот массивные модели с огромными каблуками и туфли с ремешками на щиколотках лучше не носить.

**Компактные сумочки.** Они должны быть небольшими и аккуратными. Такой аксессуар подчеркнет хрупкость и изящность его обладательницы.



## Победители Венецианского кинофестиваля



Главная награда 76-го Венецианского кинофестиваля «Золотой лев» досталась фильму Тодда Филлипса «Джокер» с Хоакином Фениксом. Церемония закрытия смотра прошла 7 сентября на острове Лидо.

«Серебряным львом» жюри отметило картину Романа Полански «Я обвиняю». «Кубок Вольпи» за лучшую мужскую роль получил Лука Маринелли, воплотивший образ Мартина Идена в новой киноадаптации романа Джека Лондона.

Наградой за лучшую женскую роль была отмечена Ариан Аскарид, сыгравшая в картине Робера Гедигяна «Молитва во имя

Бога». Приз Марчелло Мастроянни за новый талант достался Тоби Уоллесу («Молочные зубы»).

Лучшим режиссёром был назван Рой Андерссон, снявший фильм «О бесконечности». Награда за лучший сценарий досталась Юньфаню за ленту «Дом 7 по Черри Лейн».

Специальный приз жюри получил документальный фильм Франко Мареско «Мафия уже не та, что раньше».

Лучшим фильмом программы «Горизонты» объявлена «Атлантида» украинского режиссёра Валентина Васяновича.

76-й Венецианский кинофестиваль проходил с 28 августа по 7 сентября.

### РЕКЛАМНОЕ АГЕНТСТВО «ТБИЛИССКОЙ НЕДЕЛИ»

Опыт и профессиональный подход научили нас превращать идеи наших клиентов в мощные инструменты рекламы.

Мы предлагаем широкий спектр услуг в области рекламы: от разработки дизайна и печати полиграфии до изготовления и монтажа наружной рекламы различного вида.

Реклама это не просто наша работа, это стиль жизни, поэтому мы постоянно развиваемся, проходим обучение, знакомимся с новыми людьми и создаём оригинальные идеи.

Рекламное агентство «ТБИЛИССКОЙ НЕДЕЛИ» предлагает Вам полноценную и качественную помощь в производстве различных видов рекламы в Тбилиси и регионах.

Звоните нам, и мы с радостью поможем Вам в вашей рекламе!

Тел.: 5.99-50-93-30.



### СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

#### Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

**КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.**

Тел.: 5.93-200-223

## НИКИ МИНАЖ ОБЪЯВИЛА О ЗАВЕРШЕНИИ МУЗЫКАЛЬНОЙ КАРЬЕРЫ

36-летняя рэп-исполнительница Ники Минаж расстроила поклонников новостью о решении покинуть сцену. На странице звезды в Twitter появилась запись о том, что она «уходит на покой и хочет быть со своей семьей». Певица попросила фанатов поддержать ее и призналась, что будет любить их всю жизнь.

Этим летом Минаж объявила, что хочет создать семью с бойфрен-

дом Кеннетом Петти. Некоторые внимательные поклонники заметили, что

в соцсети она подписалась «миссис Петти». Новость о завершении ее

карьеры в шоу-бизнесе вызвала горячий отклик. Сегодня певица попыталась успокоить расстроившихся фанатов.

Я все еще здесь. И все еще безумно влюблена в вас, ребята... Мой твит был резким и бесчувственным. Прошу простить меня,

— написала она поклонникам и извинилась за то, что опечалила слушателей новостью об уходе из шоу-бизнеса.







### ПИАНИСТ ИЗ ГРУЗИИ ВЛЮБИЛ В СЕБЯ ИТАЛЬЯНСКИХ ЗРИТЕЛЕЙ

Один из сильнейших грузинских пианистов молодого поколения Георгий Гигашвили стал обладателем сразу двух наград престижного Международного конкурса пианистов имени итальянского композитора, пианиста и дирижера Ферруччо Бузони.

Конкурс проходил с 28 августа по 6 сентября в итальянском городе Больцано.

Георгий Гигашвили стал лауреатом третьей премии конкурса и обладателем специального приза «Зрительских симпатий». Грузинский музыкант получит приз в размере пяти тысяч евро.

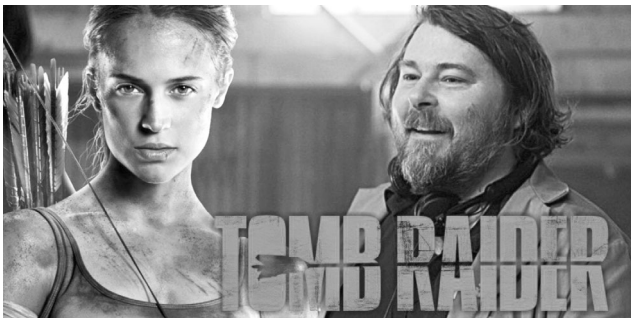
Георгий - победитель шестого Тбилисского международного конкурса пианистов, также является призерам Междуна-

родного музыкального конкурса имени Гершвина в Нью-Йорке (США). Активно концертирует в Грузии и странах Европы как сольно, так и в составе камерных оркестров.

Международный конкурс пианистов имени Бузони проводится с 1949 года. Изначально мероприятие проходило ежегодно, но с 2002 года было принято решение проводить его раз в два года. Инициатива проведения конкурса принадлежит руководителю консерватории города Больцано Чезаре Нордио.

Среди обладателей первой премии престижного конкурса звезда мировой сцены, грузинская пианистка Дудана Мазманишвили.

### ПРОДОЛЖЕНИЕ ФИЛЬМА «ТОМБ РАЙДЕР: ЛАРА КРОФТ»



Бен Уитли займёт режиссёрское кресло продолжения приключенческого фильма «Tomb Raider: Лара Крофт», уверяет Deadline.

Сценарий к фильму написала соратница Уитли Эми Джамп. К роли Лары

Крофт вернётся Алисия Викандер, воплотившая культовый образ в киноадаптации знаменитой игровой серии Tomb Rider, вышедшей в 2018 году. В нулевые расхитительницей гробниц в кинодилогии поработала Анджелина Джоли.

### ДЖАСТИН ТИМБЕРЛЭЙК ИСПОЛНИТ ГЛАВНУЮ РОЛЬ В ДРАМЕ «ПАЛМЕР»



Сценарий картины написала Шерил Гуэррьеро. В центре сюжета окажется бывшая звезда американского футбола Эдди Палмер, который возвращается в свой родной городок после тюрьмы и пытается восстановить воспоминания о своей жизни. Герою предстоит столкнуться не только с призраками прошлого, но и с талантливым мальчиком, которого бросила

своенравная мать.

Режиссером выступит обладатель премии «Оскар», актер и продюсер Фишер Стивенс, поставивший несколько документальных проектов, а также снимавший комедийный боевик «Реальные парни» с Аль Пачино и Кристофером Уокеном.

Производство ленты стартует уже осенью.

### РОССИЙСКИЙ МУЛЬТСЕРИАЛ «МАША И МЕДВЕДЬ» ПОКАЖУТ В КИНОТЕАТРАХ ВЕЛИКОБРИТАНИИ



Animaccord, международная медиакомпания и студия, запускает самый популярный российский мультсериал в мире «Маша и Медведь», попавший в Книгу рекордов Гиннеса 2019 года, на большом экране одной из глобально лидирующих сетей кинотеатров Vue. Премьера состоится 20 сентября 2019 года в 89

кинотеатрах сети в Великобритании и Ирландии.

Программа «Маша и Медведь на большом экране» будет включать последние эпизоды 3-го сезона мультфильма. В 2019 году компания была включена в рейтинг Top-150 мировых лицензиаров международного лицензионного издания License Global.



# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## Глаукома

Это заболевание - одна из основных причин потери зрения у пожилых людей. В отличие от катаракты, коварство этой болезни заключается в нарушении оттока внутриглазной жидкости и повышении внутриглазного давления. На начальных стадиях заболевание протекает бессимптомно и до поры до времени человек может о нем не подозревать. Поэтому в 60% случаев глаукому выявляют уже на поздней стадии.

Выход один - как можно раньше прийти к офтальмологу и пройти обследование.

## Макулярная дистрофия сетчатки

Поражается самая важная зона сетчатки - макула и, как следствие, страдает центральное или предметное зрение, без которого невозможно четкое вос-

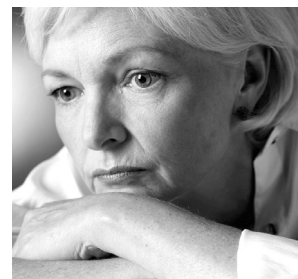
## Возрастные недуги

приятие предметов, чтение, письмо, вождение автомобиля. Одно из перспективных методов лечения этого недуга - введение в глаз препарата, препятствующего росту сосудов и отеку сетчатки. Но есть формы заболевания, повлиять на которые очень сложно. Поэтому и здесь профилактика важна как никогда. Промедление в лечении может стоить пациенту зрения.

## Катаракта

Чаще всего к офтальмологу пожилые люди обращаются по поводу катаракты. Лет 30-40 назад эту про-

блему решали просто - помутневший хрусталик удаляли и выписывали специальные очки с толстыми линзами (+12-13 диоптрий). Через такие линзы все изображения казались очень увеличенными. У человека в таких очках было ограничено поле зрения, ему было трудно ходить по ступенькам. Сейчас после удаления катаракты естественный хрусталик заменяют на искусственный. Изготавливают его из специальных полимерных материалов. Эта операция хорошо отработана и позволяет значительно улучшить зрение. К сожалению, к хирургическому



методу лечения пациенты с катарактой прибегают не так часто, как это требуется. По словам врачей, операций по удалению катаракты у нас делается в 2 раза меньше, чем в развитых зарубежных странах. И дело вовсе не в ограниченных возможностях нашей медицины. Даже некоторые врачи-офтальмологи убеждены: удалять катаракту нужно тогда, когда она «созреет». На самом деле, если речь не идет об осложненных случаях, удалять катаракту нужно гораздо раньше: когда уровень снижения зрения приближается к 50%.

## Не упusti время

**Поспешите к врачу, если заметили помутнение зрения, «плавающие» помутнения перед глазами, размытость центрального зрения, несмотря на использование очков, резкую боль в глазах, пляшут буквы в тексте.**

## У каждого третьего пациента эта боль сильная

У кого-то стреляющая, пульсирующая, дергающая. А у кого-то ноющая, жгучая. Человек вынужден искать удобную позу, чтобы ослабить болезненные ощущения. Однако боль и спазмы желудка возвращаются с новой силой. Но по типу боли диагноз поставить невозможно, поскольку каждый человек по-своему ощущает и описывает ее. И у каждого свой порог чувствительности.

## Провокаторы боли в желудке в ночное время

Это язва, нарушение двигательной функции желудка, увеличение количества соляной кислоты и, соответственно, кислотности желудочного сока, спазмы. Устранить большинство симптомов можно с помощью лекарств. Но, прежде всего, важно восстановить нормальную

## БОЛИТ ЖЕЛУДОК ПО НОЧАМ

**Ночные боли провоцирует голод, и это – основной симптом язвы желудка или двенадцатиперстной кишки. Но точный диагноз может поставить гастроэнтеролог.**

работу всего желудочно-кишечного тракта и, в частности, - желудка. Как правило, для этого назначают метоклопрамид. Отлично работает его аналог - «Церукал», а также обезболивающие препараты. Повышение кислотности желудочного сока предотвращают блокаторы протонной помпы: лансопразол, пантопразол, омепразол и другие препараты.

## На что еще может указывать ночная боль

Если она возникает в желудке спустя несколько часов после приема пищи, голодные боли могут указывать на место расположения язвы. Чаще всего повреждение слизистой находится в антральной части желудка или в двенадцатиперстной

кишке. Гастроэнтерологи точный диагноз ставят только после проведения фиброгастродуоденоскопии. Это исследование позволяет детально рассмотреть язву, оценить степень ее распространения и провести биопсию. Это позволяет убедиться, что онкологии нет.

Если боль появляется ближе к утру, то чаще всего это симптом язвенно-эрозивного поражения. Оно расположено в области двенадцатиперстной кишки. Боль стихает после рвоты или приема стакана молока. Голодные боли в области желудка, возникающие ночью, - тревожный сигнал. Поэтому не стоит их игнорировать, а надо срочно обратиться к гастроэнтерологу.

**Е. Колядный, гастроэнтеролог, врач высшей категории.**

Заработать эрозии и язвы желудка и кишечника можно не только нервничая и голодая, но и принимая определенные лекарства.



# ЯЗВА ОТ ЛЕКАРСТВ

**- Какие лекарства способны провоцировать эрозии и язвы?**

- На первом месте - нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП). Это лекарства против боли, воспаления и высокой температуры. И еще аспирин, который принимают для профилактики образования тромбов. Кроме того, это кортикостероиды - препараты для лечения астмы, аллергических и аутоиммунных заболеваний. Чаще всего от них страдают желудок и кишечник. Тот же кишечнорастворимый аспирин в оболочке благополучно проходит желудок, но может вызвать эрозии в тонкой кишке.

Симптомы лекарственной язвы могут проявляться вначале только небольшим дискомфортом, изжогой, болями в животе, тошнотой, несварением. А иногда язвы и эрозии вообще «немые». При этом они могут осложняться кровотечением, которое требует госпитализации.

**- Рискует абсолютно все, кто принимает эти лекарства?**

- Риск повредить желудок и кишечник выше у людей, имеющих воспалительные заболевания органов пищеварения. А также у пациентов, зараженных желудочным микробом хеликобактер пилори. Чаще всего это люди старше 60 лет и пациенты с язвенной болезнью (даже если она излечена), циррозом печени, эзофагитом, системной склеродермией, страдающие сердечной, почечной и дыхательной недоста-

точностью. А также те, кто принимает одновременно два и более противовоспалительных препарата. Если уже было желудочно-кишечное кровотечение, риск еще больше. Риск развития эрозий, язв и кровотечений повышается при одновременном приеме антикоагулянтов, кортикостероидов, хлорида калия в порошках и алендроновой кислоты - препарата для лечения остеопороза. И, увы, ускорить образование язвы могут курение, злоупотребление спиртным, прием лекарств натощак. Поэтому во время приема лекарств нужно забыть о вредных привычках и не голодать.

**- Но такие лекарства принимает, пожалуй, каждый человек. И многие не подозревают, насколько они коварны...**

- Да, эти препараты сегодня используются очень широко. Головная и суставная боль, травма, радикулит, остеохондроз, зубная боль, болезненные месячные - повод принять таблетку. Зачастую люди назначают себе эти лекарства сами, принимают по несколько лекарств сразу. Важно, чтобы их назначал врач. Он знает об их побочных действиях и оценивает риски лечения. Курс приема противовоспалительного или обезболивающего препарата должен быть, по возможности, максимально коротким. Если пациент вынужден длительно принимать опасные препараты, он должен регулярно наблюдаться у врача и проходить необходимое обследование, например, гастроскопию и тесты на выявление хеликобактер пилори.

**- Но можно же опасные лекарства прикрыть специальными препаратами...**

- Чаще всего в качестве прикрытия врач назначает препараты, уменьшающие секрецию соляной кислоты. Они защищают слизистую оболочку желудка. Самыми эффективными признаны, так называемые, ингибиторы протонной помпы, например омепразол, или более современные препараты - рабе-

празол, пантопрозол. Защищает слизистую оболочку препарат ребамипид. Правда, свои побочные действия есть даже у лекарств-защитников. С течением времени они могут угнетать полезную флору в кишечнике. Так, мизопростол часто вызывает диарею. Поэтому некоторым пациентам врачи назначают прием живых полезных бактерий. Известно, что некоторые производители лекарств пошли дальше и создали готовые комбинации лекарств. Там в одной таблетке сочетаются и «яд», и «противоядие». Например, обезболивающий противовоспалительный препарат и защитное средство для желудка.

**- Кроме того, что лекарства поражают желудок, они также вызывают неприятности в кишечнике. Что это за проблемы?**

- Развитие язв и эрозий в желудке и кишечнике схожи. Язвы тонкого кишечника на фоне приема НПВП развиваются из-за того, что эти лекарства нарушают защиту слизистой оболочки. Чаще всего в такой ситуации назначаются ребамипид или мизопростол. Для восстановления флоры кишечника надо пить обычный кефир.

**- Если таблетки так плохо действуют на желудок и кишечник, может быть, лучше использовать свечи? Они не так эффективны?**

- С помощью ректальных свечей можно снимать боль, высокую температуру и бороться с воспалением. Они действительно могут выручить тех, кто из-за проблем с пищеводом и желудком не может глотать таблетки. Но действующие вещества в свечах - те же самые НПВП. А значит, риск эрозий и язв не исключен. Эти дефекты могут развиваться на слизистой прямой кишки. Людям с геморроем, анальными трещинами, колитами и проктитами они изначально не подходят. Всем остальным надо стараться их использовать коротким курсом.

**Д. Скачко, гастроэнтеролог, врач высшей категории.**

Первая помощь при приступе язвы - стакан молока с щепоткой соды.



# Если муж не заботится о здоровье

**Любимый мужчина не ходит к врачу, не занимается спортом, ест вредную еду и не следит за здоровьем? Неудивительно, что вы за него переживаете!**



Согласно последним данным, средняя продолжительность жизни женщин - 77 лет. Мужчины живут гораздо меньше - 67 лет. Эта огромная разница во многом объясняется тем, что сильный пол безразлично относится к своему здоровью и до последнего откладывает визит к врачу.

## Спорт и здоровое питание

Помните, каким тонким и звонким был муж в студенческие годы? Он увлекался плаванием, играл с друзьями в футбол, занимался в тренажерном зале. Теперь его любимые тренажеры - пульт от телевизора и кружка пива. Как согнать этого ленивого котика с дивана и убедить его, что на чипсах, пиве и жареных куриных крылышках он долго не протянет?

**Не Работает.** Бесполезно стыдить мужчину. «Вспомни, каким ты был...», «Да на тебе уже ни одни брюки не застегиваются!», «Посмотри, как наш сосед каждое утро бежит на стадионе. А ты?» Подобные фразы лишь вызовут раздражение и заставят мужа занять глухую оборону. Скорее всего, он скажет: «Раз тебе так нравится наш сосед, с ним и живи!»

**Работает.** Отличная идея - личный пример. Хотите, чтобы любимый мужчина занялся спортом? Начните с себя! Если муж будет видеть, как вы дважды в неделю собираете свою спортивную сумку, а потом возвращаетесь из тренажерного зала довольная и счастливая, он, возможно, вдохновится вашим опытом. Хорошо, если спорт станет частью жизни всей семьи. Чаще гуляйте в парке, организуйте велопробужки, купите абонемент в бассейн.

Можно также прибегнуть к маленьким женским хитростям. «Знаешь, милый, я недавно сдавала анализы, и у меня оказался повышенный холестерин. Врач порекомендовал пересмотреть питание: меньше жареного и соленого, никаких полуфабрикатов, больше фруктов и овощей». Далее под предлогом заботы о собственном здоровье, постарайтесь постепенно приучить и любимого есть более здоровую пищу. Главное - знать меру и не пытаться сразу посадить мужа на вареную брокколи и пророщенную пшеницу. Пусть перемены будут плавными.

## То, что доктор прописал

Большинство мужчин идут сдаваться доктору, только когда им становится совсем плохо. Почему они такие упертые и непробиваемые? Во-первых, многие считают себя суперменами. «Я курю по пачке сигарет в день, мой отец умер от рака легких, сам я постоянно кашляю, но это все пустяки и мелочи жизни. Со мной ничего плохого не случится, ведь я

## На заметку

**Крайне важно поощрять мужчину каждый раз, когда он проявляет заботу о собственном здоровье. Бросил курить? «Ты в моих глазах настоящий герой!» Записался на диагностику? «Ничего себе, какой ты смелый! Я уже полгода никак не могу - боюсь...» Вылечил зубы? «Какой замечательный пример ты подаешь детям. Мы так тобой гордимся!» Мужчина, чье правильное поведение закрепляется похвалой, в дальнейшем захочет повторить свои «медицинские подвиги».**

же мужик!» Во-вторых, эти супермены банально боятся, что врач действительно найдет какую-нибудь проблему. Меньше знаешь - крепче спишь. Чтобы отправить этого упряма к доктору, придется очень постараться.

**Не Работает.** Чужой пример не даст результатов. Можно рассказать мужу трагическую историю о том, как Иван Петрович из соседнего отдела также кашлял, отказывался идти к врачу, а потом у него обнаружили страшное заболевание. Большинство мужчин лишь презрительно хмыкнут: «Этот Иван Петрович просто слабак. Я-то не такой, у меня со здоровьем все в порядке».

**Работает.** Что действительно может возыметь действие, так это подчеркнутое беспокойство с вашей стороны: «Милый, меня так волнует твой кашель. Наверняка в нем нет ничего серьезного, но сходи, пожалуйста, к врачу, чтобы я успокоилась». Мужчина вполне может перебороть свою нелюбовь к докторам ради заботы о нервах любимой жены. Потом еще и будет хвастаться перед друзьями: «Моя-то вон как надо мной трясется. Чихнуть нельзя - тут же скорую на дом вызывает».

Когда вы сами регулярно проходите диспансеризацию, будет проще убедить мужа составить вам компанию. «Смотри, у нас направления к терапевту, на кровь и на флюорографию. Давай сходим вместе, не хочу одна в поликлинике сидеть».

Если ваш курильщик, наконец, согласился сходить к пульмонологу, постарайтесь максимально упростить ему задачу. Не надейтесь, что он сам позвонит в регистратуру, запишется на прием и не забудет про него. Вам придется все это сделать за него.



# Ой, доктор, что со мной?

**Выходной, дел нет. Ты лежишь на диване, читаешь книжку. И вдруг накатывает какая-то странная, незнакомая тревога, как будто и с тобой, и с тем, что тебя окружает, что-то не так.**

## А в чем причина?

На физическом уровне это сбой в вашей вегетативной нервной системе. Именно она регулирует работу внутренних органов: сердца, кровеносных сосудов, желудочно-кишечного тракта... От чего искривлены ваши провода? Главная причина - истощение самой нервной системы. В 22-50 лет человек живет яркой эмоциональной жизнью. Соответственно, и эмоциональных переживаний у него больше всего. Перегруженность на работе, сложности в семейной жизни, непростая экономическая ситуация в стране - на фоне всего этого у человека вся нервная система работает с перегрузками.

## Фобия и реакция организма на нее

Бывает, что паническая атака возникает на фоне какой-либо дискомфорта для человека ситуации. 70% пациентов боятся спускаться в метро или оказаться в автобусе. У кого-то ужас и приступ паники вызывают открытые пространства и скопление людей. Корни такой фобии нужно искать в школьных временах, где приходилось иметь дело со «злой» учительницей.

## “А сходи-ка ты, дружок, к неврологу...”

Паническим атакам подвержен каждый десятый человек. Но прежде

## SOS!

**Что делать, если приступ случился. Тут два пути: или в кабинет психиатра, или в кабинет психотерапевта. Оба справятся с проблемой. Длительность лечения зависит от тяжести заболевания. Иногда достаточно двухнедельного курса приема анксиолитиков, а иногда (крайне редко) дело доходит и до электросудорожной терапии. Самая непростительная ошибка, которую совершают люди, столкнувшиеся с паническими атаками, - самолечение. Если не знаешь причину случившегося, такое лечение может привести к серьезному ухудшению состояния.**

де чем получить правильный диагноз и начать наконец лечиться, приходится побегать по врачам. Дело в том, что панические атаки по своим симптомам похожи на другие заболевания. Болят сердце? Человек уверен, что у него проблемы с сердечно-сосудистой системой. Неприятности с желудком? Начинает думать о проблемах с желудочно-кишечным трактом. И нападает на ложный след, потому что ни кардиолог, ни гастроэнтеролог никаких проблем не находят. И только потом, когда медицинская карта раздувается до серьезного объема, кто-нибудь из специалистов сообразит и посоветует: «А сходи-ка ты, дружок, к неврологу...» Тут и выясняется, что все неприятности из-за нервной системы.

## Вдруг повторится!

Независимо от того, как протекает паническая атака, в любом случае это острый сбой нервной системы. И не столь важно, чем он вызван. Тут вот какое дело. Столкнувшись с паникой впервые, страдалец начинает беспокоиться: «Вдруг повторится? А вдруг это случится, когда я буду один? А вдруг на людях? А если прямо в троллейбусе? А вдруг?...» Этот страх повторения может перерасти в ту самую фобию, которая, в свою очередь, раз за разом провоцирует атаку. Называется это уже паническим расстройством.

## А ты дыши, дыши глубже!

Первое, чему учат всех пациентов, - это дыхательная гимнастика. Она помогает снизить частоту сердцебиения, успокоиться и пережить очередной приступ. Глубокий вдох, медленный выдох - простейшая медитация. Некоторые пациенты дышат в бумажный пакет, но это, скорее всего, психологический трюк, чтобы успокоиться. Ну и, конечно, вызывайте скорую: а вдруг у вас и правда сердечный приступ?

**Е. Пономарева, психотерапевт, врач высшей категории.**

## Никогда такого не было

...Сердце колотится. Какой-то приступ? Сердечный? Инсульт? От испуга кровь стучит в висках, не хватает воздуха, ты начинаешь паниковать. Что за ерунда такая?! Я сейчас умру?! Проходит 10-30 минут - и ты вроде жив... Вот это и есть паническая атака. Чаще всего она случается у людей между 22 и 50 годами, независимо от пола. Полезно узнать подробнее об этой неприятности, чтобы в момент встречи с ней не считать это катастрофой.

## Есть один важный признак панической атаки

Сколько есть на свете людей, столько может быть вариантов и сценариев панических атак. Может возникнуть, так называемая, вегетативная буря в виде потливости и головокружения. Это сопровождается острым предчувствием надвигающейся смерти. Человек болезненно переживает все происходящее и теряет над собой контроль, вплоть до потери сознания. Во время панической атаки может забарахлить желудок или кишечник, может зачудить мочевыделительная система, и страдалец начинает то и дело бегать в туалет, чтобы помочь. Кому-то кажется, что он как бы покидает тело и видит себя со стороны, кто-то начинает воспринимать окружающую обстановку как нечто нереальное. У некоторых немеют части тела, случаются судороги, тремор... В общем, этот недуг очень многогранен и многолик.



# МИОМА МАТКИ ВРЕДНЫЕ МИФЫ И ПОЛЕЗНАЯ ПРАВДА

**Не стоит пугаться миомы!  
Многие ужасы, связанные с этим заболеванием,  
не более чем мифы.**



**М**иома - доброкачественная опухоль на внутренней или внешней стенке матки. Она формируется из гладкой мускулатуры и внешне напоминает маленький резиновый мячик. По статистике, миомы обнаруживают у каждой четвертой женщины в репродуктивном возрасте. Они появляются в результате гормонального сбоя, реагируя на нарушение баланса между эстрогеном и прогестероном. В отличие от раковых новообразований, миомы растут медленно и обнаруживаются на обследовании у гинеколога еще до того, как достигнут больших размеров.

### МИФ 1.

#### **Миома - это онкология**

Самое главное заблуждение, которое встречается среди пациенток: миома - это рак или предраковое состояние. Но это не так. Миома никак не связана с онкологией и никогда не перерастет в рак.

К сожалению, многих женщин так пугает слово «опухоль», что они соглашаются на многочисленные операции по вырезанию миом, вплоть до удаления матки.

### МИФ 2.

#### **Если нет болей и кровотечений, то нет и миомы**

Вы можете даже не подозревать, что у вас есть миома - она ничем себя не выдаст. Разве что кровотечения во время месячных станут обильнее, если опухоль начнет расти. При наличии крупной миомы могут возникнуть боли внизу живота, но это скорее исключение, чем правило. А вот если начнется некроз опухоли, боли могут значительно усилиться.

### МИФ 3.

#### **Миому нужно удалять**

Развитие миомы не может спрогнозировать ни один врач. Поэтому гинекологи часто предлагают удалить опухоль, «на всякий случай». Однако важно помнить, что любое оперативное вмешательство оставляет свой отпечаток. Ложиться под нож хирурга ради профилактики может быть опасно, да и вероятность возвращения миомы после операции составляет 50%. Существует немало случаев, когда опухоли переставали расти или даже исчезали без какого-либо лечения.

### МИФ 4.

#### **“Чистка” обязательна**

Врач действительно может предложить выскабливание, если есть гиперплазия эндометрия, полипы в полости матки или маточное кровотечение. В остальных случаях нет оснований соглашаться на такую операцию. То же самое касается удаления матки с миомой: на это должны быть серьезные причины. На данный момент гистерэктомия (удаление матки) находится на последнем месте в списке методов борьбы с миомой. Альтернативные способы лечения - эмболизация маточных артерий (ЭМА), фокусированная ультразвуковая абляция (ФУЗ).

### МИФ 5.

#### **С миомой невозможно забеременеть**

Лишь у 1-2% женщин миомы становятся причиной бесплодия. Например, если опухоль перекрывает вход в маточную трубу, сперматозоидам не удается попасть к яйце-

клетке и оплодотворить ее. В остальных случаях миомы, как правило, не влияют на наступление беременности и не требуют предварительного удаления. А вот оставшиеся после операции по удалению миомы рубцы могут мешать яйцеклетке прикрепиться к стенке матки.

Лишь иногда она может создать проблемы. Например, если находится на шейке матки. В этом случае врач, скорее всего, предложит кесарево сечение, так как опухоль будет перекрывать путь для движения ребенка по родовым путям.

### МИФ 6.

#### **Нельзя загорать и ходить в баню**

Нет ни одного исследования, подтверждающего влияние парной или времени, проведенного на солнце, на рост и развитие миомы. Однако базовых профилактических принципов все же стоит придерживаться. Грейтесь на солнце в безопасные часы (до 11:00 и после 16:00) и старайтесь не находиться в парной более 10 минут за один заход.

### МИФ 7.

#### **Необходимо гормональное лечение**

Иногда для лечения миомы гинекологи назначают препараты, содержащие синтетический прогестерон. Но такое лечение не решает проблему. Опухоль может исчезнуть, а после окончания курса гормональной терапии появиться снова. Обычно гормоны назначают женщинам в предклимактерическом периоде, а также тем, кто планирует беременность.



**Правильное положение зубов влияет на здоровье всего организма, поэтому задуматься об этом следует еще в детском возрасте.**

## ИСПРАВЛЯЕМ ПРИКУС

**Д**есять лет назад детей с пластинами на зубах дразнили. Сегодня брекеты - не повод для насмешки! В это трудно поверить, но среди подростков ношение брекетов считается модным и стильным.

### Кому нужна коррекция

Первые признаки нарушения прикуса появляются у детей уже в 3-4 года. Причины разные: дефекты зубов и десен, неправильное положение языка, досрочное удаление молочных зубов, долгое сосание соски, наследственная предрасположенность.

Поводом для беспокойства могут стать дефекты речи, проблемы с пережевыванием и перевариванием твердой пищи, зубы выступают вперед или отходят назад, развернуты. Первый раз следует отвести ребенка к ортодонту в возрасте 3-5 лет. С 5 лет, при наличии проблем, можно начать носить тренировочные пластинки, которые помогут прикусу правильно формироваться.

### Брекеты или пластины?

Существует несколько способов исправления прикуса у детей - хирургический, ортодоптический и миотерапевтический (коррекция с помощью специальных упражнений). Чаще всего выбор родителей падает на ортодонтический метод, и сразу возникает закономерный вопрос: ставить брекеты или пластины?

Пластинки изготавливаются индивидуально, по слепку челюсти. Их ставят с 8-11 лет. Пластинки представляют собой съемный аппарат, который для максимального эффекта нужно носить не менее 5 часов днем и всю ночь.

Брекеты ставят детям, когда все молочные зубы поменялись на постоянные. Они фиксируются на каждом зубе отдельно, их нельзя снять самостоятельно. Ношение брекетов накладывает ряд ограничений, за ними нужно тщательно ухаживать (чистка зубов не менее 5 минут, желательно после каждого приема пищи).

Самыми дешевыми и эффективными являются металлические брекеты. Более эстетичны сапфировые и керамические аналоги, но цены на них на порядок выше. Оптимальным вариантом считается комбинированная система.

✓ *Ортодонт может предложить лингвальные брекеты, фиксирующиеся с внутренней стороны зубов.*

### На заметку

**Д**оказана взаимосвязь между осанкой и прикусом. Например, если передняя челюсть сильно выдвинута вперед, скорее всего, имеется сутулость, западание грудной клетки, вальгусный тип плоскостопия. А слишком развитая нижняя челюсть зачастую идет в комплекте с изогнутостью нижнего отдела спины, выдвинутым вперед тазом и бруксизмом (ночной скрежет зубов).

**Смещение челюсти даже на пару миллиметров значительно увеличивает нагрузку на позвоночник, в связи с чем может развиться сколиоз грудного и поясничного отделов. И наоборот, если имеются нарушения в осанке, организм, пытаясь подстроиться, деформирует и прикус.**

### Элайнеры и трейнеры - новое слово в ортодонтии

Говоря о выравнивании зубов, невозможно не упомянуть об относительно новых аппаратах-трейнерах и элайнерах.

Трейнеры представляют собой силиконовую капу, которую устанавливают одновременно на верхнюю и нижнюю челюсти. Как правило, трейнеры надевают на ночь, а днем носят несколько часов. Лечение трейнерами особенно эффективно с 5 до 12 лет в период сменного прикуса. Их рекомендуют для коррекции скрученности зубов, устранения щелей между зубами и даже для исправления некоторых дефектов речи.

Элайнеры, или эстетические капы, изготавливаются из прозрачного пластика и плотно облегают зубы. На зубах они практически незаметны. Их ношение не вызывает дискомфорта. Коррекция осуществляется за счет давления элайнеров на зубы, однако, по мере смещения зубов давление становится недостаточным, поэтому элайнеры нужно менять каждые 2 недели.

### Профилактика лучше лечения!

Не пренебрегайте лечением молочных зубов. Их досрочная потеря - одна из наиболее частых причин неправильного прикуса. Соседние зубы сдвигаются на место удаленного и занимают пространство, предначиненное для постоянного зуба.

Введите в рацион ребенка продукты, богатые витамином D, фтором (рыбий жир, жирная морская рыба) и кальцием (молочные продукты, зелень). Не забывайте о солнечных ваннах в безопасные часы.



# ОСЕННИЕ НАПАСТИ

## КАКИЕ НЕДУГИ ЗАСТАВЛЯЮТ НАС ЧУТКО РЕАГИРОВАТЬ НА ОСЕНЬ.

### **Язвы и гастриты**

Осеннее обострение у таких пациентов связано с неустойчивой погодой межсезонья. Стабилизация самочувствия при язвах и гастритах легко нарушается при любом дискомфорте (к которому относятся и изменение погоды, влажности и давления).

Людам с заболеваниями желудочно-кишечного тракта важно «спохватиться» при первых нарастающих симптомах (к которым относятся боль, чувство сдавленности и дискомфорта в верхнем отделе брюшины, изжога и кислая отрыжка после еды, тошнота, рвота, расстройство стула, быстрое насыщение и чувство переполнения желудка, отсутствие аппетита) и начинать лечение при первых признаках обострения.

Еще недавно бытовало мнение, что главная причина язвы и гастрита - нерегулярное питание и злоупотребление вредной пищей. Теперь доказано, что для возникновения желудочно-кишечных заболеваний нужны более «веские» причины, к которым относятся бактерия хеликобактер пилори, стрессы и злоупотребление крепкими алкогольными напитками (особенно вместе с сигаретами) и горячей едой (которая может «прожечь» слизистую).

Лечение осенних обострений язвы и гастрита направлено на устранение первопричины болезни. При обнаружении хеликобактер пилори понадобятся

курс антибактериальной терапии, при стрессах - седативные препараты и консультация психотерапевта и т. д.

Однако без диеты в лечении гастрита не обойтись. Питаться придется дробно, часто (5-6 раз в день) и исключительно полезной пищей (от жареного, соленого, маринадов и специй придется отказаться).

### **Ревматизм, артроз, артрит**

При ревматизме, артрозе, артрите повреждаются не только суставы, но и нервные окончания. Когда влажность воздуха повышается, нервные окончания пораженных суставов отекают, а понижение температуры вызывает боль. Колебания атмосферного давления изменяют давление в полости сустава и суставной сумке, что раздражает нервные окончания, поэтому при перемене погоды кости начинают «ныть».

## **Как бороться с сезонной депрессией**

Ученые из Университета Копенгагена провели исследование и изучили природу осенней депрессии. Проблема оказалась связана с уровнем серотонина, уровень которого падает из-за сокращения светового дня. У людей, склонных к депрессии, ухудшение эмоционального состояния наблюдается не только с приближением зимы, но и вечером, когда садится солнце. Эффективными методами борьбы с сезонной хандрой ученые назвали пребывание на открытом воздухе, сбалансированный рацион, отказ от злоупотребления кофеином, физические нагрузки.



Лечение заболеваний суставов - длительное и комплексное, оно включает в себя противовоспалительные средства (в том числе и гормональные), физиотерапию, по показаниям - лечебную физкультуру и должно проводиться под контролем врача.

### **Кожные недуги**

Осень - время, когда обостряется и большинство кожных недугов (экзема, псориаз и атопические дерматиты). Но если пациенты с тяжелыми кожными недугами постоянно находятся под врачебным контролем, то обращаться к доктору с детской сыпью как-то не принято.

Однако атопический дерматит - это вовсе не детский недуг, который с возрастом проходит са-

мостоятельно. Это одно из самых распространенных и тяжелых хронических заболеваний.

Очень важно диагностировать болезнь на ранней стадии. Первые признаки атопического дерматита - покраснение, сухость и зуд кожи. Во время обострения появляются очаги покраснения с расплывчатыми границами, расчесы кожи. Если зуд не удается сдержать, на месте высыпаний могут возникнуть труднозаживающие мокнущие эрозии.

Бытует мнение, что обострения атопического дерматита можно «перетерпеть». Это опасное заблуждение. В некоторых случаях может наблюдаться ремиссия (улучшение состояния), которая иногда возникает спонтанно, но в большинстве случаев улучшение - это результат лечения.

Если речь идет о легких формах течения недуга, рекомендуются наружные средства, которые позволяют держать болезнь под контролем. При среднетяжелом и тяжелом течении частота и длительность обострений увеличивается до 3-5 раз в году и становится серьезной проблемой для пациентов, в том числе и психологической: они зачастую стесняются в таком состоянии выходить из дома.



### Соленый огурчик - тоже лекарство

**В процессе квашения и засолки в огурцах образуется молочная кислота. Она улучшает работу почек, желудка, кишечника. А еще эта хрустящая закуска снижает холестерин и чистит сосуды.**

✿ При дисбактериозе и хронических запорах в сутки съедайте по 2-3 соленых огурца. Либо пейте рассол.

✿ При судорогах и спазмах в ногах пейте огуречный рассол по 3 ст. ложки трижды в день.

✿ Беспокоят натоптыши и мозоли? Измельчите соленые огурцы до кашицы, приложите к проблемному месту, зафиксируйте повязкой и оставьте на ночь. Полезны и ванночки для ног с теплым рассолом - для лечения отеков, шишек, мозолей и грибка.

✿ Если высокая температура и нет жаропонижающих средств, поможет соленый огурец. Пластинками из него обложите стопы и ладони, а также положите на виски, лоб, затылок и подмышки. Меняйте огуречные кружки по мере нагревания, через 10-15 минут.

**САМОЕ ПОЛЕЗНОЕ ПРИ ГАСТРИТЕ - ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ. ЕГО МОЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ И ПРИ ПОВЫШЕННОЙ, И ПРИ ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТИ.**

## ПЕЧЕНЬЕ И ГАСТРИТ

### Овсяное

Не навредит, если есть его понемногу. Еще лучше такое печенье печь самим. Ведь в магазинную выпечку часто добавляют консерванты и ароматизаторы, которые вредны для желудка. Рецепт простой. Измельчите 2 стакана овсяных хлопьев, смешайте с 200 г разрешенного врачом - 1 фруктового желе, 40 г сухофруктов и кокосовой стружкой. Выпекайте 30 минут при 190 градусах. Овсяное печенье при гастрите надолго сохранит чувство сытости. Большой плюс и в том, что в его составе нет яиц, сахара и масла. Овсяные хлопья мягко обволакивают желудок, защищают его от разъедания кислотой.

### С начинкой

Перед покупкой такого печенья обратите внимание на состав, калорийность и жирность лакомства. Даже в простых по составу печеньях жирные начинки могут вызвать неприятные ощущения в желудке. Поэтому подумайте, стоит ли есть такое в ущерб здоровью. Что касается состава: например, сахар в умеренном количестве при воспаленной слизистой не запрещен. Но в сочетании с большим количеством жира создает дискомфорт.

### Галетное

Его готовят из смеси муки и воды. Оно диетическое, низкокалорийное, не аллергенное. У него приятный вкус. Такой продукт хорош при любой диете.

### С шоколадом

При гастрите шоколад запрещен, а значит, печенье с ним не реко-



мендуется.

Из-за жирности продукт усваивается тяжело, слизистая раздражается. Дело усложняется и тем, что в печенье кладут ароматизаторы, вредные добавки, орехи, изюм. Орехи и изюм запрещены при гастрите. Можно съесть немного такого печенья, но только если оно с темным шоколадом. Печенье с молочным и белым шоколадом есть нельзя.

### Со сгущенкой

Настоящее сгущенное молоко состоит из полезного кальция и молочного белка, не содержит красителей и усилителей вку-

са. Печенье с натуральной и не вареной сгущенкой у больного гастритом не вызывает неприятных ощущений. Но не забывайте о калорийности.

### С сухофруктами

Сухофрукты в чистом виде из-за грубой оболочки противопоказаны больным гастритом (это не касается компотов), так как долго перерабатываются желудком. При гастрите запрещено печенье с черносливом, курагой, изюмом, инжиром.

### С вареньем

Варенье влияет на кислотность, поэтому употреблять его нужно с осторожностью. При пониженной кислотности разрешается съесть немного печенья с кислым вареньем. Это стимулирует выработку желудочного сока. При высокой кислотности эта сладость запрещена.

### Медовое

Полезно больным и с повышенным показателем кислотности, и с пониженным. Мед успокаивает нервы, заживляет язвы и воспаления. Если съесть мед перед едой, это усилит выработку желудочного сока. Медовое печенье можно есть в умеренных количествах.

Британские ученые установили, что свекла улучшает состояние сердечно-сосудистой системы. Это объясняется тем, что в ней содержится большое количество натрия и кальция, которые полностью растворяются в крови. Свекляный сок - отличное средство, снижающее

## Для щитовидки полезно свекла

повышенный тонус кровеносных сосудов. И еще исследователям стало известно, что регулярное потребление свеклы улучшает память при атеросклерозе.

Свекла также содержит йод и считается од-

ним из лучших овощей, которые не допускают развития заболеваний щитовидной железы. Для профилактики нарушения работы кровеносных органов рекомендуется пить по 1/2 стакана сока свеклы 2-

3 раза в сутки. Кроме того, употреблять свеклу в пищу в сыром или в вареном виде не реже одного раза в 2 дня.





# Съед айву - и сахар в норме

**Это один из немногих фруктов, который при повышенном сахаре не только не вреден, но даже полезен.**

У этого фрукта низкий гликемический индекс, и он содержит минимальное количество сахара. Поэтому айву можно даже не учитывать при расчете потребляемых углеводов. Она отлично регулирует уровень глюкозы, помогает привести ее в норму при диабете II типа. Эффект ощутим уже через 1-2 недели употребления в пищу айвы. Даже при инсулинозависимом диабете улучшается всасывание сахаров, что помогает снизить дозу инсулина.

В айве есть витамины группы В, А, С, Е, РР, клетчатка, пектин, фруктовые кислоты и минеральные соединения. По количеству клетчатки у этого фрукта нет аналогов. А ведь именно клетчатка при диабете не дает организму молниеносно усваивать глюкозу и доставлять ее в кровь. Еще айва снимает воспаления, является природным антисептиком, мочегонным и обез-



боливающим средством, останавливает кровотечение. Употребляя айву, можно уменьшить аппетит (что способствует похудению), повысить иммунитет и укрепить весь организм, нормализовать работу кишечника, вывести токсины.

Химический состав айвы не меняется после термической обработки. Ее можно сушить, готовить варенье, компот, мармелад - вся польза сохранится. Но лучше есть фрукт свежим или запеченным с небольшим количеством меда (из-за сахара, который используется в заготовках). Либо готовить вообще без сахара или на сахарозаменителе. В день можно съедать 1 плод.

## Салат с айвой

**Айву, морковь, корень сельдерея натрите на терке. Заправьте соком лимона со сметаной и зеленью. Морковь можно заменить яблоками и убрать сметану.**

**1.** Если приступ дистонии - головокружение, потемнение в глазах, слабость и тошнота - застал вас на улице, обязательно найдите опору. Можно даже прилечь на травке, не стесняться. А лучше найти скамейку и посидеть, свесив голову вниз, ниже колен: кровь прильет к мозгу, облегчая состояние.

**2.** Обязательно носите с собой салфетки с нашатырем - сейчас в аптеках появились такие, и можно не таскать с собой флакончик. Этими салфетками нужно протереть виски (главное, не попасть в глаза) и помахать перед носом, чтобы немного прийти в чувство.

**3.** Настоятельный совет гипертоникам - не выходите летом в жару на улицу. Из-за высокой температуры повышается сердцебиение, потом давление. Гипертоник это чувствует, начинает волноваться, из-за этого давление еще больше повышается.

## САЛФЕТКИ С НАШАТЫРЕМ ПОВЫСЯТ ДАВЛЕНИЕ

**Именно осенью из-за перепадов температуры и нестабильного атмосферного давления увеличивается нагрузка на сердце и сосуды. Особенно уязвимы люди с проблемами сердечно-сосудистой системы.**

ется. Может случиться гипертонический криз. Самое главное в такие моменты - не пить таблетки горстями. Ведь они действуют в лучшем случае через полчаса.

**4.** Придите домой, примите душ, таблетку и полежите, накрыв голову влажным полотенцем. И только через полчаса снова измерьте давление.

**5.** Если вы гипотоник и почувствовали внезапную слабость, а руки или ноги неожиданно стали горячими, значит, давление упало еще больше. Постарайтесь констатировать как можно быстрее охладить, чтобы кровь ушла в нужном направлении - к голо-

ве.

**6.** Некоторые от скачков давления выпивают таблетку «Но-шпы» и аспирина. Казалось бы, «Но-шпа» снимает спазмы сосудов, аспирин разжижает кровь - все правильно.

Но эти лекарства плохо действуют на слизистую желудка. И вообще не употребляйте лекарствами без особой нужды. Самый лучший вариант - пить побольше прохладной (не холодной!) воды с лимоном. На стакан воды выжмите половинку лимона. Это восстановит потерянный вместе с потом витамин С. А он, как известно, укрепляет сосуды и мягко снимает спазмы.

## Знаете ли вы, что...

✓ Чтобы утром не мерзнуть на улице, ешьте на завтрак овсяную кашу, пшеничный хлеб, вареные яйца, грецкие или лесные орехи, пейте какао.

✓ Чтобы реже простужаться, постоянно добавляйте в зеленые салаты листья и стебли сельдерея. Они обладают противовоспалительным действием. Более того, в этом растении содержится много жирных эфирных масел, аминокислот, каротин, калий, кальций, фосфор, а еще витамины группы В, С и РР - целая аптека в одном растении.

✓ Употребление сыра после еды - именно после, а не в начале - заметно улучшает пищеварение. В сыре очень много лечебных веществ: глюконат кальция, жиры, грибки. Не случайно в странах, где сыр едят на десерт, высокая продолжительность жизни людей. Попробуйте этот вкусный способ профилактики желудочно-кишечных заболеваний.

**Чтобы не допустить развития тонзиллита...**

## Рыхлые миндалины

**1.** Чистите зубы утром и вечером. И обязательно язык, удаляя микробов, которые вызывают ангины, тонзиллиты и синуситы.

**2.** По утрам, а при первых признаках заболевания - и днем (лучше несколько раз) полощите горло. При полоскании происходит массаж мышц глотки, за счет которого из миндалин удаляется все гноевое и бактериальное содержимое, выброшенное туда организмом.

**3.** Периодически полощите горло таким раствором: смешайте по 1 чайн. ложке поваренной соли и пищевой соды и 5 капель йода в стакане теплой воды. Но полезно полоскать и обычной водой.

# ИСПРАВЛЯЕМ ОСАНКУ



**Плохая осанка перечеркивает все усилия по наведению красоты - сгорбившаяся модница никому не интересна. Как перестать сутулиться?**

## Чем раньше, тем лучше

Наш позвоночник имеет естественные изгибы, но излишнее усиление изгиба в грудном отделе может стать причиной сутулости. Такое нарушение осанки встречается едва ли не у каждого второго подростка. Наш позвоночник напоминает корабельную мачту, к которой со всех сторон прикрепляются мышцы и связки, из которых одни перерастянуты, другие укорочены. Мачте-позвоночнику приходится длительное время находиться в однообразных положениях, и в результате изгибы либо усиливаются, либо выпрямляются. Плохо и то, и другое - это и есть приобретенное нарушение осанки.

Не стоит отчаиваться, оно поддается лечению. Причем чем раньше начнете работать над спиной, тем быстрее появятся результаты. В 15-18 лет заняться спиной еще не поздно и даже в 25 коррекции поддается большинство искривлений. Только действовать надо комплексно, последовательно и упорно.

Прежде всего для исправления осанки необходимо уменьшить хроническое напряжение мышц вокруг позвоночника. Именно оно становится источником постоянного

дискомфорта. Мы слишком долго просиживаем у компьютера, носим тяжелые сумки, часами успокаиваем ребенка на руках - все это накапливает мышечное напряжение.

## Комплексный подход

В результате образуются спайки в мягких тканях, напряжение переходит в хроническое, и распрямить спину с каждым днем становится все труднее. Что делать с такой спиной, больной и малоподвижной? Отправьтесь к массажисту, мануальному терапевту, чтобы устранить

## На заметку

**Возьмите за правило хотя бы несколько раз в день прикасаться лопатками и ягодицами к стене, выпрямляя корпус точно по вертикали. Запомните ощущение и постарайтесь сохранить его как можно дольше. Это поможет снимать накапливающееся изо дня в день хроническое напряжение мышц спины, и ваша осанка от этого только выиграет. Не забывайте про другие упражнения, которые укрепляют мышцы спины.**

жесткие спайки, снять мышечное напряжение, ставшее привычным.

Опытные массажисты считают, что, как бы ни была «забита» спина, пациент не должен испытывать боль во время массажа. Допустима лишь приятная болезненность. Поэтому, если ваши встречи с массажистом напоминают пытку, ищите другого специалиста - здесь вам не помогут, а только навредят.

Массаж - один из этапов лечения. Более глубокое воздействие обещают физиотерапевтические процедуры, восстанавливающие эластичность мышц. Если нет противопоказаний, эффективна иглорефлексотерапия, которая снимает напряжение и улучшает микроструктуру ткани.

## Нормальный тонус

Дальше дело за корректирующей гимнастикой. Это не просто желательное дополнение к действиям врача, но необходимая, самая важная часть комплексного наступления на сутулость. Только систематические интенсивные занятия поддерживают нормальный тонус мышц и связок, не давая им перетягивать мачту-позвоночник в разные стороны. И хотя ортопеды и остеопаты считают, что сколиоз как заболевание костных тканей вылечить окончательно невозможно, добиться значительной коррекции - перехода от большей степени искривления к меньшей - вполне реально при условии комплексного подхода: мануальной терапии, массажа, физиотерапевтических процедур, иглорефлексотерапии, активной гимнастики для мышц и связок спины.

**О. Вялинский,  
врач-ортопед.**

## Речная и морская вода - не одно и то же

**Отдыхая на побережье, мы купаемся в реке, озере или море. Но морская и речная вода различаются.**

В пресных водоемах ее минеральный состав не так богат, как в морях. Но зато реки и озера, как правило, более прохладные и, значит, хорошо тонизируют организм. А морская вода уникальна своим минеральным составом. В ней содержится более 130 мик-

роэлементов и соединений, благотворно влияющих на опорно-двигательный аппарат. Поэтому она очень полезна тем, у кого есть проблемы с суставами и позвоночником. Купание в морской воде полезно для кожи и ногтей. На это стоит обратить вни-

мание тем, у кого ногти ломаются и слоятся. Кожа во время купания в море как губка впитывает необходимые соли. Считается, что чем солоней море, тем полезнее в нем вода.

И речная, и морская вода способны активизировать обменные процессы в ор-

ганизме. Воду вообще по праву можно назвать катализатором обмена веществ. Она улучшает работу клеток и их состояние. Все это в комплексе делает крепче сердечно-сосудистую систему, улучшает кровообращение, нормализует артериальное давление. Вода повышает защитные силы организма.

**Не случайно после отпуска на море люди лучше работают и намного меньше болеют. Повышается иммунитет и устойчивость к различным недугам.**





## Лицо с обложки



**КЕЙТ МОСС:**

# «МНЕ НИКОГДА НЕ ПРАВИЛОСЬ БЫТЬ ХУДОЙ»

**«В Англии есть только одна Кейт», - любят шутить ее поклонники. Сильный характер, нестандартная внешность и свобода от предрассудков помогли Мосс сделать сумасшедшую карьеру.**

**В** 2000 году Кейт стала одной из самых высокооплачиваемых моделей в мире. Однако ее страсть к плохим парням и шумным вечеринкам всегда пересиливала здравый смысл и инстинкт самосохранения. Марио Сорренти, Джонни Депп, Пит Доэрти - кажется, после каждого романа с одним из этих отвязных парней Кейт отправлялась в клинику. Собирала себя по крупичкам, а потом снова возвращалась к старым привычкам.

Ее жизнь - это бесконечная череда взлетов и падений, где свадебные декорации сменяются кокаиновыми скандалами, а обложки глянца - предательски реалистичными кадрами папарацци.

В январе британской супермодели исполнилось 45 лет, но страсти в ее жизни не утихают. После развода с гитаристом The Kills Джейми Хинсом, Кейт начала встречаться с 28-летним графом Николаем фон Бисмарком - сыном своей подруги Дебби. И в этом вся она!

### О КОМПЛЕКЦИИ

- Я никогда не была анорексичкой. Напротив думала: «Не хочу быть такой тощей». Но дело в том, что я довольно долго вообще не ела. Не специально, нет! Ты торчишь на фотосессии, а там предлагают только всякую дрянь. Потом - сразу на самолет, где еда настолько отвратительная, что ты просто не можешь ее есть. Потом дефиле, где

вообще никакой еды. Поскольку один показ следует за другим, о еде можно забыть вообще. Припоминаю, как однажды стояла в душе и напротив меня было зеркало. Я была такая тощая! Я это ненавидела. Никогда мне моя худоба не нравилась.

### ОБ УСПЕХЕ

- Огромное количество ужасных, ложных, гнусных вещей было сказано обо мне. Я же могу сказать лишь одно: лучшая месть - это успех. Если бы дело было только во внешности, я бы никогда не стала моделью, ведь многие считают меня некрасивой.

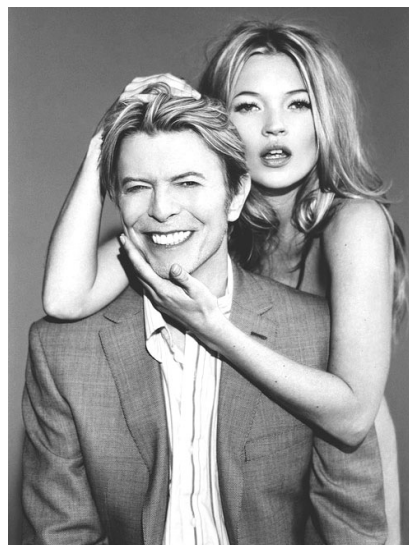
Меня сделал знаменитой фирменный «взгляд волчицы». В юности я смотрела так из-за мучительной застенчивости, а позже - потому что этот взгляд стал приносить мне миллионы долларов.

### О СКРОМНОСТИ

- Когда я вижу 16-летних девочек сейчас, предложить им раздеться кажется мне как минимум странным. Но когда 16-летней девочкой была я, мне говорили, что, если я этого не сделаю, меня больше не позовут на кастинг. Я закрывалась в туалете и плакала, а потом выходила и делала это. Никогда не чувствовала себя комфортно в таких ситуациях. Существует множество сисек. Свои я ненавидела, потому что они были абсолютно плоские, а на одной из них была еще и огромная родинка.

### О НАРКОТИКАХ

- Наркотики и алкоголь - проблема почти всех моделей. Ты все время должна что-то из себя изображать, не имеешь права даже заболеть. В один прекрасный момент ты



**С Дэвидом Боуи**

ищешь способ психологической разгрузки. Когда мозги затуманены, гораздо легче высидеть скучные ужины.

Наркотики и алкоголь - это смерть. Я несколько раз чуть не умерла! Но героин... Я никогда не употребляла героин. Мне приписывали это только потому, что я подводила глаза черным карандашом и слегка растушевывала.

#### О СЕКРЕТАХ КРАСОТЫ

- Некоторым помогает обычная вода со льдом. Если ощущаю усталость, просто наполняю глубокую тарелку водой с кубиками льда и огурцом.

Окунаю голову на несколько минут - и сразу чувствую себя свежей, как маргаритка. Снимает любые отеки, и кровь сразу приливает к лицу.

#### О ПЛАСТИКЕ

- Первое, на что я обращаю внимание при взгляде на парня, - это его глаза и губы, но при взгляде на женщину - это грудь, я прямо мужлан какой-то. Считаю, что импланты - это ужасно. Многие мои подруги накачали себе грудь, по моему, они не правы.

К тому же, вставляя грудные импланты небезопасно, у одной моей знакомой после операции кровь перестала приливать к соскам. А у другой грудь съехала на плечо. Я знаю всего одну девушку, у которой хорошая силиконовая грудь. В большинстве своем сиськи получают такими тяжелыми и твердыми, что в них можно постучаться, как в дверь.

#### О ДЖОННИ ДЕППЕ

- Как только мы заговорили, я поняла, что будем вместе. Джонни



С бывшим мужем Джейми Хинсом

заботился обо мне. Со мной тогда это случилось впервые. Когда спрашивала себя, как мне поступить, он давал мне советы, и я всегда им следовала. Когда мы расстались, очень скучала по нему. Я потеряла того, кому безгранично доверяла. Ночью мне снились кошмары. А сколько слез я пролила! Я плакала несколько лет...

Когда узнала о Джонни и Ванессе Паради, мне показалось, что земля уходит из-под ног. Я не спала ночами, представляя, как разделываюсь с ним. Никто не будет любить Джонни так, как люблю его я.

#### О ДРУЖБЕ

- Есть люди, которые верят в тебя, которым плевать, что говорят другие. И Дэвид Боуи был одним из них. Когда о тебе заботится сам Боуи, чувствуешь себя лучше. И ка-

кая разница, что думают все остальные.

#### О СОЦСЕТЯХ

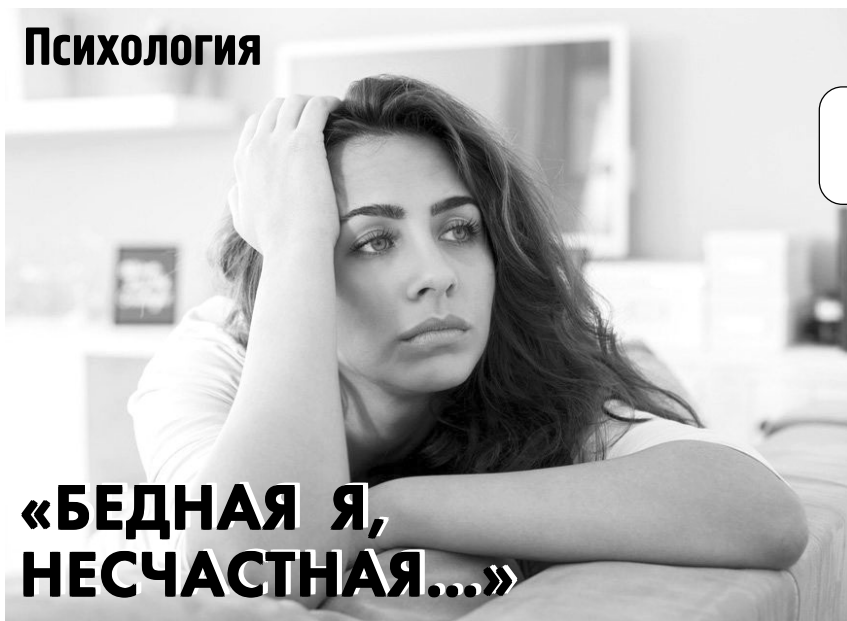
- Это просто не для меня. Мне никогда особо не нравилась сама идея «Эй, посмотрите на меня!». По мне, чем больше приватности, тем лучше. Предпочитаю не говорить людям, где я и чем сейчас занимаюсь. Понимаю, что это может подогреть ко мне интерес, но мне это не нужно. Я просто хочу жить по своим правилам.

#### Только факты

- Кейт сдала на права в возрасте 27 лет. После получения прав она купила себе Range Rover, который разбила спустя несколько месяцев. С тех пор ездит с водителем.
- Родители Кейт развелись, когда ей было 14 лет.
- За 25 лет карьеры ее снимки украсили более 300 обложек журналов, среди которых 35 - британского Vogue.
- Дом Кейт стоит 12,5 млн. долларов, а ее сосед - Джордж Майкл.
- Первая книга о Мосс была выпущена, когда модели был всего 21 год. Она состояла только из ее фото и называлась «Кейт».
- В 2002 году она родила свою дочь Лили при свечах и с бокалом шампанского.
- Современный британский художник Марк Куинн отлил в честь Кейт Мосс статую из чистого золота, названную Сирина и ставшую главным экспонатом Британского музея в Лондоне.



«Никогда мне моя худоба не нравилась...» (1995 г.)



### «БЕДНАЯ Я, НЕСЧАСТНАЯ...»

**Психологи говорят о том, что любое устойчивое поведение имеет какую-то цель или выгоду. Так чего же добиваются страдальцы?**

**Н**екотрые люди любят культивировать страдания. Любую неприятность они раздувают до масштабов трагедии, а потом долго и со вкусом жалуется и ищут виноватых. Неужели им нравится чувствовать себя несчастными, воспринимать любые события в негативном свете и заикливаться на неудачах?

#### **МНЕ НУЖНО ВНИМАНИЕ**

Светлана рассказывает: «С моей свекровью очень трудно общаться. Задаешь ей дежурный вопрос: «Как дела?», а она в ответ полчаса перечисляет тебе все неприятности, которые приключились с ней за последнее время. Даже о погоде умудряется рассказывать так, будто бог послал дождь специально для того, чтобы она вымокла и простыла. Поначалу я пыталась вникать во все ее жалобы, предлагала разные решения проблемы, но быстро поняла, что ей это не нужно. Достаточно просто сидеть рядом, слушать и кивать с сочувственным видом. И, похоже, в нашей семье я единственная, у кого хватает на это терпения и сил. Зато я у свекрови любимая невестка, и даже в наших спорах с мужем она обычно встает на мою сторону».

Для пожилых людей подобная история - типичная. Им катастрофически не хватает внимания и общения, но в их жизни происходит так мало интересных событий, что поговорить не о чем. Они целыми днями сидят дома, ничем не увлекаются, смотрят телевизор, а поход в магазин становится целым приключением. Старики не знают другого способа привлечь к себе

внимание, поэтому начинают жаловаться на все подряд - погоду, здоровье, цены, невнимательных врачей, хамоватых продавцов и ситуацию в стране. Постепенно привычка жаловаться и страдать становится второй натурой, и человек начинает воспринимать любые события в черном свете, везде видеть подвох и проблему.

Страдалец, может быть, и добивается внимания окружающих, но это негативное внимание. Нытиков никто не любит, они вызывают раздражение, их стараются избегать. Постепенно человек оказывается в изоляции. В конечном итоге он не получает именно того, к чему стремился, - внимания.

#### **Я ЖЕРТВА**

«Если послушать мою сестру, получается, что весь мир в заговоре против нее, - вздыхает Олеся. - Коллеги подсиживают, ябедничают начальству, строят козни - и поэтому ей не получить повышение. А в другую компанию не устроиться, потому что в стране кризис. Дети у нее вредные и непослушные, не хотят учиться, все время проводят, уставившись в планшет. И так во всем - она вечно страдает, и в ее неприятностях всегда виноваты окружающие люди или обстоятельства. Что-то предпринимать она не хочет - миллион причин находит, почему ничего не получится».

Важный бонус, которого добиваются все страдальцы, - снять с себя ответственность за свою жизнь. Их, якобы, окружают враждебные силы, им катастрофически не везет, они жертвы обстоятельств - и все в таком духе. Подобный настрой позво-

**Вместо жалоб подумайте, за что вы можете быть благодарны жизни.**

ляет человеку плыть по течению, не пытаясь что-то изменить в своей жизни. Зачем напрягаться, если любые усилия обречены на провал? А еще можно обвинить в своих проблемах других людей и переложить ответственность на них. Сейчас, например, очень модно винить во всех бедах родителей - вот вы мало меня хвалили за пятерки в школе, а теперь у меня трудности с мотивацией на работе.

С одной стороны, быть жертвой удобно - можно расслабиться и смотреть, как другие решают проблемы за тебя. С другой стороны, если среди близких людей не найдется героя с комплексом спасителя, то вопросы так и останутся нерешенными. Человек, ставший в позицию жертвы, вряд ли добьется больших успехов в жизни.

#### **Я НУЖДАЮСЬ В ПОДДЕРЖКЕ**

Ирина начинает свой рассказ: «У меня есть подруга, которая любит жаловаться на своего мужа. Он довольно неприятный тип - не помогает жене с детьми, вечно ее критикует, мало зарабатывает. Но что поделаешь - уж какой есть. Когда она начинает плакаться, я всегда стараюсь настроить ее на более позитивный лад - защищаю ее мужа, привожу примеры других семей, где ситуация еще хуже, иногда даю советы. Мне хочется ее приободрить, но я вижу: это не работает. Лишь в последнее время стала подозревать, что позитив и советы - совсем не то, что нужно моей подруге. Но я не очень понимаю, как реагировать на ее жалобы».

В психологии есть такой термин - валидация. Он означает принятие и признание чувств и эмоций. Страдальцу важно, чтобы окружающие признали его право на негативные переживания. Когда подруга Ирины жалуется на мужа, ей хочется услышать в ответ: «Да, твой муж ведет себя дурно. Да, ты имеешь право чувствовать себя обиженной и расстроенной. На твоём месте я переживала бы те же самые эмоции, а может даже хуже». Ей действительно не нужны советы, ей нужна эмоциональная поддержка.

Проблема в том, что большинство людей не считывает это послание и начинает лезть с непрошеными советами. Запрос страдальца остается без ответа, и он чувствует себя еще более несчастным. Получается замкнутый круг, из которого трудно выбраться.



Сколько себя помню, я всегда была упитанным ребенком. Таких, любя, называют пончиками или пампушечками. Ну а не любя, сами понимаете. В школе я стала жиртрестом, жирной коровой, жирухой и прочими всевозможными производными от слова «жир». Со мной дружили, общались, из компании не выгоняли, но в случае малейшего конфликта тут же указывали на фигуру. Дети жестоки, что тут поделаешь. Сказать, что я сильно из-за этого переживала, не могу. Конечно, хотелось быть 90-60-90 и чтобы ноги от ушей росли. Но я относилась к своей фигуре философски.

Когда начались возрастные изменения, я поправилась еще больше. Только представьте себе. 12-летний угловатый подросток, да еще и... упитанный. Хотя, кому я вру - толстый! Дожила до старших классов. Шутки в школе прекратились, но моя полнота осталась со мной. Конечно, хотелось нравиться мальчикам, хотелось, чтобы они влюблялись, отправляли записочки. Один, правда, несколько раз приглашал погулять, давая понять, что я ему небезразлична. Погуляли. Даже домой к нему пришли. Там родители, бабушка. Стали расспрашивать, какое у меня будет платье на выпускной, и бабушка добавила: «Ты плотненькая, тебе нужен фасон посвободнее!» Не со зла сказала, но я почувствовала себя гадко. Я плотненькая, понятно. Интеллигентные люди теперь так меня будут называть. С мальчиком тем я рассталась. Сама, по своей инициативе. Он так и не понял, почему это произошло.

Сколько раз я пыталась похудеть - вспоминать страшно. Диеты, спорт, голодовки, режимы питания. Вес немного уходил, но окружающие замечали не это, а то, что я становилась бледной и уставшей.

На четвертом курсе я влюбилась. Как назло, мой избранник был стройным как кипарис. Так мне казалось тогда. Это сейчас я понимаю, что он был просто тощим, абсолютно без мышечной массы, но зато с каким самоуверждением! Помню, удивлялась, почему парень обратил на меня внимание, но втайне была горда. Значит, есть во мне что-то такое, за что можно ценить и уважать! Это позже я поняла, что мой герой просто самоутверждался. Поощряя мое желание похудеть, взялся за меня по полной программе. Можно сказать, гонял в хвост и в гриву, урезал в еде и страшно этим гордился. Вот какой он молодец, из уroda делает красавицу! Я покорно шла у него на поводу: бегала по утрам, пока возлюбленный видел сладкие сны, «наслаждалась» лис-



## ИСПОВЕДЬ ТОЛСТУШКИ

**Нас приучили к мысли, что быть стройной - это хорошо. Шаг влево или вправо - требует критики и срочного исправления. А кто не справляется - просто лентяйка. Вот только, что у этой «лентяйки» на душе?**

тьями салата, пока он ел жареную курицу и философствовал о здоровом образе жизни.

Я закончила институт, мы начали жить вместе. Поселились у меня, потому что сам он ютился у родителей. Женя искал работу, а я к тому времени уже устроилась на хорошее место и начала неплохо зарабатывать. Силы были на исходе, но впервые в жизни я почувствовала, что значит похудеть. Я была счастлива! Тонны косметики на лице, чтобы скрыть изможденный вид, и модные джинсы на три размера меньше, чем я носила до этого! И одобрение любимого. Придирчиво осмотрев мою фигуру, он был доволен результатом: «Да, неплохо поработали. Ты же понимаешь, чего мне это стоило! Но ты пойми, тебе надо себя в ежовых рукавицах держать. Ты вот жалуешься, что на работе устаешь. А я бы на твоём месте и вторую работу нашел, чтобы расходовать еще больше энергии...». Умными фразочками он сыпал легко и непридуманно, отвлекаясь лишь на то, чтобы откусить очередной кусок сочной отбивной, которую покупала и жарила, естественно, я.

Не знаю, как долго бы это тянулось, если бы не беременность. Я была рада, а Женя, конечно же, против. Давил на большое: «Пойми, тебе нельзя сейчас рожать! Ты из тех женщин, которые после родов превращаются в толстых свиноматок,

ты потеряешь все, чего с таким трудом добилась. И имей в виду, с жиртрестом я жить не буду!»

В тот вечер после тяжелого разговора я решила пройтись по улице. Честно говоря, этот человек так умело манипулировал мной, так искусно давил на мой комплекс, что я была готова с ним согласиться. Я была как зомби. Это просто чудо, что мне позвонила подруга. Ей-то я и выговорилась. А дальше все было как в тумане. Она помогла мне собрать вещи, переехать на время к ней, выставить Женю к его родителям. Он долго сопротивлялся и даже устроил скандал. Дочку я назвала в честь подруги - Катенькой. А дальше просто жить: радоваться успехам малашки, работе, общению с друзьями. Что стало с моей фигурой? Ничего. Я по-прежнему «упитанная», но не извожу себя диетами. Я приняла себя такой, какая есть. Хожу на фитнес, чтобы укрепить мышцы, слежу за здоровьем, стараюсь правильно питаться, чтобы чувствовать себя хорошо. Когда меня спрашивают: «Ты что, худеешь?», отвечаю: «Нет, меня все устраивает!» И это действительно так. Теперь я уверена: полюбить и принять себя такой, какая ты есть, намного важнее, чем «делать из себя красавицу». Делать надо не из себя, а для себя!

**Наталья К.**



## ЭНДИ МАКДАУЭЛЛ:

### «Я жалею, что только сейчас впервые снялась обнаженной»

— Энди, вы играете мать жениха, готовую хладнокровно убить невесту сына собственными руками. По сюжету вам приходится столкнуться с отчаянным сопротивлением — вас и душат, и бьют в фильме «Я иду искать». Какие проблемы вам приходилось преодолевать?

— Ну, к счастью, я в неплохой форме! (Смеется). Много занимаюсь йогой, верховой ездой, и вообще я слежу за собой. К тому же, у нас была возможность порепетировать дня три, прежде чем начались съемки.

Однажды случилась неприятность, когда Самара (австралийская актриса Самара Уивинг сыграла в фильме «Я иду искать» невесту. — Прим. ред.) ударила меня в лоб камнем — естественно, фальшивым. Мы были в комнате с человеком, который учил всех, какие надо делать движения, чтобы выглядело натуралистично, но обошлось без крови и синяков. И вот Самара сделала все, как ее научили, а у меня мгновенно на лбу выступила огромная шишка. Началась паника: как же, звезду ранили, давайте объявим перерыв! (Смеется.)

— Что вам так приглянулось в этом фильме ужасов, где все члены богатого семейства хотят расправиться с невестой сына вашей - героини?

— Мне очень понравился сценарий. И я обожаю комедию. А это такой редкий жанр! Сочетание жанра хоррора с умной комедией — что может быть прекраснее. Моя героиня как раз замечательно написана именно в этом стиле: она совершает кошмарные вещи, но обладает восхитительным чувством юмора.

— Хотите сказать, что вас привлекают фильмы ужасов?

— Раньше не любила, а теперь, пожалуй, начну их даже смотреть. (Смеется.) Стоило один раз в таком фильме сыграть, и видите, все поменялось. Оказалось, совсем не страшно сниматься в «ужастике», а значит, и смотреть тоже не слишком страшно, но жутко интересно.

— Вы, похоже, с возрастом перестали много чего бояться — не только ужасов...

— Наверное, имеете в виду один из моих последних фильмов (арthouse картина «Одна любовь за другой» получила очень высокую оценку у критиков. — Прим. ред.), где я впервые разделась перед камерой? Да, это забавно, конечно, хотя и грустно. В том смысле, что я дождалась, пока мое тело постареет, а когда оно у меня было молодое и роскошное, никогда себе такого не позволяла.

Мне стал гораздо ближе европейский подход, когда актрисы не ограничивают свою свободу ложными традициями и чувством вины, стыда... Не в этом заключается настоящая мораль

— Вы, как и множество актрис в Голливуде, считаете важным продемонстрировать всем, что вы сильная женщина?

— Да, безусловно! Не все же женщинам утирать слезы и ждать, когда их кто-нибудь прибежит спасать, как это было принято. Давно пора научиться спасать себя самим — тем более, что женщины прекрасно умеют это делать.

— Скажите, а вы сейчас стали комфортнее чувствовать себя в Голливуде, чем раньше?

— Я не знаю. Наверное, мне стало проще, потому что есть опыт за плечами. Как и у вас, и у каждого человека, — опыт, знания, время дают ощущение большей надежности и безопасности.

— Скажите, а правда ведь, что вы могли закончить свою актерскую карьеру после первого же фильма — «Грейстоук: Легенда о Тарзана, повелителе обезьян» с Кристофером Ламбертом?

— Да, наверное. Когда на студии

приняли решение дублировать мой голос и отдали его Гленн Клоуз, поскольку их не устраивал мой слишком «южный» акцент.

— **Ваши дочери стали актрисами — вы не пытались их отговорить?**

— Обе пошли по этому пути, и одна, младшая, уже высоко взлетела. Маргарет снял Квентин Тарантино в своем последнем фильме «Однажды в... Голливуде».

Старшая дочка, Рэйни, тоже снимается, но ее сердце и душа отданы музыке. Рэйни мечтает о музыкальной карьере, она поет, играет на гитаре, сочиняет сама. И я их обеих всячески поддерживаю.

— **Вы сейчас живете в Лос-Анджелесе?**

— Да. Я переехала несколько лет тому назад. Маргарет меня позвала — она тогда очень устала колесить по всему миру. Она работала моделью, снималась, искала себя. И попросила меня приехать и пожить с ней.

Сначала мы с Маргарет жили в Венис-Бич, на берегу океана, недалеко от старшей дочери Рэйни. А потом я купила себе рядом с дочерьми скромный домик на Голливудских холмах.

— **Надо же, взрослые дети просят маму переехать жить поближе к ним... Как вам удалось выстроить такие потрясающие отношения с детьми?**

— Лично для меня прекрасно работает один самый главный прин-

цип — держать свой рот на замке. (Смеется.) Нужно уметь себя ограничивать в общении, соблюдать установленные границы. Даже, если я вижу, что кто-то из них совершает ошибку, не стоит об этом говорить. Как правильно однажды объяснила мне Рэйни: «Мама, это мои ошибки. И кроме меня, их никто не может исправить. Потому, что это моя жизнь, я ее проживаю».

Это так и есть. Родители могут поддержать, но не заставлять принимать решения — пускай даже и правильные — только потому, что сами выучили свои уроки. Это бесполезно и, главное, совершенно бессмысленно.

— **Да, вы правы, но держать рот на замке как раз труднее всего...**

— Это точно! Но необходимо, без вариантов. В наше время, к счастью, так легко поддерживать отношения с близкими, с детьми, даже когда их нет рядом.

— **У вас было непростое детство...**

— Моя мама умерла, когда мне было 23 года. И моя актерская карьера только начиналась. Она, к несчастью, пила. Женский алкоголизм... Мне ничего не удалось с этим сделать. Мама работала учительницей музыки в школе, и когда она потеряла работу, это была трагедия. Нас было четыре дочери, но так вышло, что, пока я не уехала, все заботы о маме легли на меня.

— **Фильм «Четыре свадьбы и**



**одни похороны» — безусловный хит всех времен и народов. Стоит упомянуть эту картину, и сразу же люди улыбаются, причем всех возрастов и поколений...**

— Знаете, я всегда относилась с огромным пиететом к британским актерам — у них потрясающая выучка и школа. Ради участия в этой британской комедии отказалась тогда от гораздо более привлекательного по своему бюджету голливудского проекта.

— **У вас, наверное, сложились теплые отношения с Хью Грантом, вашим партнером по «Четырем свадьбам...»? Он так мило пошутил в 2016 году на голливудской церемонии вручения кинопремий. Сказал тогда вам: «Меня в депрессию вводит то, что ты сохранилась намного лучше меня! По-прежнему похожа на южный персик!»**

— (Смеется.) Хью — прелесть. Невыносимо очаровательный тип! И прекрасный актер. Он стал знаменитым как раз после нашего фильма. А тогда, помню, все время шутил по поводу своей старой, выдавшей виды машины и меня подзуживал — мол, я-то наверняка уже раскатываю на шикарной тачке... Но все эти годы мы не так часто встречались с Хью.

— **Что для вас значит счастье?**

— На мой взгляд, это прежде всего умиротворение. Не искусственное, а настоящее, реальное. Уж точно счастье не в том, чтобы иметь большой дом. У меня он был. И мне кажется, я намного счастливее в маленьком. Не в вещах счастье — это точно. Главное — любовь, преданность, спокойствие.

Я очень много общалась с психотерапевтами. И несколько умных вещей как-то мне пришлось по сердцу. Например, мне сказали — нельзя быть всегда счастливой. Для меня это стало открытием, потому что я была уверена, что надо именно к этому стремиться — чувствовать себя счастливой постоянно. Иногда даже необходимо быть несчастной. Это правда. Правда жизни.





## Как я похудела



# 7 ПРИНЦИПОВ ИНТУИТИВНОГО ПИТАНИЯ

**Хотите похудеть без вреда для здоровья и подружиться с собственным телом? Доверьтесь интуиции!**

**И**нтуитивное питание - это просто: необходимо лишь слушать свой организм. Здесь нет разрешенных и запрещенных продуктов, не нужно отмерять количество еды по граммам и высчитывать калории. С точки зрения психологии это наиболее естественная и гармоничная система питания.

### 1. СКАЗАТЬ «НЕТ» ДИЕТАМ

Во время любой диеты мы подсознательно ограничиваем себя во «вредных» продуктах, что неизбежно приводит к срывам и перееданию. Даже если в процессе похудения вес удастся скинуть, есть вероятность, что он вернется, когда диета закончится.

Интуитивное питание, в свою очередь, это не диета, а образ жизни. Данный подход учит чувствовать истинные потребности организма и удовлетворять их. Никакого насилия над собой!

### 2. НАУЧИТЬСЯ РАСПОЗНАВАТЬ ГОЛОД

Главное правило интуитивного питания - есть только тогда, когда возникает чувство голода. Оно локализуется в желудке, который находится на пол-ладони выше живота. Если «голод» появился в груди - это тревога.

Физический голод не может возникнуть неожиданно, он закономерно наступает через несколько часов после приема пищи и пропадает, стоит только поесть. Эмоциональный голод зависит от внешних факторов, его можно удовлетворить

лишь «утешительной» пищей - сладостями, фастфудом.

### 3. ЕСТЬ КОГДА ХОЧЕТСЯ

Многие люди стесняются есть в общественных местах и стараются перетерпеть голод. В результате, придя домой, они «отыгрываются» за весь день и съедают в два, а то и в три раза больше, чем нужно организму. При таком графике питания лишний вес не заставит себя долго ждать. Носите в сумке пакетик с орешками или сэндвич с овощами и сыром. Они помогут утолить голод в момент его возникновения и обойтись минимальным количеством пищи.

В Голландии существует феномен «священного бутерброда». Люди носят в сумках бутерброды, сделанные дома, и перекусывают ими в любой момент - в очереди, транспорте, на встрече.

### 4. ИСКАТЬ «СВОИ» ПИЩЕВЫЕ СОЧЕТАНИЯ

Найдите пищевые сочетания, подходящие именно вам. Если после еды вы чувствуете легкость и энергию, значит, обед был составлен верно. Появились вздутие, тяжесть и неприятные ощущения? Лучше в дальнейшем отказаться от такого сочетания продуктов, даже если они условно «правильные».

Многие рассуждают так: «Мне только дай волю, и я буду питаться только шоколадом и чипсами». На самом деле, чем больше вы будете прислушиваться к себе, тем меньше фастфуда и сахара вам захочется употреблять.

### 5. ДЕЛАТЬ ПОЛЕЗНЫЕ ЗАПАСЫ

Если у вас дома есть только пачка печенья и коробка пельменей, вам волей-неволей придется есть их, когда вы почувствуете голод. Но вполне возможно, организм с удовольствием перекусил бы отварным мясом или овощным салатом, если бы они были в наличии. Старайтесь, чтобы в доме присутствовала разнообразная еда из всех пищевых групп - овощи и фрукты, молочные продукты, рыба, злаки, орехи. В этом случае будет легче понять, чего вам действительно хочется.

### 6. НАСЛАЖДАТЬСЯ ПИЩЕЙ

Есть нужно без телевизора, телефона и желательно без мыслей о посторонних вещах. Почувствуйте вкус, консистенцию, температуру пищи. Такое осознанное питание позволит вам насытиться меньшим количеством еды.

Кроме того, подобный подход учит получать удовольствие от любых продуктов, будь то брокколи или гамбургер. А ведь только испытав наслаждение от еды, возможно «психологическое» насыщение.

### 7. РАЗРЕШИТЬ СЕБЕ ЗАПРЕТНУЮ ЕДУ

Всем известно, что запретный плод сладок. Запрещая себе определенный тип продуктов, вы ввязываетесь в замкнутый круг отказов и срывов. Консультанты по интуитивному питанию предлагают отказаться от ярлыков «вредная» и «полезная» пища и легализовать «неправильные» продукты в своем рационе.

Выберите один «вредный» продукт, который вы запрещаете себе чаще всего, и сделайте дома большой запас этого лакомства. Каждый день позволяйте себе есть его столько, сколько хочется. При этом важно отслеживать чувство вины и искоренять его. Процесс употребления должен сопровождаться удовольствием и радостью.

Если все сделать правильно, то уже через несколько дней мозг перестанет считать этот продукт запретным, и тяга к нему пропадет.

## На заметку

**Научитесь есть медленно. Когда мы никуда не торопимся за столом, у нас лучше получается отслеживать насыщение. Как только почувствуете, что наелись, не заставляйте себя доедать. Вашему организму достаточно! Уважайте его сигналы. Знакомое с детства «общество чистых тарелок» - неверная установка в питании.**

# Ваш любимый сканворд

Белобородый в Азии	Горнодобытчик	Отложенная ледника	Овсяные хлопья																	
Обречь						Каменная дорога	Деревенский следователь			Бродячий певец на Руси	Область за Байкалом	Охрана царя								
Император в треуголке	Чисто сердечное признание	Борьба с забастовщиками	Российский мотоцикл							Тяжелая тумба		Домашнее насекомое								
							Девушка-специалент из фильма													
В нем спряталась куколка					Текстиль															
Фрукт в форме груши							"Эх, ..." городок", (песня)													
Подделка, фальшивка				Южный кустарник	"...воли не выдать"				Стрелочник в банде		Смотритель в гареме		Вячеслав в детстве							
Посуда с чудесами	Имя актрисы Литвиновой	Поперечная нить ткани					Код на конверте													
					Герман, Сомахина					Высокая волна										
	<b>1</b>		Расположение комнат	"Белка", русский писатель																
										Емкость для купания		Транспорт пришеельцев								
	Борцовский ковер	Отец Реганы и Корделии								Краска из лавсонии										
										Вторая книга Моисея	"Семейная...", Аксаков		Автор детективов Полина...							
	Раскатка для теста	Наказание божье	Протест МИДа																	
Уступка в цене								Лавка с лекарствами	Совершенство	Птица из воровных		Тертая сдоба	Непослушная прядь волос							
Комбинация в покере				"Бумажный бархат"							Черпак									
Приятный запах								Плоскодонная лодка												
					Масло для помазания						Горь Одиноглазое									
Раздел повести	"Помогите!"							"Записки об уженьи рыбы"												
Гангстер во Франции				"Идеальная пара", ...Кляука							...зелена вина									



Дамский головной убор

# НЕ НУЖЕН МНЕ БЕРЕГ ТУРЕЦКИЙ...



**Что может быть прекрасней свадьбы, когда вы молоды, влюблены и жизнь только начинается? Вот только на пути к алтарю можно оступиться и поставить под сомнение будущий счастливый брак.**

**А**ндрей всегда отлично аргументировал свою позицию.

- Птичка, смотри, как получается. У меня работа, уехать нельзя. Но что тебе-то мешает понежиться на солнышке?

«Птичке» ехать одной не хотелось. Уже через месяц была их свадьба, и вдруг начальник Андрея заявил, что два отпуска подряд будет слишком. А ведь Аня уже представляла, как они вместе лежат на пляже и плещутся в волнах.

Она и не думала ехать в одиночестве, но любимый был так убедителен в своих просьбах, что девушка согласилась.

## СО СТУДЕНЧЕСКОЙ СКАМЬИ

До Алании лететь всего несколько часов. Аня взяла с собой книжку, но на первых же страницах отложила ее - не читалось. Зато неожиданно нахлынули воспоминания.

Первый курс университета. Они с Андреем, еще совсем юные несмышлениши, честно сдавали экзамены, готовились к зачетам, считали деньги, чтобы купить пирожки в столовой. Тогда-то Андрей и прозвал ее «Птичкой»: второй такой маленькой, худенькой и вертлявой девчонки, казалось, больше не сыскать. Он долго смущался, не решаясь к ней подойти, а когда собрался, все что смог из себя выдавить, было робкое: «Ты мне нравишься».

Ему повезло: Ане он тоже был симпатичен. Скромный, из хорошей семьи, с мозгами, да и глаза как два бездонных океана - закачаешься. Андрей сделал ей предложение уже спустя несколько месяцев, но родители с обеих сторон осадили: «Зачем так рано? Дипломы получите сначала!» Так и решено было сделать.

Полгода назад учеба завершилась: теперь можно и свадьбу играть! Андрей весь сгорал от нетерпения, Аня смеялась над его решительностью, но тоже представляла новую роль жены в светлых тонах. Будучи девушкой рациональной, она именно таким всегда и видела свой брак: крепкий, основанный на

здравом рассудке и взаимном уважении. Теплые чувства к Андрею были приятным бонусом.

Девушка невольно улыбнулась, представив свою будущую супружескую жизнь. Захотелось позвонить любимому, но как это сделаешь из самолета на высоте десять тысяч метров? Сосед рядом мирно посапывал, и Аня решила последовать его примеру.

## БЕС ПОПУТАЛ!

Турция встретила девушку сорокаградусной жарой. Аня стойко вынесла поездку до отеля, где, наконец, смогла отдохнуть. «Птичка, как ты?» - пришло сообщение на телефон. «Андрюша, беспокойся... Какой же он все-таки милый!» - улыбнулась про себя Аня.

На следующий день была встреча с гидом. Загорелый молодой человек рассказывал обо всех прелестях курорта и в числе прочих упомянул про восхитительный массаж, который делают прямо здесь, в отеле. Вспомнив, что Андрей просил ни в чем себе не отказывать, девушка тут же отправилась насладиться местными умелыми руками.

«Умелые руки» звали Ахмет. Типичный турок - смуглый, с темными волосами и карими глазами, с мускулистыми руками и доброй улыбкой на лице. Ему было около тридцати. Такой приветливый, доброжелательный... Час пролетел как одна минута, но расслабиться окончательно девушка так и не сумела - все время укрادкой следила за массажистом. А тот, изредка замечая ее взгляд, загадочно улыбался. С массажа Аня бежала со всех ног. «Бес попутал!» - ругала она себя. Ведь не раз ее предупреждали, что турецкие мужчины - коварные обольстители!

Твердо решила: на массаж она больше не пойдет. Но уже на следующий день Ахмет встретил ее в холле отеля.

- У меня для вас хорошая новость, - начал он на корявом русском. - Второй массаж будет всего за половину цены.

Аня вспыхнула и покраснела. Видя растерянность девушки, Ах-

мет продолжил:

- Я буду вас ждать. Не робейте, а то мне начинает казаться, что вы меня боитесь.

Что? Она боится? Чтобы развеять сомнения турка, а заодно и свои собственные, тем же вечером Аня снова была у него.

### «ТЫ ЕГО ЛЮБИШЬ?»

Девушка и сама не поняла, как это получилось. В какой-то момент она поймала себя на мысли, что ходит к массажисту каждый день. Ахмет ее больше не пугал: наоборот, они даже подружились. Через неделю турок предложил вместе поужинать. Девушка не видела в этом ничего особенного. Правда, Андрею предпочла об этом не сообщать. «Прости, но я уже ложусь спать», - писала ему в ответ на просьбу созвониться по видеосвязи. А сама отправлялась надевать свое лучшее платье.

Благодаря тому, что Ахмет неплохо говорил по-русски - сказывались годы работы с туристами - они могли многое узнать друг о друге. Мужчина рассказывал о себе, о Турции, о местных обычаях и людях. Аня - о родителях, учебе и будущем. Однажды она упомянула об Андрее и предстоящей свадьбе. Ахмет помрачнел, а затем спросил:

- Ты его любишь?

Впервые Аня не знала, что ответить. Спустя десять секунд она промямлила неуверенное «да», но впечатление было испорчено. В тот вечер девушка долго не могла уснуть, думая о том, что же произошло. Она чувствовала свою вину перед любимым зато, что поставила под сомнение свои чувства к нему. И что теперь подумает Ахмет? Решит, что она выходит замуж не по любви? А может, это действительно так...

На следующее утро в дверь номера Ани постучали. Открыв, она увидела посыльного с букетом красных роз. Среди цветов была записка «Самой красивой». Девушка сразу поняла: от Ахмета. Вечером они встретились вновь. На этот раз мужчина предложил прогуляться по берегу и полюбоваться закатом.

Шли молча. В какой-то момент Ахмет взял Аню за руку. Девушка не возражала. Почему-то говорить ничего не хотелось, все было и так понятно. Мужчина медленно притянул Аню к себе и поцеловал. Сопротивляться было бессмысленно.

### НЕЗНАКОМЫЕ ЧУВСТВА

Впереди было еще четыре дня отдыха, и Аня совершенно не знала, как их провести. Хотелось запереться в номере и не выходить никуда, чтобы не столкнуться с Ах-

метом. Прошлую ночь они провели вместе, а наутро девушка, в ужасе от случившегося, испарилась так быстро, как только смогла.

На завтраки, обеды и ужины она ходила тайком, все время оглядываясь. Аня слышала от персонала, что Ахмет ее искал, но предпочитала не думать об этом. Конечно, убежать от него было невозможно. В конце концов он постучался в номер.

- Аня, нам нужно поговорить.

Девушка открыла дверь спустя десять минут уговоров. Ахмет обнял ее, и девушка разрыдалась у него на плече. Она была в ужасе от чувств, охвативших ее так внезапно и некстати. В сумочке разрывался телефон - пытался дозвониться Андрей. Но жених отошел на второй план. Последние дни она разговаривала с ним сухо, пытаясь быстрее закончить беседу.

В день отъезда Аня была сама не своя. Они встретились с Ахметом и обменялись телефонами.

- Мы будем переписываться. Скоро ты приедешь ко мне вновь, а может, и я к тебе загляну. Не выходи замуж, это неправильно. Ты же меня любишь, я вижу!

Аня впервые в жизни не знала, что ей делать. Такого предательства от своего всегда рационального сердца она не ожидала.

Увидев Андрея в толпе встречающих, девушка расплакалась. Тот подумал: «Соскучилась, наверно». Но он даже и не предполагал, что было на душе у его будущей жены.

### НА ЧАШЕ ВЕСОВ

Первые дни после возвращения Аня была сама не своя. Все время лежала, зарывшись в подушки. «Наверное, простуду подхватила. Такая слабость...» - объясняла она Андрею свое состояние. А по вечерам запиралась в ванной комнате. Судя по непрекращающемуся пиликанью телефона, Аня с кем-то переписывалась. Но когда Андрей спросил об этом напрямую, девушка все стала отрицать. В конце концов, просто отключила звук на телефоне.

Приближалась дата свадьбы, но ничего не менялось. Аня пыталась улыбаться, как раньше. Получалось плохо. За неделю до торжества Андрей решил серьезно поговорить с ней.

- Птичка, я не дурак. Вижу, что в Турции у тебя что-то произошло. Скорее всего, здесь замешан мужчина. Насильно вести тебя в загс я не хочу, это неправильно. Что мне делать? Подскажи.

Аня молчала. Было глупо продолжать отрицать очевидное. Андрей добавил:

- Ты для меня все. Если я не же-

нью сейчас, пожалуй, я не женюсь уже больше никогда.

Молодой человек замолчал и опустил голову. Аня чувствовала, как ему тяжело и, не удержавшись, обняла любимого.

- Дай мне время, - попросила она. - Мне нужно подумать.

До свадьбы оставалась неделя. Они с Ахметом продолжали переписываться, но Аня понимала: она должна принять какое-то решение. Что она имеет? На одной чаше весов прекрасный жених, который в перспективе станет замечательным мужем и отцом. На другой - мужчина другой национальности, из чужой страны, которого она видела всего две недели. Готова ли она так рисковать?

### ОСТАТЬСЯ ТАЙНОЙ

Чем ближе была дата свадьбы, тем более абсурдной становилась ситуация. Андрей смотрел на Аню, пытаясь догадаться, сделала ли она свой выбор. И не мог понять...

Тем временем Аня уже все для себя решила. Сердце болело и зудело, в голове мелькали мысли: «А что если больше я уже так пылко и страстно не полюблю?», но девушка все же определилась с будущим. Сообщение Ахмету было коротким. Она попрощалась с ним в двух словах, постаравшись сделать это максимально холодно, чтобы у мужчины не осталось никакой надежды на то, что она поменяет свое решение.

О своем шаге Аня сказала Андрею в тот же вечер. Молодой человек, хоть ему и было трудно, не мог сдержать эмоций. Любимая вновь с ним! Ну, подумаешь, промелькнула искра на отдыхе! С кем не бывает? Курортные романы - самые недолговечные, он сам об этом не раз читал. Тем более, вряд ли у его Птички был настоящий роман. Аня точно не была на такое способна. Наверняка пофлиртвала с турком, а остальное себе надумала.

Андрей предпочитал успокаивать себя сам, не задавая лишних вопросов любимой, чтобы не напоминать ей о прошлом. И все же один момент не давал ему покоя.

В день свадьбы, перед самой регистрацией, он отвел Аню в сторону и спросил:

- У тебя было что-то с другим мужчиной?

- Ты что?! Как ты мог такое подумать? - отпрянула Аня, не на шутку оскорбившись. Ни один мускул не дрогнул на ее лице, хотя раньше она всегда думала, что не умеет врать.

Окончательно успокоившись, Андрей вновь вернулся к гостям. А Аня еще немного постояла у окна, пытаясь прийти в себя. «Да, - думала она. - Не все тайное должно становиться явным».





# РЕБЕНОК ЛЕНИТСЯ: ЧТО ДЕЛАТЬ?

**Любые родители мечтают о том, чтобы их ребенок вырос успешным, умным, трудолюбивым. Однако на деле не все мечты осуществляются. Очень часто ребенок ленится делать уроки, не хочет помочь сделать что-то по дому. Как справиться с детской ленью?**

### ПРИЧИНЫ ЛЕНИ У РЕБЕНКА

Сначала нужно понять, почему ребенок так себя ведет? Тому есть много причин. И вот основные из них:

- **отсутствие мотивации.** Если к работе принуждать, а не заинтересовывать, желание работать, конечно, пропадет;

- **желание избежать неудачи.** Возможно, родители часто говорят, что у малыша ничего не получается, это ведет к неуверенности в своих силах;

- **модель поведения в семье.** Если ребенок видит, что родители и сами часто ленятся делать что-то, он перенимает это поведение. Однако если родители слишком много трудятся, до изнеможения, это может вызвать неприятие такого поведения. То есть, ребенок не желает так работать;

- **недомогание, усталость, перегрузка** в школе тоже может вызывать лень;

- **гиперопека** – часто родители не дают ребенку что-то сделать, пока он маленький, так как боятся, что малыш устанет, у него не полу-

чится. А когда он подрастает, то уже сам не хочет;

- **дефицит игр и движения** – если ребенок мало движется, редко играет, то есть, не ведет себя соответственно возрасту, то тоже могут возникать такие проблемы.

### КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬСЯ?

Конечно, самое лучшее – это личный пример. Особенно хорошо этот метод работает с малышами. Ведь для крохи мама и папа – это идеал, на который он ориентируется с раннего детства.

Если родители пренебрегают своими обязанностями, то и дети учатся также поступать. И чем больше становится ребенок, тем больше он ничего не хочет делать. Поэтому привлекайте чадо с детства к работе и делайте все дела вместе, чтобы ребенок видел, что трудятся и родители, и он сам.

Обязательно нужно поощрять инициативу ребенка. Чаще маленький ребенок 3-4 лет стремится помочь родителям. Неважно, что он сделает что-то не так, главное, у крохи есть желание. А научить вы-

полнять работу правильно можно постепенно. Если не давать малышу проявлять инициативу в 5 лет, в 15 вы его уже не сможете заставить хоть чуть-чуть помогать.

Вообще, желательно закреплять за детьми домашние обязанности. Конечно, это должна быть посильная работа. Так малыш 3-4 лет может убрать игрушки, вытереть пыль, почистить зубы и умыться. Ребенок 5-6 лет уже может складывать одежду на место, ухаживать за питомцем, убирать в своей комнате, присматривать за братиком или сестричкой. В 7-10 лет ребята уже могут мыть посуду, пылесосить, помогать работать в огороде. То есть, необходимо найти дела по возрасту и стараться привить ребенку не только желание их выполнять, но и ответственность за них. Ведь трудиться надо не только, когда хочется, но и когда надо.

Подходить к решению вопроса нужно творчески. Зачастую детям не хватает вдохновения, поэтому и не хочется ничего делать. Если родители пытаются наказать малыша или наоборот, сулят ему награду, это убивает желание трудиться. Такой метод неверен.

Лучше превратить неинтересное занятие в увлекательную игру. Например, собирать игрушки можно наперегонки. Или интересно будет поиграть в прятки, когда среди игрушек спрятан маленький секретик. Конечно, каждый раз придумывать какую-то игру сложно, но если вы хотите воспитать в малыше трудолюбие, придется постараться.

При этом стоит учитывать темперамент малыша, его возможности. Все это поможет правильно подойти к решению вопроса с ленью. А еще очень важно стимулировать ребенка больше двигаться и играть, ведь игра – это основной вид деятельности всех детей.

### И еще несколько советов:

- не доделывайте за малыша неоконченные дела;

- используйте соревновательные моменты;

- не используйте труд, как наказание;

- не говорите постоянно ребенку, что он ленивый;

- выделяйте определенное время для отдыха и лени – да, это тоже нужно;

- не злоупотребляйте телевизором и компьютером, лучше в свободное время поиграйте в волейбол или совершите велопогулку;

- находите дела, которые будут интересны именно вашему ребенку.

Конечно, привить любовь к труду не так уж просто, но от этого во многом зависит успех ребенка в разных областях жизни во взрослом возрасте.

### Знакомство с боссом

Помню, как я собиралась на собеседование в незнакомый район. Очень волновалась, но хотела устроиться именно в ту фирму, потому что должность предлагали хорошую (и зарплату, соответственно, тоже). В автобусе по дороге в офис спрашивала у людей, где находится это место. Молодой человек сказал, что нам с ним по пути и он проводит меня по адресу. Мы вышли из автобуса, и я рассказала ему, что иду устраиваться на работу, а он улыбнулся и ничего не ответил. Мы зашли в офисное здание, поднялись на второй этаж в кабинет. Он снял пальто и спросил меня: «А теперь расскажите, почему вы хотите попасть в наш отдел?» Шок, который охватил меня, я не забуду никогда! К слову, я работаю в этой фирме уже три года, и шеф у нас - отличный!

**Маргарита.**

### Хвостатый Купидон



В молодости у меня были проблемы с лишним весом. Тогда я смирилась с тем, что мне не удастся построить личную жизнь, и посвятила себя собакам. Прошла курсы кинологов, развесила объявления, где предлагала выгул и дрессировку собак. И у меня появился клиент - женщина, которая не справлялась с немецкой овчаркой сына, пока тот был в длительной командировке. Я быстро нашла «общий язык» с животным, и уже через пару недель пес вел себя адекватно и слушался меня. Однажды эта женщина пригласила меня в гости, и в дверях меня встретил симпатичный, высокий парень - ее сын. Он произнес: «Я буду дураком, если упущу девушку, которая укротила моего пса». Несмотря на мои комплексы, я поверила ему и стала самой счастливой! Через полтора года мы поженились, и я до сих пор с благодарностью смотрю на нашего Чарли - хвостатого Купидона.

**Светлана П.**



### Хорошее настроение - это просто!

Когда я вижу на улице, в метро, на остановке - где угодно - грустного человека, я всегда стараюсь его приободрить. Например, делаю комплимент: «У вас очень красивая куртка!» или «Отличная стрижка!» Чаще всего человек сначала удивляется, но потом искренне улыбается, благодарит, некоторые даже говорят комплименты в ответ. Мне так нравится это наблюдать - всего минута, и плохое настроение

испаряется бесследно!

Я говорю сестре, что она прекрасно выглядит в новом платье, коллеге - что ей идет красная помада, маме - что у нее самые красивые на свете глаза. Попробуйте дарить окружающим частичку своего хорошего настроения, это же так просто! И я уверена, «бумеранг добра» обязательно вернется к вам. Главное - верить!

**Екатерина.**

### Не судите по обложке

Был у меня однокурсник по фамилии Свинкин. И выглядел он соответствующе: невымытые саленые волосы, всегда ходил в грязной одежде и, как мне казалось, еще и зубы не чистил. Но зато умный, начитанный, интересный, поэтому все общались с ним и пытались не замечать неухоженность.

Через пару лет после окончания института встретил его случайно на улице и ахнул! Свинкин в дорогом костюме, аккуратно подстриженный, в линзах, подкачанный в общем, просто красавец. Спросил

его: откуда такие перемены, влюбился? Оказалось, что он разослал свое резюме в несколько фирм, и его пригласили на хорошую должность. Когда пришел на собеседование, услышал: «Будем считать, что мы вас не видели. Если через три дня в это же время вы будете стоять здесь красивый и ухоженный, считайте, что должность ваша». И он это сделал. А потом привык и вот стал настоящим щеголем! Так что, нет ничего невозможного!

**Василий Ф.**

### Заботливый сынок

Недавно со мной произошел интересный случай. Так получилось, что я не спала почти двое суток. Сначала у ребенка была температура, потом сестру забирала из гостей поздней ночью, а под утро провожала мужа в командировку. После всех этих событий я играла с сыном на полу в его комнате и не заметила, как меня сморил сон.

Проснулась я только через два часа, и мой пятилетний сын сидел рядом - играл в машинки. Мало того, что он укрыл меня пледом, так еще и теплые носочки на меня надел! Объяснил это так: «Я знаю, что ты устала, поэтому не будил тебя». Правильно я ребенка воспитала, заботливым мужчиной растет!

**Елена.**

## Моя работа



# ЕСЛИ ВОКРУГ СОКРАЩЕНИЯ...

**За всю новейшую историю нашей страны мы преодолели уже не один экономический кризис. Справимся и на этот раз. Специалисты по поиску персонала дают конкретные советы, как пережить сложные времена с наименьшими потерями.**

**Ж**изненный опыт учит нас, что кризис длится в среднем год-два. И если на это время вы затянете пояс потуже, не будете унывать, вплотную займетесь повышением квалификации и самообразованием, то и опомниться не успеете, как кризис окажется позади.

### НЕ ПАНИКУЙТЕ!

Первое, что советуют психологи и бизнес-коучи в кризисные времена, - мыслить позитивно. Вам кажется, что пользы от этого совета не больше, чем от подорожника при переломе? Ведь если родное предприятие закроют из-за его нерентабельности, то никакое позитивное мышление не спасет. Начнем с того, что переживания из-за событий, которые вы не можете изменить, станут пустой тратой времени, нервов и сил. Если вы не начнете поддаваться всеобщей панике и унынию, то будете выгодно выделяться на фоне окружающих. Один крупный предприниматель рассказал: «Когда курс лари начал стремительно падать, то я заметил, что все сотрудники поделились на два лагеря. Кто-то продолжал работать, как и прежде: обзванивал клиентов, выполнял все поручения, не тратил время на пустые разговоры. А кто-то каждые пять минут проверял в Интернете новостные сайты, по десять раз на дню бегал в курил-

ку, чтобы обсудить «вести с полей». Когда пришло время задуматься о сокращении штата, то в первую очередь я избавился от паникеров. Мне нужны спокойные, рассудительные сотрудники, а не истеричные примадонны».

Чтобы не стать жертвой всеобщей паники и сохранить трезвую голову, старайтесь пореже смотреть новости. Если случится что-то серьезное, что может повлиять на работу вашего предприятия, вы и так быстро узнаете все по сарафанному радио. На работе держитесь подальше от горячих дискуссий на политические и экономические темы. В тяжелые времена, когда нервы у всех на пределе, люди часто срываются на эмоции, в итоге невинное обсуждение продовольственных санкций может закончиться плохим настроением и испорченными отношениями с коллегами. Эмоциональная зрелость, позитивный настрой, спокойствие, умение держать себя в руках - именно те качества, которые произведут впечатление на ваше начальство.

### НАХОДЧИВОСТЬ

Знаете, какие сотрудники считаются самыми ценными в период экономических кризисов? Те, которые обладают творческим мышлением и умеют находить нестандартные решения проблем. Вы скаже-

те: я работаю продавцом и торгую рыбой, какие могут быть в моем случае творческие решения?.. А вот и могут. В условиях кризиса привычные алгоритмы могут не работать. Люди стараются экономить и не тратить деньги на предметы не первой необходимости. В кризисные времена нужно искать новые «завлекалки» для клиентов, придумывать, как сократить расходы. Светлана говорит: «Я работаю парикмахером в салоне красоты. Когда начался кризис, цены на европейские краски для волос, шампуни и т.п. подскочили. Я посоветовала хозяйке азиатскую компанию, которая производит товары по уходу за волосами. Поскольку компания молодая, активно ищущая новых клиентов, то они согласились сделать нам существенные скидки, это позволило салону заметно сэкономить. Мы провели день презентации новых продуктов, и я получила не только новых клиентов, но и премию».

### ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

В период кризиса и повальных сокращений на оставшихся работников ложится двойная нагрузка. И тут в особом почете окажутся сотрудники, которые хорошо знают не только свой узкий круг обязанностей, но могут при необходимости поработать и «за того парня». Вспоминает начальник склада Ольга: «Я отлично помню прошлый кризис. Тогда я была простым кладовщиком, и у нас сократили должность оператора. Я отучилась на курсах и дополнительно взяла на себя обязанности оператора. С тех пор моя карьера быстро пошла в гору, хотя и приходилось работать за двоих».

Чем больше знаний и умения - тем выше ваша ценность в глазах работодателя, особенно в кризисные времена. Поэтому, если есть хоть малейший шанс пройти курсы повышения квалификации или овладеть смежной профессией - хватайтесь за эту возможность и не забывайте про навыки саморекламы: ваше начальство должно быть в курсе, что в случае необходимости вы легко справитесь с дополнительными обязанностями.

### Совет

**Отличным средством избавления от тревожного состояния является полезная деятельность. Начните бегать по утрам, займите генеральную уборку, освойте вышивку крестиком - это поможет отвлечься от мрачных мыслей об увольнении и сохранить спокойствие.**

**И**ногда, не получая должного уважения со стороны окружающих, мы не понимаем, что же делаем не так. Ответив на вопросы теста, вы сможете разобраться в этом раз и навсегда.

## 1. Умеете ли вы достойно принимать поражение?

А. Как правило, я не могу сдерживать эмоции и начинаю плакать, если что-то не получается.

Б. Да, поражения - это часть жизни. Главное понять, почему так произошло.

В. К сожалению, нет. Меня выводит из себя собственная несостоятельность.

## 2. Начальник просит вас поработать в выходные. Вы:

А. Соглашусь, конечно. Разве можно спорить с начальством?

Б. Вежливо откажусь, объяснив, что хочу отдохнуть.

В. Может, и соглашусь, но внутри вся изведусь из-за несправедливости. Ну почему я?!

## 3. Вы хотите пойти на интересную выставку, но любимый отговаривает: «Это будет скучно!» Как поступите?

А. Придется согласиться. Зачем ссориться из-за пустяков?

Б. Дам понять, что я не согласна с ним, и отправлюсь на выставку одна.

В. Пожалуй, это повод для ссоры. Он что, не уважает мои увлечения?

## 4. Умеете ли вы отказывать, когда вас о чем-то просят?

А. Совершенно не умею. Помогу, даже если мне это неудобно.

Б. Да, умею и отказываю в тех случаях, когда действительно не могу или не хочу помогать.

В. Практически всегда я даю человеку понять, что это его собственные проблемы и он должен решать их сам.

## 5. Предположим, у вас есть смешное прозвище, которое вам не нравится. Как будете реагировать, если вас так назовет близкий человек?

А. Посмеюсь за компанию, скрывая, как мне на самом деле это не нравится.

Б. Если прозвище мне неприятно, однозначно попрошу его больше не называть меня так.

В. Обижусь не на шутку! Неужели не понятно, что мне не нравится?

## 6. Вступаете ли вы в споры и дискуссии или предпочитаете оставаться в стороне?

А. Всегда наблюдаю со стороны, чтобы не ляпнуть лишнее.

Б. Говорю, если меня спрашивают или если для меня вопрос крайне важен.

В. Всегда принимаю участие. Люди должны знать, что я думаю.



# ВЫ УВЕРЕНЫ, ЧТО ВАС УВАЖАЮТ?

Каждому хочется, чтобы его уважали. Но немногие знают, что зачастую мы сами мешаем этому процессу.

## 7. Ребенок повысил на вас голос. Вы:

А. Решу, что я плохая мать.

Б. Спрошу, зачем он так сделал, попытаюсь объяснить, почему этого делать не стоит.

В. Повышу голос в ответ. Надо разговаривать на равных.

## 8. В ресторане вам принесли невкусное блюдо. Что будете делать?

А. Молча съем. Повара же наверняка старались, просто не получилось.

Б. Вежливо попрошу поменять

блюдо, объяснив свою претензию.

В. Устрою скандал. Я плачу деньги и взамен получаю невкусную еду?

## 9. Будете ли настаивать на возвращении долга, если сумма небольшая, а друг не горит желанием отдавать деньги?

А. Пожалуй, нет. Это же мой друг, значит, ему эти деньги нужнее.

Б. Да, буду. Мы заранее оговаривали, что деньги я даю в долг. Значит, он должен быть возвращен.

В. Конечно, буду! А в дальнейшем прекращу всякое общение с этим недобросовестным человеком.

## ПОДВОДИМ ИТОГИ

### Большинство А

К сожалению, окружающие редко прислушиваются к вашему мнению. Однако виной тому - вы сами. Не умеете отказывать в неудобных для вас просьбах, всегда идете на уступки. Вы все время думаете о том, как будет лучше и комфортнее другим, а про себя забываете. Вот люди и думают: значит, с вами можно поступать - вешать на вас все, что угодно, вы не будете против. Обозначьте границы общения с людьми, научитесь говорить «нет» и думать о собственных интересах. Тогда и уважение к вам со временем вернется.

### Большинство Б

Вы - уважаемый человек, это точно. Окружающие вас любят, ценят, интересуются вашей точкой зрения. Вы не кичитесь этим, умеете отказывать и защищать собственные интересы. Причем, делаете

это не из вредности. Наоборот, если у вас есть возможность пойти человеку навстречу, вы так и делаете. Но, если ее нет, переступить через себя не будете. Можно сказать лишь одно: продолжайте в том же духе!

### Большинство В

Вы считаете, что вас уважают. Верно лишь отчасти. Некоторые вас попросту боятся, другие же не хотят трогать, будучи наслышанными о ваших реакциях. Тема уважения для вас слишком болезненна. Может казаться, что окружающие относятся к вам недостаточно хорошо. В этом случае вы будете требовать особенного отношения к себе. Найдите собственный эмоциональный баланс, чтобы не бросаться из крайности в крайность. И помните: если вы уважаете себя, вас будут уважать и другие.





(Продолжение. Начало в 16).

– Это вам, миссис, – сказал он. – Присаживайтесь.

– Очень любезно с вашей стороны, – смущенно ответила она, в глубине души ей было неприятно сознавать, что они делают скидку на ее положение.

– Не стоит благодарности, – ответил он. – Мы тут тянули жребий, но никому неохота поднимать вас потом на ноги.

Если учесть, что Маргарет, с ее острым языком, в долгу не осталась бы, механику еще крупно повезло, что в этот самый момент на палубе появился Нептун в парике из расплетенной веревки, лицо выкрашено в ядовито-зеленый цвет. Его окружали не менее причудливо одетые личности, которых представили так: царица Амфитрита (очень волосатая), придворные Врач, Дантист и Цирюльник и царский Ребенок (явно переросток), со слюнявчиком из салфетки, он был щедро обмазан машинным маслом. Затем под приветственные крики зрителей появилась банда раздетых по пояс мужчин в сопровождении рыжеволосого трубача, вероятно стража. Их просто представили как Медведей.

– Эй, вот это да! Эй! Поборись со мной, приятель! – Лицо Джин покраснело от волнения. – Ты только посмотри на него! Он силен как бык!

– Ох, Джин, – вздохнула Эвис.

Она по-прежнему сидела с изнемогающим видом, хотя ей явно было гораздо лучше. А иначе стала бы она битых двадцать минут укладывать волосы, несмотря на отсутствие нормального зеркала и лака для волос. А затем так обильно душить, что Мод Гонн потом целых полчаса не могла прочихаться. И вообще, оказавшись в смешанной компании, Эвис сразу повеселела.

– Посмотрите, да здесь же все звания! – радостно воскликнула она, вытягивая шею, чтобы лучше видеть. – Вы только взгляните на нашивки! А я-то думала, что будет только кучка жутких

# КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

старых инженеров.

Маргарет и Фрэнсис многозначительно переглянулись.

– И жены жутких старых механиков? – сухо спросила Маргарет, но Эвис ее не слушала.

– Ох, зря я не надела голубое платье в цветочек, – произнесла она, ни к кому собственно не обращаясь, и критически оглядела свою хлопковую юбку. – Оно гораздо наряднее.

– Ты в порядке? – кивнув на живот Маргарет, поинтересовалась Фрэнсис. Несмотря на шляпу с мягкими полями, Фрэнсис чувствовала себя не в своей тарелке.

– Отлично, – ответила Маргарет.

– Может, принести попить или еще чего?

– Нет, – отмахнулась Маргарет.

– Мне нетрудно догулять до буфетной, – сказала Фрэнсис, которой явно не терпелось уйти.

– Ой, да кончай суетиться, – бросила Эвис, поправляя подол. – Если ей что-нибудь понадобится, она скажет.

– Спасибо, обойдусь как-нибудь без посторонней помощи. У меня все прекрасно, – повернулась Маргарет к Фрэнсис. – Господи боже мой, я ведь не лежачая больная.

– Я просто подумала...

– Много думать вредно. Я вполне способна сама о себе позаботиться. Маргарет опустила голову, пытаясь справиться с приступом раздражения.

При этих словах Фрэнсис внезапно окаменела, и Маргарет почему-то вспомнила о Летти.

– Слушайте все, слушайте все! – Нептун поднял блеснувший на солнце трезубец.

Шум внезапно стих, превратившись в сдавленное хихиканье, потом по толпе прокатился шепот, словно легкий ветерок по кукурузному полю. Нептун, довольный, что ему удалось завладеть вниманием женщин, поднял вверх бумажный свиток.

**Вы, дамы, хоть и под британской защитой, Но моряки чинят вам притеснения и обиды, И оскорблениям их не честь числа, Однако царь морской Нептун оплатит**

**им сполна.**

**Матрос, кэп, кочегар – Нептуну все равно,**

**Ведь суд на корабле вершить ему дано.**

**Кто другу пожалел наполнить кружку**

**брагой,**

**Матроса кто презрительно назвал салагой,**

**Братва, что ж, с вами будет долгий**

**разговор,**

**Нептуна все услышат строгий приговор.**

– Да уж, точно не Вордсворт,

– фыркнула Эвис.

– Кто-кто? – переспросила Джин.

**Теперь матросы, кэпы, кочегары,**

**салажата,**

**Сжав зубы, будут драться, дьяволята,**

**Чтоб звание морского волка заслужить**

**И радость ту на дне стакана утопить.**

**Матрос, морпех и кочегар – залейте громом трубы,**

**Ведь к дьяволу морскому вы попадете в зубы.**

**И вам, о дамы дорогие, отдаю на суд,**

**Кого на пьяный стул Нептун посадит тут.**

Наконец после громкого улюлюканья и чего-то вроде небольшой потасовки был вызван первый «салага»: молодой матросик, который отчаянно щурился. Его очки, как почетный приз, торжественно несли за ним. Его вина, очевидно, состояла в том, что он только во второй раз пересекал экватор, но первый раз еще во время войны, поэтому он никак не ознаменовался и матросу его не засчитали. Когда женщины стонами выразили свое одобрение, матросу предъявили обвинение в том, что он «отказался признать территорию, принадлежащую Нептуну», затем стражник поставил его на колени, и Дантист наполнил ему рот чем-то вроде мыльной пены, отчего парень стал давиться и кашлять. Его водрузили на стул и по мановению трезубца Нептуна погрузили в бассейн под одобрительные крики женщин.

– Не слишком-то благородно, да? – вытянув шею, чтобы лучше видеть, спросила Эвис.

В эту минуту Медведи принялись прочесывать толпу в поисках женщин с артистическими задатками. Невесты, в свою очередь, с готовностью поднимали визг и прижимались друг к другу, клялись – громко и без особой нужды, – что будут защищать друг друга. Все это выглядело настолько мелодраматично, что у Маргарет от удивления глаза полезли на лоб. А вот Фрэнсис сидела как изваяние. Мужчины ее настолько не интересовали, что Маргарет в очередной раз задалась вопросом, как это Фрэнсис вообще удалось выскочить замуж.

Один из Медведей остановился прямо возле них. Его грудь еще оставалась мокрой после очередной атаки, лицо было утрашающе зеленого цвета, на шее висели бусы из ракушек. Наклонившись, он вглядывался в лица женщин:

– Ну, и где там наши грешницы и злодейки, а? Кто из вас заслуживает хорошего наказания?

Но ответом ему был дружный визг невест, расступившихся перед ним, словно воды Красного моря перед Моисеем.

Посторонились все, кроме Фрэнсис. Он остановился перед ней, их взгляды скрестились, он первый отвел глаза, поняв, что здесь ему не светит, и повернулся к Маргарет. Та собралась было с улыбкой сказать, что они не заташат ее на этот чертов стул, но он уже театрально развернулся, точно злодей из пантомимы, к довольной публике.

– Похоже, придется искать другую жертву, – сказал он, махнув рукой в сто-

рону Маргарет. – Потому что, по законам Нептуна, никто не имеет права обидеть кита.

Невесты кругом так и полегли со смеху. Маргарет, которая собралась было срезать наглеца остроумным ответом, вдруг поняла, что потеряла дар речи от возмущения. Над ней жестоко посмеялись. Словно ее беременность могла быть предметом для шуток!

– Да пошел ты! – грубо сказала она. Но смех вокруг стал только громче.

Медведь отправился на поиски другой жертвы, а у Маргарет от обиды слезы навернулись на глаза. Фрэнсис ничего ей не сказала, только сдвинула шляпу пониже на лоб, а руки сложила на коленях.

– Придунок чертов, – пробормотала Маргарет и уже громче повторила: – Придунок чертов. – Она явно надеялась, что, выплеснув эмоции, сразу почувствует себя лучше.

Солнце палило нещадно, у нее буквально горели щеки и нос. Вперед вывели еще несколько матросов, приговорив их к такому же наказанию. Одни из них извивались и грязно ругались, других вообще приходилось тащить волоком после неудачной попытки спрятаться в различных частях корабля. Все кругом буквально валялись от смеха.

Маргарет завидовала шляпе Фрэнсис. Она поерзала на своем ящике, поднесла руку ко лбу и продолжила следить за предствлением, злоключения других заставили ее потихоньку забыть о собственном унижении.

– Ты уже раньше плавала на кораблях. Скажи, это всегда так? – обратилась она к Фрэнсис, успевшей надеть очки от солнца. Похоже, ей была непеносима сама атмосфера праздника. Фрэнсис выдавила слабую улыбку, и Маргарет неожиданно стало совестно за то, что она так грубо обошлась с подружкой.

– Даже и не знаю, – прошептала Фрэнсис. – Я в это время была слишком занята работой.

Неожиданно внимание девушки привлекло что-то справа от нее.

– А кому ты киваешь? – поинтересовалась Маргарет.

– Там наш морпех, – ответила Фрэнсис.

– Разве? – Маргарет, прищурившись, разглядывала стоявшего неподалеку темноволосого мужчину.

Она толком никогда не смотрела ему в лицо, поскольку всегда шла, согнувшись над корзиной с собакой.

– Вид у него такой, что краше в гроб кладут. Интересно, почему ему не положено днем спать, если он всю ночь стоял на часах?

Фрэнсис не ответила. Морпех их заметил, и она снова потупилась.

– Он тебе кивает, – жизнерадостно махнув рукой, заметила Маргарет. – Смотри! Разве ты не собираешься ему ответить?!

Но Фрэнсис, похоже, ее не слышала.

– Эй, смотрите туда! Ну и дела! Они взяли одного из офицеров.

– Не просто офицера, а старшего офицера! – ахнула Эвис. – Представляете, и очень высокого звания. Ой, боже ты мой! – Она прикрыла ладошкой кривую улыбку, словно считала, что благовоспитанной девушке не пристало так откровенно радоваться.

Офицера – отчаянно ругавшегося и брызгавшего слюной – пронесли мимо капитана и привязали к стулу. Затем Медведи стащили с него рубашку и под одобрителный визг женщин обмазали жиром, а лицо – чем-то вроде разведенного толочка.

Офицер пару раз изогнулся, словно вызывая к кому-то стоявшему за его спиной, но ему на голову уже налили сироп, а макушку посыпали перьями. С каждым новым унижением шум вокруг становился сильнее, даже кружившие над палубой чайки не выдержали и пронзительно закричали. И невольное начинало казаться, будто эти женщины, понимающие, что не властны над своей судьбой, получали странное, близкое к катарсису удовольствие, определяя участь других.

– В воду! В воду! В воду! – бесновалась толпа, мужские голоса звучали в унисон с женскими.

Маргарет уже успела забыть о своем унижении. Она ухмылялась и вопила во все горло, все это напоминало ей о шумной жизни в отчем доме, о том, как они с братьями в детстве запикивали друг другу в рот коровий навоз и валяли друг друга в грязи.

Внезапно кто-то легонько постучал по ее плечу. Фрэнсис явно пыталась что-то сказать. Разобрать слова в этом шуме было абсолютно невозможно, но девушка жестами дала понять, что уходит. Она сегодня совсем бледная, подумала Маргарет и снова повернулась в сторону незадачливого офицера.

– Ты только посмотри на него! – восторженно визжала Эвис. – Он просто в ярости!

– Извивается, как уж на сковородке, – заметила Джин. – Не думала, что они смогут сотворить эдакое с важной шишкой.

– Ты в порядке... – начала Маргарет, но Фрэнсис уже рядом не было.

Подстрекаемый ревущей толпой, Цирульник намылил офицеру голову, взял огромные ножницы и обкорнал ему волосы. Затем какой-то весельчак насильно открыл ему рот, и туда влили нечто, что Нептун торжественно назвал лекарством мореплавателя. И пока офицер давился и плевался – лицо его стало совершенно неузнаваемым, – один из Медведей расхаживал вокруг собравшихся женщин, гордо оглашая список ингредиентов: касторка, уксус, мыльная пена и яичный порошок. В уши офицеру воткнули двух дохлых рыб, шею повязали женским шарфом. Затем, после обратного отсчета, его макнули в воду, а он, дважды вынырнув, излил на окружающих свою ярость.

– Вы, чертово отродье, мне за это дорого заплатите! – пуская пузыри, орал он. – Я выясню ваши имена и доложу высшестоящему начальству!

– Придержи язык, Доббо! – крикнула на него царица Амфитрита. – Если не хочешь, чтобы тебе его намылили!

Женщины засмеялись еще громче.

– Поверить не могу, что они специально так сделали, – захлебывалась от восторга Эвис. – А я-то считала, что высших чинов не трогают. – Неожиданно она, совсем как охотничья собака, унюхавшая дичь, сделала стойку. – Ой, боже ты мой! Айрин Картер! – Мгновенно забыв о Нептуне – и о своих спутницах, – она встала и, придерживая

рукой волосы, принялась протискиваться сквозь ликующую толпу. – Айрин! Айрин! Это Эвис!

– Как думаешь, он подаст на них рапорт капитану? – вылупив глаза, поинтересовалась Джин, когда шум немного стих и несчастную жертву отвязали от стула. – Тебе не кажется, что они слегка переборщили, а?

– Понятия не имею, – пожалла плечами Маргарет.

Она обшарила глазами палубу в поисках Фрэнсис и неожиданно увидела командира корабля. Он стоял возле острова в окружении каких-то людей. К нему подошел мужчина чуть пониже его ростом, с очень морщинистым лицом и, вытянувшись, зашептал что-то ему на ухо. Конечно, на таком расстоянии что-либо разглядеть было сложно – лицо командира корабля скрывала фуражка, и вообще, слишком много народу вокруг, – но она могла поклясться, что он смеялся.

Фрэнсис ей удалось найти только часа через два. Шел «Национальный бархат». Фрэнсис сидела в среднем ряду в пустом кинозале, сдвинув очки от солнца на макушку, и внимательно следила за тем, как Микки Руни напиивается в салуне.

Маргарет помешкала в проходе, вглядываясь в темноту, чтобы убедиться, что это действительно Фрэнсис, затем протиснулась к ней.

– Ты в порядке? – усаживаясь рядом, спросила она.

– Все прекрасно.

Маргарет еще ни разу в жизни не встречала человека, настолько лишенного эмоций, как Фрэнсис.

– Ужасно забавная церемония, – заявила Маргарет, поставив ноги на переднее сиденье. – Старшего кока обвинили в приговорении несъедобной еды. Ему на голову положили долового кальмара, а потом заставили есть вчерашние помои. По-моему, как-то несправедливо. Я хочу сказать, что моя стряпня не намного лучше.

При тусклом свете экрана Маргарет увидела слабую улыбку Фрэнсис, свидетельствующую о полном отсутствии интереса. Но Маргарет тем не менее упрямо продолжила:

– Джин пошла выпить чая с бравым морячком. Ой, и Эвис тоже ушла. Встретила какую-то давнишнюю подружку, и они слились в объятиях, словно любовники после долгой разлуки. Они даже внешне чем-то похожи: идеальная прическа, толстый слой штукатурки, ну и все такое. Зуб даю, теперь она постарается от нас поскорее отделаться. Кажется, мы ее здорово разочаровали. Хотя, возможно, только я, – поспешно добавила Маргарет. – Ну, ты понимаешь, толстомаяся джарка с вонючей собачонкой. Словом, явно не ее поля ягода. – Ребенок толкался в животе. Маргарет заерзала на месте, мысленно отругав его. – Я просто... удивилась, почему ты ушла. Я тут подумала... Ну, в общем, я только хотела проверить, все ли у тебя нормально.

**Джоджо МОЙЕС.**

**(Продолжение следует).**



# ПОРА ЗАМЕНИТЬ ЭТИ ВЕЩИ!

**Срок годности есть не только у продуктов. Если не хотите навредить своему здоровью, проверьте, когда вы в последний раз меняли следующие предметы.**

Некоторые вещи хранятся у нас в квартире годами, поэтому кажутся вечными. На самом деле, это не так. Если вы следите за сроком годности молока в холодильнике, точно так же следует поступать и со средствами гигиены, косметикой, кухонной утварью и даже спальными принадлежностями.

### Предметы гигиены и косметика

**Зубная щетка.** Щетку рекомендуется менять каждые 1,5-2 месяца, в противном случае она может превратиться в рассадник бактерий. Также обратите внимание на зубную пасту - ее следует выбросить, если тюбик хранится открытым дольше года.

**Мочалка.** На мочалках для душа бактерии начинают размножаться уже через 1-2 недели. Отсюда вывод: ежедневно просушивайте губку, стирайте ее не реже раза в неделю, меняйте раз в месяц.

**Полотенце.** Если банное полотенце прослужило вам 3-4 года, лучше заменить его на новое. От частых стирок ткань изнашивается, теряя свой первоначальный вид. Это неудивительно: полотенце следует стирать не реже раза в неделю.

**Кисточки для макияжа и спонжи.** Первые могут прослужить вам 5 лет, если вы не будете забывать мыть их после каждого использования. А вот спонжи стоит менять чаще - раз в полгода. На коже появились высыпания? Возможно, дело именно в старых аксессуарах для макияжа!

**Расческа.** Казалось бы, что может произойти с расческой? Но со временем она становится носителем бактерий и микроорганизмов, из-за которых волосы быстро загрязняются. Трихологи сходятся во мнении: этот предмет нужно заменять раз в год, а мыть с мылом, тщательно очищая пространство между зубьями, еженедельно.

**Лосьоны и кремы** сохраняют свои свойства не дольше срока, указанного

на упаковке. Вскрытые средства спустя указанное время начинают подсыхать и перестают справляться со своей задачей. Не помните, как долго у вас хранится открытый тюбик? Лучше не рисковать и выбросить его.

### А что на кухне?

**Разделочные доски** из-за постоянного воздействия ножей изнашиваются в течение 2-3 лет, покрываясь царапинами. Кстати, именно внутри этих царапин и размножаются бактерии.

**Деревянные лопатки** для перемешивания и другие кухонные предметы, которые часто соприкасаются с едой, рекомендуется менять раз в два года. В трещинах поселяются бактерии, которые невозможно вымыть.

**Губки для посуды.** Срок безопасного использования кухонных губок - всего две недели. Но его можно продлить, если смочить губку лимонным соком и положить в микроволновую печь на 10-15 секунд: микроволны убьют микробы в поролоне. После этой процедуры губка прослужит вам еще 2 недели, но не более.

**Специи.** Открытые специи, которые хранятся дольше двух лет, теряют свой аромат и свойства. Так что, не позволяйте им долго залеживаться.

### В центре внимания - спальня

**Матрас** не может служить дольше 8-10 лет. Если вы заметили на нем вмятины, выпирающие пружины или участки, собирающиеся в складки, выбрасывайте матрас без сожалений.

**Подушки.** Неважно, какой наполнитель у вашей подушки. Через 3 года замените ее на новую, поскольку за это время изделие потеряет форму. Кроме того, в пуховых подушках могут появиться пылевые клещи.

**Одеяло.** Пылевые клещи прекрасно чувствуют себя и в старых одеялах, поэтому меняйте их каждые 5-6 лет. Не забывайте регулярно проветривать постель: так вы сведете риск размножения микроорганизмов к минимуму.

**Тапочки.** Если вашим тапочкам больше 6-8 месяцев, срок их годности закончился. А все потому, что за это время обувь превращается в благоприятную среду для размножения грибов.

## ПРЕДМЕТЫ В ДОМЕ, КОТОРЫЕ МОГУТ БЫТЬ ТОКСИЧНЫМИ

**Стиральный порошок.** В стиральном порошке может содержаться фенол и другие токсичные вещества! Старайтесь покупать средства с пометкой «эко» и хранить их в закрытой таре. Можно также повторно полоскать вещи, чтобы на них точно не осталось порошка.

**Кассовые чеки.** Порошок, используемый при печати чеков, содержит токсичное вещество бисфенол. Он может впитываться в кожу и влиять на репродуктивную систему! Выбрасывай-

те чеки, не отходя от кассы и тщательно мойте руки после посещения магазина.

**Ароматические свечи.** Синтетические ароматизаторы, используемые при изготовлении свечей, при горении выделяют в воздух вредные соединения. Выбирайте свечи без запаха, если не хотите в будущем страдать от аллергии.

**Освежитель воздуха.** Распылять освежитель воздуха в маленьком помещении может быть опасно! В его со-

ставе содержатся фталаты, провоцирующие астму. Лучше приобретать не аэрозоли, а ароматические таблетки или саше.

**Посуда с антипригарным покрытием.** Пока покрытие не повреждено, оно относительно безопасно. Как только на нем появляются дефекты, возникает риск контакта пищи с материалом, из которого посуда изготовлена. Если это алюминий, он может быть токсичен. Избавляйтесь от посуды с повреждениями!

**Правильный день.** Никогда не мойте окна в солнечный или ветреный день. При таких погодных условиях вода и моющие средства высыхают слишком быстро - и избежать пятен и разводов не удастся.

**Без потеков.** После использования резиновых скребков для мытья окон часто остаются тонкие, но заметные полоски. Их можно легко и быстро удалить с помощью губки для стирания мела с доски. Этот школьный аксессуар хорошо подходит для полировки стекла - мягкий материал удаляет загрязнения, не оставляя ворсинок.

**Поможет кукурузный крахмал.** Это мягкий абразив, который прекрасно удаляет грязь и пыль со стекол, не повреждая поверхность. Изготовить натуральный спрей для мытья окон на основе крахмала очень просто. Смешайте 2 чайн. ложки медицинского спирта, 2 чайн. ложки белого уксуса, 1 чайн. ложку крахмала и 1,5 стакана воды. Перелейте раствор в пульверизатор и используйте по назначению. Для удаления остатков порошка потрите поверхность мягкой газетой или махровой тканью. Не забывайте встряхивать флакон каждый раз перед использованием.

**Щели и впадины.** Чтобы очистить их от загрязнений, для начала продуйте их феном или ручным насосом. Затем удалите остатки пыли и грязи с помощью ненужной кисти для макияжа, зубной щетки или спонжа на ручке, смоченного в растворе уксуса.

**До блеска!** Черный чай очищает стекло не хуже магазинных спреев. Дубильная кислота, содержащаяся в напитке, быстро растворяет все загрязнения и придает стеклу необычайный блеск. Только заварка нужна максимально крепкая. Кстати, это средство пригодится и для полировки зеркала.

**Удаляем грязь из углов.** Как бы вы ни старались, удалить всю грязь из уголков окна во время мытья у вас вряд ли



## НИКАКИХ РАЗВОДОВ

**Эти советы помогут вымыть окна намного быстрее и освободить время для более приятных занятий.**

получится. Возьмите столовый нож - с его помощью вы выполните всю работу буквально за одну минуту. А чтобы не повредить резиновые прокладки на раме, оберните лезвие тканью.

**Избавляемся от царапин.** Если на стекле образовалась царапина, попробуйте удалить ее с помощью зубной пасты. Нанесите небольшое количество

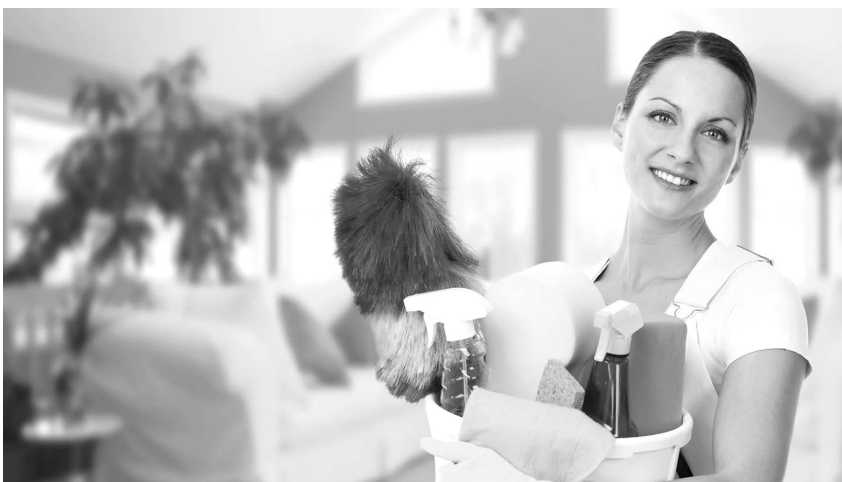
средства на поврежденную поверхность, оставьте его до высыхания, затем вотрите пасту круговыми движениями в одном направлении. При необходимости повторите процедуру еще раз.

**\* Самая удачная температура воздуха для мытья окон - 20-22°C.**

### На заметку

**Пластик на оконных рамах со временем начинает немного желтеть. Чтобы быстро отбелить материал и вернуть ему первоначальный цвет, используйте смесь из соды и уксуса. Приготовьте пасту из этих двух ингредиентов» нанесите ее на рамы и оставьте на 5-10 минут. Затем удалите смесь, потрите пластик чистой сухой тканью - и наслаждайтесь результатом!**

## БЫСТРО И ЧИСТО!



**Чтобы ваш дом сиял чистотой, не обязательно использовать дорогостоящие средства...**

**1. Столовые приборы.** Их (да и не только) можно положить в раствор с уксусом и содой на 10 минут, и они снова засияют.

**2. Микроволновка.** Сделайте раствор из воды (половина объема), уксуса (вторая половина) и лимонной кислоты (1 чайн. ложка), нагрейте на максимальной мощности в течение 5 минут. Вся грязь отойдет от стенок.

**3. Унитаз.** Его можно очистить с помощью колы. Просто намочите губку и протрите унитаз, через 10 минут смойте. Правда, возможно, вы больше не будете пить колу вообще!

**4. Мягкая мебель и ковры.** Если вы случайно капнули на них лаком для ногтей, возьмите... лак для волос! Нанесите его на пятно и аккуратно протрите чистой тряпочкой.

# МАСТЕРИЦА



**ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:**

- \* белые свечи
- \* формы для заливки разного размера
- \* фитиль
- \* эфирное масло
- \* восковой синий мелок
- \* ракушки
- \* декоративные элементы на морскую тему
- \* бамбуковые палочки
- \* перчатки



**Декоративная свеча в морском стиле станет прекрасным летним украшением дома. Она создаст уют и напомнит о теплом море.**

**1** Поместить в эмалированную кружку поломанные на кусочки свечи. Количество свечей зависит от размера формы. Фитиль у одной из свечей извлечь и отложить в сторону, он понадобится на следующем этапе. Растопить свечи на водяной бане до жидкого состояния. При работе с горячим воском использовать перчатки!

**2** Для изготовления свечи можно использовать металлические формы любого размера и формы. Предварительно большую форму смазать растительным маслом изнутри, а маленькую форму - снаружи. Это необходимо, чтобы готовую свечу было легко извлечь из формы.

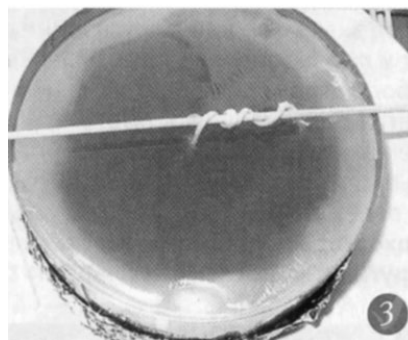
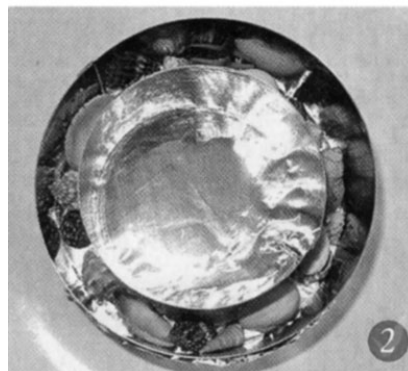
Большую форму снизу обернуть фольгой, затем внутрь поместить маленькую форму. Пространство между формами заполнить ракушками и декоративными элементами. Залить воском и через 5 минут

выложить еще один слой ракушек. Снова залить воском до верха и оставить на час.

**3** После застывания извлечь маленькую форму. В центр формы капнуть немного воска и зафиксировать конец фитиля. Другой конец привязать к бамбуковой палочке и натянуть так, чтобы фитиль был строго по центру свечи. Настрогать немного стружки из воскового мелка, добавить ее в парафин и хорошо перемешать. Парафин окрасится в голубой цвет. Залить форму горячим воском до самого верха и капнуть несколько капель эфирного масла для аромата. Оставить свечу до полного застывания, примерно на 2 часа.

Извлечь свечу из формы. Феном нагреть стенки свечи, чтобы ракушки стали лучше видны. Украсить морским декором.

**Автор изделия  
Елена Киряшина.**





## НАТУРАЛЬНЫЙ КОФЕ ИЛИ ПОДДЕЛКА?

Любите кофе? А сумеете ли отличить натуральный продукт от подделки? Мы расскажем, как это можно сделать.

Для создания некачественного кофе используют недорогое сырье: пережаренные кофейные зерна, отходы кофейного производства, а также ингредиенты, которые не имеют ничего общего с этим напитком, - ячмень, жженый сахар и бобы.

При выборе кофе обязательно изучайте упаковку со всех сторон. Качественный продукт продается в вакуумном пакете, в стеклянной или жестяной банке. На пакете, в соответствии с технологией хранения, обязательно должен быть клапан, заклеенный прозрачной пленкой. Срок годности молотого кофе не может превышать 24 месяцев.

Вы приобрели молотый кофе, но сомневаетесь в его натуральности? Для начала высыпьте немного содержимого упаковки на лист бумаги и присмотритесь к порошку. Увидели белые кристаллики или вкрапления другого цвета? Смело выбрасывайте кофе. Первые говорят о добавлении синтетического кофеина, а вторые - о наличии посторонних примесей. Другой способ вычислить подделку: насыпьте 2 ч. л. кофе в стакан с холодной водой и подождите 10 минут. Все примеси осядут на дно, а кофе останется на поверхности. Кроме того, эксперты предупреждают: поддельный продукт имеет ярко выраженный запах, но выветривается за 7-14 дней после вскрытия упаковки.



## КАК ВЫБРАТЬ МАТРАС?

Комфортный сон во многом зависит от матраса. Пора сменить его, если вас часто мучает бессонница, и в течение дня вы ощущаете усталость и раздражение.

Матрасы бывают либо с металлическими пружинами, либо без них. Лучше отдать предпочтение первым, поскольку они лучше подстраиваются под форму тела.

При выборе жесткости матраса учтите, что слишком жесткая поверхность способна нарушить работу кровеносной системы. А на мягком матрасе позвоночник прогибается и принимает форму полумесяца. Происходит перенапряжение мышц, сдавливаются легкие. Рекомендуем выбирать ортопедические матрасы, которые сконструиро-

ваны так, чтобы обеспечивать оптимальную поддержку позвоночника.

Также обратите внимание на чехол (наматрасник), он должен быть из прочной ткани, способной выдержать ежедневную нагрузку. Лучше выбирать съемный чехол из натурального материала.

Важный момент: комфортнее спать на матрасе, который соответствует размерам основания кровати. Рассчитать длину просто - матрас должен быть как минимум на 20 см длиннее вашего роста.

Если вы будете соблюдать эти простые правила, ваш сон будет спокойным каждую ночь. Кстати, специалисты предупреждают: матрас не может служить дольше 10 лет.

## КАКАЯ ТУШЬ ЛУЧШЕ?

Объемная, подкручивающая, удлиняющая... Производители выпускают тушь с разным назначением, и в магазине легко растеряться. Этого не произойдет, если вы будете знать, какой продукт нужен именно вам.

Хорошая тушь не имеет ярко выраженного запаха, по консистенции напоминает крем не слишком густой или жидкий и не ощущается на ресницах - предупреждают косметологи. Зная это и ваш тип ресниц, вы сможете найти свое идеальное средство.

Если у вас **густые и длинные ресницы**, вас можно поздравить! Скорее всего, даже без туши они выглядят объемными. Однако для wow-эффекта воспользуйтесь разделяющим средством. Желательно, чтобы тушь была с силиконовыми щетинками и классической формы аппликатора.

Обладательницам **длинных, но тонких ресниц** понадобится подкручивающая тушь. Вам подойдет и тушь с

эффектом объема. Обратите внимание на средство с крупной круглой щеточкой: она идеально прокрасит ваши ресницы и создаст естественный изгиб.

**Коротким и густым ресницам** противопоказана объемная тушь, которая может превратить их в толстые «пеньки». Ваш выбор - удлиняющее средство: оно не перегружает ресницы.

Для **коротких и тонких ресничек** подойдет тушь с эффектом накладных ресниц - она хорошо подкручивает и удлиняет. Еще лучше - записаться на ламинирование: это безопасная процедура «вытягивает» волоски во весь рост, получается естественное удлинение.

Кроме того, обязательно обращайте внимание на состав средства. Хорошо, если тушь содержит ланолин (предотвращает ломкость ресниц), меланин (защищает от внешних факторов), кератин (укрепляет ресницы), пантенол (делает волоски толще), протеин (уско-



ряет рост ресниц), витамины А, Е и F (увлажняют и питают).



# ПРОДЛИТЬ МОЛОДОСТЬ? ЛЕГКО!

**Заметили, что на коже наметились морщинки? Без паники! Рассказываем о самых эффективных способах, которые помогут остановить время.**

**П**режде чем начинать борьбу с первыми признаками старения, нужно понять, что вызвало их появление. Как правило, косметологи выделяют три причины снижения тонуса дермы.

### Кто виноват?

**Активная мимика** приводит к образованию мимических морщин, которые обычно располагаются на лбу, возле губ, между бровей. Если вы привыкли бурно выражать эмоции, постарайтесь приучить себя не морщиться и не поднимать брови. Разгладить морщинки можно с помощью инъекций ботокса. В среднем, результат уколов красоты держится до 8 месяцев.



**Нефритовый массажер держит кожу в тонусе и приятно охлаждает дерму.**

**Недостаточное увлажнение.** Когда коже не хватает увлажнения, она становится сухой, шелушится, и появляются поверхностные морщины. Этому способствуют увлечение солярием, отсутствие правильного ухода, вредные привычки. Вернуть тонус сухой коже поможет мезотерапия. Кроме того, в вашей косметичке должна появиться увлажняющая косметика (кремы, маски и сыворотки). Важно восполнять нехватку жидкости в организме: выпивайте не менее 1,5 л воды в день.

**Генетика.** Если у человека от рождения не выражены скулы, то со временем щеки «провиснут» и носогубные складки станут заметными. К сожалению, с генетикой бороться не так просто. Однако замедлить процессы старения помогут филлеры. Специальные коктейли вводят в проблемную зону, чтобы добавить ей объема. Так скулы приподнимаются, и морщины в носогубной зоне разглаживаются.

### Остановись, мгновение!

Хотите, чтобы возраст и жизненный опыт чувствовались в суждениях и взглядах на жизнь, но не отражались на лице? Тогда рекомендуем прислушаться к советам косметологов.

**1 Изменить образ жизни.** В неравной борьбе с возрастом немалое значение имеет образ жизни, поэтому,

ради здоровья и красоты, нужно много спать, следить за своим весом, принимать витамины, не курить, не злоупотреблять спиртным, не нервничать. Спосок получается таким длинным, что задаешься вопросом: «А дышать можно?» Можно, но лучше свежим загородным воздухом.

**2 Использовать домашние маски.** Эти составы подойдут для кожи лица и зоны декольте.

**Мед и алоэ.** 2 ст. л. жидкого меда нагреть на водяной бане. Добавить сок нескольких листков алоэ. Нанести маску на кожу на 20 минут, затем смыть прохладной водой.

**Творог и сливки.** Смешать 2 ст. л. сливок (не менее 30%) и 2 ст. л. жирного творога. Добавить к получившейся смеси 1 ч. л. сока лимона, перемешать. Нанести на кожу, оставить на 20 минут, смыть.

**3 Регулярно проводить массаж лица.** Массаж помогает справиться с отечностью, мимическими морщинами.

На кожу лица нанесите небольшое количество любого эфирного масла. Начинать процедуру следует с легких поглаживающих движений, затем постепенно перейти к похлопываниям. Подушечками пальцев пройдитесь по лбу - от одного виска к другому. Проработайте зону вокруг носа и под ним мягкими постукивающими движениями. Помассируйте область вокруг рта, с легким нажимом пройдитесь по подбородку. В завершение массажа нанесите на дерму увлажняющий крем.

**4 Выбирать косметику с полезными компонентами.** Вам нужны средства с активными веществами, которые стимулируют обновление эпидермиса. Чтобы помочь клеткам кожи сопротивляться свободным радикалам и замедлить процесс старения, выберите косметику с антиоксидантами. Кремы и сыворотки могут содержать витамины А, С, Е, селен, магний, марганец. А подтянуть овал лица и разгладить мелкие морщинки помогают альгинатные маски.

### ЧТОБЫ ШЕЯ НЕ ВЫДАЛА ВОЗРАСТ

**Шея может выдать ваш возраст, поэтому наносите на эту зону увлажняющие маски и делайте массаж. О чем еще важно помнить? Следите за положением шеи во время ходьбы или работы за компьютером: подбородок должен быть приподнят, не прижат к груди. Спи-те на невысокой ортопедической подушке. Разговаривая по телефону, держите трубку в руках или используйте гарнитуру, чтобы не прижимать телефон к плечу и не провоцировать появление морщин на шее.**



## 5 ОШИБОК В ОЧИЩЕНИИ КОЖИ

Ежедневно множество токсинов, содержащихся в воздухе, воздействуют на нашу кожу. Вот почему так важно грамотно ее очищать.

**1 Очищать кожу нужно только мицеллярной водой.** На самом деле, чтобы процедура очищения кожи была полноценной, ежедневно нужно использовать три средства. Мицеллярная вода снимает макияж и поверхностные загрязнения, на которых могут быть сорбированы токсины. Гель для умывания более тщательно очищает и освежает кожу. А антиоксиданты в составе тоника связывают свободные радикалы, проникшие в верхние слои эпидермиса, и выводят их, позволяя крему, который вы затем наносите, работать в полную силу.

**2 Умываться достаточно один раз в день.** Это не так. Очищать кожу обязательно утром и вечером. Утром можно воспользоваться только гелем для умывания и тоником, чтобы очистить кожу от остатков ночного крема и излишков себума и пыли, скопившихся на ее поверхности за время сна. Вечером комплексное трехэтапное очищение поможет коже освободиться от загрязнений и токсинов, скопившихся за день. Если пренебречь вечерним очищением, это может повлечь за собой тусклость цвета лица утром, появление прыщиков и даже морщин.

**3 Можно использовать любые средства.** На самом деле, так же как и крем, очищающие средства надо выбирать в соответствии с типом кожи. Сориентироваться поможет его текстура. Для нормальной кожи подойдет практически любой формат - от пенящегося геля до мусса. Для сухой кожи лучше отдать предпочтение деликатным кремообразным пенкам. Хорошо, если в средствах содержатся ухаживающие компоненты, например экстракт алоэ.

**4 Умываться лучше горячей или холодной водой.** Совсем нет. Горячая вода вымывает липиды рогового слоя кожи, что приводит к сухости и шелушению. Слишком холодная вода может вызвать спазм кровеносных сосудов. Чередование горячей и холодной воды способно спровоцировать появление капиллярной сеточки на поверхности кожи, поэтому, для сохранения здорового вида кожи умывайтесь теплой водой.

**5 После умывания надо хорошо протереть лицо полотенцем.** Не стоит этого делать. Фанатичное вытирание лица с растягиванием кожи чревато ее преждевременным провисанием. Для сохранения упругости и тонуса кожи достаточно просто слегка промокнуть лицо, позволив оставшимся капелкам воды испариться естественным путем.

✓ **Плотные текстуры тональных средств используйте в паре с ярким макияжем глаз. В остальных случаях выбирайте легкий тональный крем.**

### СОВЕТЫ ВИЗАЖИСТА



✱ *Покрывайте нижние реснички тушью маленькой веерной кистью для макияжа, задевая нижний ресничный контур. Это делает взгляд более выразительным.*

✱ *Забудьте об идеально прорисованных бровях. Можно взять оттеночный гель и щеточкой уложить по направлению вверх. Это простой способ придать бровям ухоженный вид.*



# ЧЕМ МЫТЬ ПОСУДУ

**Порой, на руках после мытья посуды и стирки появляются раздражение и краснота. Как этого избежать?**

Аллергия на руках возникает чаще всего из-за биологически активных веществ - биодобавок в средствах для мытья посуды и стирки.

При использовании стиральных порошков их мельчайшие гранулы не растворяются в воде. При трении они царапают кожу и могут попасть в верхний подкожный слой и остаться там. А это вызывает не только красноту, но

порой и рожистое воспаление. Начинаются зуд, боль, появляется ощущение тепла. В этом случае лучше не затягивать с визитом к дерматологу. Иначе, воспаление может пойти по всей руке.

Особенно внимательными и осторожными надо быть женщинам с чувствительной кожей, аллергикам, страдающим от других заболеваний. Им нужно

### На заметку

**При прямом контакте со стиральным порошком обязательно пользуйтесь резиновыми перчатками. Особенно если вы знаете, что ваша кожа на руках очень чувствительна. Но от соприкосновения с резиной и тальком тоже может возникнуть раздражение. Тогда надевайте сначала тонкие хлопчатобумажные перчатки, а уже на них - резиновые. Если неудобно, можно приобрести перчатки из латекса - они тоньше и раздражения не вызывают.**

подбирать порошки под себя, разработать индивидуальные меры профилактики. Что же надо знать и помнить, чтобы в домашних условиях помочь своей коже? Например, испытанный метод наших бабушек - перетопленный на водяной бане нутряной жир (свиной или козий) или небольшое количество несоленого свиного сала. Полученной массой смазывайте руки на ночь. Только хранить ее нужно в холодильнике и не дольше двух недель.

Можно также воспользоваться смесью глицерина и 70%-ного спирта в равных пропорциях. Обратите внимание: спирт не должен быть 96%-ным, медицинским. Все это можно купить в аптеке. Руки также смазывать после контакта с водой.

А чтобы подсушить воспаленную кожу, можно сделать несколько горячих ванночек. Растворите в воде марганцовку до темно-фиолетового цвета и подержите в ней руки несколько минут.

✓ **Следите за рационом. Чтобы кожа не пересыхала, необходимо включить в рацион продукты, богатые необходимыми веществами. Это печень, жирная красная рыба, орехи, зелень, фрукты. Важно пить много воды.**

# ЯЙЦО ПРИ ВАРКЕ НЕ ВЫТЕЧЕТ

**ЭТИ СОВЕТЫ С ГОДАМИ НЕ ТЕРЯЮТ СВОЕЙ АКТУАЛЬНОСТИ**

\* Чтобы тонко нарезать хлеб, нагрейте нож в кипятке, быстро протрите салфеткой и отрежьте ломтик свежего хлеба.

\* Разделить граненые стаканы будет легко, если внешний стакан поместить в горячую воду, а во внутренний налить холодной.

\* Картошка при варке не размокнет, если в воду добавить щепотку соли и сахара. Когда картошка будет готова, она должна разваливаться под тыльной стороной ножа. Слейте воду и поставьте кастрюлю обратно на огонь на пару минут.

Слегка встряхивайте ее, чтобы с картофеля стекла влага. Не давайте пригореть.

\* Если толстая свеча не влезает в подсвечник, опустите конец свечи в кипяток на пару минут, чтобы он размягчился.

\* В вазу с узким основанием насыпьте песок до половины, и она больше не опрокинется.

\* Чтобы сварить треснувшее яйцо, щедро плесните уксуса в кипяток для варки. Яйцо не вытечет.

\* Вино быстро охладится, если обмотать бутылку мокрой фланелью



и поместить на 10 минут под прочную холодную воду.

\* Когда чистите мебель полиролем, наносите его на тряпку, а не на саму поверхность. Так вы будете меньше терять, убирая разводы, и меньше потратите средства.

## ЩИ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ

**700 г капусты, 600 г мясных копченостей, по 1 луковице и моркови, корень сельдерея, 2 картофелины, помидор, специи, лавровый лист, чеснок, соль.**

Залейте копчености 2 л холодной воды и варите полтора часа. Когда мясо начнет отставать от кости, выньте его из бульона. Морковь и корень сельдерея порежьте соломкой, картофель - брусочками, лук - кубиками, помидор - мелкими дольками. Капусту нашинкуйте. В кипящий бульон положите все овощи и варите 20 минут. Добавьте мясо, специи (чеснок мелко порубите), посолите и варите еще 5 минут.

## РАГУ С ПЕРЦЕМ И ОРЕХАМИ

**400 г рубленого мяса, 3 болгарских перца, луковица, по 2 ст. ложки растительного масла и грецких орехов, 2 чайн. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка муки, соль, перец, паприка, петрушка.**

Луковицу и перец нарежьте полосками. Обжаривайте на масле рубленое мясо 5-7 минут на сильном огне, помешивая. Добавьте сладкий перец и лук и обжаривайте еще 5 минут. Влейте 350 мл воды, добавьте соевый соус, подмешайте муку, разведенную небольшим количеством воды, и готовьте 10 минут. Посолите, приправьте черным перцем и паприкой. Ядра грецких орехов порубите и слегка обжарьте на сковороде без жира. Петрушку порубите, вместе с орехами добавьте в рагу.

## СЛИВОВЫЙ ПИРОГ

**400 г слив, 200 г муки, 170 г сахара, 2 яйца, 10 г сливочного масла, ванилин по вкусу, сахарная пудра для присыпки.**

Каждую сливу разрежьте на четыре дольки. Яйца взбейте миксером до пышной пены, затем, не переставая взбивать, потихоньку добавляйте сахар, муку и в самом конце - ванильный сахар. Форму смажьте маслом, выложите произвольно треть кусочков слив. Вылейте тесто и сверху красиво уложите узор из оставшихся слив. Поставьте форму в духовку, разогретую до 180 градусов. Выпекайте 40 минут. Посыпьте сахарной пудрой.



## Шоколадные кексы с глазурью

**Тесто: 1 стакан муки, 60 г сливочного масла, 3 яйца, 0,5 стакана сахара, 50 г горького шоколада, натертого на крупной терке, примерно 1/3 стакана молока, 3 ст. л. какао, 1 ст. л. растворимого кофе, 2 ч. л. разрыхлителя теста, соль на кончике ножа, щепотка ванилина, 1/2 стакана изюма. Глазурь: 100 г сметаны (30%), 6 ст. л. сахара, 50 г горького шоколада, 1 ч. л. крахмала, 2 ст. л. холодной воды.**

Смешать все сухие ингредиенты для теста. Отдельно растопить масло, остудить и взбить с яйцами. Соединить масляную и сухую смеси, пере-

## ШОКОЛАДНЫЕ ЛАКОМСТВА

мешать и постепенно влить молоко до получения густого, но льющегося теста.

Заполнить 12 формочек и поставить в заранее разогретую до 180° духовку примерно на 20 мин.

В это время сделаем глазурь: сметану вылить в кастрюльку, положить разломанный шоколад, сахар и поставить на небольшой огонь. Варить, постоянно помешивая, до тех пор, пока не растворятся шоколад и сахар. Отдельно развести крахмал в 2 ст. л. воды. Затем, при постоянном помешивании, влить его в шоколадно-сметанную массу. Варить 1,5 мин. Снять с плиты и остудить.

На готовые и остывшие кексы выложить глазурь.

### Торт шоколадный «Золушка»

**12 желтков и 20 г сахарной пудры растереть в пышную массу и продолжать растирать, прибавив 250 г шоколада в порошок (не какао!), 250 г молотого с кожицей миндаля, а в конце осторожно размешать эту массу со взбитой пеной из 12 белков. Массу выложить в смазанную маслом форму и печь один час.**

На следующий день торт разрезать

вдоль на два одинаковых коржа и покрыть их миндальной массой. Для этого из 250 г сахара и 1 стакана воды сварить густой сироп. В кипящий сироп всыпать 250 г молотого без кожицы миндаля и только раз вскипятить. Массу переложить в миску и, прибавив к ней 3 ст. л. лимонного сока и ванили на кончике ножа, растереть добела.

Еще теплой массой смазать торт и полить шоколадной глазурью: 150 г горького шоколада натереть на терке и подогреть, добавив 40 г масла, 100 г сахара и 1/2 стакана сливок. Глазурь не кипятить, а, помешивая, сильно подогреть, почти довести до кипения.

### Шоколадное мороженое

**100 г шоколада, 2 ст. ложки сахара, 0,5 стакана молока, 1 стакан сливок, щепотка ванилина, орехи.**

Шоколад натереть стружкой, растопить на водяной бане. Добавить горячее молоко, сахар, ванилин и, помешивая, довести до кипения. Сливки взбить, подмешать к ним остывшую шоколадную массу, разложить массу в порционную металлическую посуду и заморозить. Подавать мороженое, посыпав рублеными орехами.





# 8 ПРИЧИН ЗАВЕСТИ КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

**ЕСЛИ У ВАС В ДОМЕ НЕТ РАСТЕНИЙ И ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО ОНИ У ВАС ПРОСТО НЕ СМОГУТ ВЫЖИТЬ, ПОРА НАУЧИТЬСЯ ЗА НИМИ УХАЖИВАТЬ. СПРОСИТЕ, ЗАЧЕМ? НА ТО ЕСТЬ ПРИЧИНЫ.**

**Помогут расслабиться.** Если в течение нескольких минут смотреть на нежные фиолетовые лепестки африканской фиалки, повысится уровень адреналина, к мозгу поступит больше кислорода, и вы успокоитесь.

**Увлажняют воздух.** Вместо того, чтобы покупать в квартиру дорогой увлажнитель воздуха, заведите несколько нефролеписов (бостонских папоротников). Эти растения действуют как естественные увлажнители, устраняя загрязнения воздуха и нейтрализуя действие формальдегидов, угарного газа и других вредных испарений. Папоротник нетребователен к свету, поэтому подойдет и для темной квартиры.

**Может лечить** алоэ вера - растение, чьи целебные свойства были известны еще с древних времен. Оно является одним из лучших средств для лечения ожогов обморожений, дерматита. Также алоэ существенно

ускоряет процесс заживления герпеса.

**Вдохновляют.** Растения с яркими листьями стимулируют воображение, так что в следующий раз, когда будете испытывать творческий кризис, приглядитесь повнимательнее к их сложной фактуре и необычной окраске.

**Снижают аллергическую реакцию.** Если вы страдаете от аллергии на домашнюю пыль, заведите несколько хлорофитумов. Это растение способно уничтожить до 90% токсинов в комнате всего за два дня. Причем, чем сильнее загрязнен воздух, тем активнее растет хлорофитум.

К примеру, английский плющ занимает первое место в списке NASA среди растений, очищающих воздух от вредных загрязнений. Его особенно хорошо иметь дома людям, страдающим астмой.

**Заряжают энергией.** Страдаете от

отсутствия аппетита и упадка сил? Заведите растения с красными листьями и поставьте их в ванной комнате, чтобы, глядя на них, ощутить заряд бодрости и прилив сил по утрам.

**Успокаивают глаза.** Если ваши глаза раздражены и устали от нескольких часов, проведенных за компьютером, все, что вам нужно сделать, - это посмотреть на растение потос. Считается также, что этот цветок предотвращает развитие глаукомы и катаракты.

**\* Наличие в учебных кабинетах или офисах комнатных растений повышает внимательность на 70%.**

**\* Сам процесс ухода за комнатными цветами, когда вы их поливаете, рыхлите почву, протираете листья от пыли, успокаивает и снимает напряжение.**

## Поздравления

Анжелу (Ангелию) БОТЕЗАТУ,  
нашу молдавскую красавицу,  
поздравляем с днем рождения.  
В прекрасном городишке Чадыр-Лунга  
Мы ждем субботы или воскресенья,  
В Ренелти времячко стоит как будто,  
Живи счастливо, милая Ангелия.

Суважением,  
Анна Орфаниди,  
Марина Белчева,  
Лидия Ботезату,  
Кристина Лазару,  
Мария Драгомириу,  
Ланда Урзичану, Диаманта Биешу,  
Эстера Мунтяну, Майя Санду, Арина и  
Мелисула Спатару, Дорина Ротару,  
Зоя Дранга, Елена Будуран, Сильвия  
Загоряну, Иоанна Капрату, Армина Гелага,  
Диаманта Патеряу, Илона Кодряну,  
Мargarита Доряну, Марелия Чептанару,  
Дорина Юрку, Мирелла Иорданеску,  
Ия Корogliшвили, Нино Палавандишвили,  
Инга Саркисян, Нино Хадури, Марина  
Библашвили, Ирина Мелкова, София  
Христиди, Нана Кобалия, Лела Гудумидзе,  
Лора Пенчева, Аурелия Нишнианидзе.

Мадонну КАРСАНОВУ  
поздравляем с днем рождения.  
Пусть моря глубь большая и бездонна  
И полна тайнами для жителей  
прибрежных,  
Так с днем рождения, милая Мадонна,  
Да не покинет радость и надежда.

Суважением,  
Анна Орфаниди,  
Додо Лалишвили,  
Нанули Варазашвили, Джеджило  
Эристави, Елена Яровая, Валентина  
Неженцева, Лия Арвеладзе,  
Белла Киладзе, Анастасия и Margarита  
Зарейчук, Нина Кондратюк, Лариса  
Степаненко, Любовь Искренко, Зоя  
Кучеренко, Лили Тодадзе, Майя Пирцхала-  
ишвили, Дареджан Капанадзе,  
Эльза Санакоева, Мзия Кудухова,  
Лали Дгебугадзе, Диана Габарашвили,  
София Болквадзе, Лана Стоева, Ия  
Перадзе, Любовь Истомина, Раиса  
Мкртчян, Анжела Геворкян, Ирина  
Епифанова, Майя Венкова, Полина  
Иванова, Анна и Юлия Кузнецовы, Русудан  
Абесадзе, Лела Турашвили, Медея  
Чаидзе, Нино Балавадзе, Красимира  
Русинова, София Светлинова, Зоя и Иванка

Костовы, Венера Кростева, Светлана  
Губкина, Людмила Смоленская, Кети  
Димитриади, Елена Акритиди, Этери  
Шенгелия, Надежда Ляпина,  
Манана Кавтарадзе.

Элеонору ГВАДЗАБИЯ  
поздравляем с 60-летием  
со дня рождения.  
Шестой десяток быстро, скоро,  
На днях исполнится тебе.  
Счастливой будь, Элеонора,  
Удача ждет в твоей судьбе.

Суважением,  
Анна Орфаниди,  
Мери и Нино Кешелава,  
Лали Изория, Лия Кодуа,  
Мария Кондролова, Манана Орагвелидзе,  
Цицо Бераушвили, Майя Гиоргобани,  
Татьяна Корчагина, Ирина Епифанова,  
Пепела Копалеишвили, Елена Ивановская,  
Алла Буковинская, Вектра Диомова,  
Полина Иванова, Марина Карадочева, Майя  
Венкова, Наталия Псаропуло, Нина  
Романиди, Ксения Спиранди, Сильвия  
Оганесян, Виктория Дарбинян, Дали  
Мхитарян, Кнарик Минасян, Екатерина  
Зелинская, Ольга Лучинка, Галина Ремкова,  
Валентина Шипулина.

Нуну АРЕВШАТЯН,  
нашу многосолнечную армянскую  
красавицу, поздравляем с днем  
рождения.

«Тоску, печаль, все быстро отверну», –  
Сказал тебе дружок твой сердечный.  
Счастливой будь, всегда сияй, Нуну,  
Пусть радость в твоей жизни будет вечно.

Суважением,  
Анна Орфаниди,  
Марина Белчева,  
Алла и Карина Дерцакян,  
Тей Дарахчан, Нуну Саркисян, Асутик  
Чогондарян, Римма Мирабян, Лили  
Погосян, Жанна и Офелия Григорян, Гоар  
Ананикян, Нелли Эдилян, Зара Тоникян,  
Лили Шахбазян, Эмма Гукасян, Анна  
Котова, Наталия Сологашвили, Лия  
Гочиашвили, Нино Горгиладзе, Лали и  
Циури Беридзе, Нуну Котрикадзе,  
Виктория Хоруженко, Любовь Золотаре-  
ва, Зоя Каноненко, Татьяна Семернина,  
Любовь Зарубина, Циснами Чкадуа,  
Светлана Ежова, Натела Гаприндашвили,  
Нина Стрельченко.

## Знакомства

Хочу познакомиться с мужчиной до  
30 лет.

Нанули 555-41-08-35

Мне 44 года, рост 185 см.,  
спортивного телосложения,  
разведен, детей нет, но очень  
хочу их иметь. Живу в деревне,  
недалеко от Тбилиси, имею две  
машины, квартиру в новом доме в  
центре города. В деревне хозяй-  
ство, земельные участки. Хочу  
познакомиться с женщиной 35-  
40 лет, способной родить ребен-  
ка. Женщина должна быть дело-  
вой, хорошей хозяйкой, любя-  
щей дом и семью, понимающей  
преимущества жизни в деревне,  
несмотря на некоторые дере-  
венские неудобства. Наличие у  
женщины одного ребенка – не  
проблема.

Тел.: +995 790-18-88-74.  
Давид.

Мужчина 52 лет, обеспеченный ра-  
ботой и жильем, любящий детей,  
хочет создать семью с русской  
женщиной. Иногородних и курящих  
женщин не беспокоить.

Тел.: 272-26-19. Гиви.

Мужчина 47 лет, коренной тбили-  
сец, грузин, образованный, надеж-  
ный и обаятельный, ищет симпатичную,  
не полную женщину от 40  
до 45 лет для дружбы и серьезных  
отношений.

Тел.: 555. 10-11-75.  
Звонить с 10.00 до 19.00.

Хочу познакомиться с мужчиной до  
65 лет, имеющего работу и жилпло-  
щадь, для создания семьи. Иног-  
родних прошу не беспокоить. Мне  
50 лет, обеспечена работой, в раз-  
воде, детей нет. Звонить в дневное  
время.

Тел.: 555. 51-48-63.

## ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №37

### СКАНВОРД НА СТР. 15

А	Е	Л	И	К	А	Т	Е	С	Х	Ф		
А	Т	Р	К	В	А	З	А	Р				
Ф	У	Р	Н	И	Т	У	Р	А	Л	Г		
Ч	Т	М	У	Н	И	С	О	Н				
А	В	И	З	О	Э	С	Т	А	Ф	Е	Т	А
О	К	А	Р	И	Н	А	Н	А	С			
Ш	Б	Н	П	Л	О	Т	Н	И	К			
Ж	И	В	О	Т	Н	О	Е	С	О	С	Н	А
Н	Т	Е	А	Т	Р	С	Р	Н				
П	А	Ц	А	К	С	Ш	Л	А	К	А	Д	
О	Е	И	С	Т	О	К	О	А	Д	Р		
Е	А	А	Л	У	П	О	В	А	Н	И	Е	
Д	Р	А	С	П	И	Д	А	И	О	Н		
У	Р	А	Л	З	Н	А	К	В	А	Н	Д	А
В	А	Ф	И	Ш	А	Л	И	Т	В	А	А	Ж
А	З	И	Н	Ь	А	Р	Е	К	С			
О	Б	Ь	Е	М	П	О	Б	Л	А	Ж	К	А
Я	К	А	А	Б	А	П	И	Р	Р			
Б	А	Н	К	А	К	И	К	С	К	А	А	

### СКАНВОРД НА СТР. 23

Г	М	Э	В	В	Ф	Н	В								
О	Б	Ь	В	А	Т	Е	Л	Ь	Ш	И	Н	А	О		
С	А	С	С	Ю	А	Г	Й								
П	Р	О	А	У	К	Т	К	С	Е	Р	О	К	С		
А	У	Х	О	С	И	У	Т	О	К						
А	Г	А	А	С	Т	У	К	К	А	Б	О				
С	Т	У	А	Д	А	К	О	Т	А	Р					
Т	А	Г	Р	О	И	О	М	В	Р	А	Г				
В	А	К	С	А	Б	О	Р	О	В	Е	У				
О	Л	Ш	А	А	К	Р	А	З	В	А	Л				
О	И	Е	И	Ф											
Р	Е	Е	С	Т	Р					И	Г	Р	Е	К	
О	Н	И	К	А						А	Э	Р	А		
М	А	Т	Р	А	Ц					И	Г	А	З		
А	И	И								Н	Г	А			
Н	Ь	У	Р	Я	Л	А	И	Т	В	А	А	Ф	И	С	К
Т	Р	У	С	Ы	У	С	А	У	Г	А	К				
И	Т	С	О	Т	Б	И	С	Я	Ш	У	Р				
К	Р	О	Н	А	К	О	С	Т	Я	Н	И	К	А		
А	Н	Х	В	А	Р	Т	А	С	Т	А	Ж				

**Светлана доктор**  
**ПОДРУГА**  
*жесткий и красивый ПУБЛИК*

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

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

## Домашние любимцы



### ГДЕ У КОТОВ «УРЧАЛЬНИК»?

Когда теплый пушистый кот ложится на колени и начинает сладко урчать, невольно задаешься вопросом: как ему удается воспроизводить эти звуки?

Кошки издают их так же, как люди:

воздух из легких во время дыхания проходит через голосовые связки в гортани. Только у человека результатом становятся слова, а у кошачьих - гласные звуки. Между прочим, целых тринадцать штук! Разными они полу-

чаются из-за изменения напряжения мышц в горле и пасти. Когда голосовые связки и мышцы гортани у кошки сокращаются, получаются урчание или нежное мурлыканье.

Кошка - животное гордое, просто так урчать не станет. Этот процесс - всегда выражение высшего удовольствия, умиротворения, радости. Чтобы услышать приятные звуки, нужно погладить любимицу, почесать за ушком, пощекотать шейку. Тогда, может быть, животное соблаговолит и покажет вам свое мастерство. Если же, наоборот, кошка слишком громко урчит, а вы хотите тишины, попробуйте включить воду. Звук льющейся воды в большинстве случаев прекращает мурлыканье.

Некоторые считают, что кошки могут лечить людей, в том числе благодаря мурлыканью. Так это или нет, ученые продолжают выяснять, но известно точно: кошачье мурлыканье может успокоить человека и создать благоприятный настрой.

✓ **Урчать могут даже крупные кошачьи. Конечно, не так тихо и приятно, но все-таки! Так, например, лев, тигр, ягуар или леопард запросто могут показать, на что способны.**

### КАК ДРЕССИРУЮТ СОБАК-ПОВОДЫРЕЙ?

Лучшими собаками-поводырями признаны представители пород Лабрадор, ротвейлер и золотистый ретривер. Они среднего роста (удобно доставать до ошейника), с короткой шерстью (легко ухаживать) и, главное, по своему характеру идеальны в качестве животных-помощников.

До года собаки обычно воспитываются у волонтеров под кураторством специалистов. Далее их дрессировкой начинают заниматься кинологи. Курс длится около полугода. Животное изучает главные команды - «сидеть», «стоять», «лежать» и т.д., учится приносить предметы, привыкает к постоянному тактильному контакту. Собака должна хорошо ориентироваться в пространстве, не бояться городской суеты, улиц, толпы людей. Ее обучают предупреждать о бордюрах, столбах, пешеходных переходах. Сначала животное пускают по искусственно созданному городу в виде конусов, палок, веревок, потом отправляют непосредственно на улицы.

В конце курса пса ожидает экзамен. Ему нужно пройти по городу с кинологом, на котором будут надеты светонепроницаемые очки. За их маршрутом следит экзаменатор, который фиксирует ошибки собаки. Если она допустила не больше одной-двух, ее можно передавать незрячему человеку.



### ПОЧЕМУ ПОПУГАЙ НЕ РАЗГОВАРИВАЕТ?

Только представьте: один волнистый попугай выучил целых 1700 слов! Почему не каждая птица так может?

Во-первых, многое зависит от вида. Замечено, что крупные попугаи гораздо лучше имитируют человеческую речь, а мелкие хуже.

Во-вторых, важно, в какой среде росла птица. Если птенец с первых месяцев

слышал человеческую речь, он будет ее воспроизводить.

В-третьих, немаловажную роль играет характер самой птицы. Некоторые особи в целом более общительные, хорошо идут на контакт.

Ну и, наконец, влияет непосредственно обучение. Если хозяин попугайчика всерьез возьмется за дело, результаты будут!



# Осенний декор

Осень - это время уюта и комфорта! Что может быть лучше, чем укутаться в плед и выпить чашечку чая, когда за окном дождь? Осенний декор подарит вашему дому частичку тепла.

## Листья кружатся...

Отличная идея для любителей творчества - осенний декор своими руками. Попросите детей помочь вам с изготовлением гирлянды из листьев, которой можно украсить перила лестницы. Вы прекрасно проведете время, а это незаурядное изделие будет смотреться очень оригинально.



## Яркие краски

Венок из природных материалов - листьев и цветов - можно повесить на дверь загородного дома. Интересно смотрится подобный осенний декор на кухонных дверях, стенах коридора или окнах. Самый простой, но от этого не менее красивый вариант украшения интерьера - букет из осенних листьев, злаков и цветов. Чтобы получился пышный и нарядный букет, добавьте в него подсолнухи. Используйте все яркое, что осталось в саду или огороде, - например, красные перчики.



## Уютные подушки

Осень не станет для вас унылой порой, если вы добавите в интерьер оранжевые, красные, бордовые, цвета осенних листьев подушки. Любителям экостиля рекомендуем придерживаться в оформлении дома кремового, бежевого и коричневого цветов - это теплые тона, которые согреют ваше жилище.





## ЗАКУСКА «РОМАШКА»

Понадобятся: яйцо - 4 шт., сыр твердый - 100 г, морковь - 1 шт., чеснок - 1-2 зубчика, ветчина - 150 г, огурцы маринованные - 2-3 шт., зелень петрушки, майонез, соль, перец черный молотый - по вкусу, помидор черри - 1 шт., оливки черные без косточек - 2 шт.

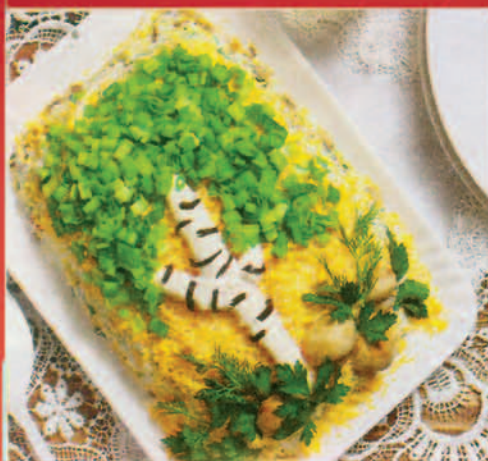
Яйца сварить вкрутую, остудить и очистить. Отделить белки от желтков. Сыр и морковь натереть на мелкой терке (отдельно друг от друга), чеснок пропустить через пресс, петрушку мелко нарубить, ветчину нарезать мелкой соломкой, маринованные огурцы - мелкими кубиками. Желтки натереть на терке (немного желтков отложить), смешать с майонезом, сыром, чесноком, ветчиной, огурцами, петрушкой и морковью. Посолить, поперчить, аккуратно перемешать. Из получившейся массы сформовать «ромашку»: выложить в центр блюда «сердцевинку», посыпать ее отложенными ранее тертыми желтками. Вокруг «сердцевинки» выложить «лепестки», посыпать белками, тертыми на крупной терке. Усадить сверху «божью коровку» из половинки помидора и черных оливок.



ISSN 1987-6009



9 771987 600002



## САЛАТ «БЕРЕЗКА»

Понадобятся: филе куриное (отварное) - 120 г, чернослив - 70 г, яйцо (сварить вкрутую) - 2 шт., шампиньоны - 200 г, лук репчатый - 60 г, огурцы маринованные - 100 г, масло растительное - 30 мл, соль и перец - по вкусу, зелень петрушки - пучок, майонез - 150-180 г.

Нарезать грибы, лук, филе и огурцы. Чернослив замочить на 10 мин. в теплой воде, промыть, обсушить, нарезать (1 шт. отложить для декора). Обжарить на масле лук, добавить грибы, соль, перец и жарить еще 5-7 мин. На блюдо выложить слоями (на каждый нанося сетку из майонеза): грибы с луком, филе, чернослив, огурцы. Последний слой - тертые желтки. По краю обсыпать тертыми белками. Из чернослива - пятнышки, из петрушки «крону» и «траву». Убрать в холодильник на 1 ч.



## МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЯЙЦОМ

Понадобятся: говядина и свинина - по 500 г, хлеб белый - 100 г, лук репчатый - 2 шт., яйцо - 5 шт., масло растительное - 1 ст. л., зелень петрушки, соль, перец, прованские травы - по вкусу.

Мясо пропустить через мясорубку. Добавить к фаршу вымоченный в кипяченой воде и отжатый хлеб, мелко нарезанный лук, вбить 1 яйцо. Посолить, поперчить, сдобрить травами и вымесить. Прямоугольную форму для выпечки выстелить фольгой, смазать маслом и выложить на нее половину фарша. В центр друг за другом уложить сваренные вкрутую и очищенные яйца. Сверху выложить оставшийся фарш и слегка утрамбовать по всей поверхности. Запекать рулет в разогретой до 180 градусов духовке около 40-60 мин.



## САЛАТ «ГНЕЗДО»

Понадобятся: картофель - 2-3 шт., колбаса полукопченая - 200 г, лук репчатый - 1 шт., горошек зеленый (консервированный) - 200 г, огурцы маринованные - 200 г, морковь по-корейски - 350 г, майонез - 150 г, яйца перепелиные и листья салата - для декора, масло растительное для жарки.

Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать длинными брусочками. Яйца сварить вкрутую (3 мин. в кипящей воде), охладить и очистить. Колбасу и огурцы нарезать соломкой, лук нашинковать. Лук спассеровать на сковороде с маслом, остудить. На плоское широкое блюдо выложить листья салата. На них (смазывая слои майонезом) - колбасу, затем картофель, лук, огурцы и горошек. Укрыть морковью по-корейски. Выложить в центр «гнезда» яйца. Убрать салат на 15 мин. в холодильник.