

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОСТА

№3

январь 2020

цена:

1,5 лари

**Диетическая
тарелка**

стр.22

**Чем защитить
кожу в холода**

стр.36

**5 способов исполнить
свое желание**

стр. 18

**Крепкие нервы -
залог здоровья**

стр.6

Мишель Докери:

“Не умею скрывать свои эмоции”

стр. 20-21

Екатерина Климова

“Счастье - никуда не мчаться”

стр.16-17



Аксессуары в дело

Этой зимой будут актуальны цветные шапки крупной и машинной вязки, с большими помпонами и без них. Подберите к ним широкие шарфы, сочетающие в себе сразу несколько цветов. Ищете сумку на зиму? Обратите внимание на яркие модели геометрической формы - круглые, прямоугольные, сумки-чемоданчики. Не стоит забывать об обуви: на зиму пригодятся ботинки с цветными вставками в спортивном стиле.



**Зима
будет
яркой!**

Главная задача зимнего гардероба - согреть в холода. Однако это не мешает ему быть ярким и актуальным, совместив в себе простоту, броскость и элегантность!

ТАРАНТИНО ПРИЗНАЛИ ЛУЧШИМ РЕЖИССЕРОМ



Австралийская академия кино и телевизионных искусств (ААСТА) признала Квентина Тарантино лучшим режиссером за фильм "Однажды в Голливуде". Об этом пишет Hollywood Reporter.

Церемония награждения победителей премии ААСТА International Awards прошла 3 января в Лос-Анджелесе.

Лучшим фильмом назвали "Паразитов" корейского режиссера Пон Джун-хо. Награду за киносценарий вручили новозеландскому актеру, режиссеру, сценаристу и комикку Тайке Вайтити за ленту "Кролик Джоджо".

Приз "За лучшую мужскую роль" получил актер Адам Драйвер, за женскую - актриса Сирша Ронан.

СЛУХИ: НОВЫЕ "ЗВЕЗДНЫЕ ВОЙНЫ" ОТПРАВЯТСЯ В ПРОШЛОЕ НА 400 ЛЕТ



Девятый эпизод "Звездных войн" завершил сагу о Скайуокерах, которая растянулась на четыре десятка лет. Но теперь фанаты гадают, куда двинется сюжет популярной фантастической саги.

Как сообщает портал ComicBook со ссылкой на источники Making Star Wars, следующий фильм развернется в эпоху "Высокой республики", примерно за 400 лет до событий оригинальных

фильмов.

Считается, что в это время Дарт Бэйн установил "правило двух" для ситхов, а Йода уже был джедаем.

В материале говорится, что "Звездные войны" откажутся от привычной структуры трилогий - будет снята целая серия фильмов, которые будут связаны между собой.

Официального подтверждения информации пока не поступало.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР
РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО - ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

47-ЛЕТНЯЯ КЭМИРОН ДИАЗ ВПЕРВЫЕ СТАЛА МАМОЙ



Американская актриса Кэмирон Диаз сообщила в своем Instagram о том, что впервые стала мамой.

У актрисы, сыгравшей главную роль в фильме "Очень плохая училка", и гитариста рок-группы Good Charlotte Бенджи Мэддена родилась дочь Рэддикс. Диаз отметила, что не будет публиковать

фотографии дочери или делиться какими-либо подробностями, "кроме того, что она действительно очень милая".

Напомним, что Кэмирон Диаз и Бенджи Мэдден поженились в январе 2015 года. Тогда знаменитой актрисе было уже 43 года. Ранее Кэмирон замужем не была.

NIRVANA ВОССОЕДИНИТСЯ, ЧТОБЫ ВЫСТУПИТЬ НА БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОМ КОНЦЕРТЕ

Участники группы Nirvana воссоединятся для особого выступления в Лос-Анджелесе. Дэйв Грол и Крест Новоселич вместе с гитаристом и вокалистом Пэтом Смир выступят на благотворительном концерте Heaven Is Rock and Roll.

На ежегодном концерте, который организован The Art of Elysium, основанной в 1997 году для оказания поддержки всем, кто оказался в тяжелой ситуации (в частности, организация помогает получить бесплатную медицинскую помощь маленьким детям, подросткам, взрослым и пенсионерам, которые столкнулись с физическими или эмоциональными заболеваниями), фанаты группы



смогут не только насладиться творчеством, но и приобрести благотворительные лоты, среди которых значится, так называемый, Nirvana Package. Он стоит 50 000 долларов,

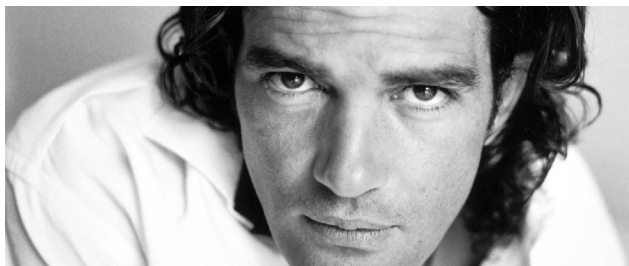
и его обладатель получит билеты на VIP-места для десяти человек, а также бесплатный ужин.

На сцене в Лос-Анджелесе к фронтмену Foo Fighters Дэйву Гролу на

одну ночь присоединятся его бывшие товарищи по группе. На данный момент список хитов, которые намерены исполнить артисты, не сообщается.

В апреле 2020 года исполнится 26 лет со дня смерти лидера Nirvana Курта Кобейна. Напомним, что он был найден мертвым в своем доме в Сиэтле 8 апреля 1994 года. Полиция затем сообщила, что умер артист за три дня до этого. Несмотря на то, что певец оставил предсмертную записку и ранее неоднократно пытался покончить жизнь самоубийством, долгие годы ходили слухи о том, что исполнитель культовой песни Smells Like Teen Spirit мог быть убит.

Антонио Бандерас и Брэд Питт стали лучшими актерами 2019 года по версии кинокритиков США



Также были объявлены лучшие фильмы, режиссеры и операторы.

Национальное общество кинокритиков США (National Society of Film Critics) в субботу, 4 января 2020 года, выбрало южнокорейский фильм «Паразиты» («Parasite») в качестве лучшей картины 2019 года. Эта же лента завоевала высшую награду в номинации «Лучший сценарий».

В авторитетное сообщество входит 60 самых известных кинокритиков Америки, которые голосовали в прямом эфире через интернет.

В номинации «Лучший режиссер» победила Гре-

та Гервиг, снявшая фильм «Маленькие женщины». Лучшим оператором стала Клэр Матон, работавшая над фильмами «Портрет девушки в огне» и «Атлантика».

Звание лучшего актера получил Антонио Бандерос за роль в фильме «Боль и слава», лучшей актрисой стала Мэри Кей Плэйс за фильм «Диана».

Титул «Лучший актер второго плана» достался Брэду Питту за роль в картине «Однажды в... Голливуде», такую же награду среди женщин получила Лора Дерн, сыгравшая в фильмах «Маленькие женщины» и «Брачная история».

Кевин Смит рассказал о секретной концовке «Джокера»

Популярный режиссер Кевин Смит («Клерки», «Догма») рассказал, что у фильма «Джокер» тогда Филлипса изначально была другая концовка.

Как сообщает LAD Bible, постановщик поведал, что в обоих вариантах Артур Джокер Флек попадает в психиатрическую лечебницу. В финаль-

ного?» Тогда Джокер отвечает: «Просто вспомнил кое-что забавное».

«Нам показывают что флешбэк со смертью Томаса и Марты Уэйн. И это именно Джокер их убивает, а Брюс (будущий Бэтмен) кричит и плачет. Джокер разворачивается, чтобы уйти, затем оборачивается, пожимает пле-



ной версии герой бежит, оставляя кровавые следы, в то время как за ним гонятся санитары.

Во время беседы в больнице он начинает смеяться, и собеседница спрашивает: «Что смеш-

чами и стреляет в ребенка. Титры», - заявил Смит.

Сам Смит пояснил, что был бы оскорблен, как настоящий поклонник Бэтмена, однако создатели «Джокера» выбрали другой вариант.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Поможет аскорбинка. Исследователи обнаружили: у людей, употребляющих в день аскорбинки меньше, чем в одном апельсине (70 мл), давление выше на 20 единиц по сравнению с теми, кто получает больше витамина С.

Глубже дышим. Обычно человек дышит поверхностно. При таком дыхании уровень углекислого газа в крови высокий. Между тем, углекислый газ сужает сосуды и провоцирует боль. Чтобы насытить клетки кислородом, нужно дышать глубоко. Делайте носом вдох на счет до пяти, затем выдыхайте ртом (также до пяти). Повторите 10 раз. Дыхательную гимнастику нужно выполнять на свежем воздухе.

Как снять переутомление, не только физическое, но и эмоциональное? Да очень просто!

Устали за день?

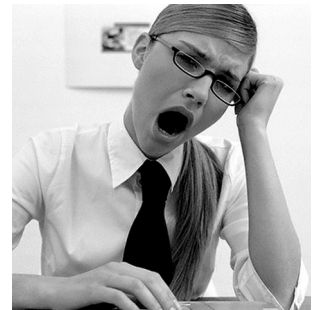
Побольше железа. Железо необходимо для нормального мозгового кровообращения. Пополнить его запасы в организме поможет говьяжья печенка, гречневая каша, спелый гранат, зеленые яблоки или пара кусочков черного хлеба. Особенно много железа в бородинском хлебе.

Разминайте мышцы. Напряжение в плечах, шее и мышцах спины может вызывать боль, которая отдается в голове. Такое часто бывает от сидячей работы, долгого сидения в

одной позе. Ваша задача - размять мышцы. Пусть кто-нибудь сделает массаж. Или разомните проблемные зоны сами. Затем сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на счет до 8 и выдохните.

Выпьем стакан воды. Полезно начинать день со стакана минералки (или простой теплой воды). А перед обедом выпивать стакан свежесжатого сока - это тонизирует сосуды и обмен веществ.

Прислонись к окну. Чтобы быстро снять сосудистый спазм, можно при-



нять спазмолитик - «Ношпу», «Спазтан», «Баралгин» - на выбор, и таблетку аспирина. Если под рукой их нет, прислонитесь лбом к оконному стеклу на несколько минут. Стекло снимет с головы статическое электричество, и напряжение уйдет.

Не забывайте пить отвары из пустырника и мяты.

Многие печеночные недуги протекают бессимптомно. Но существуют косвенные признаки.

✓ Слабость и утомляемость. Это указывает на интоксикацию организма. Как только печень перестает справляться, появляются симптомы самоотравления организма.

✓ Боль в правом подреберье сигнализирует о сбоях в работе печени. При этом, боль никогда не бывает острой. Она тупая, настойчивая и длительная.

✓ Сильная схваткообразная боль указывает на проблемы соседа печени - желчного пузыря и желчевыводящих путей. Если она усиливается при надавливании, это говорит о гнойном холецистите. Срочно вызывайте скорую помощь.

✓ Тяжесть в боку может сопровождать хронический холецистит. Если она беспокоит постоянно, необходимо пройти обследова-

КАЖЕТСЯ, У МЕНЯ НЕЗДОРОВА ПЕЧЕНЬ

Приходится пить очень много лекарств. Кажется, у меня нездоровая печень. Как определить есть ли болезни печени?

И. Левина.

ние. Этот симптом присущ циррозу печени в начальной стадии, гепатиту, развитию опухолей. Злокачественную опухоль в печени можно заподозрить, если в течение нескольких месяцев наступает резкое истощение организма, которое сопровождается резкими болями в правом боку.

✓ Нередко болезни печени похожи на болезни пищеварительного тракта. Нестойчивый стул, беспричинные поносы, изжога, неприятный привкус во рту, рвота и тошнота должны насторожить и заставить обратиться к врачу.

✓ Характерные признаки проблем с печенью: изменение цвета мочи (она ста-

новится темно-желтой) и цвета кала (обесцвечивается). Это свидетельствует о развитии гепатита В или других гепатитов.

✓ Иногда на болезни печени указывают нарушения менструального цикла у женщин, проблемы с эрекцией у мужчин - из-за нарушения гормонального фона.

✓ Стоит обратить внимание на появление во взрослом возрасте угрей. Угри, как правило, признак нарушения гормонального фона или работы печени.

✓ К нехарактерным признакам болезней печени относятся появление сильной жажды, ухудшение зрения, непереносимость жирных продуктов, метеоризм.

✓ На проблемы с печенью указывает стойкая субфебрильная температура - 37,2°C.

✓ Кожа приобретает желтый цвет, появляется зуд.

И. Гаража, врач высшей категории.

Открытие

Когда печень отказывается работать, это опасно для жизни. В таком случае требуется операция по пересадке донорского органа, но их не всегда хватает. Китайские ученые создали ткань из клеток печени и аорты человека, которая максимально похожа на клетки настоящей печени. По словам ученых, новую ткань можно использовать для трансплантации печеночным больным.



КРЕПКИЕ НЕРВЫ - ЗАЛОГ ДОЛГОЛЕТИЯ

Считается, что в небольших дозах стресс полезен для организма. Но переизбыток волнений отрицательно сказывается на самочувствии и здоровье.

Почувствовав опасность, организм автоматически запускает определенную реакцию: повышается давление, учащается пульс, кровь отликает от внутренних органов и приливает к конечностям - и вот мы готовы бежать или сражаться. В современном мире эта реакция называется стресс. Но, если у древнего человека она включалась лишь в случае реальной опасности, например, при нападении хищника, то наш мозг нередко реагирует так на ситуации, которые не несут прямой угрозы.

Понервничали - и вот результат!

Во время стресса в кровь поступают гормоны кортизол и адреналин, организм переходит в режим выживания. Мозг плохо снабжается кислородом, мозговая активность ухудшается. Концентрация и рабочая продуктивность снижаются. Реакцией на это становится новая волна переживаний. Чем это грозит?

Бессонница. Повышенное содержание в крови гормонов стресса препятствует выделению гормона сна мелатонина, что снижает качество сна и приводит к бессоннице. Даже ночью организм не может восстановить энергетический баланс.

Сердечно-сосудистые заболевания. Когда мы часто испытываем стресс, сердце привыкает работать в ускоренном режиме, и высокое давление становится нормой. Впоследствии, это может привести к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Сахарный диабет. Поскольку уровень сахара в крови увеличивается, а инсулина - снижается, происходят сбои в работе печени и поджелудочной железы. Такие изменения могут привести к сахарному диабету.

Проблемы с ЖКТ. Ответом на хронический стресс со стороны пищеварительной системы станет синдром раздраженного кишечника, метеоризм, вздутие, диарея.

Сбои в работе иммунитета. Частые простудные заболевания и чувствительность к инфекциям - все это нередко последствия стресса.

Кожные заболевания. Стресс может привести к обострению существующих заболеваний кожи, к появлению зудящей сыпи или воспалений.

Лишний вес. Из-за нервозности, депрессии замедляется метаболизм. А если учесть то, что многие привыкли заедать стресс сладостями, результат довольно предсказуем - лишний вес. Это еще сильнее портит настроение.

✓ *Некоторые ученые полагают, что есть связь между стрессом и раком молочной железы и яичников.*

Первая скорая помощь

Снизить уровень тревожности и справиться со стрессом можно довольно быстро.

1. Осознайте свои реакции. Проанализируйте, на какие ситуации вы всегда реагируете стрессом, и в следующий раз попробуйте поймать момент, когда тело начинает реагировать по привычке.

ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ В ПЛОХОМ НАСТРОЕНИИ?

В плохом настроении нельзя сдавать некоторые анализы и проходить процедуры. Результат может оказаться хуже, чем на самом деле. В частности, не стоит сдавать анализы крови и проходить гастроскопию. Уровень гемоглобина и сахара будет определен неверно. Кроме того, значительно повысится кислотность желудка.

Нервы на пределе? Съешьте кусочек темного шоколада. Он разрушает гормон стресса кортизол.

2. Разложите стрессовую ситуацию по полочкам. Задайте себе три вопроса: какой страх вызвал стресс? Не преувеличен ли он? Каков будет худший вариант развития событий? Осознанность поможет вам подойти к решению проблемы с холодной головой.

3. Заварите ромашковый чай. Ученые нашли в нем вещество, похожее по своему действию на валиум, поэтому ромашка действует успокаивающе.

4. Стимулируйте нужные точки. Прикосновение к губам стимулирует парасимпатическую нервную систему. Это позволяет быстро восстановить эмоциональный баланс. Похожего эффекта можно добиться, массируя левый мизинец большим и указательным пальцами правой руки.

5. Снимите блоки в теле. В течение 10 секунд напрягайте мышцу, где чувствуете зажим. Затем расслабьте и в течение 20 секунд концентрируйтесь на этом расслаблении. Повторите упражнение со всеми местами, где чувствуете напряжение.

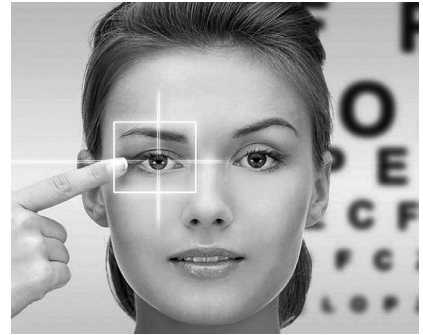
Зависть и инфаркт: есть ли связь?

Ученые Австралии после 5 лет наблюдений выявили, что завистливые люди в два раза чаще других становятся жертвами инфаркта миокарда и сердечно-сосудистых заболеваний. Также некоторые исследователи уверены: чувство вины провоцирует развитие онкологических заболеваний, а привычка жалеть себя может привести к циррозу печени, гастриту или язве. Американские ученые пришли к выводу: если все время подавлять в себе чувство гнева, вы можете всерьез ослабить свою иммунную систему.

Поэтому: важно мыслить позитивно и заботиться о себе не только внешне, но и внутренне.

Она предназначена для людей с дальнозоркостью, астигматизмом и чаще всего с близорукостью. Легкомысленно к этой операции относиться не стоит. Очень важно выбрать клинику, где есть все необходимые современные средства диагностики и высококвалифицированные специалисты.

Лазерная коррекция зрения



- Есть ли противопоказания для эксимер-лазерной коррекции?

- Ни при каких условиях не стоит делать эти операции людям до 18 лет, потому что до этого возраста глазное яблоко еще продолжает развиваться. Второе важное условие: у пациента должно быть стабильное зрение в течение последних 1,5-2 лет. При прогрессирующей близорукости операцию не проводят. Есть и другие противопоказания - глаукома, катаракта, острые и хронические воспалительные заболевания, кератоконус, дистрофия роговицы. Синдром сухого глаза тоже требует особого внимания: перед операцией в течение 2-4 недель нужно капать специальные капли. Долгое ношение контактных линз плохо отражается на роговице глаза - и в этом случае нужно подготовить глаза к будущей операции.

- Какое офтальмологическое обследование нужно пройти перед операцией?

- Исследований много, но все вместе они займут не больше 1-2 часов.

Авторефрактометрия определит степень нарушения зрения.

Визометрия - остроту зрения на аппарате фороптер. Измеряют внутриглазное давление с помощью пневмотонометра.

На **кератотопографии** врач получает топографическую карту роговицы пациента. Без этого исследования делать эксимер-лазерную коррекцию нельзя. Если роговица слишком крутая или, наоборот, слишком плоская, то метод коррекции ЛАЗИК такому человеку не подходит. Нетипичный рельеф роговицы может быть как врожденным, так и приобретенным - например, у тех, кто долго носит жесткие контактные линзы. От линз придется отказаться на 2 месяца, и роговица примет естественную форму.

Обязательно берут слезную пробу.

Проводятся **биомикроскопия и УЗИ** глазного яблока. С помощью **эхобиометрии** измеряют длину передне-задней оси глазного яблока, глубину передней камеры, толщину хрусталика. Определяет толщину роговицы **пахиметрия**. От ее результатов зависит выбор метода коррекции. Если толщина роговицы глаза менее 500 микрон, то метод ЛАЗИК категорически не подходит из-за возможных послеоперационных осложнений. В таких случаях рекомендуют второй способ лазерной

коррекции - ФРК. Наконеч, пациенту обязательно закапывают капли для расширения зрачков, снова проводят авторефрактометрию, визометрию и очень важное исследование - **офтальмоскопию** (детальный осмотр центральных и периферических отделов сетчатки).

❖ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ НАДО НОСИТЬ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ.

❖ НЕЛЬЗЯ ПОСЕЩАТЬ САУНУ И БАССЕЙН В ТЕЧЕНИЕ 1-1,5 МЕСЯЦА, ПОДНИМАТЬ ТЯЖЕСТИ, ПИТЬ АЛКОГОЛЬ.

коррекции - ФРК. Наконеч, пациенту обязательно закапывают капли для расширения зрачков, снова проводят авторефрактометрию, визометрию и очень важное исследование - **офтальмоскопию** (детальный осмотр центральных и периферических отделов сетчатки).

- Какой метод операции предпочтительнее?

- На самом деле существует лишь два основных метода эксимер-лазерной коррекции - ФРК (фоторефракционная кератэктомия) и ЛАЗИК (лазерный интрастромальный кератомелез). Остальные - РЭИК, ЛАЗЭК, эли-ЛАЗИК, суперЛАЗИК - только разновидности этих способов. Сегодня лидером является ЛАЗИК. Если для него есть противопоказания, альтернативой может быть ФРК.

- Как проводят ФРК и ЛАЗИК, сколько времени займет операция?

- И та и другая операции занимают около 20 минут, их делают под мест-

ной анестезией. Оперируют оба глаза. Перед процедурой пациенту закапывают антибактериальные капли. Слабым раствором йода обрабатывают веки и лицо. В глаза вводят обезболивающие капли, вставляют векорасширитель (он не позволит моргать). При ФРК с поверхности роговицы удаляется эпителий, затем проводится обработка струмы в пределах оптической зоны лучом эксимерного лазера. Время воздействия зависит от степени нарушения зрения. Далее в глаз закапывают антибактериальные и увлажняющие капли и накладывают асептическую повязку (в некоторых клиниках вместо повязок используют терапевтические контактные линзы).

В течение трех последующих дней придется пережить боль, резь, сильное слезотечение, светобоязнь, ощущение инородного тела в глазу. Помогут анальгетики (но не более 3-4 таблеток в сутки). Первые 4 дня необходимо 5 раз в день закапывать в глаза препараты, чтобы не было инфекций и быстрее восстановился эпителий роговицы. Затем в течение двух месяцев закапывают стероидные препараты. После ФРК острота зрения восстанавливается примерно за 2 недели.

При операции по методу ЛАЗИК на поверхности роговицы формируется лоскут на ножке. Его разглаживают, с помощью шпателя откидывают в сторону, далее строма роговицы обрабатывается лазерным лучом. Потом лоскут роговицы осторожно возвращается в роговичное ложе. ЛАЗИК хорош тем, что пациент почти не чувствует боли, зрение восстанавливается достаточно быстро, послеоперационная реабилитация короткая.

А. Шейкин, офтальмолог, врач высшей категории.



Пищеварительная система и мозг общаются все время. Если кишечник нездоров, это влияет не только на пищеварение.

О здоровье кишечника

Симптомы нарушений в работе кишечника

- ✓ Повышенное газообразование, особенно после еды.
- ✓ Язык покрыт толстым беловатым налетом, особенно по утрам.
- ✓ Утром вы чувствуете слабость и некоторую туманность сознания. Лишь спустя какое-то время наконец «просыпаетесь».
- ✓ Ваше чело бывает тяжелым, а движения замедленными.
- ✓ Чувствуете себя усталым во второй половине дня.
- ✓ Часто болеете острыми респираторными заболеваниями.
- ✓ Списываете нежелание работать на свою лень.

Если ему не так хорошо живется

Избавьтесь от лишнего веса. А чтобы похудеть, нужно исправить работу пищеварительной системы, создать в ней надежную полезную кишечную среду, которая позволит хорошим бактериям процветать, улучшит усвоение питательных веществ. Заодно вы очистите и мозг от токсичных продуктов, а он поможет пищеварительной системе оптимизировать работу. И начнется круговорот добра в организме.

Что поможет пищеварительной системе

Глоток заживляющего чая. Приятный на вкус чай подлечит кишечник,

улучшит усвоение питательных веществ, простимулирует лимфатическую систему. Вскипятите 4-5 чашек воды в кастрюле, добавьте по 1/2 чайн. ложки семян тмина, кориандра, укропа. Если у вас вздутие и метеоризм, всыпьте туда же 1/2 чайн. ложки семян пажитника. Можно добавить кусочек очищенного свежего имбиря длиной 1,5-2 см. Оставьте воду с добавками кипеть 5-10 минут. Потом процедите. Залейте чай в термос, пусть остается горячим как можно дольше. Весь напиток выпейте в течение дня, но постарайтесь сделать это до 6 часов вечера, иначе не избежать частых ночных походов в туалет.

Тмином издавна лечили желудок

Он избавлял наших предков от лишних газов и других пищеварительных проблем. В тмине содержатся мощные антиоксиданты и железо, а также пищевые волокна. Эта приправа стимулирует ферментационные процессы, которые способствуют пищеварению.

Кориандр и фенхель тоже полезны

Первый устраняет газы, справляется с несварением желудка, снимает спазмы и уменьшает воспаление слизистой. Второй отлично снимает синдромы раздраженного кишечника и других болезненных пищеварительных проблем, потому что расслабляет гладкую мускулатуру в

пищеварительном тракте. И также хорошо устраняет избыток газов и расстройство желудка. Кстати, если надо освежить дыхание, можете просто пожевать несколько семян.

Не наедайтесь на ночь глядя...

Большинство работающих граждан употребляют основную часть еды в вечернее время. Пищеварительная система мучительно пытается справиться со своей задачей всю ночь! Не поэтому ли вы так долго пытаетесь уснуть? Гастроэнтерологи считают, что лучше съесть большую часть калорий в середине дня. Недавние исследования показали: люди, которые переедают вечером, мало едят в течение дня и склонны к диабету и ожирению.

В кишечнике примерно такое же количество нервных клеток, что и во всем спинном мозге. Так же, как мозг, кишечник отвечает на эмоции.

О дефиците пищевых волокон

Как исправить эту ошибку? Каждый вечер насыпайте 1 чайн. ложку семян льна в стакан теплой или комнатной температуры воды. Размешайте быстро и выпейте. Это поможет пищеварительной системе своевременно очищаться и удалять отходы. И будет пищей для хороших кишечных бактерий.

Г. Анохина, гастроэнтеролог, врач высшей категории.

Приучитесь вовремя посещать туалет

К сожалению, многие ходят туда не тогда, когда этого требует организм, а когда им удобно. Так нарушается нормальная работа кишечника. Кишечник предназначен не для хранения кала! Его задача - перерабатывать пищу и выводить отходы наружу. Поэтому желательнее, чтобы дефекация была каждый раз после плотного приема пищи.

На каждый день

Увеличьте физические нагрузки

Упражнения, особенно для мышц живота, бедер, спины, положительно скажутся на работе кишечника. Если не привыкли делать зарядку, хотя бы ходите, желательнее в хорошем темпе, 20-30 минут в день. Полезно подниматься по лестнице на 3-4 этажа.

Не тужьтесь

Никогда не старайтесь избавиться от запора с помощью титанических усилий мышц прямой кишки и брюшного пресса, тужась изо всех сил. Так запросто заработаете геморрой или трещину заднепроходного отверстия. Сильное натуживание может привести к скачку артериального давления, снижению частоты сердцебиения и другим последствиям, особенно у мужчин после 35 лет.

СЛАДКАЯ КРОВЬ

Если диабет не лечить, он может стать опасным для жизни. Как распознать эту болезнь? Как лечить? Что делать, чтобы избежать осложнений?

Не все знают, что больны

Борьба с диабетом идет с переменным успехом. Но главное условие успеха - вовремя поставленный диагноз. Многие люди обращаются за медицинской помощью, когда их состояние уже близко к критическому. Как минимум 25% людей, страдающих диабетом, не знают о своем заболевании. Они спокойно работают, занимаются домашними делами, не обращая внимания на «пустяковые» симптомы. А в это время диабет уже разрушает их организм.

С чего все начинается!

Избыток сахара в крови может вызвать дисфункцию практически всех органов. И как результат - ожирение, гликозилирование (засахаривание) клеток, поражение кровеносных сосудов, нарушение работы сердечно-сосудистой системы с угрозой инфаркта, обмороки с потерей сознания, гангрена нижних конечностей... Дальше - хуже...

☛ Ежедневно осматривайте свои ноги, чтобы на них не было натертостей, язвочек и ссадин.
☛ Мойте ноги в отваре цветков ромашки и вытирайте их насухо.

Болезнь сладкоежек? Но это не так!

Считаете, что диабет развивается, если есть много сладкого? Но у недуга много других причин. Одна из них - предрасположенность, передающаяся по наследству. Но причинами диабета могут стать также неправильное питание, частые стрессы или одно сильное психоэмоциональное потрясение. И еще перенесенное тяжелое заболевание, нарушение работы печени, резкая смена образа жизни, лишний вес, тяжелый физический труд и возрастные изменения в организме.

Диабет у детей

У детей причины по многим пунктам совпадают со взрослыми. Но

есть и особенности, например, наличие диабета у одного или обоих родителей, большой вес ребенка при рождении (от 4,5 кг и более), нарушение обмена веществ, раннее ожирение. Также к диабету могут привести пониженный иммунитет у ребенка, частые вирусные заболевания.

Дети и молодые люди (до 30 лет), как правило, болеют диабетом I типа, то есть, инсулинозависимым. Он связан с абсолютным дефицитом инсулина, проявляется остро и быстро переходит в состояние кетоацидоза - предвестника диабетической комы. Чтобы поддерживать организм, нужны регулярные инъекции инсулина. Это пожизненно.

Диабет II типа - болезнь людей взрослых и преклонного возраста. На начальной стадии уровень инсулина не падает, а иногда даже повышается. Но жировые клетки становятся нечувствительными к инсулину, а это ведет к повышению в крови уровня глюкозы.

Симптомы диабета

- ✓ Сухость во рту, повышенная жажда и частое мочеиспускание.
- ✓ Зуд кожи и половых органов.
- ✓ У женщин снижается либидо, у мужчин появляются проблемы с эрекцией.
- ✓ Появляются тяжесть в ногах, головокружение. Далее появляются более серьезные симптомы:
- ✓ при усилении аппетита быстро теряется вес (который изначально был избыточным);

Пригодится

Люди, у которых диагностирован диабет, должны как можно больше двигаться. Не верите? Измерьте уровень сахара и минут 15 быстро походите (хотя бы просто на месте). Затем измерьте сахар снова – цифры на глюкометре вас порадуют.



- ✓ начинаются частые простудные заболевания;
- ✓ медленно заживают раны;
- ✓ появляются судороги икроножных мышц;
- ✓ падает зрение.

При диабете I типа могут быть остеопороз, разрушение зубов, облысение. Также возможны гипертонические кризы с угрозой инсульта (инфаркта).

Какие показатели считаются нормой?

Уровень сахара измеряется в капиллярной крови, взятой утром натощак. 3,3-5,5 ммоль/л - норма; 5,5-6,8 ммоль/л - преддиабетическое состояние; 7,2 ммоль/л и более - сахарный диабет. Для подтверждения диагноза делается повторный анализ крови на сахар, затем проверяется содержание сахара в моче и уровень ИРИ (иммунореактивного инсулина). При диабете I типа ИРИ снижен, II типа - в норме или повышен.

Главное - нормализовать уровень глюкозы в крови

При этом, очень важны точная диагностика и правильный подбор препарата. Больной должен постоянно контролировать уровень сахара в крови и своевременно делать инъекции инсулина, если диабет в самом разгаре. Не менее важно соблюдать диабетическую диету. Чаще ешьте бобовые, овес, овощи. И реже жирную пищу. Ешьте часто, но маленькими порциями.

В. Татаркин, эндокринолог, врач высшей категории.

Не пора ли посетить проктолога?

О болезнях, которые он лечит, и думать противно, а рассказывать - тем более, показывать - и подавно. О малоприятной процедуре - пальцевом ректальном исследовании - тоже... Однако, если не лечить такие недуги вовремя, намного страшнее.

Геморрой бывает у многих

Если беспокоит боль в заднем проходе, а в стуле появилась кровь, скорее всего, это геморрой. Проктологи считают, что рано или поздно он возникает у трех из четырех взрослых людей. Анальная трещина - тоже неприятная болячка, хоть и не опасная. Но у некоторых пациентов, которые приходят к врачу с «геморроем», диагностируют злокачественную опухоль. У рака прямой кишки нет специфических симптомов, по которым его можно отличить от других болезней. Вы не узнаете точный диагноз, пока не посетите доктора и не пройдете исследования.

Дискомфорт и боль в прямой кишке

Боли в области заднего прохода и прямой кишки, в зависимости от причины, могут возникать в любое время или только при посещении туалета. А еще по ночам... Она может быть сильной, острой, колющей...

Чаще всего боль в прямой кишке вызывают геморрой, трещины прямой кишки, ее травмы, воспаление слизистой (проктит), инфекции, в том числе передающиеся половым путем. У некоторых людей болевые ощущения возникают из-за спазмов мышц тазового дна. При этом, в прямой кишке возникает сильная острая боль, которая длится от нескольких минут до нескольких часов.

Реже причиной боли являются выпадение прямой кишки, парапроктиты (воспаление тканей вокруг прямой кишки), свищи (туннели, которые формируются из-за гнойного воспаления), абсцессы (гнойники), злокачественные опухоли.

То запор, то понос

Считается, что, если не было стула три дня и дольше, - это запор. Если он возникает регулярно, это повод сходить к врачу. Хроническая диарея - тоже повод исключить проктологическую болезнь. Понос - это когда в течение последних 24 часов у чело-

века был стул 3 раза или чаще, причем чаще всего жидкий. Запоры и диареи зачастую сопровождаются мучительными позывами. Возникают боли, тянущее чувство в области прямой кишки, хочется немедленно сходить в туалет. Причины таких симптомов - воспаление слизистой и гнойники в прямой кишке. Нужно исключить и онкологические заболевания.

ИНОГДА СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ГЕМОГЛОБИНА СТАНОВИТСЯ ТОЙ САМОЙ НИТОЧКОЙ, БЛАГОДАРЯ КОТОРОЙ УДАЕТСЯ РАСПУТАТЬ ВЕСЬ КЛУБОК СИМПТОМОВ.

Шишка в заднем проходе

Чаще всего шишка в области ануса оказывается наружным геморроидальным узлом (или выпавшим внутренним). Безболезненный узел может оказаться анальной бородавкой или контактным моллюском. Если беспокоят боли, возможно, это тромбированный геморроидальный узел или очаг гнойного воспаления. Иногда шишка оказывается злокачественной опухолью.

БОЛИ, ТЯНУЩЕЕ ЧУВСТВО В ОБЛАСТИ ПРЯМОЙ КИШКИ, КОГДА ХОЧЕТСЯ НЕМЕДЛЕННО СХОДИТЬ В ТУАЛЕТ, - СИМПТОМЫ ВОСПАЛЕНИЯ СЛИЗИСТОЙ ПРЯМОЙ КИШКИ.

Анальный зуд

Он беспокоит при трещинах в анусе, когда имеется геморрой. У детей самая распространенная причина такого зуда - гельминты острицы. Зуд в области заднего прохода нередко беспокоит любителей острой и пряной пищи: она раздражает прямую кишку.

При длительном приеме антибиотиков может развиваться кандидоз. Его провоцирует инфекция, вызванная дрожжеподобными грибами. Если поражена область ануса, одним из симптомов будет зуд. Раздражение слизистой оболочки и кожи в области ануса

происходит при длительной диарее. Реже причинами зуда могут быть псориаз, свищи, злокачественная опухоль.

Кровь в стуле

При кровотечении из прямой кишки или ануса кровь в кале ярко-алая, остаются следы на туалетной бумаге. Чаще всего такое бывает при геморрое и анальной трещине. Ректальное кровотечение может быть также вызвано воспалением в кишке, дивертикулитом (воспалением в месте выпячивания в стенке кишки), доброкачественными образованиями - полипами или злокачественной опухолью.

Иногда крови в кале настолько мало, что выявить ее удается только с помощью анализа кала на скрытую кровь.

Анемия

Хроническое кровотечение в кишечнике приводит к анемии - состоянию, когда в крови снижается уровень гемоглобина. Человек становится бледным, постоянно чувствует слабость, усталость. Его беспокоят головные боли, головокружения. Можно не обращать внимания на эти симптомы, тем более, если нет явного признака кровотечения - примеси крови в стуле. В таких случаях анемию выявляют, когда пациент сдает общий анализ крови по другому поводу.

Если анемия обнаружена, важно искать ее причину. Как правило, пациента направляют на консультацию к проктологу. Иногда именно снижение уровня гемоглобина становится той самой ниточкой, благодаря которой удается распутать весь клубок симптомов и диагностировать злокачественную опухоль.

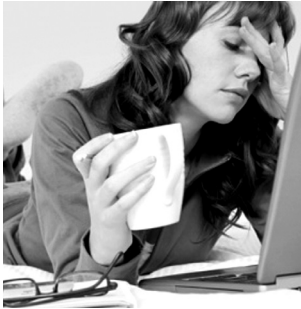
После 50 лет и старше

Рекомендуется не просто посетить проктолога, а пройти специальное исследование - колоноскопию. Во время этой процедуры врач вводит пациенту в задний проход эндоскопический инструмент в виде тонкого гибкого шланга с миниатюрной видеокамерой - колоноскоп. Он позволяет осмотреть изнутри всю толстую и прямую кишку. Рак толстой и прямой кишки - одна из самых распространенных злокачественных опухолей. В 2017 году в России он был диагностирован у каждого десятого онкологического больного. Риск заболеть в течение жизни есть у каждого. Большинство больных - люди старше 50 лет. Если во время колоноскопии не обнаружено патологии, эту процедуру на всякий случай нужно повторить через 5 лет.

В. Коробов, проктолог, врач высшей категории.

Невроз. Такой диагноз может быть у каждого третьего человека. Глотать таблетки бессмысленно. Рано или поздно организм привыкает к любому лекарству.

СТРЕСС - ШРАМ НА МОЗГЕ



Жизнь полна стрессов

Ни один из них не проходит бесследно. Стрессы ложатся, как шрамы, бороздя мозг, и в результате после долгого пребывания в неблагоприятной психологической ситуации психика не выдерживает и говорит:

«Стоп, приехали!» Перенести удар судьбы порой бывает проще, чем справиться с последствиями бесконечных стрессов. Постоянные стрессы неуклонно перерастают в одно очень неприятное состояние - невроз. Но мало кто обращается к врачам «по пустякам».

Невротик понимает, что не все с ним ладно

Врачи не считают невроз психическим заболеванием. Отличие между ними одно - при психическом заболевании человек считает себя нормальным и не отдает отчета своим странным поступкам. Невротик же, напротив, понимает, что не все с ним ладно, и страдает от этого. Невроз паразитирует на людях чувствительных, и душевных. Именно такие люди подвержены стрессам, которые доводят психику до состояния невроза. Невроз

окрашивает жизнь в серые тона. Больной раздражается по мелочам, появляются нервные язвочки на коже, судороги в ногах, нервный кашель, головокружение, боль в сердце, слезы по любой причине или, наоборот, избыток агрессии.

Справиться с неврозом помогают ароматы

Совсем не обязательно покупать индийские палочки и жечь их. Достаточно воспользоваться гелем для душа с приятным ароматом или любимыми духами и ощущать на себе этот запах. Ароматы помогают мозгу избавиться от нервозности. Ну, а самый простой способ победить невроз - просто контролировать свои эмоции.

Вода - потрясающее лекарство!

Глотать таблетки бессмысленно. Рано или поздно организм привыкает к любому лекарству. И невроз остается невылеченным. Лучший способ избавиться от невроза - вода - потрясающее лекарство! Когда человек плавает, во-первых, расслабляются напряженные мышцы, в том числе и шейные, улучшается кровоток к мозгу и, соответственно, его питание и снабжение кислородом. Можно не плавать, а просто смотреть на текущую воду - это тоже помогает. Даже, если представить, что поток воды смывает в раковину все самые негативные мысли и чувства, это очищает разум.

Н. Сташков, психотерапевт, доктор медицинских наук.

Плавание ослабляет невроз. Можно не плавать, а просто смотреть на текущую воду - это тоже помогает.

ХАЛЯЗИОН

Отцу предстоит операция - удаление халязиона. Какова вероятность, что этот желтый нарост в глазу не появится снова?

О. Сорокина.

Халязион - это небольшое воспаление на веке. Образуется после ячменя или переохлаждения. А иногда и без видимой причины. Когда халязион только развивается, с ним можно справиться, делая сухие теплые компрессы из нагретого песка или соли, поставленные на 10-15 минут.

Но, если время упущено и воспаление «зрелое», реальную помощь окажет лишь офтальмолог: он назначит антибиотики и мазь, которую надо закладывать за веко. В редких

случаях необходимо хирургическое вмешательство. Операция проходит под местной анестезией. На веко накладывается специальный зажим. И через мельчайший разрез образование удаляется. К сожалению, это не служит гарантией, что халязион не появится снова. Повторное образование возможно при снижении иммунитета и при сахарном диабете.

В. Станько, хирург-офтальмолог, врач высшей категории.

Что-то не так с лекарствами или с нами, пациентами?

Почему одному человеку один и тот же препарат помогает, а другому нет? Что-то не так с лекарствами или с пациентом?

И. Новикова.

Все люди разные, и лекарства действуют неодинаково. Примерно три человека из четырех реагируют на стандартную дозу лекарства. Но у каждого четвертого «движение» лекарства в организме протекает по-своему - замедленно или ускоренно. Соответственно, в первом случае для успешного лечения болезни нужна

минимальная доза препарата, иначе лекарство будет накапливаться и вызывать побочные реакции. А во втором случае организм слишком быстро перерабатывает и выводит препарат. Поэтому требуется его максимально разрешенная по инструкции дозировка.

А. Сушкова, терапевт, врач II категории.

По утрам я принимаю горсть таблеток...

Как быть, если человек вынужден принимать не один и не два, а сразу пять, семь и больше препаратов?

О. Ромашкина.

Чем больше лекарств принимает человек, тем выше вероятность, что они вступят в конфликт. Во-первых, одни препараты могут нейтрализовать действие других, если принимать их вместе. В результате, болезнь не излечивается, а прогрессирует. Или один препарат вмешивается в действие другого. Эффект от такого лечения бывает непредсказуемым, даже могут развиваться новые заболевания. Например, если антибиотик кларитромицин принимать вместе с симвастатином, могут поражаться мышцы. И третий вариант - самый неприятный. Побочные действия одного препарата усиливают их у другого. В итоге, человек получает настоящие

лекарственные осложнения. Так бывает, когда человек принимает обезболивающие вместе с препаратом для разжижения крови. Это может вызвать внутреннее кровотечение, очень опасное.

Для пациентов старше 65 лет существует перечень лекарств доктора Бирса. Все препараты в нем делятся на три категории по степени опасности. В список запрещенных лекарств попали противоаллергические средства первого поколения - «Супрастин», «Димедрол», «Тавегил». На пожилых людей они оказывают снотворный эффект, а он чреват снижением памяти, внимания, повышением риска падений и несчастных случаев.

Снижаем аппетит

✓ **Отвар из сухофруктов.** По горсти сушеных абрикосов, яблок и чернослива добавьте в 1 л кипящей воды, кипятите 15 минут, после чего снимите с огня и остудите. Принимайте по 1 стакану 4 раза в день.



✓ **Отвар шиповника.** Залейте 1 ст. ложку без горки сухих ягод шиповника 500 мл кипяченой воды, настаивайте 30 минут, добавьте 1 чайн. ложку меда. Пейте по 1/2 стакана несколько раз в день. Кроме того, этот напиток повышает сопротивляемость организма инфекциям.

✓ **Вода с лимоном и медом.** В стакан воды положите несколько долек лимона и 1 чайн. ложку меда. Принимайте 3 раза в день по 1 стакану. Кроме того, этот напиток прекрасно тонизирует и очищает желудочно-кишечный тракт.

✓ **Кисломолочные напитки.** Употребление кефира, ряженки или простокваши позволит не только снизить аппетит, но и очистит организм, в том случае если заменять ими один из приемов пищи. Но напитки должны быть небольшой жирности.

Картофельные зразы с луком

300 г картофеля, 3 яйца, 100 г муки, зеленый лук, соль и черный перец по вкусу, растительное масло.

Отварите картофель до готовности, очистите и натрите на мелкой терке. Добавьте муку, соль, перец, яйцо, перемешайте. Разделите на 4 части. Отварные яйца порубите, лук измельчите. На каж-



дую лепешку положите начинку, защипните края. Запанируйте зразы в муке и обжарьте с двух сторон.

ВИТАМИНЫ А, С И Е ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ГЛАЗ



Все знают, что морковь и черника - это самые главные продукты, которые отвечают за хорошее зрение. Какие еще продукты полезны для здоровья глаз и чем?

Три полезных витамина

В основе питания для глаз лежит простой принцип: нужно есть как можно больше продуктов, содержащих витамины А, С и Е.

Витамин А. Чрезвычайно важен для зрения, так как является составной частью пигмента сетчатки. Его недостаток вызывает куриную слепоту (зрение слабеет в сумерках и с наступлением темноты). Он должен регулярно поступать в организм при любых нарушениях зрения. Именно витамин А делает морковь ценным продуктом для глаз. Этот овощ - источник бета-каротина, который в организме преобразуется в тот самый витамин А. Не все знают, что в желтом болгарском перце и авокадо его значительно больше, чем в моркови. А лидером является абрикос, причем, полезен он как в свежем, так и в сушеном виде. Суточная доза витамина А содержится в 2 яичных желтках.

Витамин С. Даже у одного и того же человека, идеально видящего или близорукого, зрение может колебаться как в течение дня, так и в течение года. Зависит это от состояния здоровья, давле-

ния. Поэтому глаз нельзя рассматривать как изолированный орган. При высоком давлении кровоснабжение сетчатки нарушается. А значит, состояние глаза связано, в первую очередь с кровеносными сосудами, главный защитник которых - витамин С. Им очень богата черника, в сезон нужно съедать не меньше 10 стаканов ягод. Черника, протертая с сахаром, поддерживает зрение зимой. Суточная доза витамина С содержится в одном апельсине.

Катаракта чаще развивается при недостатке цинка, поэтому полезно каждый день есть тыкву, орехи, печеньку, мозги, морепродукты.



Витамин Е. Это сильный антиоксидант. Он снижает риск преждевременного старения тканей глаза, появления дистрофических изменений сетчатки и радужной оболочки, глазных опухолей. Много витамина Е содержится в проростках пшеницы и ржи. Одна столовая ложка содержит его суточную дозу, как и 50-100 г фундука.

Витамины, конечно, важны, но

Вылечить глазные болезни только с помощью витаминов невозможно. Здоровье глаз не достигается специальной ди-

той, потому что состояние глаза определяется при рождении и характеризуется анатомическими особенностями. Чтобы глаз хорошо видел вдаль, он должен иметь длину, примерно, 24 мм. Если эта длина больше, глаз становится близоруким, если меньше - дальнозорким. Людей, у которых соразмерная форма глаза, среди нас всего 6-7%. У остальных есть отклонения, и усиленное употребление витаминов на него не повлияет. Витаминами очень важны, но в лечении глазных болезней нельзя уповать только на них.

Употребление продуктов, которые содержат витамины А, С и Е, может улучшить зрение «на одну или две строчки», то есть, на 7,020%. Но важно не количество потребляемых за раз витаминов, а регулярность, так как витамины требуются человеку только в размере суточной нормы. Все, что организм получает сверх, выводится. При близорукости и дальнозоркости, кроме витамина С и бета-каротина, организм должен получать пищу, богатую кальцием, чтобы наружная оболочка глаза (склера) была плотной и ровной. Основным источником кальция - молочные продукты.

С. Парфенов, врач-офтальмолог.

УЧЕННЫЕ УСТАНОВИЛИ, ЧТО ЛЮТЕИН – ВЕЩЕСТВО, РОДСТВЕННОЕ БЕТА-КАРОТИНУ, - МОЖЕТ НАКАПЛИВАТЬСЯ В СЕТЧАТКЕ. ОН И ДЕЛАЕТ ГЛАЗА МЕНЕЕ УЯЗВИМЫМИ. ЕГО ИСТОЧНИКИ – ШПИНАТ, ЛИСТОВОЙ САЛАТ, ЛУК-ПОРЕЙ, ГОРОХ, ЯИЧНЫЙ ЖЕЛТОК, КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ.

СТАРАЕТЕСЬ ГРАМОТНО СОСТАВЛЯТЬ СВОЕ МЕНЮ? КАЖДЫЙ ИЗ ЭТИХ РЕЦЕПТОВ ПОДХОДИТ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ.

Правильные рецепты

Суп "Солнечный"

3 помидора, 1 луковица, 1 картофель, 1 морковь, 2 ст. ложки сметаны.

Очистите картофель, лук, морковь, нарежьте тонкими кружками. Залейте подготовленные овощи 1 л воды и доведите до кипения, варите 5-7 минут. Добавьте нарезанные кружками помидоры, посолите, снова доведите до кипения и снимите с огня. Слегка остудите и заправьте сметаной.

Запеченная речная рыба

1,3-1,7 кг речной рыбы, 1 маленькая морковь, укроп, петрушка, кинза, 2 зубка чеснока, 1 ядро грецкого ореха, помидор, соль, перец.

Свежего карпа (сазана, крупного леща) хорошо промойте и удалите внутренности и жабры. Поверх чешуи натрите всю рыбу солью. Приготовление фарша: зелень петрушки, кинзы и укропа мелко порежьте, добавьте натертую на мелкой терке морковь, порезанный кубиками по-

мидор, толченый грецкий орех и чеснок. Все посолите и поперчите. Начините всю рыбу фаршем, включая и пустоты от жабер. Зашейте брюшко рыбы. Выложите подготовленную рыбу на кальку или бумагу для выпекания и готовьте в духовке при температуре 250 градусов в течение 45-55 минут.

Фасолевый суп с говядиной

300 г постной говядины, 200 г белой фасоли, по 30 г лука и томатной пасты, 15 г подсолнечного масла, 1 морковь, 1 болгарский перец, соль.

На ночь замочите фасоль в воде. Мясо нарежьте мелкими кубиками, лук порубите. Фасоль поставьте варить, обжаривая в это время мясо и лук. Через некоторое время добавьте к ним томатную пасту или помидоры, немного воды, в которой варится фасоль, и еще немного потушите. Добавьте обжаренные мясо и лук в суп. За 15 минут до окончания варки всыпьте в суп порезанную мелкой соломкой морковь и болгарский перец. Посолите.

Не кладите в холодильник

❁ Апельсины, лимоны, грейпфруты и все остальные цитрусовые в холоде теряют аромат, передавая его тому, что лежит на соседних полках.

❁ Помидоры теплолюбивы, не терпят холода, а иногда еще и нуждаются в дозревании.

❁ Баклажаны, дыни и тыквы тоже относятся к южным плодам, плохо переносящим холод.



❁ Масла, прежде всего оливковое. При низких температурах в них могут появляться и оседать хлопья.

❁ Конфеты и шоколад при низких температурах выделяют на своей поверхности влагу, которая высыхает, оставляя белый налет.

❁ Бананы, груши, ананасы, киви и манго не переносят холода, становясь безвкусными и неароматными, а у бананов еще и появляются неаппетитные пятна.

САЛАТ С ФЕЙХОА

4 тертые моркови, немного грецких орехов, сметана, 2 ст. ложки фейхоа, перетертой с сахаром. Смешайте морковь, орехи, сметану,

фейхоа с сахаром – и салат готов. Получается вкусно, необычно и очень полезно!



О ЦЕЛЕБНОЙ СИЛЕ ЧЕРНОЙ РЕДЬКИ

Калорийность редьки - всего 36 ккал на 100 г, поэтому ее

рекомендуют включать

в диеты для похудения.

При этом, в редьке содержится много клетчатки, все необходимые микроэлементы.

✓ Редька незаменима при авитаминозах и общем истощении организма. На Севере ее употребляют в пищу для профилактики цинги. Если регулярно есть редьку, даже понемногу, улучшается работа пищеварительной системы, предотвращаются застойные явления, обновляются клетки желудка.

✓ Народные целители советуют есть редьку для профилактики атеросклероза, при простуде, гайморите, а также при болезнях мочеполовой системы.

✓ В корнеплоде много фитонцидов - веществ с сильным бактерицидным эффектом. Это своеобразная замена антибиотикам.

✓ В черной редьке содержатся соли калия, именно поэтому она полезна при проблемах с сосудами и повышенном давлении. Употребляя в пищу редьку, можно очистить сосуды, вывести из них избыток вредного холестерина. Черная редька на столе - хорошая профилактика различных болезней печени.

✓ Именно благодаря фитонцидам черная редька используется при лечении пневмонии, гайморита, бронхита, ангины. При дисбактериозе редька поможет нормализовать работу кишечной флоры.

✓ Полностью исключить редьку из рациона нужно при индивидуальной непереносимости этого овоща. Не рекомендуется есть редьку при повышенной кислотности желудка, гастритах... При острых воспалительных заболеваниях почек редька также противопоказана. Лучше отказаться от редьки при энтероколите, токсическом зобе. Беременным женщинам включать редьку в рацион нужно очень осторожно. По мнению диетологов, здоровым людям в день можно съедать до 150 г редьки.

Чай из цветков лабазника укрепляет иммунитет: 1 чайн. ложку цветков залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте 5 минут и принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день. Можно использовать как мочегонное.

ЗАРЯДКА ДЛЯ ЛЕНТЯЕВ

Для выполнения этих упражнений не надо и вставать с постели. Но если не лениться, вашей фигуре можно будет позавидовать.



✓ **Березка.** Лягте на спину, поднимите обе ноги над собой и обнимите их. Напрягите живот, тяните ноги вверх, поднимая таз. Задержитесь в таком положении и опустите ноги.

майте ногу и руку: правая нога - левая рука, левая нога - правая рука. Старайтесь поднимать ногу, задействуя пресс.



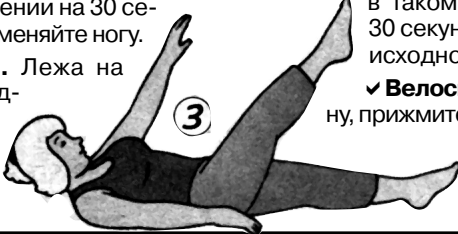
✓ **Маятник.** Сядьте, согните колени и поставьте стопы на постель. Отклоните прямую спину немного назад. Напрягите пресс, медленно выпрямите и поднимите ноги.

✓ **Обнимашки.** Лягте на спину, согните одну ногу и руками медленно подтяните ее к груди.



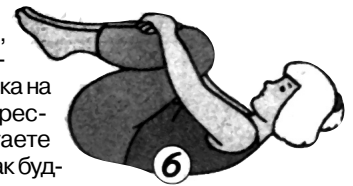
Вы должны почувствовать, как тянется мышца бедра. Задержитесь в таком положении на 30 секунд, затем поменяйте ногу.

✓ **Иноходец.** Лежа на спине, приподнимите голову, напрягите живот. Поочередно подни-



✓ **Велосипед.** Лягте на спину, прижмите поясницу к матрасу. Руки заведите за голову, а ноги слегка поднимите вверх чем

ниже ноги, тем больше нагрузка на мышцы пресса). Двигаете ногами, как будто крутите педали велосипеда.



Калачик. Лягте на спину, поставьте стопы на матрас. На вдохе подтяните оба колена к груди. Обнимите их руками, не отрывая поясницу от матраса. На выдохе вернитесь в исходное положение.

✓ **Лодка.** Лягте на живот, поставьте ладони на матрас рядом с грудью. Опираясь на руки, поднимите корпус вверх и на вдохе прогнитесь в спине, отведя плечи назад и приподняв таз. На выдохе опуститесь вниз. Это упражнение помогает от боли в пояснице.

P.S. Все упражнения повторяйте по 10 раз.



На ногах хоть ботинки, хоть кроссовки

Главное, чтобы было удобно и безопасно. И не думайте, что ходить с палками легче, чем кататься на лыжах. Во время скандинавской ходьбы работают почти все мышцы тела, а значит, лишние калории сжигаются быстрее, чем во время бега (работает только 40% мышц). Причем, для того, чтобы отправиться на прогулку с палками, необязательно быть суперспортсменом. Такой спорт как раз рекомендуют тем, у кого есть проблемы с опорно-двигательным аппаратом (артрозы, артриты, травмы ног). Благодаря палкам во время скандинавской ходьбы нет нагрузки не только на ноги, но и на позвоночник. Но полезнее ходить не по асфальту, а по земле.

О пользе скандинавской ходьбы заявили и пульмонологи: улучшается вентиляция легких. И еще скандинавская ходьба хороша тем, что заниматься можно на свежем воздухе в любое время года. И подходит она всем - от мала до велика. Так что, проводить время с пользой для здоровья можно всей семьей!

• Спина должна быть прямой, лопатки и плечи расслаблены.
• Важно, чтобы нога переходила четко с пятки на носок.

Палки в руки, но... без лыж

С каждым годом в парках и на улицах все чаще встречаются люди с лыжными палками, но... без лыж. Это не лыжники, хотя главный инвентарь - лыжные палки. В последние годы скандинавская ходьба стала очень модной.

Как подобрать палки

Они хоть и похожи на обычные лыжные, но отличаются конструкцией и материалом. Во-первых, палки для ходьбы имеют чуть изогнутую форму, чтобы их было удобнее держать. Во-вторых, они очень легкие: сделаны из алюминия с добавлением карбона (он увеличивает прочность и амортизацию). Подобрать палки легко. Возьмите их в руки и согните локти под углом 90 градусов. Если от конца палки до земли остается 2-3 см, значит, они вам подходят. Если упираются в землю или заметно до нее не достают, значит, размер не ваш. Купить палки можно в любом спортивном магазине.

С чего начать

Начинать прогулки лучше с 30 минут 2-3 раза в неделю. Когда тело при-

выкнет к регулярным физическим нагрузкам, начинать ходить надо по 1-1,5 часа 3-4 раза в неделю. Именно столько необходимо, чтобы поддерживать здоровье и тело в хорошей форме. Идти рекомендуется с той скоростью, которая комфортна для вас.

Как правильно ходить

✓ Самый простой шаг - попеременный. Сначала вперед идут правая нога и левая рука, затем - левая нога и правая рука. Важно: руку с палкой ставьте вперед так, чтобы она была по линии пятки.

✓ Вес тела не надо переносить на палки целиком. Ими нужно лишь чуть отталкиваться от земли, облегчая таким образом свое движение.

✓ При отталкивании постарайтесь, чтобы палки упирались в землю под углом в 45 градусов.

С. Беляева, инструктор по лечебной физкультуре.

Отдыхай!

↙	Голосование на дороге	Союз монополистов							↙	Удар кулаком		↙	Друг джигита
	<p>☺ ☺ ☺</p> <p>- Вон, смотри, звезда падает! Загадай желание.</p> <p>- Я хочу, чтобы ты на мне женился.</p> <p>- Ой, смотри, обратно полетела...</p>					Планктонный рачок		Основа для клейстера		Балетный "медляк"			"Ах, vittoria, то была..."
	<p>☺ ☺ ☺</p> <p>Когда жена сказала мужу, что купила новые сапоги: кожаные, коричневые и с пряжкой, он и не подзревал, что это... три пары!..</p>					Флотский чин		Автор оперы "Жиральда"	→				
				Дымоводная сила	↙			Узконосый примат		Ветерок на взморье		Столица с музеем "Фрам"	
	Порошок, что "лучше кипячения"	Пьяная драка		Неорганизованный народ		Парламент в Стокгольме	↙						
								Туманное имя Англии					
↙	Кто разводит жеребцов?	Лагуна в тексте		Король рок-н-ролла	→				↙	Утренние "слезы" тумана			Волшебство
↙								Отец Реганы и Корделии	↙				
	Индус, поющий "Харе Рама"	"Чокнутый профессор" Эдди ...		Морской единорог	↙					Место раскола мрамора		Наш ответ "Фанте"	
	Соратник Энгельса					Погонщик оленей в нартах	↙	Быстро сделанный эскиз	↙	Муза со свитком папируса	↙	Киану на "гребне волны"	Синематограф
	Упырь из русских сказок	Добрый дух жилища		Речной "айсберг"	↙	Судья у мусульман	↙	Борозка на ладони	↙				
↙								Имя не помнящего родства	↙				
	Металлическая "бумага"							Дзот времен Кутузова	↙				Собачий моцион
↙				Поперечная балка на судне	↙	Ведет "В мире животных"	→						
	Собака - героиня стиха Есенина	Полно всего											
								Деньги в кошелке грузина		<p>☺ ☺ ☺</p> <p>- Как поступить с человеком, который делает тебе гадости?</p> <p>- Напиши ему письмо с претензиями и сожги.</p> <p>- Понятно... а с письмом что делать?</p>			
↙	Канавы, выбитая колеями	Лист с перечнем цен	↙	Рак "морзяк"	→								
↙						Международная полиция	→						



Екатерина Климова: «Счастье — никуда не мчаться, никому ничего не доказывать»

— Катя, год Свиньи закончился. Наверное, с радостью прощаетесь с ним? Он ведь оказался для вас непростым.

— Вы имеете в виду развод, да? Жизнь соткана из разных событий — и радостных, и грустных. Но именно благодаря тому, что в личной жизни сейчас пустота, я смогла осуществить давнюю мечту моей мамы — поехать вместе на Святую землю, ходить с ней за ручку, разговаривать ночами, секретничать... В общем, снова вернуться в детство, когда не было еще ни мужей, ни детей, ни десятков ролей. Мы с мамой очень давно не проводили столько времени вместе, а может, даже никогда.

— А мечтаете вы любите? Карта желаний, визуализация...

— Карта — это наше все, дошла даже до самых отсталых слоев населения, в том числе и до меня. Дома стоит примерный столик, накрытый стеклом. Раньше под ним лежали мои фотографии с разных красивых фотосессий, такая личная стена тщеславия. Теперь — тематические картинки для той самой визуализации желаний. Вижу что-то подходящее в каком-нибудь журнале, вырезаю — и под стекло. Первым появился дом мечты. И что хочу вам сказать? Работает!

— Еще женщины любят визуализировать свое стройное тело. Держат перед глазами фотографии из молодости и мысленно стремятся к идеалу. Но ваша фигура безупречна, так что, наверное, об улучшении внешности не мечтаете?

— Спасибо, конечно! Но я, как любая женщина, не настолько собой довольна, как может показаться со стороны. В этом году увлеклась пилатесом. Пришла на тренировки после многочисленных травм, в довольно разобранном виде. Когда втянулась, ситуация изменилась.

Хотите знать мое мнение о женской красоте и манкости? Красивые те, кто умеет брать себя в руки, отслеживать негативные мысли, страхи и их тормозить. Злое лицо не может быть привлекательным.

— Женщины, у которых есть дети, конечно же, мечтают об их счастливом будущем. На вашей карте желаний есть фотографии Лизы, Матвея, Корнея и Беллы?

— Да, под стеклом лежит снимок Матвея, стоящего у школьной доски. Переживаю за его самостоятельность, за учебу. Все жду, когда же ему будет драйвово от самого процесса. С Лизой и Корнеем это произошло, а Матвей пока «в пути».

И вдруг на Святой земле поняла: не надо биться. У девочки есть голова на плечах, амбиции, желания, свое видение будущего. А если мое «хочу» сделает дочь несчастной? Дошла до того, что справедливо решила: даже если с первой попытки Лиза не поступит в вуз, значит, так нужно. И меня вдруг отпустило, простая мысль успокоила. Главное, чтобы она нашла свою дорогу в жизни.

— А семнадцатилетняя Катя Климова знала, кем хочет стать?

— Почему-то я всегда была уверена, что буду актрисой, но ничего для этого не делала. В школе не блистала успехами и долгое время не понимала, чем стану заниматься в будущем. Мама с папой, глядя на все это, видимо, посчитали меня бестолковой и махнули рукой — пусть делает что хочет. Поэтому не было ни советов, ни указаний, ни нотаций. Но когда я сообщила, что меня приняли в Щепкинское училище, поняли всю серьезность положения. Сразу прониклись, и с их стороны я видела лишь уважение, признание и поддержку. Один факт поступления в знаменитый вуз сделал меня звездой в рамках нашей маленькой семьи.

— Женское счастье часто подразумевает полное растворение в мужчине, а тут дети... Поскольку вы сейчас не замужем, наверняка раздумываете на эту тему.

— Наверное, моя личная жизнь не складывается из-за перфекционизма — не только в том, что связано с детьми, но и в профессии. Слишком много сил, энергии уходит из семьи вовне, а отношения мужчины и женщины подразумевают самоотдачу, сосредоточенность друг на друге. Требуется время, чтобы сохранить в быту глубокое чувство. По моему мнению, быть хорошей женой, оставаясь отличной матерью и востребованным профессионалом, невозможно. По крайней мере, у меня это до сих пор не получилось.

— И все же, Катя, сыновьям необходим образец для подражания. Раз их папа живет отдельно, лучшим вариантом мог бы стать отчим.

— Чувствую, что необходимо остановиться, замереть — не на день, не на месяц, даже не на год, а дольше, чтобы что-то понять о себе самой. Хотя бы для того, чтобы представить, обдумать, скажем так, свое идеальное будущее. Поскольку я сейчас не замужем, значит, явно чего-то не понимаю в отношениях мужчины и женщины. Об этом также стоит подумать. А я все бегу, бегу... Причем слишком быстро. И никто не остановит, если сама не приторможу.

Но надеюсь, вы не увидите больше заголовков таблоидов с новостью: «Екатерина Климова в очередной раз выходит замуж за актера!» (Вторым мужем актрисы был Игорь Петренко, третьим — Гела Месхи.) Это даже мне будет уже смешно.

А мужчин другой профессии в моем окружении нет. Разве что дать объявление в газету: «Сорокадвухлетняя женщина с четырьмя детьми и печальным опытом личной жизни, работающая 24/7, ищет спутника жизни, интим не предлагать». Вы не в курсе, где водятся мужчины мечты?

— **Помню, как почти пять лет назад новостные ленты взорвались: тридцатисемилетняя Екатерина Климова ждет ребенка! Катя, так называемое позднее материнство в корне другое?**

— Конечно! Первую дочь, Лизу, я в шутку называю самой пострадавшей. Она появилась, когда мне исполнилось двадцать четыре, я недавно окончила театральную, мечтала о карьере. Теперь же счастье — это никуда не мчаться, никому ничего не доказывать, а проводить время с детьми.

— **А с отцами они общаются?**

— У всех моих детей есть папы. Они имеют возможность общаться когда угодно, сколько угодно, на любой территории. Все зависит от желания и занятости отцов. Пусть

все дружат, я только счастлива от этого.

— **Вы все время были замужем, теперь свободны. Флиртовать не разучились?**

— Ну нет! К тому же, профессия держит в тонусе. Флирт с годами меняется. В юности так все мило — ямочки на щеках, хохочешь, хлопаешь ресницами. В сорок та же картинка вызовет вопрос: «А не идиотка ли она?» Чувства и эмоции девушки и зрелой женщины диаметрально разные. В зрелости свой шарм. Да, многое меняется, и гардероб в том числе. Он уже не кричащий, а изысканный, ты отказываешься от мини-юбок — ничего страшного! И в длинном платье, если оно струится по здоровому сильному телу, женщина сексуальна. Красота — в ясных глазах без черной подводки на веках, как в молодости или на сцене. Для меня это так, во всяком случае.

— **Грусть возраста лишь в том, что мы все реже влюбляемся. А вы влюбчивая?**

— Нет. В моей жизни было мало романов, но если накрывало, то с головой.

— **Со стороны вы кажетесь железной леди. Неужели не плачете в подушку?**

— Отчаяние, уныние — как без этого? Бывает, конечно. В один из дней, когда все полетело в тартарары, дети заболели, проблем куча,



В крепости Масада

еду на машине на спектакль и разговариваю со знакомым. И вдруг заплакала, а он мне говорит: «Катя, ты понимаешь, что тебе очень сильно повезло? У тебя нет времени на страдания, ты летишь как комета. Нет времени, чтобы постоять, все бросив, пожалеть себя, уйти в запой на крайний случай. Из всего этого было бы намного труднее вылезти».

И он прав. Инстинкт самосохранения несет меня вперед. А если сяду, задумаюсь, недалеко и до страданий. Мой девиз — действуй! Я вообще воспринимаю людей через поступки, а не красивые слова. Сильный характер спасает, когда человек перестает видеть в жизни смысл, когда исчезает любовь, в профессии что-то не так, не хватает денег. Человек с характером продолжает идти вперед, и в этом его спасение.

— **Дети в курсе ваших душевных переживаний?**

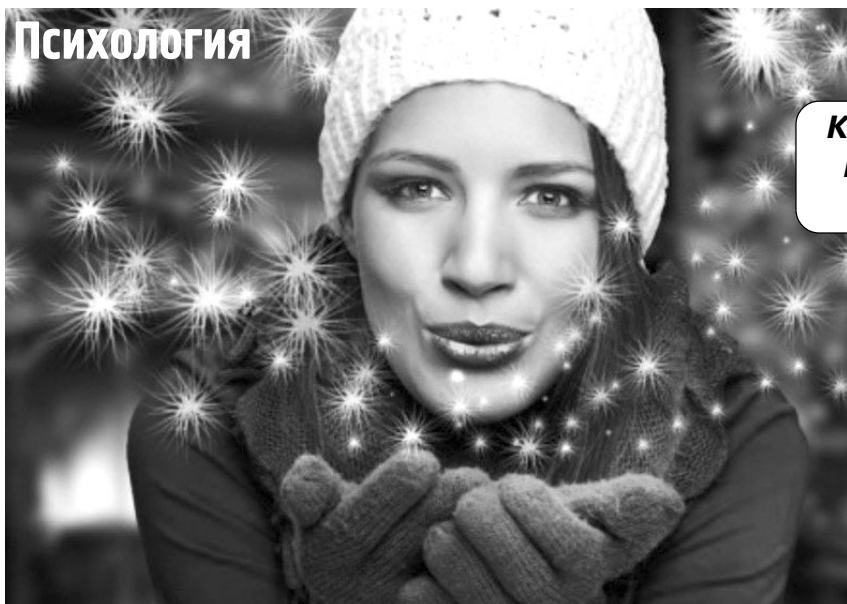
— Ничего лишнего они обо мне не знают, нечестно грузить их своими проблемами. Они не видят ни как я учу роли, ни как плачу. Мне есть кому потрепать нервы слезами — маме, сестре, подругам. Только не детям. На них и так страхи наступают, стоит выйти в Интернет. Не хватало еще мамы — неуверенной, несчастной.

— **Что сегодня делает вас счастливой?**

— Любая мелочь. Например, сегодня старшая дочь прислала фотографию яиц пашот, которые приготовила всей семье в мое отсутствие по собственной инициативе. Моя дочь! Круто! Такой неожиданный сюрприз.



С детьми



Каждая мечта дается нам вместе с силами для ее осуществления.

5 СПОСОБОВ ИСПОЛНИТЬ СВОЕ ЖЕЛАНИЕ

Сторонники позитивной психологии уверяют: достаточно по-настоящему захотеть чего-то, и оно само придет вам в руки! Что значит захотеть по-настоящему?

Сегодня существует немало техник, посвященных достижению целей, исполнению заветных желаний. Это и аффирмации, и визуализация (карта желаний). Тем не менее, нередко ситуация складывается иначе - желания так и остаются неисполненными. При этом, есть люди, у которых действительно все складывается как нельзя лучше. В чем их секрет?

НАДО ЗНАТЬ, ЧЕГО ХОТЕТЬ

Счастливицы, которые добились поставленной цели (переехали в другую страну, встретили вторую половинку, получили повышение на работе и т.д.), перед тем как сформулировать свое желание, хорошо над ним подумали. А вы? Например, вы давно мечтаете выйти замуж, но подходящий мужчина не встречается. Задумайтесь - это точно ваше желание? Или все дело в родственниках, которые постоянно твердят: «В девках засиделась, пора замуж тебе!» Не исключено, что сами вы хотите совсем другого. Может, сделать карьеру, хорошо зарабатывать, научиться водить машину и путешествовать по миру. Но мнение окружающих слишком давит на вас, и вы не можете разглядеть истинные желания. Пора это сделать!

ЖЕЛАНИЯ НЕ ПРОТИВОРЕЧАТ ДРУГ ДРУГУ

Иногда человек мечтает переехать в столицу, но при этом в глу-

бине души не представляет жизни вдали от своего родного небольшого города. В таком случае не нужно удивляться тому, что мечта покорить Москву не осуществляется.

Может быть, вы всем сердцем хотите стать руководителем, но не представляете, что с детьми будет целыми днями сидеть няня. «Что люди подумают? Скажут, я плохая мать!» - рассуждаете вы и ничего не меняете.

Конечно, есть женщины, которым удается совмещать материнство с бизнесом, но таких - единицы. Оцените, что больше соответствует вашим внутренним потребностям, и определите приоритеты.

ПЕРЕМЕНЫ НЕ СТРАШНЫ

Отправляя запрос Вселенной, вы должны быть готовы к его исполнению. Иначе есть риск упустить свои возможности.

Наталья давно ждет повышения зарплаты, но босс почему-то не

Желания не исполняются у тех, кто не готов приложить усилия.

Мало мечтать о богатстве и визуализировать пачку банкнот. Важно понимать, откуда оно появится.

замечает этого. Со временем она свыклась с мыслью, что прибавки ей не видать. Но в один прекрасный день начальство предложило ей новую должность с более высоким окладом. И что сделала Наталья? Она растерялась и запаниковала: «А вдруг я не справлюсь?» Женщина даже подумывала отказать, потому что не верила в свои силы. Напрашивается вопрос: зачем нужно было отправлять Вселенной неверный запрос? Да, перемены - это всегда волнительно. Но только преодолев страхи, вы сможете добиться желаемого и изменить свою жизнь.

НИ ШАГУ НАЗАД!

Загадать желание и ждать, пока оно исполнится, - заманчивая перспектива. Но вы повысите шансы исполнения задуманного, если приложите некоторые усилия. Составьте план, подробно распишите все шаги, которые вам нужно сделать для достижения цели. Также отличная идея - задать себе несколько вопросов:

- Я верю в достижение цели?
- Я готова к переменам? Какова моя мотивация?
- С какими препятствиями я могу столкнуться на пути к исполнению моего желания?
- На чью поддержку можно рассчитывать?

И действуйте! Когда вы идете в нужном направлении, нередко обстоятельства начинают меняться в вашу пользу. Кажется, словно весь мир помогает осуществить ваши самые дерзкие мечты.

ОТПУСТИТЬ МЕЧТУ, ЧТОБЫ ОНА СБЫЛАСЬ

Иногда случается так: человек долгие недели, месяцы, а то и годы думает о своем желании. Просыпается и засыпает с ним, но загаданное не сбывается... Есть риск «передавить» желание и создать вокруг него избыточный энергетический потенциал. В результате, чем больше усилий вы будете прикладывать, тем сильнее вам будет противодействовать Вселенная.

Важно не сосредотачиваться полностью на мечте. Сконцентрируйтесь, загадайте желание, отпустите его, работайте в этом направлении и относитесь ко всему процессу как к увлекательной игре. Тогда даже трудновыполнимая задача будет казаться не такой уж сложной.

30 ЛЕТ, А МУЖА НЕТ!



Многие современные девушки выдыхают, когда выходят замуж. Иметь мужа - это как быть в домике. Больше никаких неудобных вопросов и ненужных оправданий. Но везет далеко не всем.

Празднование своего дня рождения пару месяцев назад моя сестра начала с тоста. Она перечисляла всех собравшихся, радуясь тому, как много у нее друзей. По «счастливой случайности», каждой твари оказалось по паре.

- Леша и Настя, Марина и Сережа, Ларочка и Петр, Наташа и... - на моем имени она споткнулась.

- Наташа, а где Игорь? - прозвучало среди гостей.

Я залилась краской. С Игорем мы расстались неделю назад, и об этом факте моей биографии знали немногие. Пришлось просветить гостей.

- Ну ничего, еще встретишь свое счастье! - подбодрил кто-то и послышался звон бокалов.

Друзья и знакомые давно привыкли: Наташа находится в вечном поиске. Мечтает о прекрасном принце, ну или хотя бы о каком-нибудь принце, но все не находит. И все бы ничего, только Наташе уже 31, скоро 32 стукнет, и с каждым годом обстановка все больше накаляется.

Помню, раньше я вообще не переживала из-за замужества. В 19, 23, даже в 26 я была все еще уверена: меня возьмут замуж, как же иначе! Принимала как данность свои любовные неудачи и не переживала из-за них. А потом очередной ухажер при расставании на эмоциях крикнул мне: «Вот так и будешь всю жизнь одна жить!» Я понимала, что он хотел меня задеть, но прозвучало неприятно. В тот вечер я впервые задумалась: может, со мной действительно что-то не так? Замужем я ни разу не была. А предложение руки и сердца получила лишь однажды, и то до загса дело не дошло.

Его звали Виталик, и мы жили вместе уже полтора года. Я не обращала внимания на его импульсивность, переменчивое настроение, сложный характер. Он был творческим человеком - художником, и я все списывала на его талант. Когда Виталик сказал заветное: «Выходи за меня?», я чуть ли не до потолка прыгала. Ура, услышала! Решили со свадьбой не торопиться: в этом деле ведь главное договориться, а уж саму церемонию недолго сыграть. Мы не торопились целых полгода, и за это время благоверный успел себе найти новую жертву. К слову, с ней он расписался всего через несколько месяцев. «Значит, тебя не любил по-настоящему!» - припечатала моя

мама. Она, видимо, пыталась меня успокоить и поддержать, но добились прямо противоположного эффекта.

Удивительно, но гораздо больше я перенесла другое расставание. Глеб не влюблялся в другую девушку, мы не ссорились и не били посуду. Жили, как мне казалось, душа в душу. А потом он вдруг заявил: «Ты слишком хорошая для меня». Ну... Хорошая в моем понимании - значит никакая. Оказалось, ему не хватает эмоций, страсти, внезапности. Но как я могла ему дать того, чего во мне отродясь не было? После этого разрыва я полгода ходила к психологу. «С вами все хорошо», - уверяла меня женщина в очках в тяжелой роговой оправе. И я ей вдруг поверила. Тем более, что встретила Сашу, и меня вновь закрутило-завертело. Я решила, что больше сеансы у психолога мне не нужны. Все же наладилось, правда?

Но Саша сбегал спустя семь месяцев. Да и из-за чего, казалось бы? Я всего лишь однажды решила с ним обсудить, как он видит нашу будущую совместную жизнь. Оказалось, никак. А я сдуру еще и ляпнула: «Мне бы хотелось жить за городом, завести большого Лабрадора и родить троих детей». Он улыбнулся, а на следующий день втихаря собрал свои вещи и оставил записку: «Прости, мне не нравятся лабрадоры. И детей я пока не хочу заводить».

Однажды я села, чтобы подсчитать, сколько болезненных разрывов я уже перенесла за свои тридцать с небольшим. Оказалось, не менее семи. Получается, мужчинам я была интересна, но не настолько, чтобы они собирались строить со мной свою жизнь. Я старалась не думать о плохом, тем более, у меня было много друзей - они отвлекали от лишнего мыслей. Но однажды моя уколола собственная мама, скрыв крестины дочки наших друзей. Просто не рас-

сказала, что меня тоже пригласили. Я была настолько поражена, что даже не сразу на нее обиделась. Просто спросила: «Почему?» Мама ответила: «Понимаешь, там были замужние пары с детьми, а ты одна до сих пор. Я подумала, тебе будет больно смотреть на их счастье».

С тех пор мне действительно стало больно смотреть на чужую счастливую личную жизнь. Когда я сижу одна в кафе и вижу за соседним столиком семью с ребенком, опускаю глаза. Ловлю себя на том, что не просто завидую, а мысленно ненавижу этих людей. Как им удалось построить такую идиллию? И почему я не могу так же?

Замужние подружки вечно спрашивают: «Ну что, замуж-то не собираешься?» Делают это всегда с улыбкой, так что я предполагаю, им доставляет удовольствие уколоть меня побольнее. А может, они не представляют, как это унижительно - отвечать на такие вопросы. Так и хочется сказать: «Знаешь, дорогуша, если бы это зависело от меня, я бы давно уже была окольцована!»

Но я все еще одна... И знаю, что на моем дне рождения мне в очередной раз будут желать «найти того самого», «завести семью», «родить детишек, да побольше», «обрести свою вторую половинку». Поэтому я решила: праздновать не буду! И о замужестве пока думать не собираюсь! Сейчас за мной ухаживает интересный мужчина. Он мне нравится, но я запрещаю себе примерять его на роль мужа и отца. Хочу научиться плыть по течению, не обращая внимания на чужие кривотолки. У меня свой путь. На днях он ненавязчиво спросил меня, думаю ли я о детях. Первой мыслью было сказать: «Да, конечно! Еще лет пять назад надо было их завести!» Но я сдержала свой порыв и после томной паузы ответила: «Поживем - увидим».

Алена М.

Звезда



Мишель Докери:

«Я оказалась не готова к тому, что со мной произойдет»

Британский сериал «Аббатство Даунтон» неожиданно для всех стал мировым хитом. А Мишель, сыгравшая в нем одну из главных ролей, — любимицей публики. Может быть, именно поэтому многие тяжело восприняли трагедию, случившуюся в ее жизни во время съемок в сериале.

За шесть сезонов история о семействе Кроули, графе и графине Грэнтэм, трех их дочерях, вдовствующей матери-графине, и целом штате преданной прислуги собрала 69 номинаций на главную телевизионную премию года «Эмми», выиграв в результате 15 престижных статуэток. В 2011 году шоу попало в Книгу рекордов Гиннесса «как самый обсуждаемый сериал». Бесчисленное число знаменитостей, включая звезд шоу-бизнеса и политики — Мика Джаггера, Бейонсе, Мишель Обаму, британскую королеву Елизавету II и членов королевской семьи, — стали фанатами этой увлекательной «костюмной» драмы о жизни британских аристократов начала прошлого века.

И вот, спустя четыре года после завершения последнего сезона, сценарист сериала сэр Джулиан Феллоуз (обладатель «Оскара» за сценарий к фильму «Госфорд-парк», автор сценариев к «Молодой Виктории» и «Маленькому лорду

Фаунтлерою» и сериалу «Шерлок Холмс и доктор Ватсон»), потомок старинного рода, имеющий титул барона, член палаты лордов в британском парламенте от Консервативной партии (в точности как и глава семьи в «Аббатстве Даунтон» граф Грэнтэм) и сам проживающий в историческом поместье, осуществил наконец мечту многочисленных поклонников «Аббатства...» и сочинил сценарий к полнометражному фильму. Действующие лица те же плюс король и королева.

Для съемок фильма к группе официальных консультантов-историков во главе с Алистером Брюсом добавились еще два эксперта — один из дворецких королевы Елизаветы II и бывший придворный конюший принца Филипа. А еще всей съемочной группе давали мастер-класс приглашенные знатоки дворцового этикета. Обо всем этом рассказывает актриса Мишель Докери, сыгравшая в сериале и в фильме «Аббатство Даунтон» одну из

главных героинь — старшую дочь графа и графини Грэнтэм.

— Мишель, вы рады были вернуться в «Аббатство Даунтон»?

— Мне всегда казалось, что это обязательно должно произойти. Слухи о фильме ходили давно. Как говорил Хью Бонневилль (британский актер играет и в сериале, и в фильме графа Грэнтэма, главу семьи, отца леди Мэри.) «Мы словно стоим, взявшись за руки, у скалистого обрыва и решаем, прыгать или нет!» (Смеется.) Но, разумеется, если бы мы не хотели, вряд ли сэр Джулиан Феллоуз стал бы тратить время на создание сценария. Ведь это сложнее, чем писать драматургическую основу для сериала. В два часа уложить все сюжетные повороты стольких персонажей — задача не из легких. Но в результате все сложилось очень удачно. Зрители успели порядком соскучиться по нашим героям, а мы — собраться наконец вместе.

— Главное событие фильма — визит в «Даунтонское аббатство» короля Георга V и королевы Мэри, бабушки и дедушки Елизаветы II, родственницы вашей гостьи...

— Да, эта прекрасная идея пришла в голову Джулиану, когда он читал про реальный визит королевской четы с визитом в замок к одним из старинных потомков аристократического рода. Этот визит, правда, состоялся намного раньше, в 1912 году, а не в 1927-м — когда происходит действие фильма. Такое событие действительно является историческим фактом, хотя и очень редким. Короли нечасто удостоивали подобной чести своих подданных. И наши герои, Грэнтэмы, привыкшие ощущать себя на высшей ступени общества, мгновенно оказались в ситуации, когда им самим нужно было произвести впечатление.

— Ваша леди Мэри довольно жесткая и коварная особа, даже родители леди Кора и лорд Грэнтэм ее побаиваются...

— Моя Мэри непростая штука. Я честно пыталась несколько смягчить ее суровый образ. (Улыбается.) Но мне как раз нравится, что Мэри можно и любить, и ненавидеть. Мне самой всегда нравилось наблюдать именно за такими героями. Как, скажем, в сериале «Клан Сопрано» — одну минуту я влюблена в Тони Сопрано, а в следующее мгновение уже его снова ненавижу. Разве не такие характеры являются ключом к успеху любого кино или телепроекта?

— Как вы попали в «Аббатство Даунтон»?

— Вообще, я готовилась к карьере танцовщицы и певицы. Но меня

заметили преподаватели драмы и предложили поучиться на актрису. Я окончила Гилдхоллскую школу музыки и драмы в Лондоне и играла в Королевском Национальном театре. Сцена — мой родной дом. Там, в спектакле «Пигмалион», где я играла Элизу Дулиттл, меня и увидел главный исполнительный продюсер сериала «Аббатство Даунтон». Внимания к этой постановке режиссера Джо Райта было очень много. Он, кстати, потом снял меня в своем фильме «Ханна. Совершенное оружие» и в «Анне Карениной» дал небольшую роль подруги героини Киры Найтли.

— **Элизабет Макговерн, актриса, сыгравшая в сериале вашу мать, говорит, что ее теперь иначе как леди Кору и не воспринимают. И даже непроизвольно кланяются, где бы она ни появлялась...**

— Я знаю! (Смеется.) Возможно, потому, что она сама американка, но замужем за англичанином — в точности как ее героиня. Она действительно невероятно похожа на классическую аристократку. Неудивительно, Элизабет ведь из очень хорошей профессорской семьи. А вот у меня нет ничего общего с моей героиней. Я вышла из рабочей семьи, очень бедной, у нас вечно не было денег, словом, мне пришлось сильно напрягать свое воображение, чтобы ощутить себя леди Мэри. Это умение сохранять хладнокровие при любых обстоятельствах, которым владеют истинные британские аристократы, давалось мне тяжело. Я ведь — открытая книга. Не люблю и не очень-то умею скрывать свои эмоции.

— **Тем тяжелее вам пришлось, когда в вашей жизни случилась трагедия, невероятным образом совпавшая с ударом, постигшим вашу героиню леди Мэри. Я имею в виду смерть вашего возлюбленного Джона Дайнина в 34 года. Вряд ли создателю сериала сэру Джулиану Феллоузу могло прийти в голову такое трагическое совпадение, когда он придумывал очередной поворот сюжета для вашей героини...**

— Да, именно так. У меня не хватает слов, чтобы описать свои чувства... Я никогда в жизни не была так предана ни одному человеку и ни одному делу, как Джону... И в течение того года, когда он болел, для меня все остальное перестало существовать. Неожиданно превращаешься в эксперта по онкологии, и это, и только это, становится твоим миром и приоритетом... Даже когда окончательный приговор был озвучен, я все равно верила и надеялась. А Джон, он... никогда, ни разу не позволил себе пожаловаться. И

именно это давало нам обоим силы надеяться, позитивный настрой в самые страшные и безысходные дни творил чудеса — оставлял веру и надежду, вопреки всему...

— **Возможно, для вашей героини быть молодой вдовой вскоре после окончания такой страшной войны было более обыденным, что ли... Столько тогда погибло молодых мужчин, чьи-то мужей и женихов, возлюбленных...**

— Наверное. Но мое чувство обездоленности и одиночества было ужасающим, я не знаю, не могу судить. Я провела за тот год больше времени в больницах, чем иные люди за всю свою жизнь. И не знала, честно говоря, способен ли кто-то посторонний и даже близкий мне человек полностью понять эти переживания. Потеря любимого, когда тебе 33 года... Я никому не желаю пережить это. В любом случае, после случившегося я стала видеть мир и все, что меня окружает, совершенно иначе. Конечно, это банально звучит, но так оно и есть...

— **Скажите, а вы принимали участие в создании костюмов для своей героини? Ведь часть успеха сериала заслуженно принадлежит именно потрясающей, филигранной работе с одеждой и аксессуарами...**

— Как раз по ходу действия сериала закончилась эра корсетов и наступила эпоха джаза, ар-деко, одна из самых интересных в мире моды и дизайна. И в этот момент к нам пришла в качестве художника по костюмам знаменитая Анна Роббинс. И она лично меня научила очень многому. И мою Мэри, разумеется. Воспитала у нас обеих вкус. (Улыбается.) Прямые длинные линии платьев, придающие женщинам «мальчиковый» вид, вышивки, бисер, гобеленовая отделка, золотые и серебряные нити, вплетенные в щедро структурированную ткань.

— **Анна Роббинс говорила, что ей было очень легко с вами работать, потому что у вас идеальная фигура для моды той эпохи — струящихся, скользких тканей и словно находящихся все время в движении силуэтов... Но при этом, Анна уверяла, что вы очень требовательная и ей чаще всего приходилось действовать по вашему плану, создавая какой-то очередной туалет для леди Мэри...**

— И поэтому у меня так мало винтажных платьев! (Смеется.) Анна в основном шила для меня вещи с нуля. Это правда. Я вечно капризничала и хотела чего-то эдакого, особенного, отличающегося от того, что мы где-то видели... Вся



С Хью Бонневиллем в фильме «Аббатство Даунтон», 2019 г



В фильме «Аббатство Даунтон», 2019 г

обувь и шляпки — все тоже было сделано на заказ по рисункам и моде тех лет.

— **Мишель, а правда, что вас прочили на роль Джеймса Бонда — в его женской версии? Пирс Броснан, например, сказал, что лично он не возражает против того, чтобы агентом 007 стала женщина...**

— Да, а почему бы и нет? Я люблю Бонда и фильмы о нем. И вряд ли откажусь. Одно время я очень надеялась и ждала, что в связи со многими изменениями в подходе к этим культовым фильмам мою коллегу и подругу Джулиану Андерсон утвердят. Ходили такие слухи. Хотя меня гораздо больше привлекают, честно говоря, злодеи. Может, оттого, что я еще ни разу не играла настоящую противную злодейку? (Смеется.) Так или иначе, но я безмерно благодарна судьбе и всем тем, кто работал над сериалом и фильмом «Аббатство Даунтон». Это открыло мне множество дверей, помогло в самые тяжелые моменты жизни. Мы все поддерживали друг друга и правда очень сдружились, стали одной семьей. «Даунтон» помог мне обрести себя.

Как я похудела



ДИЕТИЧЕСКАЯ ТАРЕЛКА

Новый метод похудения

Сидеть за столом с калькулятором и высчитывать количество калорий в кусочке сыра - занятие для терпеливых женщин. Если у вас есть дела поважнее, следить за весом поможет диетическая тарелка.

Я перепробовала множество диет. Успехи были, но недолгие. Стоило чуть-чуть расслабиться, как все сброшенное возвращалось обратно. В тот день, когда весы показали 90 кг (при моем-то росте 155 см!), я просто поставила на себе крест и уже не мечтала похудеть.

Случай свел меня с одной женщиной, которая и рассказала мне о волшебном «принципе тарелки». Следуя этому принципу, она похудела на 45 кг (со 120 кг), и уже больше 10 лет ее вес не менялся. Я смотрела на эту красивую женщину, и хотелось верить, что такое чудо произойдет и со мной тоже.

• Итак, все просто. Берем обычную, стандартную тарелку (22-24 см) и **наполовину заполняем ее овощами** без майонеза или жирной сметаны. Лучше заправить соевым соусом, лимонным соком, легкой подливкой из натурального йогурта или обезжиренного творога. Растительного или оливкового масла можно добавить не более столовой ложки.

• Вторую половину тарелки

мысленно делим пополам. **Одну четверть отдаем под белковые продукты** - курица или индейка без кожи, маложирное мясо или рыба, морепродукты, бобовые или блюда из яиц. Размер порции должен быть небольшой, примерно с ладошку.

• **Другая четверть тарелки остается под гарнир** (100-150 г). Это могут быть макароны, рис или



любые другие крупы, картофель, который в этой схеме относится к гарнирам, а не к овощам. Если вы не можете есть без хлеба, разрешается добавить 1-2 кусочка (20-40 г) цельнозернового или ржаного хлеба.

Вполне достаточно, если по такому принципу вы будете питаться дважды в день. Обычно это обед и ужин. Завтрак должен быть сытным и предпочтительно белковым. Два раза в день допустимы перекусы (между завтраком и обедом, а потом между обедом и ужином). Это позволит избежать сильного голода к вечеру. Для перекуса выбирайте фрукт, йогурт или батончик с цельным зерном, кефир с хлебцем или сухофруктами.

В начале придется себя ограничивать, не без этого. Я отказалась от тортов и пирожков, сладкой газировки. Старалась пить простую воду и чай без сахара. Когда хотелось себя побаловать, позволяла съесть пару кусочков шоколада, чуть-чуть торта на праздник или перекусить после восьми вечера. Но все эти отступления от правил были нечастыми.

Сейчас я вешу 55 кг: всего лишь за год я сбросила 35 кг. В первые три месяца ушли 12 кг, а потом вес стал убывать по 2,5 кг в месяц. Для здоровья это даже лучше. Спортом заниматься мне нельзя, поэтому результат достигнут только изменением режима питания. Уже больше трех лет мой вес не меняется, потому что теперь я умею его контролировать. Я обрела новую себя, а моя любовь вкусно поесть никуда не делась. По-прежнему много готовлю и экспериментирую, правда, соблюдая пропорции своей диетической тарелки.


Ольга Мартынец.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Такой рацион способствует не только снижению веса, но и сокращению заболеваемости, связанных с неправильным питанием (болезни сердца, инсульт, диабет).

Однако не всегда условия принятия пищи позволяют вам следовать модели диетической тарелки. В этом случае примените эту систему к питанию за весь день. Если в обед не получилось съесть овощи, то их можно добавить больше в следующий прием пищи. В течение дня перекусывайте овощами, а вечером вместо бутерброда с колбасой выпейте стакан кефира.

Ваш любимый сканворд

Лишен окраски В них хлопают	Беднота Дротики	На ножке у гриба	Стиль повед. Гастрономия			Возможность входа	Широкая женская шубка	
			Свисающая пальма	Каска Грызун	Луковое раст. Муж Евы			
Имя примы Пугачевой			"Примесь" к звуку				Буйвол- малютка	
			Мой... — моя крепость		Губы 40,47 ар			
Сорная травя	Южное дерево Балл			Имя Чехова Снежн. избушка				
		Шест погонщи- ка на нартах	"Громкий" ужастик		Настой- чивость	Элемен- тарная частица		
Тянет ба- лерины Время пришло	"Пока!" Гамма		Звезда из со- звездия Кита	Отряд Ха-ха- ха!				
		Значе- ние Будущий гриб			Камышо- вый кот	Линейка портнихи	Чин офицера на флоте	
Хоть для дерби	Кожа да...			Красив, но ядовит				
	Заговор	Нем. машина Радио- азбука			Клоун- ская пло- щадка			
				Звук по- едаемых чипсов			... горло, нос	
Клепто- ман			 <p>Вокальное искусство</p>					
						Землер. машина Чародей	Задумка	...Релина "Не ждали"
Огра- била Карла	Так себе пох- лебка	Нужна при ловле блох						
						Сани со спинкой	Ручейная стадия реки	
Тент "Играй громче"	Двукры- лое на- секомое	Канат для бук- сировки	Из фаз- нов	Она же Рая	Плеть	Белый свет Чрево		
Ботва Лопатка				Свежая инфор- мация				
			Мишулин в пус- тыне			Смертн. ложе Газ витрин		
Обида, раздра- жение				Круглая шапочка				

История из жизни



Неслучайная встреча

Новогодняя ночь у всех проходит по-разному. У одних на душе радость, у других - грусть. Но всех объединяет вера в волшебство. Ведь действительно ночью 31 декабря случаются настоящие чудеса!

Леша вертел в руках бутылку шампанского. Брать или не брать? На календаре 31 декабря, встречать Новый год без этого напитка было как-то не по правилам. Впрочем, он и сам не знал, где и как его отметить.

Вот судьба-злодейка! Для него этот праздник всегда был семейным. В молодости он сидел за столом вместе с родителями. Потом - с женой и сыном. А сейчас вот один. За год столько всего произошло... Отец с матерью ушли друг за другом, жена подала на развод, с сыном теперь встречи только по выходным. Даже на работе попал под сокращение. Еле оправившись от накрывшей депрессии, Леша решил начать работать таксистом. А что? Водительский стаж - десять лет, да и машина неплохая.

В новогоднюю ночь мужчина натянул куртку, все-таки прихватил с собой бутылку шампанского (кто знает, может, пригодится!) и вышел за дверь.

ЛУЧШЕ, ЧЕМ НИЧЕГО!

Машина на морозе заводилась плохо. Нехотя фырчала секунд

пять, потом затарахтела. «Кормилица моя», - тепло подумал Леша и неосознанно погладил руль. Телефон просигнализировал - первая заявка, можно ехать.

На ближайшей улице в машину сел мужчина лет сорока.

- В аэропорт! - попросил пассажир. И улыбнулся. Кажется, ему нравилось место назначения.

- Уезжаете? - ненавязчиво поинтересовался Леша.

- Да. А ведь не собирался! У вас бывало такое - живешь-живешь, погрязнешь в рутине с головой, а потом приближается праздник, и ты вдруг понимаешь, что все это время жил не так?

- Простите, нет, - Леша улыбнулся. Кажется, его первый клиент оказался философом.

- Я много работал последний год. Совсем забыл про своих близких. От меня ушла девушка, и я ее понимаю: пока строил карьеру, она дождалась меня вечерами в пустой квартире. Зато должность директора получил... - мужчина немного помолчал. - А тут, неделю назад, раздался звонок. Я поднимаю трубку - мама. И тут же мне так стало

стыдно и мерзко. Вспомнил, что ни разу не позвонил родителям за год, а на их звонки отвечал всегда коротко, прикрываясь работой. Про визиты я уж и молчу: они у меня на Дальнем Востоке живут, не ездишь. Так вот, мама позвонила и говорит: у папы месяц назад случился инсульт, сейчас его уже выписали, но правая рука совсем не работает, да и ходит он плохо. Я после ее звонка всю ночь не спал. Как мог забыть про них! Это ведь они меня вырастили, на ноги подняли! Папа убедил пойти учиться на инженера, мама готовила с собой обеды, когда я стал работать на заводе. А как бережно они собирали мои вещи, когда я отправлялся в столицу. Насовсем. Представляю, как им было горько, но они улыбались, понимая, что для меня это шанс!

- Вы сейчас к ним летите? - спросил Леша.

- Да. Купил билет на следующий день после маминого звонка. Хотел встретить вместе с ними Новый год, но на работе вырваться не удалось. Приеду только 1 января. Но это ведь ничего, правда? Салатов поедим, за наступивший год выпьем!

- И надолго вы? - вновь спросил Леша.

- На два дня, - почти шепотом произнес пассажир. - Работа, будь она не ладна. Даже на праздниках приходится пахать. Но ведь два дня - это тоже неплохо, правда? Посижу со своими стариками, отца подбодрю.

- Не знаю... - протянул Леша и вздохнул. Мужчина замолк. Некоторое время они ехали в тишине. На подъезде к аэропорту Леша, наконец, заговорил.

- Кто я такой, чтобы судить вас? В конце концов, два дня - это целых сорок восемь часов. Это намного лучше, чем вообще ничего!

Мужчина просветлел и от всей души пожал Леше руку. В здание аэропорта он заходил счастливым.

ПОТОМ СЕБЕ «СПАСИБО» СКАЖУ

Женщина лет пятидесяти мелко семеняла к машине. Практически дойдя до нее, чуть не поскользнулась - смешно взмахнула руками, но равновесие не потеряла. Леша вышел, чтобы помочь ей.

- Спасибо, я такая неуклюжая.

Она присела на пассажирское сиденье и тут же достала зеркало, чтобы подправить макияж. Спустя пять минут полезла в стоящий на коленях пакет, вытащила оттуда небольшую коробку и заговорщицким голосом прошептала:

- Можно попросить вас понюхать?

В коробке оказалась туалетная вода. Немного терпкая, с древесными нотками.

- Не мой вариант, но, в целом, неплохо, - постарался подбодрить женщину Леша.

- Вот и я не знаю, понравится ли моему другу. Понимаете, это наш первый совместный Новый год. Я долго думала, что ему подарить, а в итоге купила туалетную воду. Он просто такой необычный, требовательный. Боюсь не попасть в точку... Муж вот был совсем другим у меня.

Женщина замолчала, а Леша вопросительно посмотрел на нее.

- Два года назад он утонул. Поехал на рыбалку с друзьями на Белое море. Лодка перевернулась. Все спаслись, а он... нет. Знаете, он такой был добрый, чуткий, заботливый. Другого такого мужчины нет.

- А этот ваш новый друг? - Леша честно пытался разобраться в чужой любовной истории.

- Мы познакомились полгода назад. Он дважды был женат, но неудачно. Сразу мне признался, что о любви речи не идет. Как же он сказал... Ах, да! «Не хочется одному встретить старость». Мне сначала такая формулировка не понравилась, а потом я подумала: мне ведь тоже светит одинокая старость. Детей у меня нет, подруг мало, родители давно умерли. Ну я и согласилась попробовать. Непросто, конечно, в таком возрасте начинать все с нуля, но надо. Сама же потом себе спасибо скажу. Конечно, с Вадимом не так интересно, как с Геной. А какие цветы он мне дарил...

Леша взглянул на пассажирку. По ее щедро напудренным щекам текли слезы. Порывшись в бардачке, мужчина протянул ей салфетки.

- Спасибо. Ну вот, мы уже и приехали. Значит, говорите, неплохой аромат?

Леша с улыбкой кивнул.

- Ну тогда будем надеяться, что и мой новый, как сейчас молодежь говорит, бой-френд тоже оценит. Я ведь старалась...

Так же неуклюже она вылезла из машины, умудрившись испачкать подол длинного платья. Выругалась себе под нос и мелкими шажками засемила по льду. К мужчине, которого не любила, но с ним собиралась встретить старость.

ТАК ТЕБЕ И НАДО!

Глядя на приближающегося к машине мужчину, Леша все больше удивлялся. Он выглядел настолько презентабельно, что вполне мог заказать такси бизнес-класса.

- Я положу цветы на заднее сиденье? - задал он вопрос. Получив утвердительный ответ, мужчина еле-еле закинул огромный букет. Там было около пятидесяти роз, не меньше.

- Рязанский проспект, 12, - бодро отрапортовал он и добавил: -

знаю-знаю, далеко вато, но можете рассчитывать на чаевые.

Включив приятную неназойливую музыку, Леша надеялся проделать путь в тишине, но не тут-то было.

- У вас есть дети? - неожиданно спросил пассажир.

- К сожалению, нет, - вздохнул Леша.

- А у меня, к сожалению, есть. Четверо! Младшему еще года нет. А все жена - постоянно мне твердила: «Семья должна быть большой» А кто эту семью кормить будет? Об этом женщины никогда не задумываются. Хорошо хоть бизнес неплохо идет.

- Мальчики, девочки? - поинтересовался Леша.

- Два мальчика, две девочки - поровну! Сегодня целый день купал им подарки - еле загрузил все в машину. Ничего не понимаю в этих детских штучках, хорошо хоть жена дала список.

- А ей, видимо, букет? - спросил Леша с улыбкой.

- Нет, вы что?! - ответил мужчина, слегка возмущившись. - Еще букеты ей дарить! И так пилит меня каждый день. Ей я карточку в магазин косметики подарю. А цветы - Леночке!

Посчитав своим долгом пояснить, кто такая Леночка, мужчина продолжил:

- Сидели мы как-то с друзьями в баре, а тут она. Вся из себя эдакая, фигура точеная, ножки стройные, бюст третьего размера. Ну как было на такую не обратить внимание? Тем более, знаете, жена уже ничем в постели удивить не может, а тут - такая красotka. Каждая встреча как праздник! Вот купил ей цветы и колечко, - мужчина вытащил из кармана пальто бархатную коробочку и открыл ее. Камни засверкали при свете фонарей. - Жалко только, праздничную ночь не можем вместе провести. Как-никак, праздник семейный...

Мужчина вздохнул, явно опечаленный этим фактом. Выйдя из машины, мужчина еле-еле вытащил свой букет. Несколько бутонов помялось, у некоторых облетели лепестки. Букет ему явно подсунули не самый свежий. Он вздохнул, осмотрев потери. «Так тебе и надо!» - неожиданно сам для себя подумал Леша.

НОВЫЙ ГОД И НОВАЯ ИСТОРИЯ

На часах половина двенадцатого. У Леша внезапно возникла мысль: а может, все-таки рвануть домой, послушать по традиции речь президента и открыть шампанское? Но тут он увидел ее - девушка стояла на обочине и голосовала. Все тшечно - никто не останавливался. Леша медленно подъехал к ней, и девушка села в машину. Она явно

замерзла - губы посинели, руки тряслись.

- Куда ехать? - привычно спросил Леша.

- Не знаю, - девушка ответила и закрыла глаза.

- В смысле?

- В прямом. Мне некуда ехать, - и она заплакала.

- Так, давайте прокатимся, вам надо успокоиться, - Леша медленно поехал по не слишком хорошо вычищенной дороге.

- Я думала, буду отмечать праздник с любимым человеком. Пришла, а он мне вместо поздравлений: «Нам надо поговорить». И все высказал: что не любит, не видит будущего, не хочет начинать новый год со лжи. Ну что, что со мной не так?!

Леша присмотрелся к ней. Пожалуй, все в ней было так. Белокурые волосы, аккуратно забранные наверх и чуть выющиеся около ушей. Правильные черты лица, вот только бледновата. Девушка сглатывала слезы.

- Меня Леша зовут, - неожиданно для себя представился мужчина.

- А меня Марина, - ответила девушка и на ее лице появилась еле заметная улыбка. Кажется, она отогрелась.

- Меня тоже бросила жена, - вдруг продолжил Леша. - Сказала только, что разлюбила. Может, так и есть, а может, и не любила никогда... Поэтому я вас очень понимаю.

По радио доиграла очередная новогодняя мелодия, и мужской голос весело сообщил: «До Нового года остается всего пять минут! Вы готовы его отмечать?»

Леша как нельзя кстати вспомнил про бутылку шампанского, которую прихватил с собой. Они остановились в тихом переулке, Леша достал бутылку.

- Правда, стаканчиков нет. Честно говоря, я не собирался ее открывать, но тут сама ситуация требует.

Он аккуратно снял фольгу, проволоку и открыл пробку. По радио куранты сделали один удар, потом еще один. На двенадцатом Леша с Мариной прямо из горлышка выпили холодный веселящий напиток. В носу защекоотало. Марина рассмеялась.

- Ну все, теперь нам нельзя никуда ехать. Вы же за рулем.

- Ну и что, давайте прогуляемся. Кстати, может, перейдем на ты?

Марина с улыбкой кивнула. Она почувствовала, что в эту самую минуту в ее жизнь постучались перемены. Леша ощущал то же самое. Они закрыли машину и медленно побрели по улице. Где-то вдалеке гремели салюты, в окнах домов горел свет и раздавался звон бокалов. Оба шли, молча улыбаясь, потому что чувствовали: сейчас, в этот самый момент, начинается новая история.

Наши дети



Поколение Z КТО ОНИ?

Современных детей называют поколением Z и цифровиками. Какими эти дети станут в будущем, когда вырастут?

Согласно теории, разработанной Уильямом Штраусом и Нилом Хоувом, дети, родившиеся после 2000 года, относятся к поколению уверенных интернет-пользователей. Они проводят в Интернете до 5 часов в сутки. В социальных сетях современные подростки общаются, учатся, совершают покупки. И хотя родители склонны думать, что это может навредить учебе и будущей карьере, ученые советуют не быть столь категоричными. Деньги и бизнес постепенно уходят в Сеть, появляются новые профессии, связанные с компьютерными технологиями. И сегодняшний подросток-геймер через несколько лет может стать новым Биллом Гейтсом.

СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ

По статистике, каждый год разводятся больше 50% семей, количество разводов достигло своего пика в 2002 году, когда распались до 84% браков. Современную молодежь эти цифры не пугают: многие из них сами воспитывались в неполных семьях. Поэтому не стоит ожидать, что представители поколения Z станут примерными семьянинами. Социологи предполагают, что в будущем популярность приобретут гостевые (браки выходного дня) и даже серийные браки - когда партнеры остаются вместе не более двух лет, а потом расходятся.

РАБОТАТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ, ИЛИ НАОБОРОТ?

По данным ВЦИОМ, 75% современных подростков считают опыт старшего поколения бесполезным. В отличие от родителей, которые пережили распад СССР, перестройку и экономический кризис и в жизни ценят прежде всего стабильность, новое поколение мобильно и открыто новому. Подростки рано начинают зарабатывать, причем, делают это непривычными для родителей способами. Например, ведут блоги, делают рекламу в социальных сетях, осваивают компьютерные программы.

Высшее образование, которое для предыдущих поколений было гарантией стабильной безбедной жизни, сейчас отходит на второй план. Многие представители поколения Z отказываются от диплома не потому, что учеба дается им трудно, а потому что не видят в этом смысла. Аргументируют это так: в современном мире ценятся знания, а не «корочка». Поэтому возрастает популярность онлайн-образования и экспресс-курсов. Кто знает, может, в будущем дистанционное образование полностью заменит очное.

Работе в офисе современная молодежь предпочитает фриланс. Им важно, чтобы труд не только принесил деньги, но и оставлял время для отдыха. Большинство молодых людей заявляют, что хотят совмещать работу с путешествия-

ми. Так что, можно предположить, что в эпоху поколения Z именно фриланс и удаленная занятость станут основными формами заработка.

ЗДОРОВЬЕ И ОСОЗНАННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ

Современные подростки меньше подвержены влиянию вредных привычек, чем их предшественники - бунтари, поколение Y. Молодежь все чаще задумывается о своем здоровье, ходит в спортзал, придерживается правильного питания.

Наши дети стремятся изменить к лучшему себя и мир, в котором живут. Поколение Z толерантно и, в большинстве своем, не судит о человеке по цвету кожи или сексуальной ориентации.

Среди них распространены волонтерские движения, подростки смело отстаивают свои взгляды не только в социальных сетях, но и выходят на митинги. «Цифровики» активно включаются в экологические проекты, пропагандируют осознанное потребление, добровольно отказываются от мяса и выбирают косметику, которая не тестировалась на животных. Возможно, именно представители поколения Z создадут безопасную замену пластику?

КАК РОДИТЕЛЯМ НАЙТИ С НИМИ ОБЩИЙ ЯЗЫК

Если вам кажется, что вы не понимаете своего ребенка, прислушайтесь к советам психологов.

1. Ослабьте хватку. Одна из ценностей предыдущего поколения - профессионализм, именно поэтому родители стремятся быть идеальными для своих детей и буквально душат их своей опекой. Дайте ребенку возможность принимать решения самостоятельно, и ваши отношения улучшатся.

2. Учитесь вместе. Чтобы быть с подростком на одной волне, старайтесь интересоваться вещами, которые привлекают его. Как правило, поколение Z выбирает науку, технику и искусство. Учитесь новому вместе, обсуждайте свои впечатления, дайте понять сыну (или дочери): вам небезразличны его интересы!

3. Не пытайтесь изменить ребенка, лучше сотрудничайте. Да, вы можете думать, что он занимается ерундой в Интернете, неправильно думает, говорит и делает «какие-то странные» вещи. Но пытаться изменить своего ребенка - неудачная идея. Примите как факт: он другой, и его взгляды необязательно должны совпадать с вашими. Больше общайтесь, взаимодействуйте, делитесь опытом и принимайте друг друга разными.

ВЛЮБИЛАСЬ НА СВОЮ ГОЛОВУ

Мне двадцать лет, и я влюблена в своего коллегу, который вдвое меня старше. Он помогал мне по работе, поддерживал, всегда крутился рядом. Сначала я гнала от себя запретные мысли, но... Коллега такой ухоженный, спортивный, начитанный. Не мужчина, мечта! Никто бы не устоял.

Однажды он предложил увидеться вне офиса. Я приготовилась к признанию в любви, надела лучшее платье. Каково же было мое удивление, когда он сказал: «Ты так похожа на мою дочь. Она работала за границей год, и я ужасно скучал. А потом в нашем офисе появилась ты - практически ее копия. Спасибо за то, что слушала мои советы, мне нужно было дать выход отцовским чувствам. Я познакомлю вас, ты не против?»

Теперь мы общаемся втроем, я обрела хорошую подругу. Вот только чувства к ее отцу не проходят... Я запуталась, боюсь потерять их обоих.

Аноним.

ПОСМОТРИТЕ, КАКАЯ КРАСАВИЦА!



Когда я выхожу на прогулку, сразу же замечаю заинтересованные взгляды и слышу комплименты. «Какая красавица!» - обычно говорят все. Я настолько привыкла к этим комплиментам, что уже даже не обращаю внимания. Захожу в подъезд, и мне всегда придерживают дверь. Мне уступают дорогу на улице и пропускают вперед... Чувствую себя настоящей VIP-персоной. Кто-то лишь наблюдает с улыбкой, бросает мимолетные взгляды, а тот, кто посмелее, подходит и спрашивает: «Девушка, а что это за порода?» Да, у меня очень красивая собака!

Маргарита Хакимова.



ДАЙТЕ НАМ ВТОРОЙ ШАНС!

У каждого свои представления о счастье - достаток, успешная карьера, путешествия... Я стала настоящей счастливой, когда спустя несколько лет ссор и разногласий мои родители приняли наше с мужем решение. Если быть точнее - они приняли нашего ребенка, которого мы взяли из Дома малютки.

Три года я не видела родных и была уверена: это конец отношений. Очень переживала, провела много бессонных ночей. Хорошо, что любимый муж меня поддерживал, успокаивал: «Все будет хорошо, просто им нужно время». Я не

верила ему, а потом оказалось, что зря...

В один прекрасный день я проснулась от звонка в дверь. На пороге стояли мои родители. Они привезли ребенку подарки, стали просить прощения у меня, сказали: «Родная, дай нам второй шанс». Теперь я вижу, как они играют со своим внуком - в доме всегда слышен смех. Ребенок улыбается, бабушка с дедушкой смотрят на него с любовью. И я смогла простить родителям слова: «Это не твой родной ребенок, а значит, не наш внук». Все мы ошибаемся, но нужно уметь прощать!

Л.Ш.

НЕЛОВКАЯ СИТУАЦИЯ

Была я в гостях у брата, и вдруг позвонили из суда: мое заявление на должность секретаря рассмотрели и подтвердили. Нужно было съездить туда. Я вызвала такси. Машина долго не появлялась, наконец, подъезжает. Я уселась, бодрым и громким голосом скомандовала: «В суд! И побыстрее!»

Когда мы приехали, я протянула водителю деньги, и он меня ошарашил тем, что не работает в такси -

просто мимо проезжал. Очень удивился, когда я села к нему в машину. А услышав мою команду, вообще был в шоке, но отказать постеснялся. Так быстро я еще не выбегала из машины!

Это могла бы быть красивая история знакомства, но нет, я больше не видела своего водителя. С тех пор, садясь в вызванную машину, всегда задаю вопрос: «Это такси?»

Евгения Панова.

ПОДРУГЕ ДОВЕРЯЙ, НО ПРОВЕРЯЙ?

Сестре, ни с того ни с сего, начал писать муж ее близкой подруги. Сначала вроде по делу, а потом началось что-то странное... Предложил «встретиться за чашечкой кофе, поговорить по душам». Сестра была в шоке и ответила, что женатые мужчины ее не интересуют. Но поклонник не успокаивался: стал заваливать комплиментами,

писать каждые два-три часа.

Тут уж она не выдержала, позвонила подруге, все ей рассказала. А та ей в ответ: «Ну, Катя, молодец! Это ведь я тебе со странички мужа писала - проверяла на шивость. Проверку ты прошла!» В общем, сестра проверку прошла, а вот подруга перешла в разряд бывших.

Ольга Абрамова.



САМА ТАКАЯ!

Правила критики

Критика - это благо, «источник развития и просвещения», как утверждал классик. Она помогает нам увидеть свои слабые стороны и подгоняет на пути к совершенству. По идее, мы должны радоваться и с благодарностью принимать замечания, но в реальности получается наоборот.

Чтобы критика в ваших устах действительно превратилась в двигатель прогресса, как следует продумайте свое сольное выступление, прежде чем идти вразнос и пугать коллег и подчиненных праведным гневом. Иначе, в ответ получите слезы, гордое молчание, встречные обвинения и заявления об увольнении.

С ПОЛНЫМ ПРАВОМ

Подумайте, прежде чем открывать рот - это универсальная мудрость на все времена. Но когда речь идет о критических замечаниях, то подумать нужно дважды. А иногда и промолчать. Например, в ситуациях, если:

- вы не уверены, что вам знакомы все детали вопроса или это вообще сфера не вашей компетенции;
- проблема никоим образом не касается вас или вашего отдела;
- оппонент уже получил выволочку от начальства, в полной мере осознал свои ошибки и сейчас активно работает над их исправлением;
- вы новичок и пока не пользуетесь достаточным авторитетом у коллег.

ПРАВИЛО САНВИЧА

Чтобы правильно воспринять критику, оппонент должен быть спокоен. В противном случае он примет оборонительную стойку, и тогда вместо конструктивного диало-

га получится неконструктивная перебранка. Именно поэтому психологи советуют всегда начинать с... похвалы. Только не абы какой, а напрямую относящейся к деловым качествам вашей «жертвы».

Без толку хвалить элегантно платье Софьи Петровны, если дальше вы собираетесь разгромить ее отчет. Лучше скажите так: «Софья Петровна, ваши отчеты всегда отличались невероятной точностью, почему же в этот раз...» С похвалы начали, похвалой нужно закончить: «Я уверена, что с вашим опытом вы быстро сумеете все исправить».

БЕЗ ОБИД

Не забывайте о том, что большинство воспринимает критику как личное оскорбление, поэтому старайтесь критиковать не человека, а поступок. Вместо «Вы совершенно не умеете организовать свое время» - поинтересуйтесь: «Что мешает вам приходиться на работу вовремя?» Хороший психологический прием - вспомнить о собственных ошибках: «А вот я однажды выслала клиенту старый прайс-лист, так шеф потом за мной полдня бегал и грозил, лишит премии и утопить в ближайшем колодце». Этим вы подчеркнете, что не считаете себя лучше провинившегося, в конце концов, ошибки случаются у всех. По возможности старайтесь высказывать критические

замечания с глаза на глаз. Сознание того, что посторонние стали свидетелями его унижения, может сделать человека слишком агрессивным.

КТО СТАРОЕ ПОМЯНЕТ

Критикуя, не вспоминайте старые просчеты, чтобы не было такого: «Вы забыли позвонить клиенту, а на прошлой неделе опоздали на полчаса, в прошлом месяце не сдали вовремя отчет, а на последнем корпоративе вообще уронили тарелку с оливье на брюки генерального директора!» И постарайтесь дать человеку высказаться. Не нужно устраивать средневековые судилища, когда у обвиняемого не было права голоса. Вполне может быть, что коллега не звонила важному клиенту только потому, что они перенесли разговор на другой день. А ту историю с брюками сам генеральный сейчас пересказывает как забавный анекдот, поэтому о чем вообще речь?

ВСТРЕЧНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

Критику нужно высказывать так, чтобы оппоненту не захотелось в сердцах бросить: «Кто может, тот делает. Кто не может, тот критикует...» Поэтому старайтесь предложить свое решение проблемы. В принципе, любые критические замечания должны сводиться к двум моментам: как исправить последствия ошибки и что нужно сделать, чтобы этого не повторилось в будущем.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Избегайте общих упреков, вроде «Вы плохо работаете», критика должна быть детальной и конкретной. Старайтесь учитывать личностные качества провинившегося. Крепкий молодец со склада вообще не начнет вас слушать, пока вы не повысите голос и не вставите в реплику пару острых словечек, а впечатлительная барышня из бухгалтерии начинает заикаться, стоит только заговорить с ней строгим голосом. Кому-то достаточно намека и мягкого упрека, чтобы человек тут же бросился «рыть землю», а другому придется оформить выговор с занесением в личное дело.

Елена К.

Кстати

Вызвав человека на разговор, не критикуйте его «прямо с порога». Начните издали. Спросите, как у него продвигаются дела, есть ли вопросы. И только потом переходите непосредственно к разьяснению того, что вас не устраивает в его работе.

Как вы сами оцениваете свой уровень вождения? Считаете ли себя мастером или, наоборот, до сих пор не уверены в собственных силах? Ответьте на вопросы теста, чтобы получить объективную оценку своих навыков.

1. Осматриваете ли вы свой автомобиль перед поездкой, чтобы убедиться, что все в порядке?

А. Да, всегда машинально смотрю, не спущены ли колеса, нет ли посторонних предметов вокруг.

Б. Раньше осматривала, но потом бросила это бесполезное занятие.

В. Никогда не осматриваю, прыгаю в авто, завожу и сразу еду.

2. Представьте, что перед вами едет медленный водитель. Ваши действия?

А. Если он едет очень медленно (около 20-30 км/ч), аккуратно его обгону.

Б. Буду ехать за ним, боюсь лишний раз перестраиваться.

В. Конечно, обгону! Раздражают такие черепахи!

3. Отвлекаетесь ли вы за рулем на разговоры с пассажирами, музыку, телефон?

А. Могу послушать тихую музыку, перебраться парой фраз, но никогда не буду говорить по телефону за рулем.

Б. Прошу всех молчать во время движения, любое отвлечение может обернуться для меня аварией.

В. Отвлекаюсь, но я уверена в своих силах, поэтому для меня это не проблема.

4. Ругаетесь ли вы на других водителей во время вождения?

А. Нет, стараюсь сдерживать свои эмоции и быть снисходительной;

Б. В основном, ругаются на меня.

В. Да, могу показать неприличный жест и обругать незадачливого водителя.

5. Вас подрезали на дороге. Вы...

А. Постараюсь избежать аварийной ситуации. Всякое бывает...

Б. Жутко испугаюсь. Возможно, мне понадобится остановиться и перевести дух.

В. Догоню наглого водителя и подрежу его в ответ.

6. Вы видите, что на обочине стоит машина с включенной аварийной сигнализацией и ее водитель просит о помощи. Откликнетесь?

А. Да, конечно. Считаю, что на дороге надо друг другу помогать.

Б. Я бы и остановилась, да ничего не умею. Вряд ли от меня будет польза.

В. Как правило, у меня нет времени кому-то помогать.



КАКОЙ ВЫ ВОДИТЕЛЬ?

Сами себе мы можем казаться умелыми Шумахерами, а всем остальным - безрассудными лихачами, создающими аварийные ситуации на дороге. Как же обстоит все на самом деле?

7. На светофоре - мигающий зеленый. Сразу за перекрестком - пробка. Ваши действия?

А. Остановлюсь и подожду следующего светофора. Зачем перекрывать остальным дорогу?

Б. Могу растеряться и застрять на перекрестке, мешая всем.

В. Проеду, потом постараюсь перестроиться в другой ряд. Если немного помешаю другим водите-

лям - ничего страшного. В пробках все друг другу мешают.

8. Можете ли вы устранить элементарные автомобильные неисправности: залить масло, подкачать шины, поменять дворники?

А. Да, конечно.

Б. Нет, предпочитаю обращаться за помощью к знающим людям.

В. Могу, но не хочу. Легче отдать в сервис.

Подводим итоги

Большинство А. Вас смело можно назвать профессионалом за рулем. Возможно, у вас уже большой стаж вождения автомобиля, благодаря которому вы многому научились. Вам не нужно никому ничего доказывать, поэтому вы ведете машину спокойно, тормозите плавно, трогаетесь без рывка. Ваши пассажиры чувствуют себя комфортно и спокойно, когда вы за рулем. Автомобиль для вас удобное средство передвижения. Вы не делаете из него культа, но при этом хорошо ухаживаете и бережете. Машина у вас всегда в хорошем техническом состоянии, чистая. Для вас автомобиль - верный друг, которого вы понимаете.

Большинство Б. Вы чувствуете себя за рулем неуверенно. Машину вы, конечно, водить можете, но делаете это скорее по необходимости. Возможно, вы новичок и только недавно получили права. Или же права у вас давно, но вы так и не научились понимать и чувствовать автомобиль. Он для вас был и остается загадкой. Любая пробка, внештатная ситуация, сложный пере-

кресток способны вывести вас из равновесия. Поэтому, если есть возможность добраться до места назначения пешком или на общественном транспорте, вы выберете этот вариант. Автоледи данной категории нередко попадают в ДТП или становятся легкой добычей сотрудников ДПС.

Большинство В. На дороге вас все боится, и на то есть причины. Вы выделяетесь среди остальных своим резким стилем вождения. Ваш автомобиль кидает из стороны в сторону, вы обгоняете, часто перестраиваетесь, подрезаете. Остальные водители предпочитают держаться от вас подальше. Для вас автомобиль - признак статуса, возможность показать себя. У вас нет никаких сомнений в том, что вы настоящий ас в вождении. Излишняя самоуверенность может сыграть злую шутку с людьми данной категории. Они часто становятся участниками крупных аварий именно из-за своего лихачества. Но пересмотреть свой стиль вождения они, увы, не считают нужным.



(Продолжение. Начало в 16).

То же самое происходило сейчас повсеместно. За несколько дней Фрэнсис Маккензи из самой неприметной пассажирки, которую когда-либо перевозила «Виктория», превратилась в самую печально известную. Те, кто ее хоть немного знал, были в восторге от того, что столь скромная с виду молодая женщина имеет за плечами такой багаж. Другие были заинтригованы историей ее прошлой карьеры и сочли своим долгом приукрасить ее подробностями, которые никто из пассажиров не имел возможности опровергнуть. И как ни парадоксально, складывалось впечатление, что любая из них в свое время могла оказаться на ее месте; следующая стоянка была еще не скоро, и, вообще, ни у кого не вызывало сомнения, что это было самое захватывающее происшествие за все плавание.

— Я слышала, она ездила на поезде. Ну, знаете, на специальном таком, который они посылают в войсковые части. В этом поезде было полно... падших женщин.

— А как вам кажется, ее надо было обследовать на предмет различных заболеваний? На американских транспортных линиях это делают, я точно знаю. Я хочу сказать, что мы же пользуемся с ней одной душевой, прости господи.

Маргарет с трудом поборолла желание прервать их, сообщить всем этим тупым балаболкам, что они не понимают того, о чем говорят. Но как она могла, если сама не знала правды!

Но было непохоже, чтобы Фрэнсис хотела все объяснить. В ту роковую ночь она сразу легла, а утром специально притворилась спящей, явно дожидаясь, чтобы они с Эвис ушли из каюты, но, когда они вернулись, выкинула тот же номер. Она практически не разговаривала, сведя все темы для разговора к необходимому минимуму. Она дала собаке попить. Оставила дверь приоткрытой. Словно им этого было достаточно. Она перестала посещать

КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

главную столовую. И Маргарет не была уверена, ест ли она вообще хоть что-нибудь.

Эвис демонстративно попросила перевести ее в другую каюту, но поскольку ей решительно не подошла единственная предложенная ей койка, во всеуслышание объявила, что не желает иметь с Фрэнсис ничего общего. Маргарет велела Эвис не валять дурака и не слушать все эти треклятые сплетни. В них нет ни капли правды.

Но очень трудно сохранять силу духа, если Фрэнсис и не думала защищаться.

И даже Маргарет, которая обычно за словом в карман не лезла, не находила, что сказать Фрэнсис. Маргарет знала, что иногда бывает слишком наивной, и тем не менее у нее просто в голове не укладывалось, как такая строго одетая, чопорная молодая женщина может быть «одной из этих». Она видела падших женщин только на плакате в кубрике у Денниса Тимса с угрожающей надписью: «Венерические заболевания — молчаливый убийца» — да еще в вестернах, что смотрела с братьями. В кино дамочки легкого поведения обычно кучковались в каком-нибудь салуне. Интересно, надевала ли Фрэнсис платье с тугим корсажем, красила ли губы в алый цвет, чтобы завлечь мужчин? Приглашала ли их подняться наверх и раздвигала ли перед ними ноги, чтобы они могли бог знает что с ней сделать? Подобные мысли преследовали Маргарет, невольно накладывая отпечаток на стиль общения с Фрэнсис, которая всегда была так добра к ней. Маргарет это прекрасно понимала, и ей было безумно стыдно за себя. Она подозревала, что Фрэнсис тоже все понимает.

— Ну, по-моему, история просто отвратительная. Откровенно говоря, если бы мои бедные родители знали, что мне придется путешествовать с такой особой, они ни за что не разрешили бы мне подняться на борт корабля. — Сидевшая перед ней девушка передернула плечами в праведном гневе.

Маргарет бросила взгляд на записанный неразборчивым почерком рецепт употребления яичного порошка.

— Век живи, век учишься! — заметила соседка Маргарет.

Маргарет сунула тетрадь в корзину и вышла из комнаты.

Дорогая Дина!

У меня нет слов, чтобы описать, как весело я провожу время на борту корабля. Честно говоря, с учетом всех обстоятельств я этого не ожидала. Сама не знаю как, но я попала в число участниц конкурса на звание королевы красоты «Виктории», там будут вручать приз невесте, которая по своим женским достоинствам превзошла всех остальных. Будет очень приятно показать Иэну, что для него весьма ценное приобретение, в том числе с точки зрения его карьеры. Я уже набрала достаточ-

но очков за рукоделие, шитье и музыкальные способности (я пела «Shenandoah», публика была в восторге) и — никогда не догадываться — выиграла конкурс «Мисс Самые Красивые Ножки»! Я надела свой зеленый купальник и атласные туфли в тон. Надеюсь, ты не против, что я их взяла? Ты ведь так редко их надевала, и глупо оставлять их «до лучших времен», ведь союзные войска покидают Мельбурн, и у вас, бедняжек, теперь практически нет светской жизни.

А как твои дела? Мамочка сообщила мне, что ты больше не переписываешься с тем славным молодым человеком из Уэйверли. Она как-то слышком туманно объяснила, что произошло. У меня просто в голове не укладывается, как можно вот так взять и бросить девушку. Очень жестоко. Если, конечно, он не нашел себе другую.

Мужчины — загадочные существа, разве нет? Я каждый день благодарю судьбу, что Иэн — такая преданная душа.

Все, моя дорогая сестрица, мне пора бежать. Нам разрешили искупаться, а мне безумно хочется поплавать. Я отправлю это письмо в ближайшем порту и непременно расскажу тебе о своих приключениях там!

Твоя любящая сестра Эвис

За все это время невестам впервые разрешили искупаться, и мало кто из них — при сохраняющемся дефиците воды — отказался воспользоваться такой возможностью. Когда Эвис, закончив свое письмо, появилась на передней палубе, она увидела вокруг сотни женщин, резвящихся в прозрачных водах и с визгом плещущихся возле спасательных шлюпок, а также матросов и офицеров, которые с сигаретой во рту наблюдали за ними, перегнувшись через борт.

Ее беременность пока была совершенно незаметна. Эвис с некоторой долей гордости обследовала свое тело: по-прежнему плоский живот и красиво налившуюся грудь. Нет, она точно не станет похожа на расплывшегося кита, в отличие от Маргарет, которая, со своими безобразно распухшими лодыжками и икрами, теперь предпочитала сидеть — пыхтя и потя — где-нибудь в уголке. Она, Эвис, уж точно постарается до конца оставаться стройной и привлекательной. А когда живот станет слишком большим, она засядет дома, займется обустройством детской и покажется на людях только тогда, когда ребенок появится на свет. Вот так поступают настоящие леди.

Теперь, когда ее перестали мучить приступы тошноты, она определенно решила, что беременность пошла ей на пользу: ее кожа сияла здоровьем, чему, несомненно, в значительной степени помогло пребывание на солнце, а белокурые волосы стали еще светлее. Где бы она ни появлялась, она везде привлекала к себе внимание. Поэтому она постоянно задавала себе вопрос: не

следует ли теперь, когда ее интересное положение сделалось достоянием гласности, немного прикрыться, чтобы выглядеть чуть-чуть скромнее? Однако до захода в европейские воды осталось так мало времени, что просто грех было растрчивать его впустую. Эвис сбросила сарафан и навела красоту, дабы во всем блеске появиться на палубе, а потом лечь немного позагорать. Если забыть о неприятной истории с Фрэнсис (прямо – как в романе!) и учесть, что она медленно, но верно продвигается к званию королевы красоты «Виктории», плавание вполне можно назвать удачным.

А тем временем Найкол стоял на баке, прислонившись спиной к стене. Обычно он не курил на палубе, тем более на дежурстве, но последние дни он, преисполненный мрачной решимости, дымил как паровоз, словно рассчитывал, что это механическое действие поможет ему собраться с мыслями.

– Ну как, присоединись к нам попозже? – Рядом возник один из моряков, с которым он частенько играл в лудо[32].

Мужчинам тоже разрешили искупаться, но только после женщин.

– Нет, – затушив сигарету, ответил Найкол.

– А я – да. Мне уже неважно. – Моряк ткнул пальцем в сторону женщин, а когда Найкол из вежливости изобразил интерес, добавил: – Я об этих. Не могу видеть, как они развлекаются. Сразу вспоминаю своих девочек в Англии.

– О...

– Мимо нашего сада протекает речка. Когда мои девчонки были маленькие, в погожий денек мы брали их на речку, учили плавать. – Погрузившись в воспоминания, он пару раз развел руками, будто плывал брасом. – Коли живешь у воды, надо знать, как на ней держаться. Типа для безопасности. – (Найкол неопределенно кивнул в знак согласия.) – Временами мне казалось, что я никогда их больше не увижу. И, честно говоря, довольно часто. А вот ты, парень, наверняка не позволял себе так распускаться. – (Услышав подобную оценку старшего товарища, Найкол невольно улыбнулся.) – Да... грехи наши тяжкие. Подождем до лучших времен. – Моряк затащил сигаретой и выкинул окурок в воду. – Удивляюсь, как это старина Хайфилд пошел на такое. А мне почему-то казалось, что для него вид такого количества женской плоти одновременно – как серпом по яйцам.

День шел своим чередом, все как всегда. Внизу в прозрачной воде какие-то две женщины, дергаясь и извиваясь, плыли в сторону спасательной шлюпки, а стоявшие на палубе подбадривали их криками. Кто-то из девиц истерически визжал оттого, что подруга плескала ей в лицо водой.

Знакомый Найкола бросил на них одобрителный взгляд:

– У этого Хайфилда рыба кровь. Такое мое мнение. А что еще скажешь о человеке, который всегда сам по себе. – (Найкол промолчал.) – В свое время я, наверно, любому бы глотку перегрыз, кто сказал бы, что он плохой командир. Ведь когда он участвовал в конвое, мы все гордились им. Что правда, то правда. Но сейчас он уже не тот. Нет былой уверенности. Ведь так? После «Индомитебла». – Старший товарищ

Найкола явно нарушил достигнутую между моряками негласную договоренность не вспоминать о том, что случилось тогда, а тем более не искать виноватых. Найкол ничего не ответил, только покачал головой. – Не хочет ни с кем делиться полномочиями. Я не имею в виду серьезные решения. Уж я-то не виделся таких, которые считают, что они сами с усами, черт бы их всех побрал. А поэтому не видят ситуацию в целом. Ведь самое главное в командире корабля – чтобы он мог видеть ситуацию в целом. – (Если бы за каждого «кабинетного стратега», что встречались на его пути, платили по шиллингу, он уже давно разбогател бы, мрачно подумал Найкол.) – Я тут грешным делом подумал, что шишки из морского ведомства решили слегка над ним подшутить, отправив домой на корабле, который один в один, как его бывший... Нет... Узнать человека можно, только увидев его в кругу родных... А я за пять лет, что служил под его началом, ни от кого доброго слова о нем не слышал. – Они молча постояли еще немного. Поняв наконец, что их общение носит несколько односторонний характер, собеседник Найкола спросил: – Ты, небось, тоже до смерти рад снова увидеть свою семью, а?

Найкол закурил еще одну сигарету.

Ее среди купальщиц не было. Да он особо и не рассчитывал на это.

В ту ночь он так и не сумел сомкнуть глаз, его преследовали слова Джонса, а еще мучил стыд за свое предательство. Но по мере того, как день исподволь приходил на смену ночи, его сомнения потихоньку рассеивались, складывались воедино все элементы головоломки, становились понятными странности ее поведения. Там, во чреве корабля, он ждал, что она с негодованием отвергнет инсинуации, возмутится возведенным на нее клеветом. И теперь он жаждал объяснений, словно она каким-то образом смогла обвести его вокруг пальца.

Однако у него вовсе не было нужды задавать дальнейшие вопросы, чтобы прояснить ситуацию, по крайней мере не Фрэнсис. Когда он вернулся в кубрик, она по-прежнему оставалась темой самого горячего обсуждения.

– Совсем дуручка, малышка с широко распахнутыми глазами, – говорил Валлиец Джонс, свесившись с гамака, чтобы взять сигарету. – Тонны косметики, точно ее разукрасили шутки ради.

Найкол замер в дверях, его первым порывом было развернуться и уйти. Он и сам толком не знал, что заставило его остаться.

Похоже, Джонс тогда положил на нее глаз, но его отвергли. Она выделялась своей фигурой.

– Такая худышка. Точно ребенок, – продолжал Джонс. – А сисек вообще нет. И все потому, что она здорово набралась, – сказал он, брезгливо выпятив нижнюю губу.

Хозяин послал ее вверх с одним из его корешей, но на лестнице она не вернулась. Они чуть было не упились со смеха: тощая девчонка, пьяная в хлам, все ляжки наружу.

– На самом деле, – уже более серьезно сказал Джонс, – я решил, что она малолетка, понимаете, о чем я? В тюрьму, что ли, из-за нее садиться?!

Дакворт, дока в подобных делах, со-

гласился с ним:

– Мать твою за ногу! Никогда б не догадался, разве нет? Выглядит такой тихоней, воды не замутит.

Да уж, подумал Дакворт. Если бы они ее не опознали, никто так бы ничего и не узнал.

Найкол принял решение доставать свой гамак. Он надеялся успеть хоть немного поспать до следующей смены.

– Так-так-так, Найкол, – услышал он сзади голос Джонса. – Надеюсь, ты не собираешься перепихнуться с ней побыстрому? Лучше побереги деньги для своей миссис, – загоготал он. – А кроме того, она сейчас выглядит гораздо лучше. Вся такая из себя цаца. Обойдется тебе теперь в целое состояние.

Он тогда чуть было не ударил его. Потому что, как это ни абсурдно, ему очень хотелось ударить ее. Но он лишь сухо улыбнулся, в глубине души прекрасно понимая, что в какой-то степени совершает акт предательства по отношению к ней, и вышел в умывальню.

На море опустилась ночь. «Виктория» шла вперед. Она разрезала черные воды, безразличная ко времени года, смене настроения и капризам своих пассажиров, огромные двигатели послушно работали в ее недрах. Фрэнсис лежала на койке, прислушиваясь к привычному звуку: скворчанию труб, приглушенным разговорам, легким шагам, которые свидетельствовали о том, что пассажиры потихоньку укладываются спать. Мирное посапывание и похрапывание в каюте подсаживали ей, что ее товарки уже видят десятый сон. Звуки тишины, звуки одиночества, звуки, говорившие, что она наконец может вдохнуть полной грудью. Звуки, в ожидании которых она провела добрую часть своей жизни.

А снаружи слышна только натренированному уху поступь человека, дежурившего под дверью.

Он появился в четыре утра. Она услышала, как он пробормотал что-то другому морпеху при смене караула, а затем – шаги первого часового, который наверняка отправился спать к себе в кубрик. Она прислушалась к движениям мужчины под дверью, как прислушивалась, казалось, сотни ночей подряд.

В конце концов, не в силах больше терпеть, она встала с койки. Осторожно, чтобы не разбудить соседок по каюте, она, легко ступая, на цыпочках прокралась к стальной двери. Уже на пороге она застыла, закрыв глаза, точно от боли.

Затем она шагнула вперед и осторожно принула лицом к холодной поверхности. Очень медленно прижалась всем телом – бедрами, животом, грудью – к двери, упершись в нее обеими руками. Сквозь тонкую ночную сорочку она чувствовала холод металла, его основательность и неподвижность.

И если бы она повернула голову и приложила ухо к двери, то, наверно, могла бы услышать его дыхание.

Она стояла в темноте, потеряв счет времени. По ее щеке скатилась слеза. Затем еще одна...

А за дверью, если не считать рокота двигателя, стояла мертвая тишина.

Джоджо МОЙЕС.

(Продолжение следует).

Домашние хитрости



ПОСЛЕ ТАКОЙ СТИРКИ ВСЕ ПЯТНА ОТХОДЯТ И ЦВЕТА СТАНОВЯТСЯ ЯРЧЕ

Такой способ подходит для однородного типа белья, поэтому сначала рассортируйте его на белое, цветное и по типу ткани. На 10 л кипятка понадобится 1 стакан порошка (без биодобавок, то есть, синих, голубых, зеленых гранул), 3-4 ст. ложки отбеливателя «Персоль», 3-4 ст. ложки растительного масла. В кипяток положите порошок, отбеливатель и растительное масло. Пере-

мешивайте, пока все не растворится. Положите в раствор белье, сверху закройте тазом. Через 3-4 часа вытащите, отожмите, положите в стиральную машинку. Выберите режим стирки для данного типа белья, добавьте порошок, кондиционер. Оставшийся раствор я повторно использую для более темных вещей.

Гульнара.

НЕ НА ЧТО ПОСТАВИТЬ ГОРЯЧУЮ ПОСУДУ?

Бывает, что нужно поставить горячую посуду на подставку, а под рукой ее нет. Есть очень простой способ сделать подставку под горячее быстро. На старый поддон для цветов положите камешки в один слой, и все готово. Можно ставить горячую посуду.

Жанна.



НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

* Треснул таз? Протрите трещину сухой тряпочкой. Разогрейте на огне нож и аккуратно, повторяя все изгибы трещины, проведите им по пластмассе. Повторите то же самое с внутренней стороны.

* От пригоревшего молока на посуде остались следы? Избавиться от них поможет активированный уголь. Измельчите его в порошок, насыпьте в пригоревшую посуду и залейте теплой водой. Оставьте на 10-15 минут, затем вымойте емкость.

* Чтобы убрать белесые круги от стаканов на деревянной мебели, нанесите на поверхность каплю зубной пасты и потрите влажной тряпочкой. Подсушите поверхность и отполируйте фланелью.



ВЫВОДИМ «МОМЕНТ» С ОДЕЖДЫ

Пятно от клея вывести непросто. «Момент» не отстирывается порошком, да и механически его счистить сложно. Но можно попробовать.

Действуйте быстро

Стойкие пятна от любого резинового суперклея нужно предварительно обработать. Свежее пятно можно удалить ватным тампоном или мягкой тряпочкой, смоченной в бензине. Бензин может повредить ткань, поэтому прежде чем наносить его на пятно, проведите тест где-нибудь на шве. Тем же эффектом обладает и уксус (смешайте две ложки уксуса и ложку воды). При необходимости обработку повторите несколько раз, пока пятно не исчезнет. После вещь постирайте с порошком.

Попробуйте растворить клей

Грубые, устойчивые к химическим воздействиям ткани можно обработать жидкостью для снятия лака с ацетоном. Это агрессивный метод, но ацетон растворяет клеевые пятна очень эффективно. Ацетон нельзя использовать на бархате, шелке, шерсти, шифоне, гипюре, кружевах. С таких материалов клей можно удалить щадящим раствором. Смешайте 20 г лимонной кислоты и 200 мл воды. Нанесите жидкость с помощью ватного тампона на загрязнение, протрите, а потом постирайте вещь. При необходимости повторите. Если пятно не выводится, вещи из деликатных тканей лучше отнести в химчистку.

Нагрейте или охладите

Если пятно старое, а ткань можно гладить, попробуйте нагреть клеевое пятно (вместо утюга можно воспользоваться феном). После такой процедуры клей снимается с ткани проще. Если пятно свежее, вещь можно отправить в морозильную камеру. При отрицательных температурах некоторые виды клея «Момент» становятся хрупкими и удаляются без проблем.

Для эффективного удаления клея можно воспользоваться специальными средствами, которые продаются в хозяйственных магазинах.

Для выведения пятен от клея «Момент» с белых вещей можно использовать обычный отбеливатель. Если отбеливать ткань нельзя – стирайте хозяйственным мылом. «Момент» не любит щелочь, поэтому быстро смывается с одежды.

Ни пуха, ни пера?

Синтетический наполнитель подкупает низкой ценой. Если он качественный, то упругостью и мягкостью напоминает пух и перо. Стоит ли отказываться от натуральных наполнителей, в пользу синтетики?

Да, пух, перо, шерсть, насколько бы качественной ни была их обработка, быстрее пачкаются. Еще в них заводятся разнообразные клещи - от пылевых до пероедов. Неэстетично, неприятно, а для аллергиков - опасно. А если человек не просто аллергик, а астматик?!

Синтетические подушки и одеяла легко стирать. Но любое синтетическое волокно собирает статическое электричество, притягивающее пыль, в которой заводятся те же самые паразиты. Значит, пух-перо все-таки лучше? По своему - да. Но не надо кидаться в первый попавшийся магазин. Залог здоровья - качественный наполнитель. Иначе подушки будут буквально удушать своими испарениями.

Латекс, который все чаще используют в производстве подушек, на первый взгляд привлекателен: форма таких изделий подстраивается под анатомические особенности хозяина. Их минусы - недолговечность и капризность в эксплуатации.

Квадратные или удлиненные?

Обычно люди любят квадратные подушки, и большинство с неохотой соглашаются на удлиненные - 50x70 см. Но если у человека проблемы с позвоночником, удлиненная подушка полезнее. Вообще, подушка может многое рассказать о своем хозяине. Например, если человек привык спать на боку на высокой подушке, значит, его шея поневоле прогибается. Подушка маленькая? Шея во время сна изгибается в другую сторону, что тоже вредно для позвоночника.

Пригодится

* **Рваные резиновые перчатки нарежьте колечками - получатся круглые резинки разного размера. В хозяйстве такие постоянно нужны.**

* **Хорошо помыть бутылку можно с помощью крупы. Засыпьте ее в емкость, добавьте моющее средство и взболтайте как можно сильнее.**

* **Случайно разбили стекло на мелкие осколки? Убрать их очень легко при помощи пластилина - просто покатайте его по осколкам.**

* **Шерстяной свитер растянулся? Опустите его в горячую воду, а затем сразу в холодную. Сушите на ровной поверхности, разложив на полотенце.**

* **Пищевая сода освежит белье. Для этого поставьте открытую коробку в шкаф, где хранятся простыни и полотенца.**



НА ЧТО ПРИЛЕЧЬ И ЧЕМ УКРЫТЬСЯ

Для хорошего самочувствия важно не только, сколько мы спим, но и на чем. Неправильно подобранные постельные принадлежности могут вызвать хронические болезни - остеохондроз, радикулит, аллергию, астму...

Если подложить вместо подушки жесткий валик, даже у здорового человека может заболеть шея. Если тяжелый человек ложится на жесткое изголовье, то рано или поздно начнутся проблемы с позвоночником и тазобедренными суставами.

Выбираем одеяло

Одеяла с искусственными наполнителями хорошо поддаются сушке и стирке, не вызывают аллергии, пропускают

воздух. Пуховые - очень мягкие, легкие, долговечные и качественные. Срок их службы - двадцать лет. Шерстяное одеяло помогает расслабиться, очень теплое и хорошо дышит. Но ни шерстяные, ни пуховые не подходят для людей, которые страдают аллергией.

✓ **Большинство людей, которые спят на очень мягкой кровати, страдают сутулостью. Потому, что спина проваливается, а остальные части тела оказываются выше.**



Расческа как новая!

Расчески, как правило, быстро загрязняются и плохо очищаются. Но есть один способ, с помощью которого можно очистить их без лишних усилий. Для этого понадобится пена для бритья. Просто выдавите ее на расческу и оставьте на 15 минут. Спустя время вам останется только помыть расческу: активные вещества сами удалят загрязнения, и она будет сиять чистотой как новенькая.

Марина Рыль.

Полотенца - по местам!

В книжных или канцелярских магазинах можно найти специальные подставки для бумаг. Однако я их использую не по прямому назначению. Дело в том, что такие подставки могут стать прекрасным местом хранения маленьких полотенец для рук. Я разместила несколько штук в ванной комнате, положила внутрь скрученные полотенца. Теперь, когда к нам приходят гости, они всегда могут вытереть руки после мытья свежим полотенцем. А после использования положить его в предназначенную для этого корзину.

Анна Шевченко.

МАСТЕРИЦА



МЫШКИ НА УДАЧУ В НОВОМ ГОДУ

Хотите, чтобы удача сопутствовала вам в наступающем году? Сшейте оригинальных мышек-талисманов для себя и своих близких.

Белая окраска покровительницы года означает, что в наступающем году будут царить светлые и чистые помыслы, бескорыстные действия, добро и забота об окружающем мире. Так что, для талисмана-2020 основной должна быть белая ткань.

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

ткань белая;
ткань с рисунком - 2 варианта;
наполнитель;
глазки для кукол;
ножницы, карандаш, иголки;
пряжа ирис розовая;
выкройка;
шнур, ленты, швейная машинка.

1 Приступим к раскрою по прилагаемой выкройке. Из белой ткани выкроите мордочку и 2 детали ушек, из ткани «горошек» - 2 детали ушек, из ткани «цветы» - 2 детали основы. Припуски на швы по 0,5 см. Подготовленные детали отгладьте (фото 1).

2 Сложите попарно детали ушек из белой ткани и ткани «горошек». Прошейте по округлой части, срежьте излишки припусков и выверните на лицо через нижнюю часть. Расправьте и отгладьте.

3 Загните края ушек по нижней части к середине и закрепите. Приложите заготовки к верхней детали ос-

новы вдоль прямого среза. Затем к срезу приложите деталь мордочки, прострочите прямую строчку (фото 2).

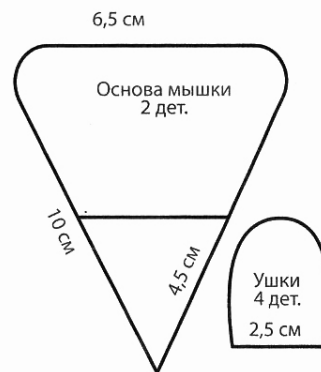
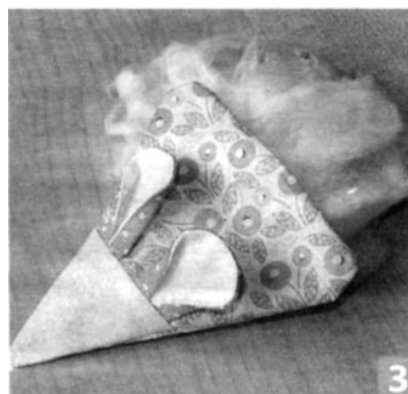
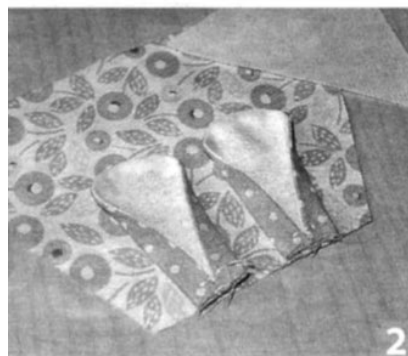
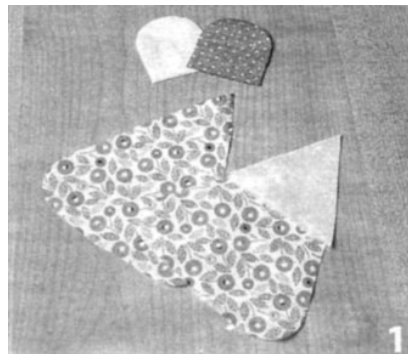
4 Сложите вместе лицом друг к другу детали основы, прострочите строчку по всему периметру заготовки, при этом, оставьте небольшой открытый участок в нижней части для дальнейшего выворачивания. Срежьте излишки припусков, выверните на лицо, расправьте все уголки и отгладьте. Заполните мышку наполнителем, распределяйте его равномерно, степень набивки - средняя (фото 3).

5 Шнур сложите пополам, завяжите узелок. Полученный хвостик вложите внутрь мышки. Открытый участок зашейте потайным швом. На мордочке вышейте носик и усики, приклейте глазки. На хвостик повяжите бант из ленты. Мышка-талисман готова! Удачного Нового года!

Автор изделия Елена Киряшина.

ДЛЯ САШЕ

Добавьте в набивку мышки ароматный наполнитель - травы, цветы, зерна кофе, цитрусовые корочки, пряности или натуральные эфирные масла. Так у вас получится оригинальное саше, которое можно подарить каждому гостю.



ВИСКОЗА, УКСУС И ЛИНЕЙКА С ЗУБНОЙ ЩЕТКОЙ ГЛАВНЫЕ СОЮЗНИКИ В БОРЬБЕ ЗА ЧИСТОТУ

Уборку на кухне едва ли можно назвать приятным занятием: въевшиеся в поверхность пятна, застывший на варочной панели жир, нагар на сковородках, разводы на стеклянной посуде и хромированных деталях... Чтобы помещение блестело от чистоты, нужно немало потрудиться, но даже тут есть свои секреты, чтобы справиться с уборкой быстрее. Мы собрали топ-3 необычных, но доступных каждой хозяйке лайфхаков, которые помогут легко поддерживать порядок на кухне.



1. Обзаведитесь универсальными салфетками из вискозы

Помимо стандартных бумажных полотенец, стоит всегда иметь под рукой пару рулонов универсальных салфеток из вискозы. Они пригодятся вам не только для того, чтобы вытирать руки или промокать разлитые жидкости, но и помогут до блеска отполировать стекло и легко провести влажную уборку любых поверхностей: она великолепно впитывает влагу и не оставляет ворсинок, что важно при работе с глянцевыми поверхностями - удобно протирать холодильник, варочную поверхность и кухонную мебель, а также хромированные детали, кафель, керамику и хрусталь. Впрочем, использовать такие салфетки можно не только во время уборки. Оптимальный размер - 25 на 40 см - позволяет сделать из них удобную прокладку на дно мусорного ведра, а также для холодильника и кухонных шкафов, где часто остаются пятна от конденсата и продуктов. Так вся пыль, влага и масло, которое может протечь из бутылки, останутся на салфетке - и полки не придется отмывать.

2. Не забывайте об уксусе

Уксус давно известен как надежный помощник в уборке. Вот лишь несколько вариантов применения этого универсального средства:

- ✦ отмыть микроволновую печь: налейте в чашку уксус и воду в соотношении 1:1, поставьте ее в микроволновку и включите устройство на среднюю мощность на пять-семь минут. Вам останется лишь протереть стенки влажной тряпочкой - все пятна и запахи исчезнут;
- ✦ устранить сомнительные ароматы: в холодильнике и кухонных шкафах достаточно протереть все раствором воды и уксуса. Способ сработает и с мусорным ведром.



3. Включите линейку и зубную щетку в арсенал средств для уборки



На кухне очень часто приходится сталкиваться с труднодоступными местами: решеткой вентиляционного отверстия, стыком между столешницей и варочной поверхностью, выемкой и

пазами в сантехнике, зазорами между керамической плиткой... Чтобы быстро навести здесь чистоту, пригодятся обычная пластиковая линейка и старая зубная щетка.

На линейку нужно намотать мягкую тряпочку или даже приклеить на самый конец кусочек обычной губки, при необходимости смочив мыльным раствором. Это бесхитрое устройство поможет прочистить решетки и прочие узкие отверстия, куда невозможно забраться руками. Зубная щетка в паре с моющим средством поможет победить грязь в различных выемках и вернуть белизну зазорам между кафелем.



ЧЕМ ЗАЩИТИТЬ КОЖУ В ХОЛОДА

Зимой важно поменять косметические средства для ухода за кожей. Что должно появиться в вашей косметичке?

Воздействие холода активизирует процессы старения кожи: низкие температуры способствуют сужению кровеносных сосудов. В результате, нарушается снабжение клеток кислородом и питательными веществами, появляются морщины. Чтобы избежать этого, важно регулярно увлажнять кожу, - предупреждает косметолог Ольга Вахрушева.

От каких средств лучше отказаться?

Обладательницы жирной кожи, как правило, отдают предпочтение подсушивающим косметическим средствам в любое время года. Например, агрессивным пилингам с фруктовыми кислотами, лосьонам с содержанием спирта, матирующим продуктам и маскам с белой глиной, цинком. Всех, кто пользуется такой косметикой зимой, я хочу предупредить: от воспалений вы избавитесь, но ускорите процесс образования морщинок. На сухой обезвоженной коже они появляются быстрее.

Низкая температура воздуха, ветер в совокупности с агрессивными подсушивающими средствами - это «ядерный коктейль», который крайне вреден эпидермису.

Что должно быть в составе зимней косметики?

Для борьбы с акне зимой выбирайте

косметику с содержанием масла чайного дерева, мягкими поверхностно-активными веществами: коко-бетаин, каприл глюкозид - они не сушат кожу. Если вы чувствуете зуд, значит, кожа обветрилась. Восстановить ее помогут кремы с пленкообразующими веществами и антиоксидантами. Обязательно приобретите увлажняющий крем с легкой текстурой. Им нужно пользоваться утром - перед нанесением макияжа. Хорошо, если в составе крема будут гиалуроновая кислота, натуральные масла, аминокислоты, коллаген, эластин. Вы предпочитаете гелевую текстуру? Тогда наносите средство на кожу не позже чем за 2 часа до выхода из дома.

Многие считают, что зимой необязательно пользоваться кремом с SPF-фактором. Это ошибочное мнение. Защищайте кожу от солнца (подойдет SPF-20), и вы предотвратите раннее старение эпидермиса.

О чем попросить косметолога?

В холодное время года нужно делать упор на глубокое увлажнение кожи. Так вы сократите риск появления морщин. Я рекомендую обратить внимание на гидродермию и газожидкостный аквапилинг.

Гидродермия. Во время процедуры под воздействием микротоков в кожу проникают активные компоненты. По сути, это безинъекционная мезотерапия. Гидродермия помогает ускорить обменные процессы и регенерацию клеток кожи. Результат - здоровая дер-

ма без морщинок. Рекомендуемый курс - 8 процедур.

Газожидкостный аквапилинг. С помощью специальной насадки косметолог очищает кожу потоком мелкодисперсной жидкости и газа с добавлением витаминов. Благодаря такому воздействию, дерма приобретает тонус. Курс состоит из 5-7 процедур.

Помогут ли домашние рецепты красоты?

Увлажнитель воздуха дома и в офисе поможет избежать сухости кожи. Также я рекомендую орошать лицо термальной водой, но только в помещении. Зимой на улицу выходить с влажной кожей нельзя! Вы рискуете повредить роговой слой эпидермиса.

Поддерживайте водный баланс: пейте как можно больше чистой воды. Также используйте домашние увлажняющие маски - с соком алоэ, медом, эфирными маслами.

Кожа в области глаз нуждается в особом уходе, потому что она более тонкая. Предотвращает появление «гусиных лапок» касторовое масло. Его необходимо нанести на кончики пальцев и легкими движениями распределить по верхнему и нижнему векам. Можно оставить на ночь.

Коже тела тоже нужен особый уход?

Чтобы защитить кожу от внешних факторов, в холодное время года мы носим несколько слоев теплой одежды. Это может стать причиной сухости и раздражения дермы, особенно если вы отдаете предпочтение полиэстеру. Сделайте выбор в пользу хлопкового белья, одежды из натуральных тканей. Кроме того, горячая вода оказывает дополнительное негативное влияние на кожный покров (усугубляет сухость). Именно поэтому очень важно после душа или ванны использовать увлажняющее молочко для тела.

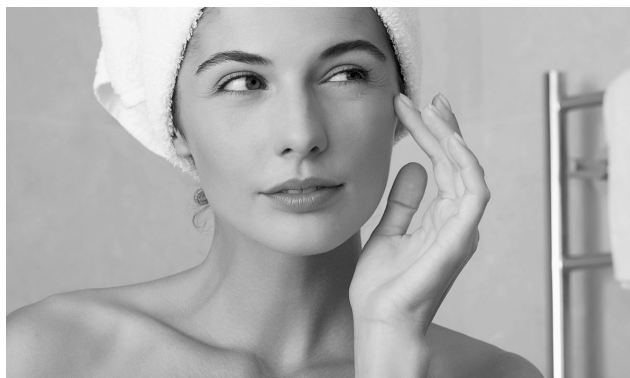
Для зимнего ухода за телом подойдут средства с маслами, витаминами и минералами. Не забывайте о том, что увлажняющий крем можно наносить не только на лицо, но и шею, область декольте, локти.

Отложите сухую, рассыпчатую косметику до лета. Для зимнего макияжа подойдет плотный тональный крем, который защитит кожу от обветривания. Блеск для губ замените губной помадой, а вместо карандаша для глаз используйте жидкую подводку.



УХОД ЗА ГУБАМИ ЗИМОЙ

Первое, что следует сделать, попытаться отучить себя от привычки облизывать губы. В целом, для ухода за губами используйте средства со смягчающими компонентами. Это могут быть и декоративные помады с натуральными маслами (они все указываются на упаковке) или ухаживающие бальзамы, которые можно наносить под макияж. Раз в 7-10 дней делайте пилинг губ. Для этого подойдут специальные средства для этой зоны или же засахаренный мед. Можно использовать и зубную щетку с мягкой щетиной. Можно делать и маски для губ. Для этих целей подойдет любая питательная, которую вы накладываете на лицо. Можно сделать такую и из подручных ингредиентов. Например, смешав авокадо с куриным желтком. Нередко в уголках губ появляются заеды - это всегда признак недостатка витаминов. Для более скорого их заживления подойдет кашица из зеленого лука. В нем содержится витамин В2, который ускорит восстановление тканей в месте повреждения. А еще обратите внимание на процедуру биоревитализации губ. Для женщин, которые каждую зиму сталкиваются с проблемой шелушения губ, это настоящее спасение.



ПРОСТЫЕ СРЕДСТВА БОРЬБЫ С КРУГАМИ ПОД ГЛАЗАМИ

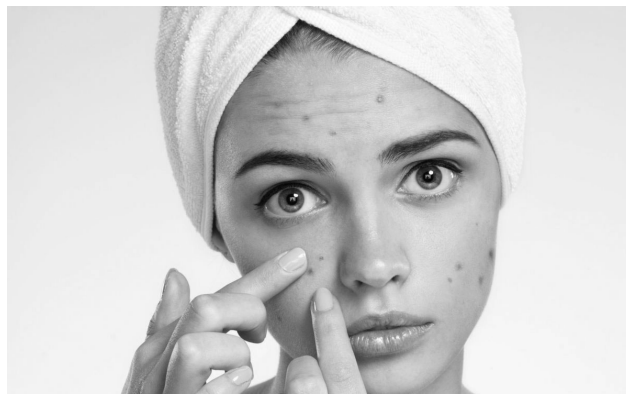
Маска из петрушки и укропа. Смешайте по одной столовой ложке измельченной зелени обеих трав. Смесь залейте стаканом кипятка, накройте крышкой и дайте настояться 2-3 часа. После этого процедите, в полученном растворе смочите салфетку из марли и наложите ее на лицо и область под глазами на 15 минут. После этого умойтесь прохладной водой.

Ледяная маска. Можно купить готовую гелевую маску, держать ее в холодильнике и накладывать всякий раз, когда хочется выглядеть красивой. Второй вариант - держать в холодильнике косметический лед. **С помощью**

ежедневного мягкого массажа лица и области под глазами можно стимулировать кровоток и улучшить состояние кровеносных сосудов. Каждое утро после умывания кончиками 2, 3 и 4 пальцев обеих рук постукивайте по лицу в направлении от середины к краям. В области глаз пальцы должны стучать по коже более легко, но быстро, как барабанные палочки. Используйте для умывания лед - такая процедура укрепляет сосуды. И не забывайте про физические упражнения для тела - сосуды лица являются лишь частью сердечнососудистой системы всего организма и зависят ее общего состояния.

ЕСЛИ НА КОЖЕ ПОЯВИЛИСЬ ВЫСЫПАНИЯ

Подберите максимально щадящий уход, откажитесь от использования косметики с липкой тяжелой структурой. В ней содержатся окклюзионные компоненты, такие как вазелин, ланолин, минеральные масла, которые закупоривают поры и провоцируют появление воспалений на коже. В случае возникновения гнойничковых элементов на лице обрабатывайте их водным антисептиком.



Еще советы

- * Самый надежный союзник в борьбе с расширенными порами - белая глина. Но не проводите процедуру часто и не позволяйте маске высохнуть на лице.
- * От прыщей смешайте 1 ст. ложку сухих дрожжей, 1 чайн. ложку кипяченой воды и 2 капли лимонного сока. Маску нанесите на лицо и через 10 минут смойте прохладной водой.
- * Чтобы избавиться от черных точек на лице: 2 таблетки аспирина растворите в нескольких каплях воды, добавьте 1 чайн. ложку меда. Готовый скраб нанесите на лицо на 10-15 минут.
- * Добавляйте в шампунь пару капель глицерина, если волосы пушатся. Они станут более послушными и будут выглядеть ухоженными.



СОЧНЫЕ БЕЛЯШИ

Домашние беляши - это настоящее чудо: пышные, с румяной корочкой и сочной, тающей во рту начинкой!

Понадобятся: мука - 3-3,5 стакана, масло растительное (в тесто) - 3 ст. л., соль (в тесто) - 1/2 ч. л., сахар - 1-2 щепотки, дрожжи прессованные - 20 г, свинина жирная - 250 г, говядина - 250 г, лук репчатый - 2 шт., соль (в фарш), перец черный молотый - по вкусу, масло растительное для жарки - 1 стакан.

1 Для теста в стакане теплой воды растворите соль и дрожжи, добавив пару щепоток сахара. Когда дрожжи «проснутся», влейте растительное масло, всыпьте просеянную муку и замесите мягкое, пластичное тесто. Накройте его сал-

феткой и уберите в теплое место на 1 ч. Когда тесто подойдет и увеличится в два раза, обомните его и дайте еще раз подойти. Разделите на небольшие кусочки.

2 Из кусочков теста сформируйте лепешки. Выложите на них фарш, приготовленный из мяса, лука, соли, перца и 100 мл холодной воды. Он должен быть хорошо вымешанным и отбитым.

3 Двигаясь по кругу, прищипывайте края теста так, чтобы в центре беляша получилось небольшое отверстие, а по периметру - аккуратные складочки. После этого придайте изделиям приплюснутую форму.

4 В широкой сковороде с толстым дном разогрейте растительное масло. Убавьте огонь до минимального. Осторожно выкладывайте беляши в кипящее масло отверстием вниз и жарьте достаточно долго, до образования румяной корочки. Затем переверните и обжарьте с другой стороны. В процессе жарки добавляйте в отверстие беляшей небольшими порциями кипящее масло - тогда начинка прожарится быстрее. Готовые беляши выкладывайте шумовкой на бумажные полотенца, чтобы удалить лишнее масло. Переложите беляши на блюдо и подавайте горячими.



ПИРОЖКИ С ГРИБАМИ

Понадобятся: сыворотка молочная (кефир) - 250 мл, яйцо - 1 шт., мука пшеничная - сколько возьмет тесто, масло растительное - 2 ст. л., дрожжи прессованные - 20 г (или сухие - 5 г), соль - 1 ч. л. (без горки), сахар - 1 ст. л. Для начинки: грибы - около 300 г, лук репчатый - 2 шт., масло растительное - 2-3 ст. л. + для жарки, соль, перец - по вкусу. В 100 мл теплой сыворотки растворите сахар и дрожжи, всыпьте горстку муки, размешайте. Уберите в тепло до появления «шапочки». Взбейте яйцо, до-

бавьте остаток сыворотки, масло, соль, введите их в опару. Добавьте просеянную муку, замесите нелипкое, пластичное тесто. Уберите в тепло, чтобы подошло. Грибы отварите, измельчите. Добавьте обжаренный лук, соль и перец. Отрывая от теста по кусочку, сделайте колобки. Руками, смоченными водой, сформируйте лепешки. В центр положите начинку и соберите тесто с краев к центру (дырочку можно не оставлять). Придавите, обжарьте в масле с обеих сторон.

СУП НА БАРАНЬЕЙ НОГЕ

500 г баранины на кости, 2 луковицы, 3 яйца, 1 морковь, 4 картофелины, 2 ст. ложки винного уксуса, 20 г сливочного масла, пучок кинзы, соль, перец черный молотый.

Нашинкуйте лук и обжарьте на сливочном масле. Нарежьте баранину небольшими кусочками, добавьте к луку и тушите 15 минут. Залейте смесь холодной водой (1 л), выложите нарезанные крупными кусками морковь, картофель и варите 2,5 часа. Затем посолите, поперчите и добавьте рубленую кинзу. Взбейте яйца с уксусом и влейте в суп, непрерывно помешивая. Доведите до кипения и снимите с огня.

СОЧНАЯ ГОВЯДИНА В СЛОЕНОМ ТЕСТЕ

0,7 кг говяжьего филе удлиненной формы, 500 г слоеного теста, 1 большая луковица, 2 зубчика чеснока, 1 морковь, соль, перец по вкусу, 1 яйцо, растительное масло, зелень петрушки, вареная морковь.

Отрежьте часть мяса (200 г) и нарежьте его большими кусками. Морковь, лук и чеснок очистите и мелко нарежьте. Добавьте к мясу и пропустите дважды через мясорубку. Посолите, поперчите. Остальное мясо обжарьте на сильном огне до румяной корочки. Тесто раскатайте в 2 прямоугольника. На середине одного распределите часть фарша по размеру филе. Сверху выложите кусок мяса и смажьте его со всех сторон фаршем. Заверните в пласт теста, края смажьте взбитым яйцом. Сверху выложите второй пласт, подверните края, смажьте яйцом и запеките.

САЛАТ «ЦВЕТочная поляна»

3 отварные картофелины, 1/2 банки горошка, 3 соленых огурца, 200 г копченой колбасы, 1 луковица, майонез по вкусу. Для блинов: 4 яйца, 1 ст. ложка муки, специи по вкусу. Для соуса: 2 плавящихся сырка, майонез, укроп и чеснок по вкусу.

Взбейте яйца с мукой, посолите, поперчите и испеките два больших блина. Для соуса смешайте тертые сырки с укропом, чесноком и майонезом. Смажьте смесью оба блина с одной стороны, скрутите 2 рулета, закрепите пищевой пленкой и отправьте в холодильник на 30 минут. Колбасу и лук нарежьте кубиками, смешайте с горошком, заправьте майонезом и тоже уберите в холод. Рулеты нарежьте толщиной в 1 см. Дно и бортики глубокой формы застелите пленкой, затем - блинными кружочками. Натрите крупно картофель и огурцы. Покройте блинный слой 2/3 картофеля, далее - майонезом и огурцами. Оставшее место заполните салатом и 1/3 картошки. Утрамбуйте, накройте пленкой и поставьте в холодильник. Перед подачей переверните салат на плоское блюдо.



Бананы с корицей

Понадобятся: банан – 1 шт., орехи грецкие – 5 шт., мед – 2-3 ч. ложки, корица молотая.

Очищенный банан нарежьте кружочками. Ядра орехов разделите на половинки. Форму для выпечки застелите фольгой. Выложите кружочки банана и половинки орехов. Посыпьте корицей и полейте медом. Накройте фольгой. Запекайте 10-15 минут при 200 градусах.

Кокосовые конфеты

Понадобятся: масло сливочное – 50 г, молоко сгущенное – 1 банка (400г), кокосовая стружка -200 г + 50 г для посыпки, миндаль – 1 горсть.

Масло нарежьте кубиками и положите в жаропрочную миску. Добавьте сгущенное молоко. Поставьте на водяную баню и, помешивая, нагревайте до однородности. Добавьте в подготовленную массу кокосовую стружку. Тщатель-

но перемешайте, накройте пищевой пленкой и поставьте в холодильник на ночь. Миндаль залейте кипятком и оставьте до остывания. По одному доставайте орешки из воды и выдавливайте из шелухи. Затем подсушите на сухой разогретой сковороде. Из кокосовой массы скатайте небольшие шарики, внутрь каждого воткните по орешку. Обваляйте конфеты в кокосовой стружке. Храните в холодильнике.

Пекинский салат

Понадобятся: ветчина - 300 г, грудка куриная - 1 шт., капуста пекинская - 250 г, морковь по-корейски - 200 г, яйца - 3 шт., вода - 2 ст. ложки, мука - 1 ст. ложка, сметана, орехи грецкие рубленые, масло растительное для жарки, соль.

Курицу отварите и остудите. Отделите мясо от костей и порубите. Капусту нашинкуйте. Ветчину нарежьте брусочками. Яйца соедините с водой и мукой, тщательно взбейте вилкой. Перелейте

подготовленную массу на сковороду с разогретым маслом. Жарьте на сильном огне с двух сторон до золотистого цвета. Готовый омлет осудите и нарежьте тонкими полосками. Перемешайте подготовленные ингредиенты с морковью и орехами. Посолите и заправьте сметаной.

Креветки темпура

Понадобятся: креветки крупные - 1 кг, вода - 1 стакан, яйцо - 1 шт., мука - 1 стакан, масло растительное, соль.

В ледяную воду разбейте яйцо и тщательно перемешайте. Муку просейте в миску. Добавьте яичную воду и быстро замесите тесто. Креветки очистите от панцирей и кишечных вен, хвосты оставьте. Посолите. Держа за хвост, окуните каждую креветку в кляр. Жарьте в сотейнике с большим количеством разогретого масла в течение минуты. Выложите креветки на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир.



КАК НАЧАТЬ КОПИТЬ ДЕНЬГИ

Вы пытаетесь копить деньги, но купюры каждый раз магическим образом испаряются? Воспользуйтесь лайфхаками, которые помогут тратить меньше, чем обычно.

Многие бизнесмены из списка Forbes начинали свой путь с нуля. Например, Говард Шульц (основатель популярной сети кофеен Starbucks) родился в небогатой семье, рос в социальном жилье, но это не помешало ему стать миллиардером. Конечно, если вы начнете откладывать часть зарплаты - это не гарантия того, что у вас получится повторить его судьбу. Но таким образом вы сделаете первый шаг на пути к финансовой грамотности и умению правильно пользоваться деньгами.

Поставьте цель

Согласитесь, откладывать деньги «на всякий случай» непросто. Поэтому поставьте конкретную цель, которая будет мотивировать вас. Может быть, вы хотите купить машину? Или отправиться в отпуск за границу? Сделать ремонт в доме? В минуты слабости (например, когда захочется совершить спонтанную покупку) чаще напоминайте себе о цели. Отличная идея - визуализировать ее при помощи карты желаний. Или поставить на рабочий стол фотографию будущего автомобиля, путешествия.

Разделяйте финансы

Храните отдельно то, что вы собираетесь потратить в этом месяце, и то, что хотите отложить. Отличная идея - завести отдельный банковский счет для накоплений. Если вы боитесь «залезть» в него раньше времени, создайте себе

«подушку безопасности». По сути, это деньги на случай непредвиденных трат. Откладывайте определенную сумму в конверт каждый месяц (или переводите на другой банковский счет). В случае чего, вы сможете воспользоваться этими средствами, и ваши накопления для глобальной цели не пострадают.

Ведите учет трат

Спросите любого из ваших знакомых: «На что ты потратил деньги в этом месяце?» Вряд ли он сможет вспомнить все покупки. А вы? Чтобы вести учет трат, установите на смартфон специальное приложение. Туда ежедневно заносите траты, ничего не скрывая. Через месяц проанализируйте ситуацию. На что вы тратите слишком много денег? Какие покупки были хорошим вложением, а какие - не очень выгодными? Контроль над финансами поможет вам оптимизировать бюджет. Установите для себя фиксированную сумму. Ее можно будет тратить ежемесячно, не превышая ее, даже если появился дополнительный доход.

✓ **Распределите крупные траты во времени. Сразу несколько крупных покупок в течение одного месяца могут ударить по вашему кошельку.**

Используйте

правило десяти минут

Предположим, вы зашли в косметичес-

кий магазин и застали акцию: скидки 50% на все. Вместо того, чтобы набрать целую корзину баночек и тюбиков, сделайте глубокий вдох и прикиньте: удастся ли вам таким образом сэкономить? Чаще всего за подобными акциями кроется желание производителя удвоить, а иногда и утроить выручку. Покупатели скупают все - скидки ведь! И в результате тратят намного больше, чем планировали.

Психологи советуют, пользоваться правилом десяти минут, когда вам хочется совершить спонтанную покупку. Обычно за это время человек успокаивается, оценивает ситуацию и понимает, нужна ему на самом деле вещь или нет.

✓ **Хотите сэкономить на уходе за собой? Дорогую косметику замените домашними натуральными средствами - они и дешевле, и пользы коже принесут больше.**

Расплачивайтесь наличными

Многочисленные исследования подтверждают: частое использование кредитной или даже дебетовой карты мешает накоплению денег. Все дело в том, что, расплачиваясь таким образом, мы не осознаем ценности денег. Да и как это осознать, если для покупки достаточно приложить карточку к терминалу и ввести ПИН-код? Другое дело - наличные. Держа в руках купюры и отсчитывая определенную сумму на кассе, мы понимаем, сколько и на что потратили, видим воочию, как уходят деньги.

Поздравления

Светлану Федеровну БАЖАНОВУ
поздравляем с 85-летием
со дня рождения

Детство сложная пора в те времена
блокадные,
Вспоминаем до утра, Светлана Федоровна
и во времена войны забота громадная,
от души вас любим мы, Светлана Федоровна.
Суважением дети, внуки, правнуки,
родственники и подруги.

Бориса Михайловича ХЕЦУРИАНИ
поздравляем с 82-летием
со дня рождения.

Гора Сванетии Умба,
Природа там реальная,
В краях тех сказочна ходьба,
Борис Михайлович.
Пусть в эти восемьдесят два
Местия нравятся,
Счастливым будьте вы всегда
Борис Михайлович.

Суважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Ирина Габлиани,

Лали Ратиани, Тети Орбелиани,
Шорена Гасвиани, Юрий Лоцовани,
Нино и Этери Хергиани, Джумбер
Гогричиани, Лиза Курасбедиани, Заал
Гвишиани, Леван и Рисмаг Гордезиани,
Ната Курдиани, Инга Навериани, Иза
Ахведиани, Тинико Гулбани, Нана
Кикутадзе, Лейла Иасашвили, Кети
Самхарадзе, Илья Губеладзе, Гурам
Лепсверидзе, Ирма Тавадзе, Хатуна
Сулаберидзе, Гулсунда Схиладзе, Тасико
Векуа, Тамара Авалишвили, Маквала
Гонашвили, Тамара Габрошвили, Стефка
Дончева, Биета Абшилава, Мадонна
Каландия, Лела Метревели, Марина
Мурадян, Натия Сацерадзе, Ия Перадзе,
Майя Лобжанидзе, Маквала Звиадаури,
Лаура, Лия и Манана Гудушаури, Майя
Цикаришвили, Лили Ботева, София
Шарафян, Нино Цихелашвили, Лейла
Вадачкория, Наира Нижарадзе, Манана
Зазикашвили, Нино Цулеискири, Иветта
Павлишвили, Эрминия Карастоянова,
Марина Колхиташвили.

Константина (Котю) ШЕНГЕЛИЯ
поздравляем с 12-летием
со дня рождения.

В Санзоне появился мальчик наш,
Котенька миленький.
Посмотрим кинофильмы, «Ералаш»,
Пожарим синеньких.
Дальнейшая твоя судьба,

Наш милый Константин,
Дружба, любовь, борьба, ходьба,
После – ты властелин.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина
Белчева, Сандра Шенгелия, Ирина и
Наталья Санадзе, Донка Младенова,
Мариам (Маша) Гвазава.

**Софию (Соню) Ильиничну
ХРИСТОСТОМОВУ-МАГДАЛЯНОВУ**
поздравляем с 75-летием со дня
рождения.

В греческом городе Фессалоники,
Вблизи Стафмо там есть красивый домик.
Цветут красивые розы, ивушки поникли,
Ждет пассажиров там «Сидиетропромик».
В этом районе кто бы ни спросили,
О музыке, искусстве, добрых людях,
Все поздравляют от души Софию,
Пусть настроение хорошим будет!

Суважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,

Лидия Ситникова-Комарова, Инна
Ячевская-Седыкина,
Елена Мачабели, Валентина Ярославцева-
Шемшур, Тамара Лапшина,
Кристина Лапшина-Капанадзе, Ирина
Бериташвили, Любовь Аршавили,
Людмила и Цицо Тевзадзе, Наталия
Меладзе, Анна Алциаури, Нина Губеладзе,
Мери Саакова-Энгенова, Циала Саакова-
Чумбуридзе, Натела Швангирадзе, Ирина
Кобалия-Данелия.

Тамару КОНСТАНТИНОВСКУЮ по-
здравляем с днем рождения.
Который день рождение ожидает Вас?
Тут радость беспредельная, чертовская.
Напишет «Арион» про Вас рассказ,
Про все уже, Тамара Константиновская.

Суважением,
Анна Орфаниди, Алла Рувинская,
Марина Киракосян-Мосесова, Алла
Титвинидзе, Циури Беридзе, Сильвия
Казарян, Алла Фридман, Маргарита и
Наталья Радинские, Оксана Танасова,
Лаура Майсурадзе, Татьяна Элердашвили,
Нина Лаптева, Ксения Родионова-Хелая,
Светлана Цывлева, Марина Нацвалова,
Анаида Акопян, Валентина Достигаева,
Марина Абовян, Ирина Санадзе, Марина
Добругова, Рита Хавтаси, Ольга Умудумо-
ва, Аделаида и Натия Немсадзе, Манана и
Марина Котлаич.

Викторию САУЛЬСКУЮ
поздравляем с днем рождения.
О быстрых высоких волнах

Не знало море ли?
Знала в фантазиях и снах
Наша Виктория.

О ярких, пахнущих цветах
Сказано много ли?
Счастливой будь в своих стенах,
Наша Виктория!

Суважением,
Анна Орфаниди, Алла Изверская, Нина
Руденко, Елена Цалигопуло, Элпида
Лиманопуло, Зоя Митропуло, Наили
Лагазашвили, Диана Мцитури, Нино
Арабули, Наира и Тамта Гагошидзе, Марина
Гоциридзе, Ирма Тавадзе, Мими Ненчева,
Дора Миткова, Кичка Бодурова, Иза
Самхарадзе, Марина Манджавидзе, Роза
Вартанян, Нино Шаламберидзе, Гулсунда
Схиладзе, Берта Енукидзе, Писо Калмахе-
лидзе, Замира Цотадзе, Цирана Очигава,
Лиля Чоговадзе.

**Инну Сергеевну
ПАРСЕМЯН-НАМЫСЛОВСКУЮ**
поздравляем с 92-летием
со дня рождения.

Во все хорошее уже
Мы от любви поверили,
Пусть будет радость на душе,
Наша Инна Сергеевна.

Суважением,
Анна Орфаниди, Марина Белчева, Эмма
Долмажян, Жанна и Офелия Григорян,
Алина Степанян, Светлана Арутюнова,
Цицо Нозадзе, Нелли Жужунашвили, Иза
Мелуа, Элеонора Бодзиашвили, Марина
Ментешашвили, Нино Оболашвили,
Ламара Дигмелашвили, Анна Адамия, Тина
Кверцхишвили, Тамико Псутури, Тина
Шония, Дора Сосницкая, Барбара
Краевская, Анна Янтар, Олеся Яроцкая,
Марина Кукарская, Галина Вислинская,
Валентина Хмелевская, Ева Гололко,
Снежана Куц, Светлана Ковальская, Нина
Ветлицкая, Мария Славинская, Лидия
Познюховская, Эльмира Яцкевич, Мара
Шепинская, Рената Терпиловская, Богдана
Маевская, Галина Каревская, Диана
Веселовская, Ирена Санковская, Марина
Филина, Елена Стрельцова, Майя Райкова,
Наили Харацишвили, Ирина Гогвишвили,
Мзия Далоян-Авдоева, Александра
Расоева, Татьяна Чубинидзе, Нанули
Чалвардишвили, Инесса Левина, Анна
Фабрикова, Елена Чаладзе, Венера
Думанова, Флора Мамулашвили, Джульетта
Хачатурова, Людмила Дегверелашвили,
Любовь Щербаева-Нугешидзе, Евгения
Ворошилова, Заира Кварацелия-Гулуа,
Раиса Косьяненко, Тина Габашвили.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №2

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Выпас. Оброк. Олива. Овин. Дан. Катет. Гон. Поп. Тир. Итака. Укол. Уют. Острота. Пан. Ушу. Краб. Лен. Явь. Стол. Кусто. Урон. Урга. Сани. Офорт. Вырост. Парсек. Фергана. Тип. Сатур. Альт. Кол. Саид. Амати.

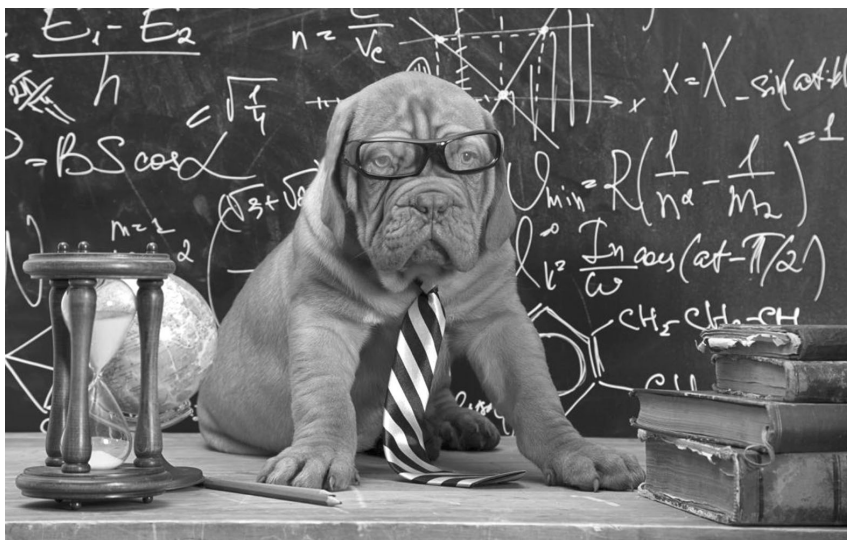
ПО ВЕРТИКАЛИ: Проступок. Воск. Тар. Игрунка. Гир. Пшено. Булка. Офис. Нит. Сера. Сход. Смотр. Лапа. Гад. Орноко. Опал. Пас. Брань. Опак. Трата. Ажур. Гус. Райт. Косуля. Ракетка. Енот. Шеврон. Киот. Кент. Латунь. Нил. Пли.

Светлана Локтева
ПОДРУГА
журнал для женщин

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

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

Домашние любимцы



ЧЕМУ ЖИВОТНЫЕ НАУЧАТ ВАС?

Домашние животные дарят нам не только положительные эмоции, но и дают ценные уроки жизни. В чем это выражается?

Сегодня многие заводят питомцев, потому что испытывают потребность в любви. Кстати, это не всегда относится к одиноким людям - коты и собаки привносят в дом и большие семьи. Взгляните на своего верного друга. Какие эмоции вы ощущаете? Скорее всего, восторг, нежность, умиление. Ухаживая за любимым животным, мы учимся доброте, заботе, ответственности. Но не только.

Кошка:

«Уважайте чужие границы!»

Кошки умеют отстаивать свои границы и никогда не примут бесцеремонности по отношению к себе. Не надейтесь, что кошка полюбит вас, если вы будете обращаться с ней плохо. Грубо потискаете животное, и оно вам этого не забудет. Возможно, даже оставит сюрприз в тапочках. А все потому, что кошка - свободолюбивое животное.

Нам стоит поучиться у этих грациозных созданий умению ставить свои интересы на первое место. По природе кошки любят себя больше других. Они спят столько, сколько нужно их организму, едят, играют, потому что им это нравится. Если вы привыкли жертвовать собственными интересами ради родных или друзей, остановитесь и задумайтесь: зачем вам это?

Собака: «Отпускайте обиды»

Если сегодня вы наступили псу на хвост,

завтра он уже не вспомнит об этом. И как обычно встретит вас с радостью и любовью. Как правило, собаки быстро забывают о вещах, которые не имеют большого значения, и легко прощают обиды. Пожалуй, это хорошая привычка. Ведь давно доказано: негативные эмоции и «глубоко зарытые» обиды разрушают нас изнутри.

Что бы ни случилось, животное знает, какие люди для него самые главные. Сколько историй вы слышали о том, как собаки спасали детей и своих хозяев? Преданные животные готовы пойти на все ради человека, который им дорог. Наконец, собака всегда радуется мелочам. Предложите ей поиграть с мячом или выйти на прогулку, и она ответит вам громким лаем. Животное получает удовольствие от всего, что делает. Неплохой подход к жизни!

Рыбки: «Расслабьтесь и познайте дзен»

Доказано: созерцание рыбок в аквариуме успокаивает, расслабляет. Замкнутые и невозмутимые, рыбки демонстрируют нам душевное спокойствие, которому можно поучиться.

Если вам кажется, что вы весь день крутитесь как белка в колесе и вам не хватает осознанности, заведите рыбок. Некоторые исследования показывают: достаточно провести всего 20 минут в день возле аквариума, и вы почувствуете себя сосредоточенными, спокойными и уверенными.

Кроме того, аквариум - это океан в миниатюре, где не бывает ни штормов, ни цунами. Поэтому тот, кто заводит рыбок, как правило, стремится к комфорту, покою и безопасности.

Крыса: «Будьте открыты этому миру!»

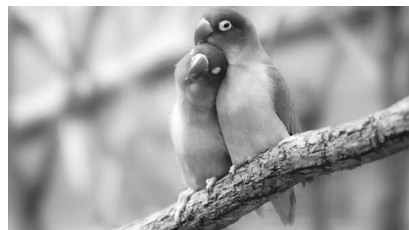
Эти грызуны отличаются любознательностью: они готовы исследовать самые отдаленные участки своего (и вашего) жилища в поисках новых впечатлений и пропитания. Крысы открыты миру и готовы дарить свою любовь хозяину. Им нравится ползать по рукам человека, от этого процесса грызуны получают огромное удовольствие.

Поскольку древние стереотипы, которые предписывают крысам немало отрицательных качеств («Фу, от них же пахнет!», «Крысы нечистоплотные» и пр.), до сих пор живы, хозяева грызунов учатся принимать и любить их, несмотря ни на что. Бесспорно, это важное умение может пригодиться для выстраивания отношений с близкими людьми.

Попугай: «Общайтесь и получайте удовольствие»

Попугаи - социальные существа. Точно так же, как и многие люди, они не терпят одиночества. Из-за недостатка общения птицы впадают в депрессию и начинают выдергивать у себя перья. Но стоит подселить к попугаю «соседа», и он сразу почувствует себя лучше.

Хозяева пернатых друзей подтверждают: попугай может быть ничуть не менее ласковым и любящим, чем собака или кошка. Есть много примеров, когда птицы скачут по хозяевам и не мыслят своего существования без родной семьи. Говорящие попугаи получают удовольствие от общения (они отличаются высоким интеллектом), им нравится быть в центре внимания. А вам?





Свитер: красиво и тепло

Зимой не обойтись без теплого вязаного, трикотажного или кашемирового свитера. В тренде модели насыщенных оттенков, с принтом и в стиле хенд-мейд. Добавить к образу игривость помогут джемперы с помпонами, узорами, декором в виде жемчужин или бусин. Для особого случая можно выбрать модель с прорезями, открытой спиной или со спущенными плечами. Свитера прекрасно сочетаются как с классическими джинсами, так и с юбкой-карандаш.



Платья на каждый день

Настоящий хит зимнего сезона - трикотажные и вязаные платья. Причем носить их можно каждый день - например, в офис. Для холодного времени года дизайнеры используют такие материалы, как вельвет, твид, бархат, кожа и деним. Актуальными будут насыщенные тона бордового, изумрудного, горчичного и оранжевого. Среди принтов в тренде геометрия, цветы на темном фоне и анималистичные узоры.



Что надеть сверху?

Любительницам одеваться элегантно подойдут шубы из натурального или искусственного меха самых разнообразных цветов - розового, зеленого, голубого. Они могут быть длинными, в стиле оверсайз, короткими прямого кроя. Не обойтись зимой и без пуховика - самого практичного элемента зимнего гардероба. Выбирайте модели в спортивном стиле, приталенные или дутые.

АППЕТИТНАЯ КУРОЧКА В ДУХОВКЕ

ПОНАДОБЯТСЯ: курица (тушка) - 1,5-2 кг, мед жидкий - 2 ст. л., горчица - 3-4 ст. л., масло растительное - 3 ст. л., соль - 1-1,5 ч. л., перец черный молотый - 1/2-1 ч. л.

Тушку курицы промойте под холодной проточной водой, обсушите салфеткой. Сбрызните растительным маслом, посолите и поперчите снаружи и изнутри. Соедините мед, горчицу и оставшееся растительное масло. Полученной смесью негусто смажьте тушку внутри и снаружи. Накройте и оставьте при комнатной температуре на 1,5 ч. Разогрейте духовку до 200 градусов. Противень застелите фольгой, выложите курицу и равномерно распределите по ее поверхности медово-горчичную смесь. Запекайте птицу в духовке в течение 1 ч., поливая выделяющимся соком каждые 15 мин. Готовую птицу выньте из духовки и на 10 мин. заверните в фольгу.

ЗАЛИВНОЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ

ПОНАДОБЯТСЯ: говядина - 500 г, морковь и лук - по 1 шт., лист лавровый - 3 шт., соль - по вкусу, чеснок - 3-4 зубчика, перец черный горошком, желатин быстрорастворимый.

Мясо залейте 2,5 л воды, доведите до кипения. Снимите пену, убавьте огонь и варите 2 ч., добавив лавровый лист, лук в шелухе, морковь в кожуре, перец. Нарежьте мясо, разложите по формам вместе с очищенной и нарезанной морковью. Процедите бульон, добавьте пропущенный через пресс чеснок и соль. Введите желатин, залейте в формы и уберите в холод.

КАРЕ НА КОСТОЧКЕ

ПОНАДОБЯТСЯ: баранина молодая (каре на косточке) - 1-1,2 кг, чеснок - 3-4 зубчика, травы сушеные (майоран, тимьян) - по щепотке, розмарин - 1 веточка, лимон (сок) - 1 шт., масло оливковое - 50 мл, соль, перец.

Соедините масло, сок лимона, пропущенный через пресс чеснок, соль, перец, травы. Натрите кусочки каре и оставьте на 2 ч. Противень застелите фольгой, смажьте маслом. Выложите каре с маринадом, сверху положите розмарин. Накройте фольгой и запекайте при 200 градусах 40 мин. Разверните фольгу и дайте подрумяниться.

СЫРНАЯ ТАРЕЛКА

Достойно встретить год Крысы поможет сырная тарелка - ассорти разных сортов сыра.

Для сырной тарелки есть свои правила, которые помогут насладиться вкусом продукта в полной мере.

- Подают сыры обычно на широком плоском блюде или на толстой деревянной доске.
- Нарезать сыры можно тонкими слайсами, сворачивая в трубочки, кубиками, треугольничками.
- Раскладывать сыры нужно по часовой стрелке - от самых нежных к самым пикантным. Пробуют разные сорта по этому же принципу, оставляя наиболее острые напоследок.
- Для того, чтобы вкус сыра раскрылся максимально полно, к сырному ассорти для контраста хорошо подать орехи (например грецкие), кусочки фруктов (яблоки, груши), ягоды винограда, инжир (свежий и сушеный), крекеры. С голубыми сырами также прекрасно сочетается стебель сельдерея.

ISSN 1987-6009



9 771987 600002

