

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДАРОК

№5

январь 2020

цена:

1,5 лари

**Растения**

без капризов

стр.40

**10 шагов**

к долголетию

стр. 8, 9

**Секреты**

чистого дома

стр.33

**Правильный**

настрой-залог успеха

стр.22

**Венсан Кассель:**

“Я верю, что актерство - легкое занятие”

стр.20-21

**Никки Рид:**

стр.16-17

“С Полом нас связывали прочные отношения”

# С чем НОСИТЬ

## ПУХОВИК



Самая удобная верхняя одежда для зимы - пуховик. Чтобы выглядеть в нем стильно и современно, подбирайте модель по цвету, фасону и размеру в зависимости от того, с чем вы собираетесь его носить.



### Длина по максимуму

С пуховиком длины макси отлично смотрятся зауженные джинсы, платья и юбки, обувь на шнуровке. Необычным, но стильным решением станут классические брюки прямого кроя с удобными ботинками.

Однозначно не стоит примерять длинный пуховик с широкими брюками, которые будут утяжелять фигуру. Также откажитесь от объемных шапок и шарфов, отдав предпочтение аккуратным вязаным изделиям.



## Грузинские фильмы покажут на кинофестивале в Брюсселе



Гости престижного бельгийского кинофестиваля смогут увидеть сразу восемь картин грузинских режиссеров

Современный грузинский кинематограф будет представлен на Международном кинофестивале Bridges. East of West Film Days, который проходит в Брюсселе с 22 по 26 января, говорится на сайте кинофестиваля.

Bridges. East of West Film Days – кинофорум бельгийского культурного центра Vozar, посвященный фильмам из стран Восточной Европы: Армении, Азербайджана, Беларуси, Грузии, Молдовы и Украины. В этом году он пройдет уже в третий раз.

Ретроспектива грузинских фильмов началась 23 января с фильма Дмитрия Мамулия “Преступный человек”, далее зрители увидят короткометражные фильмы: “Отец”

Давида Пирцхалава, “Лета” Деи Кулумбегашвили, “Родина” Георгия Сихарулидзе, “Зверь” Амираана Долидзе. 25 января покажут документальную картину Нино Орджоникидзе и Ваню Асрсенишвили “Тоннель” и фильм Уты Берия “Отрицательные числа”.

Завершатся дни грузинского кино на фестивале 26 января показом фильма Дмитрия Цинцадзе “Шиндиси”, который был номинирован на соискание премии американской киноакадемии “Оскар” от Грузии.

Как отмечают организаторы, кроме показов фильмов в Брюсселе пройдут индустриальные встречи. На одном из таких вечеров начинающие режиссеры Елена Микаберидзе и Георгий Сихарулидзе представят проекты своих первых полнометражных фильмов.

## Дженнифер Лопес рассказала, о какой отвергнутой роли жалеет

Дженнифер Лопес рассказала, о какой отвергнутой роли жалеет уже на протяжении 17 лет. Об этом сообщает news.com.au.

Актрисе предлагали главную роль в фильме “Неверная” режиссера Эдриана Лайна, который вышел в 2002 году. Лопес отказалась от предложения, в результате чего главную роль исполнила Дайан Лейн, которая позже получила “Оскар” за “Лучшую женскую роль”.

“Когда я думаю о том, что эту роль также предлагали мне, и у меня была



возможность сыграть... Я буквально хочу отстрелить себе палец на ноге. Честное слово”, — призналась Лопес.

Отметим, что Дженнифер Лопес никогда не была номинирована на “Оскар”.



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мchedлидзе

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

## Музыкальный фейерверк: грузинская группа “МокуМоку” выступит в Германии



У немецких слушателей в городе Штутгарт будет возможность послушать грузинский хип-хоп от коллектива “МокуМоку”

Грузинские музыканты из группы “МокуМоку”, исполняющие композиции в стиле хип-хоп, выступят в немецком городе Штутгарт 22 февраля, сообщают организаторы.

Вечер пройдет в стенах концертного зала Wagen Hallen, где музыканты сыграют композиции из своего последнего альбома “Пир”.

Коллектив “МокуМоку” сформировался в Тбилиси в конце 2012 года. Музыканты исполняют музыку смешанного стиля – это и хип-хоп, и фанк, и джаз. На счету группы три альбома.

В состав группы входят музыканты Тато Русия (МС), Джондо Джапаридзе (МС), Мишо Элиава (клавишные), Цотне Гогитидзе (гитара), Сандро Майсурадзе (бас), Александр Хозиашвили (ударные), Торнике Абуладзе (саксофон) и Нази Чавчавадзе (перкуссия).

## КЭТИ МЕЛУА РАБОТАЕТ НАД НОВЫМ АЛЬБОМОМ В ТБИЛИСИ

Всемирно известная британская певица из Грузии Кети Мелуа прилетела в Тбилиси для записи нового альбома вместе с Женским камерным хором из Гори, об этом певица рассказала во время видеовключения на своей странице в соцсети Facebook.

Кети приехала в родные края вместе со своими продюсерами и записывает новые композиции в студии "Лено Рекордс".

Мелуа отметила, что ее продюсер и менеджер в восторге от Грузии и работы здесь.

Продюсер певицы отметил, что грузинские музыканты настолько поглощены своей работой, что не следят за временем, гото-



вы работать внеурочно, в отличии от британских.

Это далеко не первая совместная работа Кети Мелуа и Женского камерного хора из Гори. Артисты записали несколько композиций в 2016 году и отправились в совместное турне по 37 городам

Европы в 2019 году.

Кроме этого, в ноябре Мелуа анонсировала новое турне по городам Европы, в которое, вместе с ней, отправится горийский хор.

Кети Мелуа родилась в Грузии в 1984 году, переехала в Северную Ирлан-

дию в возрасте восьми лет, а в 14 лет - в Англию. Ее дебют состоялся в 2003 году, когда в свет вышел ее первый альбом Call Off the Search. Он занял первые строчки в чартах Великобритании и разошелся тиражом 1,2 миллиона копий за первые пять месяцев.

Экс-президент Грузии Георгий Маргвелашвили наградил Кети Мелуа Орденом Чести за личный вклад в популяризации грузинской культуры за рубежом, а также за плодотворную творческую деятельность. А в 2018 году, когда Кети выступала в Тбилиси с бесплатным концертом, знаменитость удостоили звания Почетного тбилисца.

## Жан Поль Готье объявил о проведении последнего дефиле



Французский модельер Жан Поль Готье заявил, что ближайший показ высокой моды станет для него последним. Об этом он написал в своем Twitter.

"Приглашаю тебя отпраздновать 50-летие моей карьеры в театре Шатле 22 января... И я хочу поделиться кое-чем: это будет мое последнее дефиле "от кутюр", мое последнее Gaultier Paris Show", — сказал кутюрье в видео, на котором он сидит на диване с телефоном в руках.

Как отметил модельер, его работа в сфере высокой моды продолжится, он разрабатывает "новый концепт", о котором расскажет подробнее в ближайшее время.

Показ французского

модельера состоится в рамках Недели высокой моды, которая открылась в Париже с 20 января. Там будут представлены работы более тридцати модных домов и дизайнеров, которые покажут свои коллекции "весна-лето 2020" и расскажут о тенденциях следующего сезона.

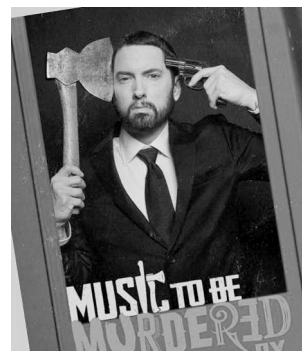
Модный дом Жан Поль Готье основал в 1982 году. Он сотрудничал с такими звездами, как Мадонна, Кайли Миноуг, Милен Фармер, а также с режиссерами Педро Альмодоваром и Люком Бессоном. В 2014 году он объявил о закрытии линейки готовой одежды, ее последний показ состоялся на Неделе парижской моды того года.

## Эминем удивил поклонников альбомом

Американский рэпер Эминем неожиданно для всех выпустил альбом Music to Be Murdered By. При этом, заранее о выходе новой пластинки никак не сообщалось, исполнитель объявил об этом в своем Instagram.

В одиннадцатый студийный альбом вошли двадцать композиций, среди которых совместные треки с такими исполнителями, как Эд Ширан, Royce Da 5'9", Juice WRLD и Anderson. Свой прошлый альбом рэпер записал в 2018 году.

Как заявляет артист, на новую пластинку его вдохновил альбом Alfred Hitchcock Presents Music To Be Murdered By, в создании которого принял участие известный режис-



сер. Эминем даже воссоздал обложку альбома Хичкока, на которой режиссер прикладывал к своей голове топор и револьвер, однако вместо режиссера изобразил на ней себя. Кроме того, голос Хичкока можно услышать в интервьюх между песнями.

## Фронтмен Metallica впервые появится перед публикой

Лидер американской группы Metallica Джеймс Хэтфилд впервые после реабилитации появится перед публикой. Об этом сообщает портал NME.

30 января в Лос-Анджелесе музыкант встретится с фанатами на автомобильной выставке в музее Petersen. Также он примет

участие в аукционе по продаже двух своих гитар.

Напомним, на протяжении нескольких лет Хэтфилд ведет борьбу с зависимостью. По этой причине группа отменила в сентябре четыре концерта, после чего вокалист не показывался на публике.

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО ВСТАТЬ ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ И ВНИМАТЕЛЬНО  
РАССМОТРЕТЬ ЭТОТ УЧАСТОК ТЕЛА.**

## Диагноз ставим по пупку

✓ **Смещение пупка вверх** указывает на заболевания толстой и тонкой кишки в скрытой форме, запоры с образованием залежей каловых камней в толстом кишечнике, сердечный невроз с последующим переходом в различные заболевания сердца

(вплоть до инфаркта), бессонницу, кашель, одышку, эмфизему легких, У женщин - на обильные месячные выделения или их отсутствие, кисту яичников, миому матки, эндометриоз, бесплодие, наличие раковых опухолей. У мужчин - на импотенцию, воспаление предстательной железы (простаты), аденому простаты.

✓ **При смещении пупка вниз** нарушается работа тонкого кишечника, возникают различные расстройства психики, могут образовываться камни, полипы, появляться воспаления, задержки или дневное недержание мочи с заболеванием мочевого пузыря. У женщин это указывает на проблемы с менструальным циклом, заболевания матки, труб, яичников, а у мужчин - гипертрофию предстательной железы с образованием аденомы простаты.

✓ **Смещение вправо** - признак нарушения в зоне слепой кишки, восхо-

дящей части толстой кишки, правой почки, надпочечника.

✓ **Смещение влево** - нарушение в зоне нисходящей части толстой кишки, левой почки, надпочечника.

✓ **Смещение вниз вправо** - нарушение в поджелудочной железе, острый или хронический панкреатит, увеличение и опухоль в селезенке, проблемы с желудком, заболевание левой почки и левого надпочечника, боли в пояснице и в любом суставе правой ноги.

✓ **Смещение вниз влево** указывает на заболевания печени, желчного пузыря и протоков, двенадцатиперстной кишки, правой почки, надпочечника, боли в пояснице и в любом суставе, мышце левой ноги.

✓ **Смещение вверх вправо** - заболевания печени, желчного пузыря, желчных протоков, левого тазобедренного сустава, левого бедра, сустава левой ноги, толстой кишки.

✓ **Смещение вверх влево** - проблемы с тазобедренным суставом и бедром правой ноги, желудком, селезенкой и левым верхним углом толстой кишки, с образованием лишая, дивертикулеза толстой кишки, нарушением пищеварения.

**Н. Коровина, терапевт,  
врач высшей категории.**

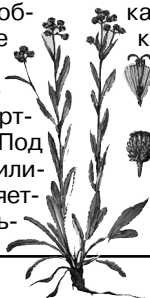
Идеально круглый, с ровными стенками и дном пупок говорит о нормальном состоянии органов брюшной полости. При болезнях пупок может смещаться в сторону.

## БЕССМЕРТНИК - СКОРАЯ ПОМОЩЬ ЖЕЛЧНОМУ ПУЗЫРЮ

У сестры обнаружили дискинезию с пониженным тонусом желчевыводящих путей. Врачи сказали, что в таких случаях желчь застаивается в желчном пузыре. Из-за этого в нем образуются камни. Чтобы этого не допустить, сестра активно занималась траволечением. Чаще всего она использовала бессмертник. Чем хорош этот цветок? Под влиянием особых веществ усиливается желчеотделение и изменяется состав желчи, а также умень-

шается содержание билирубина и холестерина в крови. Сестра лечилась так: 2 ст. ложки измельченных сухих цветков бессмертника заливала 1 стаканом воды, закрывала посуду крышкой и нагревала на кипящей водяной бане, часто помешивая, 30 минут. Охлаждала, процеживала, добавляла кипяченой воды до исходного объема. Принимала по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 15 минут до еды.

**И. Василькова.**



## Сам себе доктор

### Пальцы рук потрескались?

Налейте в тазик горячей воды, добавьте сухой горчицы, размешайте и парьте руки 15-20 минут, добавляя горячую воду по мере остывания. После этого руки вытрите насухо, смажьте жирным кремом, наденьте хлопчатобумажные перчатки. Такую процедуру желателно делать на ночь. Курс - 8-10 ванночек.

### Лечим язву желудка и двенадцатиперстной КИШКИ

Смешайте 100 г меда, по 100 мл спирта и соков редьки, свеклы и моркови. Процедите через марлю, настаивайте в темном прохладном месте 3 дня. Пейте по 2-3 ст. ложки 3 раза в день. Перед употреблением взбалтывайте. Курс лечения - 5 дней.



### Спиртовая настойка при подагре

При подагре приготовьте спиртовую настойку из измельченных молодых веточек осины, предварительно удалив верхний слой коры. На 1 часть сырья возьмите 10 частей 70%-ного спирта, настаивайте 10 дней. Принимайте по 25-30 капель, разведенных в небольшом количестве воды, 3 раза в день.

### От ушиба - солевой компресс

Чтобы снять боль при ушибе, растворите 1 ст. ложку соли в 1 стакане теплой воды. Смочите в растворе кусочек шерстяной ткани, хорошо отожмите и приложите к больному месту. Сверху укройте полиэтиленовой пленкой и утеплите. Достаточно сделать 2-3 компресса.

## По вечерам плохо вижу

*Уже лет пять ношу контактные линзы. Зрение на обоих глазах минус 4,5. Но в последнее время стала замечать, что в вечернее время плохо вижу. Линзы только что новые купила и зрение проверяла - без изменений. Глазное дно тоже смотрели - вроде бы все в порядке. Почему тогда ночью вижу хуже?*

**И. Рамазанова.**

Ухудшение сумеречного зрения у людей с близорукостью - характерный симптом. Но это не значит, что у вас все стабильно, даже если прошли обследование и вам сказали, что все со зрением хорошо. Стоит обследоваться более тщательно.

## Соринки не попадали, и гноя нет

*У мужа после инсульта уже месяца два щиплет левый глаз. Соринки не попадали. Гноя нет... Симптомом какого заболевания это может быть?*

**Алевтина.**

Вероятно, это следствие неполного смыкания глазной щели на фоне перенесенного инсульта, что приводит к быстрому испарению слезной пленки и раздражению чувствительной к дефициту увлажнения роговицы. Попробуйте пользоваться каплями типа «Офтагель», «Корнерегель» (по 1 капле 2-3 раза в день и обязательно на ночь). Если симптомы станут уменьшаться, то, скорее всего, это предположение верно.

## Стоит ли беспокоиться?

*Мне 35 лет. Врач-офтальмолог поставил диагноз ангиопатия сетчатки по гипотоническому типу. Лечение не назначил. Стоит ли беспокоиться и продолжать обследование? Глаза устают, испытываю дискомфорт, ощущение сухости слизистой. Для устранения неприятных симптомов и снятия напряжения с глаз рекомендованы капли «Ирифрин».*

**Асмати.**

Имея такой диагноз, не стоит волноваться. Это не требует никакого медикаментозного лечения и никак не связано с теми симптомами, которые вас беспокоят. Капли «Ирифрин» помогают расслабить аккомодационную мускулатуру, но ни в коем случае не систематически. А напряжение в глазах связано со зрительной перегрузкой.

**М. Новикова, офтальмолог, врач высшей категории.**

**Если к рассеянности, забывчивости, присущей большинству стариков, прибавляется неряшливость, это очень похоже на болезнь Альцгеймера.**

# НЕ МОЖЕТЕ ВСПОМНИТЬ, ЧТО БЫЛО ВЧЕРА...



Какому выводу пришли американские ученые. В течение 6 лет они наблюдали 450 пожилых людей, сопоставляя их вес и умственные способности. Если к рассеянности, забывчивости, присущей большинству стариков и свидетельствующей о склерозе, прибавляется неряшливость, это должно насторожить близких - очень похоже на болезнь Альцгеймера. Лечение бесполезно, нужны только забота и щадящая подстраховка.

От болезни Альцгеймера и других болезней, связанных со старческим слабоумием, ежегодно умирают больше людей, чем от всех видов рака. К сожалению, в свидетельстве о смерти записывают совершенно другую причину, например обычную пневмонию, а не деменцию. Если вести верную статистику, то окажется, что болезнь наносит гораздо больший урон, чем какие-либо злокачественные образования.

Если вы смотрите телевизор и у вас из головы вылетело имя известного актера или заходите в

комнату и не можете вспомнить, зачем пришли сюда, - это норма. Но если, идя на работу хорошо знакомым маршрутом, вдруг осознаете, что заблудились, или во время разговора начинаете пытаться подобрать самые обычные слова, твердите несколько раз одно и то же, - это уже симптомы болезни Альцгеймера. В возрасте 65 лет этим заболеванием страдают 5% людей, в 70-80-летнем возрасте - 10%, а среди тех, кому 80, - 25%.

Первые симптомы болезни: человек не может вспомнить, что было вчера, но подробно опишет события

полувекковой давности. Чем больше прогрессирует болезнь, тем дальше отодвигаются границы памяти. Замедлить развитие недуга можно при помощи нехитрой гимнастики. Сделайте таблицу Шульца - лист бумаги

разбейте на 25 клеточек и в каждой в произвольном порядке напишите цифры от 1 до 25. Через пару часов постарайтесь как можно быстрее найти все цифры по порядку. Время от времени меняйте разброс цифр.

Кстати, чемпионом среди продуктов, благотворно влияющих на мозг и память, признана клюква. Прекрасно очищает сосуды корень аира, который продается во всех аптеках. Его нужно измельчить в кофемолке, 1/2 чайн. ложки заварить 1 стаканом кипятка, дать настояться и выпить в течение суток небольшими глотками.

**И. Вартанян, геронтолог, врач высшей категории.**

## На каждый день

- ✓ **Болезнь Альцгеймера лечат иргой. Это единственная ягода, которая способна нормализовать мозговое кровообращение.**
- ✓ **Чтобы улучшить память, каждый день заучивайте небольшое стихотворение, разгадывайте кроссворды. Как и другие функции организма, память также поддается тренировке.**

**Доказано, что никотин повышает интеллект и улучшает память. Но не стоит начинать курить, а вот никотиновую кислоту в таблетках попить можно.**

## Каковы симптомы заболевания?

Папиллома выступает над поверхностью слизистой в виде сосочка. Часто на слизистой образуется множество папиллом. Их появление провоцирует вирус папилломы человека, в основном 11-го и 6-го типов. Каковы симптомы заболевания?

✓ Голос становится хриплым, и чем дальше, тем хуже. Голос даже может исчезнуть вообще.

✓ Из-за разрастания опухоли все труднее становится дышать. Может возникнуть приступ удушья.

✓ Появляется кашель - от него невозможно избавиться никаким способом. Прогревания, компрессы и другие народные способы не помогают, а вредят.

✓ Человек жалуется на одышку, она становится постоянной.

Но главные признаки заболевания - трудно дышать, хрипота в голосе. Если на это не обращать внимания не лечиться, в дальнейшем надо ждать сужения (стеноза) гортани и непроходимости. Далее болезненный процесс переходит на слизистую оболочку трахеи и бронхов, возникает тяжелая дыхательная недостаточность.

## Как быстро прогрессирует?

Все зависит от возраста больного, места расположения и количества образований. Быстрое разрастание папиллом гортани чаще всего встречается у детей раннего возраста. У взрослых папилломы, как правило, поражают голосовые складки. У детей, как и у взрослых, все сильнее становится хрипота в голосе, в конечном итоге голос пропадает совсем. Одновременно с

# Папиллома в гортани

Так называют доброкачественную опухоль, которая развивается из поверхностного слоя слизистой оболочки, выстилающей гортань.

охриплостью нарастает одышка и появляются признаки кислородной недостаточности. В дальнейшем быстро возникает спазм гортани, сужается голосовая щель, начинается удушье, которое особенно опасно для маленьких детей и, если не принять экстренных мер, приводит к гибели ребенка.

Когда доктор избавит малыша от удушья, ребенку потребуются постоянное наблюдение у лора. Чтобы болезнь не распространилась на другие органы, надо постоянно удалять папилломы, которые появляются снова и снова. Заражаются малыши во время родов от матери, имеющей на стенках влагалища, вульве или рядом с анусом папилломы, размножению которых способствует злополучный вирус. От них женщине лучше избавиться до зачатия.

У взрослых подобных приступов удушья не бывает, и о наличии инородного образования на голосовых связках свидетельствует только хрипота в голосе. Заражение вирусом папилломы у взрослых происходит половым путем. Заболевание может протекать бессимптомно. Рецидивы могут возникать 1 раз или 1-3 раза в год. Хуже, если болезнь прогрессирует.

## На каждый день

- ✿ Не курите – сигаретный дым провоцирует озлокачествление папиллом, травмируя и без того поврежденную слизистую
- ✿ Не находите в задымленных, пыльных помещениях.

## Навсегда избавиться от вируса невозможно

Чтобы облегчить страдания больного человека, задача врача - снять спазм гортани для облегчения дыхания и назначить профилактическое лечение. Оно замедлит распространение процесса, не допустит обострений и вернет голос. Для этого назначают интерфероны, противовирусные препараты, цитостатики (для замедления размножения клеток, у детей их используют только для смазывания слизистой после хирургического удаления папиллом), антибактериальные, противовоспалительные средства.

## Как удаляют папилломы

Удаляют папилломы эндоскопическими способами. Чаще всего используют: криодеструкцию (замораживают папилломы при помощи низкой температуры); электрокоагуляцию (убивают разрастания с помощью электрического тока); разрушают высокомошным ультразвуком или используют лазер. Лечение папилломатоза наиболее эффективно, когда сочетают различные методы. Однако у детей для восстановления проходимости дыхательных путей чаще всего используют хирургическое удаление. К сожалению, это стимулирует рост новых образований и вызывает формирование рубцов. Поэтому требуется несколько таких операций.

**Н. Славкин,**  
хирург-отоларинголог,  
врач II категории.

Почему болит. Боли могут быть связаны с желчнокаменной болезнью, а также с сопутствующим воспалением стенок желчного пузыря - холециститом. Но такие же боли бывают и при хроническом панкреатите и эрозивном дуодените. Поэтому, для того чтобы точно определить причину, обратитесь к грамотному врачу-гастроэнтерологу. Надо знать размеры и количество камней, состояние самого желчного пузыря.

Увеличение. Печень может увеличиться по разным причинам. Это может быть

## Может, это цирроз?

! Пять лет назад у меня сильно увеличилась печень. Сдавал кровь из вены - анализ хороший. Печень иногда немного болит, особенно когда наклоняюсь.

Отчего печень увеличивается? Может, от камней? Они у меня в желчном пузыре. Вообще, сколько может прожить человек с увеличенной печенью?

связано с жирным перерождением, застоем в ней желчи, алкогольной болезнью печени, хроническим гепатитом, циррозом и раком печени и, наконец, с заболеваниями сердца. Увеличение печени может быть острым и хроническим.

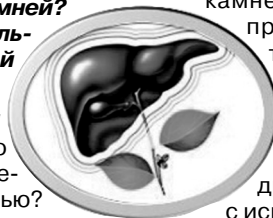
**В. Иващенко.**

Как долго можно жить с увеличенной печенью? Это зависит от причины ее увеличения и от того, насколько сохранена ее функция.

Закупорка протока. Это требует немедленной хи-

рургической помощи. Поэтому физические упражнения делать нельзя, так как они действительно могут способствовать сдвигу камней и закупорке протока. Обязательно нужно соблюдать диету, соответствующую столу №5: частое дробное питание с исключением раздражающих веществ, сдобы, жирной, острой и пряной пищи, грибов.

**В. Поляков,**  
гепатолог.





## СЕРДЦЕ В НОРМЕ! 10 ШАГОВ К ДОЛГОЛЕТИЮ

**Сердечные заболевания на сегодняшний день превосходят по численности все остальные. Это ли не повод заняться профилактикой? И чем раньше - тем лучше!**

**К**ардиологи убеждены; неотвратимыми являются лишь 10% инфарктов. Остальные можно предотвратить, если внести изменения в рацион и образ жизни.

### Диета для главного органа

Риск коронарной болезни сердца снижается на 19%, если заменить «вредные» жиры из сливочного масла, сала, жирного мяса ненасыщенными жирными кислотами. Они содержатся в растительных нерафинированных маслах, морепродуктах, рыбе. Кардиологи советуют включать в ежедневное меню сырые овощи, ягоды и фрукты. Морковь при регулярном потреблении способна снизить уровень холестерина в крови. Смородина и черника защищают кровеносные сосуды, арбузы и дыни снижают давление и сокращают риск образования тромбов.

Тем, кто заботится о здоровье сердца, придется снизить количество сахара и простых углеводов и увеличить потребление сложных углеводов - цельнозернового хлеба, цельных злаков. Также не стоит увлекаться соленой пищей: риск инсульта

### Для справки

**С**ердце формируется уже через три недели после зачатия и бьется всю жизнь. После 25 лет на стенках коронарных артерий начинают появляться первые отложения. Впоследствии эта тенденция может перерасти в тяжелое заболевание - атеросклероз. Именно он предшествует инфаркту миокарда и инсульту, которые являются самыми частыми причинами смерти в мире.

возрастает на 25%, если в день съедать 10 г соли вместо рекомендованных 5 г.

✓ *Хотите сбросить вес? Отдайте предпочтение средиземноморской диете, которая благоприятно воздействует на сердце. Ее секрет - в сочетании овощей, зелени, цельных злаков, оливкового масла и морепродуктов.*

### Магний не помешает!

Ученые заметили, что люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями в среднем употребляют на 13% меньше магния, чем те, кого подобных проблем нет. Магний защищает нервную систему и регулирует давление.

В сутки врачи рекомендуют употреблять 300 мг магния. Это эквивалентно 100 г семян подсолнечника или орехов кешью. Также этим элементом богаты горький шоколад, стручковая фасоль, орехи, горох.

Магний можно получить из витаминных комплексов: лучше всего человеческим организмом усваиваются глицинат и цитрат магния, а вот магний в форме оксида может вызвать реакцию со стороны ЖКТ. Газированные напитки, сладости, кофе, наоборот, ухудшают усвоение магния и выводят его из организма.

### Спорт во благо

У людей, далеких от спорта, сердце бьется с частотой около 80 ударов в минуту, в то время как натренированный орган - на 40% реже, но

сильнее. В последнем случае сердечная мышца изнашивается медленнее и продолжительность жизни увеличивается.

Доктор Салима Юсуфа из НИИ здоровья при Университете Макмастера убеждена, что даже 150 минут умеренной физической активности в неделю могут значительно сократить риск сердечно-сосудистых заболеваний. В качестве спортивной нагрузки можно рассматривать не только бег, танцы или занятия в спортзале, но и пешие прогулки, работу в саду или уборку в доме.

Профессор Сергей Бубновский выделяет три главных упражнения для здорового сердца - приседания, отжимания, качание пресса. При правильном выполнении они способны снять нагрузку с сердца и облегчить работу органа.

### На приеме у кардиолога

Возьмите за правило раз в год посещать кардиолога и делать ЭКГ. Эта процедура не займет много времени, но поможет вовремя диагностировать аритмию, ишемию и ряд других заболеваний. Для выявления тромбов и дефектов сердца





применяют ЭХОКГ. Если есть жалобы, врач может назначить селективную коронарографию, сцинтиграфию миокарда, компьютерную томографию.

Чтобы составить наиболее полную картину состояния сердечной мышцы, следует сдать биохимический анализ крови, анализ на холестерин и гормоны, проверить липопротеиды сыворотки крови.

## Смех продлевает жизнь

Людам с хорошим чувством юмора живется легче. Достаточно всего 15 минут смеха в день, чтобы значительно улучшить состояние сердечно-сосудистой системы.

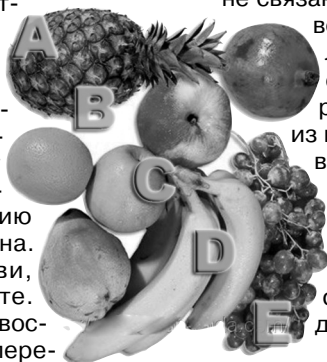
Ученый Майкл Миллер из Университета Мэриленда провел эксперимент. Он показал испытуемым два фильма - комедию и драму. После просмотра драмы у большинства ток крови в сосудах уменьшился на 30%. Зато когда включили комедию, практически у всех он вырос на 20%!

Врачи предполагают, что смех влияет на изменение внутренней оболочки кровеносных сосудов, расширяя ее. Это способствует более быстрому прохождению крови. Примерно такого же эффекта мы добиваемся благодаря занятиям спортом.

## Витамины и минералы для здоровья

Витамин А препятствует возникновению склероза, его можно найти в печенке, яйцах, моркови, петрушке. Витамин С укрепляет стенки сосудов и способствует выведению лишнего холестерина. Ищите его в киви, апельсинах, шпинате. Витамин D помогает восстановиться после перенесенного инфаркта и снижает риск повторного приступа. Он содержится в жирной рыбе, молочных продуктах, грибах. Витамин Е защищает ткани сосудов и сердца. Его много в растительных маслах, орехах, авокадо.

Сдали анализы и обнаружили существенную нехватку того или иного элемента? Имеет смысл добавить



его в свой рацион в составе витаминного комплекса.

## Сказать нет вредным привычкам

Никотин даже в небольших дозах способствует выработке адреналина, стимулирует выброс дофамина, ускоряет сердечный ритм и повышает давление. Сигаретный дым оказывает сосудосуживающее воздействие, что может стать причиной закупорки сосуда и привести к инфаркту миокарда. Риск инсульта и инфаркта у курильщиков в три раза больше, чем у некурящих людей. Но он способен снизиться уже через год после отказа от курения.

Электронные сигареты - плохая альтернатива, так как исследования доказали, что их использование повышает жесткость артерии.



**СЛЕДИТЕ ЗА ДАВЛЕНИЕМ! ПРИ ЕГО ПОВЫШЕНИИ СТЕНКИ СОСУДОВ СУЖАЮТСЯ, ТЕРЯЮТ ЭЛАСТИЧНОСТЬ, ВОЗРАСТАЕТ РИСК ИНСУЛЬТА. ОПАСНЫМИ СЧИТАЮТСЯ ПОКАЗАНИЯ ТОНОМЕТРА 140/90 И ВЫШЕ.**

## Кариес - серьезный удар!

Казалось бы, сердце и зубы никак не связаны, но исследования говорят об обратном. Недолеченный кариес является рассадником микробов, которые, попадая из полости рта в организм, вызывают воспаление. В результате, бактерии могут разрушить клапаны сердца, вызвать инфекционный эндокардит и стать причиной многих других недугов.

Не забывайте о гигиене полости рта. Чистите зубы по 3 минуты дважды в день, пользуйтесь зубной нитью и проходите профосмотр раз в полгода.

## Чем склеить разбитое сердце?

Это не только красивая метафора, но и реальный медицинский диагноз.

## Ваше сердце пройдет тест на выносливость?

Поставьте таймер на 4 минуты и начните подниматься по лестнице многоэтажного дома до тех пор, пока не сработает сигнал таймера. Проверьте результаты:

**Вы прошли 15 и более этажей? Поздравляем, ваше сердце в полном порядке!**

**8-11 этажей - удовлетворительный результат, рекомендуется уделять здоровью сердца больше внимания.**

**Одолели 7 этажей и меньше? Самое время посетить кардиолога!**

**Перед выполнением теста измерьте пульс. При значениях 140 и выше выполнение теста стоит отложить.**

По-научному он называется «стресс-индуцированная кардиомиопатия», чаще всего возникает у женщин после менопаузы. Его причиной может стать серьезное потрясение - любовная драма, неприятности на работе, эмоциональное выгорание. По симптомам болезнь схожа с инфарктом, однако уровень гормона стресса адреналина в этом случае в 7-10 раз превышает норму. Именно этот гормональный дисбаланс вызывает проблемы с сердцем. В 1% случаев синдром разбитого сердца даже приводит к смерти.

## Осторожно, токсичные вещества!

Современный человек не защищен от контакта с токсичными веществами и тяжелыми металлами. Например, свинец может присутствовать в водопроводной воде, фталаты содержатся в некоторых видах пластика, а следы бисфенола А имеются на кассовых чеках.

Чтобы защитить себя от вредного воздействия извне, как минимум старайтесь не пользоваться пластиковой посудой или выбирать безопасные виды пластмассы (например, с маркировкой PP). Также лучше отказаться от алюминиевой посуды.

Включите в меню кисломолочные продукты, брокколи и цветную капусту: они способствуют выводу из организма вредных веществ.



# ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ: КАКИХ ЖДАТЬ ОСЛОЖНЕНИЙ

**Решаясь на любую хирургическую операцию, каждый человек надеется, что это сделает его здоровым. Но даже после успешной операции могут быть осложнения, если не пройти грамотную и своевременную реабилитацию. Какие проблемы подстерегают хирургического больного после плановой операции, особенно по поводу онкологии и операций на легких и сердце.**

## Тромбоэмболия (закупорка легочной артерии тромбом)

Любое оперативное вмешательство вызывает защитную реакцию организма. Он стремится повысить свертываемость крови, чтобы уменьшить кровопотерю. Но в какой-то момент эта защитная реакция может стать патологической. К тому же, из-за длительного постельного режима скорость кровотока в венах снижается. В итоге, в крупных сосудах (в венах голени, подвздошной, бедренной, подколенной) образуются тромбы. Оторвавшись от стенок сосудов, они могут попасть с током крови в легочную артерию и привести к острой дыхательной, сердечной недостаточности, а в итоге - к смерти.

**Как предупредить.** Если вы попали в группу риска (при операции была большая кровопотеря, у вас густая кровь, есть проблемы с сосудами), врач может порекомендовать прием антикоагулянтов. Эти препараты снижают свертываемость крови, а значит, предупреждают появление тромбов. Принимать их нужно обязательно в строго определенных дозах и так долго, как скажет врач, - это важно для восстановления здоровья. Для профилактики серьезного осложнения всем пациентам в течение месяца после операции надо носить компрессионный трикотаж. Ежедневно! На ночь колготки можно снимать (эластичные бинты менее предпочтительны, поскольку, бинтуя ими ноги, сложно добиться нужной степени компрессии). Третье правило, которое поможет избежать застойных явлений в сосудах, - физическая активность. По возможности с разрешения врача желательно как можно скорее встать

на ноги. Не переусердствуйте и не надорвите ослабленный после операции организм. Соблюдение этих правил сведет к минимуму возникновение тромбоэмболии.

## Послеоперационная пневмония

Длительное пребывание в горизонтальном положении приводит к тому, что в легких появляются зоны, плохо снабжающиеся кислородом. В результате развивается воспалительный процесс, что может привести к застойной пневмонии. Особенно опасна послеоперационная пневмония для пожилых людей. Часто она протекает тяжело.

**Как предупредить.** Как только человек придет в себя, нужно начинать дыхательную гимнастику, даже в реанимации. Больной должен сам, по мере сил, делать дыхательные упражнения, которые ему назначат. Так укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается подвижность грудной клетки. Дыхание становится реже и глубже, восстанавливаются жизненная емкость и максимальная вентиляция легких. Это лучшая профилактика воспалительных заболеваний бронхов и легких. В палате с разрешения врача больному необходимо делать легкий вибрационный массаж в течение 10-15 минут в день, желательно утром: поглаживаний, растирания, постукивания ребром ладони, хлопявания ладонями, сложенными лодочкой. Это должны делать родственники. Такие упражнения способствуют очищению легких, улучшают кровоснабжение и отвлекают от переживаний, связанных с проведенной операцией.

*Уже в течение первой недели после операции человек должен сам обслуживать себя: принимать пищу, душ, ходить в туалет.*

## Послеоперационная (рубцовая) грыжа

Возможна после операции на брюшной полости, когда разошлась в месте недавнего разреза мышечная ткань и органы желудочно-кишечного тракта (чаще кишечник) вышли за пределы брюшины.

**Как предупредить.** Если вы перенесли операцию на передней брюшной стенке, в течение двух месяцев носите специальный эластичный бандаж. Не поднимайте вес более двух килограммов. Избегайте резких наклонов, поворотов туловища в сторону. Вовремя лечите простудные заболевания, особенно, если есть склонность к бронхолегочным за-

болеваниям с сильным кашлем. Откажитесь от курения - это главный провокатор приступов кашля. Ешьте овощи, зелень, фрукты. Содержащаяся в них клетчатка предотвратит запоры (сильное натуживание в течение 2-3 месяцев опасно появлением грыжи). К тому же, растительная пища гарантирует стабильный вес. Это способствует более быстрому заживлению тканей. Как только врач разрешит усилить физические нагрузки, начинайте укреплять мышечный корсет. Для профилактики рубцовой грыжи полезны упражнения «уголок» (вы висите на турнике и удерживаете ноги под прямым углом), «ноги на весу» (лежите на коврике, руки за головой, удерживаете ноги под углом 45°). А также знаменитый «велосипед». Избегайте резких, не измеримых со своей силой физических нагрузок.

## Нарушение глотания и речи

Эти осложнения развиваются практически у всех больных, длительно пребывающих на искусственной вентиляции легких. Она выполняется или через трахеостому, или через интубационную трубку. В результате может нарушиться не только речь, но и акт глотания. Из-за этого часть пищи попадает в дыхательные пути, а это чревато аспирацией легких.

**Как предупредить.** В первые 2-3 недели после операции строго соблюдайте правила:

- ✓ пищу принимайте только в вертикальном положении со слегка наклоненной вперед головой;

- ✓ пища должна быть измельченной, несухой и без крупных фрагментов;

- ✓ жидкость лучше пить из трубочки. Кстати, жидкость с приятным вкусом быстрее восстанавливает навыки глотания и проглатывается лучше, чем обычная вода;

- ✓ кормить человека необходимо только в состоянии полного бодрствования (не сонного, не вялого);

- ✓ не нужно съедать все приготовленное. Аппетит восстанавливается постепенно. Насильный прием пищи может привести к тому, что человек подавится.

С пациентом обязательно должен заниматься логопед. С помощью специальных упражнений логопед не только восстанавливает речь больного, но и нормальный акт глотания. Чем раньше начинаются реабилитационные мероприятия, тем быстрее восстанавливаются утраченные навыки.

## Не навреди!

✿ Если вы перенесли операцию на передней брюшной стенке, в течение двух месяцев носите специальный эластичный бандаж.

✿ Не поднимайте вес более двух килограммов. Избегайте резких наклонов, поворотов туловища в сторону.

✿ Вовремя лечите простудные заболевания, особенно, если есть склонность к бронхолегочным заболеваниям с сильным кашлем.

## Спайки

Так организм пытается «отгородить» поврежденное место (восстановительный процесс), «склеивая» ткани и не давая инфекции распространиться на другие органы. Чаще всего к образованию спаек приводят операции на органах малого таза - аборт, выскабливание после выкидыша или полипов, кесарево сечение или установка внутриматочной спирали. Полостная операция - самая опасная, поскольку самая травмирующая.

**Как предупредить.** Необходимо пройти до конца курс антибиотиков. Нельзя допустить, чтобы инфекционные агенты остались в матке или трубах, приспособились к внутренней среде и стали размножаться! Зачастую именно отсутствие антибактериальной терапии - причина образования спаек. Как только разрешит врач, необходимо вставать с кровати, совершать короткие прогулки. Движение улучшает кровообращение, препятствует появлению спаек. Хорошим рассасывающим действием обладают пиявки. Их слюна нормализует кровоснабжение тканей и органов. А особые ферменты хорошо разжижают кровь и разрушающе действуют на фибрин, который является основой спаек. Спустя 2-3 недели врач может рекомендовать физиолечение. Самый распространенный метод - парафино-озокеритовые аппликации на область живота. Они способствуют рассасыванию спаек. Хорошо помогает и электрофорез с кальцием, магнием и цинком.

**И. Кошель, хирург, врач высшей категории.**

## Варикоз лечат по-разному

**1.** Профессор, доктор медицины Артур Уолтер советует взбивать подушку... ногами. Упражнение снимает напряжение икр, улучшает венозное кровообращение.

**2.** Доктор Лайза Оливер считает очень полезной позу с опорой на колени и локтях (попросту на четвереньках). Она способствует оттоку крови, застоявшейся в ногах. Еще одно хорошее, всем известное упражнение, - стойка на спине с поднятыми ногами.

**3.** Профессор Дуглас Остерхот рекомендует пить красный виноградный сок. Он помогает избавиться от усталости ног и укрепляет стенки сосудов. Особенно полезен пожилым.

**4.** Страдающим от судорог в ногах профессор Лоренс Стерн советует отказаться от любой еды за 3 часа до сна, поскольку процесс пищеварения активизирует нервную систему, и ноги получают команду двигаться, когда вы засыпаете или уже спите.

## ЗЕВОТА – ОДИН ИЗ САМЫХ ДРЕВНИХ РЕФЛЕКСОВ ЧЕЛОВЕКА.

## МОЗГ ПРОСИТ ПОМОЩИ



**1.** Зевота полезна. Благодаря ей вентилируются легкие, ускоряются обменные процессы, восстанавливается работоспособность организма, улучшается кровоснабжение не только головного мозга, но и кожи лица. А значит, зевота обладает еще и омолаживающим эффектом.

**2.** Зимой люди зевают чаще. При зевоте происходит естественная терморегуляция мозга: за счет работы мышц нижней челюсти усиливается циркуляция крови, а приток холодного воздуха способствует теплообмену.

**3.** зевают рано утром или поздно вечером. Это помогает поддерживать активность мозга, постоянно улучшая его снабжение кислородом.

**4.** Повод для отдыха. При усиленной умственной нагрузке нерв-

ные клетки, защищаясь, сильно тормозят свою деятельность. Появляется вынужденная зевота - крик мозга о помощи.

**5.** на внутреннее перенапряжение: организму нужен приток свежего воздуха, чтобы насытить кровь кислородом, активизировать работу головного мозга.

**6.** на, но только для тех, кто способен на сопереживание. При виде зевающего человека те зоны головного мозга, которые ответственны за сопереживание, начинают активно работать, после чего следует зевок. Абсолютно все зевают в комнате, которую долго не проветривали: мозг стремится получить кислород всеми способами.



## КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ТОКСИНОВ И ПРОЧЕЙ ХИМИИ?

День за днем мы получаем очередную порцию опасных веществ - из пищи, воздуха, воды, косметической продукции, бытовой химии.

Можно ли этого избежать?

### Пестициды и нитраты

Пестициды - химические вещества, используемые для борьбы с вредителями и болезнями растений, - не менее успешно «борются» и с нашим здоровьем. Но поскольку они существенно упрощают и удешевляют производство овощей и фруктов, большинство поставщиков их охотно применяет.

Кроме пестицидов, есть еще и нитраты - удобрения, полученные с помощью азотной кислоты. Они также могут негативно влиять на здоровье.

Основной источник пестицидов и нитратов - корнеплоды, овощи и фрукты. Отказываться от этих продуктов полностью не стоит: они являются ценнейшим источником витаминов.

**Что делать?** Соблюдайте меры предосторожности:

- ✓ старайтесь употреблять в пищу только сезонные дары природы, в идеале - выращенные в регионе вашего проживания;

- ✓ избегайте идеально ровных, слишком крупных и ярких плодов без изъянов: они перекормлены химией;

- ✓ выбирая между продукцией разных производителей, взвесьте равные по размеру плоды на ладони - и покупайте тот, что тяжелее: в нем меньше химии;

- ✓ плоды, особенно приобретаемые не в сезон, перед употреблением очищайте от кожицы (у корнеплодов, овощей и фруктов вредные вещества скапливаются в основном под кожурой);

- ✓ у корнеплодов, не жалея, срезайте верхушки с ботвой и хвостики; у зелени (петрушка, укроп) - стебли; у

капусты срезайте кочерыжку и удалите верхние листья;

- ✓ не берите помидоры, у которых мякоть белая и на срезе толстые беловатые прожилки, а также огурцы без семян.

### Красота или здоровье?

Практически каждый из нас пользуется косметическими средствами личной гигиены и ухода, не задумываясь об их составе. Однако большая их часть содержит множество токсичных соединений, таких как:

- ✓ алюминий (имеется в т.ч. в антиперспирантах и кремах от загара) - поражает головной мозг, повышает риск развития болезни Альцгеймера;

- ✓ асбест (содержится в тальке) -

### ОВОЩИ И ФРУКТЫ ДОЛЖНЫ ПАХНУТЬ! ЗАПАХА НЕТ? ВЕРОЯТНО, В НИХ ПРИСУТСТВУЕТ МНОГО НИТРАТОВ.

оседает в легких;

- ✓ парабены и фталаты (входят в состав многих увлажняющих кремов и лосьонов), накапливаясь в организме, нарушают работу эндокринной системы, вызывая гормональные нарушения, и провоцируют развитие онкологических заболеваний.

**Что делать?** Некоторые виды натуральной косметики доступны как в Интернете, так и в обычных магазинах - старайтесь приобретать именно их.

### Чем мы дышим?

В наших легких оседает огромное количество мельчайших ядовитых

частиц, которые приводят к обострению хронических заболеваний и развитию новых (включая астму, аллергию и рак), снижают иммунитет. Эти вещества содержатся не только в выхлопных газах и производственных выбросах: не менее опасна пыль, которая образуется при трении шин об асфальт. Ситуация обостряется летом, когда концентрация вредных веществ в воздухе (из-за жары, испарений от раскаленного асфальта и дыма от лесных пожаров и горящих торфяников) достигает критических отметок.

#### Что делать?

- ✓ Если окна выходят на трассу, проветривайте помещения поздним вечером, когда движение машин не столь интенсивно;

- ✓ очищайте воздух в комнате с помощью кондиционеров, оснащенных функцией очистки, увлажнения, ионизации;

- ✓ пользуйтесь воздухоочистителями - не только дома, но и в автомобиле;

- ✓ разводите комнатные цветы; наиболее эффективно очищают воздух от вредных веществ карликовые пальмы, папоротники, спатифиллум, драцена, английский плющ.

### Осторожно: пищевые добавки!

Полуфабрикаты и готовые магазинные продукты (пельмени, колбасы, сосиски, соусы, кондитерские изделия и т.п.) в большинстве своем содержат консерванты, красители, усилители вкуса и прочие добавки, влияние которых на наш организм до конца еще не изучено.

**Что делать?** Старайтесь готовить сами, из продуктов, в безопасности

которых вы уверены. Не злоупотребляйте мясом, птицей и искусственно разводимой рыбой (например, лососем): производители часто включают в рацион животных гормональные добавки для усиления роста и антибиотики.

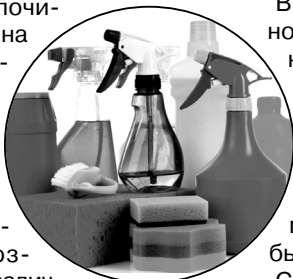
## Вся правда об освежителях воздуха

За приятным ароматом освежителей воздуха скрываются множество токсичных химических веществ, таких как фенол, формальдегид и фталаты.

В закрытом помещении токсины проникают в организм через легкие и кожу, из-за чего нередко возникает головная боль, развивается аллергическая реакция в виде насморка и чихания. Также в составе освежителей можно найти ядовитые добавки бензонат натрия E211 и нитрит натрия E250. Они способны вызывать мутацию ДНК и провоцировать развитие нейродегенеративных заболеваний, например болезнь Паркинсона.

## Враги в вашем доме

О вреде бытовой химии сегодня знают практически все, но большинство предпочитает закрывать на это глаза: главное - ее удобство и эффективность! И совершенно напрасно: средства бытовой химии воздействуют на различные органы и вызывают всевозможные патологии и болезни. Обычно рекомендации на этикетках ограничиваются фразами: «Используйте защитные перчатки», «Избегайте попадания в глаза» и «Беречь от детей!». Однако эти меры помогают защититься от со-



державшихся в ней вредных веществ лишь частично.

### Что делать?

- ✓ Сведите к минимуму контакт с упомянутыми средствами.
- ✓ Читайте этикетки. Покупайте продукцию, не содержащую гипохлорит натрия, хлор, фосфаты, нефтехимические продукты, нитробензол, формальдегид, фенолы.

❁ *Верный выбор - экологически сертифицированные чистящие средства, которые производятся из натуральных продуктов. Ищите на упаковке зеленый значок с изображением лебедя - официальной экологический знак скандинавских стран, или цветок ЕС, напоминающий одуванчик.*

## Коварная посуда

Стоит отказаться от посуды с антипригарным покрытием: в нем содержатся химикалии, негативно влияющие на яичники и увеличивающие риск бесплодия.

Хранить продукты лучше не в пластиковых контейнерах (многие из них содержат опаснейший компонент - бисфенол А), а в стекле, фольге или вощеной бумаге.

Впрочем, пластик и без бисфенола А не может считаться полностью безопасным. В последние годы много споров ведется по поводу воды в пластиковых бутылках. Ряд ученых считают: бутылки даже без бисфенола А (они имеют маркировку BPA-free) могут быть опасны.

Согласно недавним исследованиям, проводившимся на мышах, так называемые, «безвредные» заменители бисфенола А подавляют репродуктивную функцию.

**Что делать?** Использовать многоступенчатые фильтры для очистки водопроводной воды. Не покупать напитки в пластиковой таре.

## Комментарий специалиста

Сейчас распространены средства для мытья посуды с, так называемыми, ПАВ - поверхностно-активными веществами. Они хорошо расщепляют жир, но с трудом смываются: за год в желудок может попасть до полулитра этого средства! Вот почему ополаскивать посуду после таких средств нужно под проточной водой не менее минуты. Другой вариант - использовать для мытья соду либо горчичный порошок. Если есть возможность, покупайте средства с пометкой «эко»: в них вредные вещества сведены к минимуму.

## Стала часто болеть спина...

❓ *Думаю, это наследственное. У меня в родне у многих был остеохондроз. К чему готовиться?*  
Т. Горланина.

Существует много мифов о боли в спине, и отличить правду от вымысла бывает непросто.

**1. Боль в спине может быть вызвана травмой позвоночника.** На самом деле это может быть растяжение мышц, неврология, проблемы с внутренними органами, камни в почках.

**2. Остеохондроз возникает из-за отложения солей.** В действительности происходит изменение хрящевой ткани межпозвоночных дисков. Может возникнуть грыжа: сдавливание и выталкивание диска позвонками.

**3. Для позвоночника полезно спать на твердом.** Позвоночник имеет естественные изгибы. Попытка выровнять его на жестком ложе может вызвать защемление нервов и напряжение мышц. В результате вы получите боль в спине. Лучший вариант для сна - матрас с пружинами или ортопедический.

**4. Если сидеть прямо, спина болеть не будет.** На самом деле, долгое сидение в любой позе может вызвать боль. Периодически надо вставать и двигаться, чтобы снять напряжение мышц, или хотя бы чаще менять позу.

**5. Ожирение вызывает боль в спине.** Это так: избыточный вес плохо сказывается на состоянии позвоночника, в разы увеличивая нагрузку. Но и люди с недостаточным весом могут испытывать боль: слабая мышечная масса плохо поддерживает скелет, сами кости тоньше и слабее.

**6. Спорт и физические нагрузки вредны для позвоночника.** Чрезмерные усилия могут вызвать боль в спине. Но регулярная нагрузка укрепляет мышцы, которые поддерживают позвоночник.

**7. Если спина заболела, надо ограничить движение.** Это верно только при серьезных травмах. Прописывают специальный бандаж, но постельный режим не рекомендован.

**8. Поднимать тяжести вредно.** Важно поднимать тяжести правильно: не наклониться и взять, а присесть и поднять с прямой спиной. Тогда нагрузка распределится на мышцы ног.

**9. Позвоночник можно повредить во время кашля и чихания.** Такое может случиться при остеопорозе.

А. Грушевский, остеопат, врач высшей категории.

# БО-ОЛЬШОЙ ЖИВОТ!

Эти упражнения помогут похудеть в области живота. Особенно это важно для мужчин. Их выполнять под силу даже в домашних условиях. Однако тренировки должны быть регулярными, а их продолжительность - не менее 20 минут в день.

**1.** Сядьте на пол, ногами упритесь в неподвижный устойчивый предмет и совершайте наклоны в стороны, назад и вперед, при этом выпрямив руки над головой. Это своеобразная разминка, она подготавливает мышцы к дальнейшей работе.

**2.** Лежа на полу поднимайте обе ноги под углом 90 градусов. Колени не должны сгибаться, а верхняя часть тела отрываться от земли. Темп - быстрый, но все движения не должны быть смазанными. Количество повторов - начиная от 15 (с каждым днем прибавляйте по 2-3 подъема).

**3.** Лежа на спине, обхватите руками затылок, а локти отведите назад. Из этого положения подтяните правое колено к груди и одновременно под-

ведите к нему левый локоть, а затем плавно соедините левое колено с правым локтем. Выполняйте не менее 20 раз.

**4.** Лежа на полу выпрямитесь, ноги слегка согните в коленях, приподнимайте таз на максимально возможную вы-

соту, зафиксируйте на 10 секунд и медленно опу-

стите. Повторите 15 раз. Это упражнение не только подтягивает живот, но и укрепляет мышцы ягодиц и ног.

**5.** Лежа, руки на затылке, локти отведены назад, ноги слегка согнуты в коленях и опираются на пятки, носки направлены вверх. Не опускайте стоп, поднимите плечи над полом примерно на 20 см.

Начинайте упражнение с 8 раз, постепенно увеличивайте количество до максимально для вас возможного, не вызывающего неприятных ощущений или боли.

**6.** Поднимите ноги и, скрестив стопы, держите вертикально. Ягодицы соприкаса-

ются с полом, руки за головой, локти отведены назад. Теперь поднимите плечи над полом примерно на 30 см и снова опустите. Выполняйте упражнение с 8 раз.

**7.** Слегка приподнимите голову, согните ноги в коленях и подтяните к груди так, чтобы ягодицы оторвались от пола. Затем снова опустите ноги на пол. Важно, чтобы во время упражнения часть спины оставалась на полу.

**8.** Лежа на спине, согните ноги в коленях, ступни поставьте на пол,

руки вытяните за голову, приподнимите верхнюю часть туловища примерно на 20 см над полом, следите, чтобы руки оставались на одной линии с ушами.

**P.S.** Тренировка мышц живота способствует не только сжиганию жира, но и улучшает кровообращение в организме и массирует кишечник. А это улучшает работу самого кишечника и нормализует стул, прекращает запоры и понос. Если вы хотите, чтобы живот стал меньше, прежде чем приступить к гимнастике, необходимо сесть на диету. Физические упражнения прокачают ваш пресс, и у вас будут сильные мышцы, но их никто не увидит под слоем жира! Для начала пересмотрите свой рацион.

Под запретом: мучные, жареные продукты, колбасы и консервы, шоколад, сахар, мед, варенье, алкоголь, в том числе пиво.

На замену: привычные молочные и кисломолочные продукты замените обезжиренными; красное мясо замените мясом птицы.

Ешьте: морепродукты и рыбу, овощи, орехи, яйца, пейте зеленый чай. Питаться необходимо небольшими порциями 5-6 раз в день.

же мышцы, прилегающие к костям, сокращаясь при движении, дают на них, и это способствует укреплению скелета. А еще ходьба укрепляет мышцы и связки, которые помогают поддерживать равновесие. Это снижает риск падений и, как следствие, переломов.

**✓ Снимает стресс.** Во время ходьбы расходуются адреналин и кортизол - гормоны, которые выбрасываются в кровь в стрессовых ситуациях. А еще вырабатываются эндорфины, улучшающие работу мозга и повышающие настроение. Для нервной системы полезна даже пятиминутная прогулка.

**✓ Укрепляет кости.** Во время ходьбы кости лучше усваивают кальций. К тому

## ЧЕМ ПОЛЕЗНА ТАКАЯ ПРОГУЛКА.

# Идем пешком!

ального давления, уменьшает риск гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний. Чтобы получить эффект, нужно ходить по 30-40 минут в день 5 раз в неделю в чуть ускоренном темпе.

**✓ Снижает риск варикоза.** При ходьбе активно сокращаются мышцы голени. Они сжимают вены, расположенные в их толще, благодаря чему кровь выталкивается



вверх. Это помогает избежать ее застоя, накопления в венах, растягивания стенок сосудов. Для профилактики варикоза нужно ходить как минимум 30 минут в день. А в дополнение к этому надо чаще вставать с дивана и разминаться.

Ходьба не так травматична, как бег. Она меньше нагружает сердце и суставы, которые у полных людей и без того страдают.

**✓ Предотвращает рак кишечника.** Исследования показывают: физически активные люди меньше рискуют заболеть раком толстой и прямой кишки. Для профилактики опухолей достаточно ходить всего полчаса в день. Но пристраститься к прогулкам нужно не в 50 лет (обычно в этом возрасте возникает рак толстой и прямой кишки), а еще в молодости.

**✓ Нормализует давление.** При малоподвижном образе жизни кровь в основном циркулирует в брюшной полости и грудной клетке. Во время ходьбы 80% крови устремляется к рукам и ногам. Это ведет к снижению артери-



	Гибель звезды на небе	Итальянский кабак	Увлечение на досуге							<b>1</b>	 <p>... Юрского периода</p>	
				Евангелическая песня негров		Скелет конструкции		Вино свежего урожая				
	Автономная территория	Особый удар кнутом										
				Горный массив в Греции		Работник кошары		Автостраховка для всех				
	Придумал мастера Йоду	Туманная дымка									Соседка инфузории по луже	Горный родич фазана
					"Нагулянные" килограммы				"Купальщицы" (художник)		Газ в колбе лампы	
	Оптический прибор винтовки	"Шоссе в никуда" (режиссер)					Зона обитания особи					
<p>☺ ☺ ☺  <b>Дед закинул невод и поймал рыбку золотую. Она его спрашивает:</b>          - Бабка жива.          - Да.          - Тогда жарь.</p> <p>☺ ☺ ☺  <b>В зоопарке:</b>          - Папа, что-то горилла очень зло на нас посмотрела...          - Спокойно, сынок, это еще только каска.</p>				Пользователь компьютера		Раздел математики						
							Дикий осел из Азии					
				Задвижка, засов	Символ мира на крыше		Офтальмолог		Масличный родич капусты	Юлий из жюри КВН		77-й элемент Ir
								Ведический Гешт				
		Здание средневековой мэрии		Остров в Океании		Страна с Лимой					Звук хуже стерео	
		Река в царстве Аида						Партнер дамы по танцу	Мировые информаторы			
	Грибник в мире ученых					Река Красноярска	Низкий шкаф					
	Смехота ситуации	Обращение к французу	Сирена российской эстрады	Раздраженность					Ереванский коньяк			
								Блок, бомбивший Белград		Герой Потопа		
	Косметический тоник		Снежное крушение в горах							Воин из орды Саурана	 <p><b>2</b></p>	
							Съедобный символ Украины					
	Рыжая лошадиная масть		Контролер в театре									
						Родной город Робинзона						



# НИККИ РИД

## «Я предлагала Павлу Прилучному слетать в Вегас и расписаться»

— Никки, привет! Думаю, все давно привыкли к тому, что ты совсем никакая не блондинка, как того требовала роль в «Сумерках», а жгучая брюнетка. Или это также не твой родной цвет?

— Привет. Еще какой родной! Во мне кровь индейцев чероки и итальянская — по маме, еврейская — по отцу, потому быть белокурой я просто не могу по определению. Сколько себя помню, никогда не красила волосы, и даже ради роли согласилась только на парик. Хотя получилось, конечно, интересно.

— Эта героиня похожа на тебя?

— Насколько ты помнишь, она всегда сдержанная, холодная, циничная, даже жестокая в чем-то. Максимум эмоций на ее лице — вздернутая бровь или ухмылка презрения. Я совершенно не такая. Если мне что-то нравится, я хохочу как безумная, обожаю радоваться от души. Но если же наступает пора отчаяния, так и в это я кидаюсь с головой. В «Сумерках» есть кусочек личной истории Розали, который

очень созвучен с моим поведением, — он единственный, но такой верный! Я о том моменте, когда она буквально сжирала своих врагов одного за другим, напоследок уничтожая главного обидчика. Красиво, эффектно, без сожаления!

— Да ты опасная персона! Так было всегда?

— Что ты, сейчас я просто сама кротость и простота. И это не сарказм или желание понравиться журналистам, я по-настоящему пересмотрела и переоценила всю свою жизнь и благодарна, что такая возможность вообще у меня появилась. А ведь ее могло не случиться...

— Что ты имеешь в виду?

— У меня было очень сложное детство. Не пойми меня неправильно, моя мама, которая воспитывала меня в одиночку (отец ушел, когда я была совсем еще крохой), делала все, буквально все, чтобы я росла и развивалась. И так оно и было: более начитанной и скромной ученицы средней школы вы бы не нашли! Настоящий синий чулок,

влюбленная в свои книги и свой вымышленный мирок. Все поменялось, когда компания, постоянно травившая меня за инаковость и нежелание присоединяться к их опасным забавам, склонила-таки меня попробовать закурить. И пошло--поехало... Банальная история, каких происходит тысячи и тысячи, и вроде бы ничего страшного, но для меня это стало поворотным моментом.

— Говорят, после того, как ты, так сказать, встала на кривую дорожку, ваши пути с мамой разошлись. Это так?

— Частично это правда. Я съехала из дома, была вся из себя такая опасная бунтарка, которой ничье слово не указ. Я сняла жилье в Лос-Анджелесе, и после нашего скромного городишки он показался мне пугающе прекрасным.

— Там и началась твоя карьера. Внезапно и очень рано.

— Именно так. Я и сама не поняла, что что-то началось. Перетекая из одной тусовки в другую, ведя богемный образ жизни уже в пятнадцать лет, я познакомилась с кем-то, кто позначил меня еще с кем-то, кто пригласил меня поучаствовать в фильме «Тринадцать». А так как я, не забывай, в прошлом была тем еще книжным червем, обожала чтение и обладала неплохой, так сказать, базой, я со свойственной мне непосредственностью влезла в процесс написания сценария. Так, вот и случилось, что моей первой голливудской работой стала не роль, а текст.

— Расскажи о твоих любимых работах до того момента, когда ты стала звездой мирового масштаба, начав сниматься в «Сумерках».

— О, одной из самых сложных и важных для меня картин стала «У Мини это в первый раз». Там как раз рассказывается об отношениях родителей и детей, драматично, остро, прямо по нервам. Где-то в глубине меня все еще сидит обида на мать, которую я, конечно, сегодня ни в чем не обвиняю, и на отца, оставившего нас одних. Так что мне запомнился даже не результат, а сами съемки, работа со сценарием, его разбор — это была своего рода личная психотерапия, которая помогла. Что еще?.. Пожалуй, отличным временем был период создания «Королей Даунтауна», ведь я работала с потрясающим Хитом Леджером. Я так понимаю, почему по нему до сих пор скучает весь Голливуд (Леджер покончил жизнь самоубийством в 2008 году)! Это был открытый, понимающий, добрейший души человек, который готов был помочь каждому, в том числе и мне. И в том числе, как совсем еще



неопытной актрисе. Словом, это был бесценный опыт.

— **Как ты думаешь, как сложилась бы твоя карьера, если бы тогда, десять лет назад, ты не попала в звездную «Сагу»?**

— Ты будешь смеяться, но я легко могла попасть в другую сагу...

— **Никки, сейчас ты отошла от активных съемок, сосредоточившись на сценарном искусстве и продюсерстве. А еще ты видная активистка, борец за права животных, одна из самых известных, среди таких персон, как Леонардо Ди Каприо и Брижит Бардо.**

— О, ты мне льстишь, и это совсем не так. Не думай, пожалуйста, что я посол в ООН или что-то такое. Я сторонница малых дел и просто люблю животных. Этому меня научила моя мама, которая разрешала мне подбирать каждого бездомного котенка или щенка и ухаживать за ними. И мне невыносимо знать, что в мире еще есть те, кто жеманно поджимает губки и заявляет какой-то бред: «О, я не могу чувствовать себя настоящей женщиной без того, чтобы накинуть на свои голые плечи мех убитого живого существа!» Во мне поднимаются такой гнев, такая ярость! Что? Ты не можешь ощутить себя сексуальной и привлекательной без того, чтобы убить кого-то? Мы живем в двадцать первом веке, и уже давно люди научились обходиться без натуральной кожи и меха. Это не вопрос выживания, это вопрос этики.

— **Сегодня ты рассуждаешь как взрослый и ответственный человек, осознавший многое. Но я не могу не вспомнить о твоих безумствах в юности. За тобой закрепилась и долгое время держалась слава сердцеедки, покорительницы мужских сердец, жестокой стервы...**

— Я понимаю, о ком ты хочешь сейчас поговорить. Наши отноше-

ния с русским актером Павлом Прилучным не были пиар-ходом — это была искренняя страсть, у нас случился бурный и, увы (или ура?), скоротечный роман. Я даже предложила ему слетать в Вегас и расписаться. Сейчас я понимаю: даже очень хорошо, что этого не произошло. Так и случилось: мы потерялись, когда я улетела на очередные съемки. По возвращении Павел не захотел продолжать эту болезненную и драматичную историю. Но я очень благодарна ему, ведь если бы не она, у меня не случилось бы моего настоящего.

— **Ты была дважды замужем. Полу Макдональду ты тоже благодарна?**

— С Полом нас связывали прочные и гармоничные отношения, потому, да и ему тоже я очень благодарна. Сейчас я понимаю, что все, что со мной случилось, вело меня к Иену (Иен Сомерхолдер — нынешний муж Никки).

— **Вы кажетесь идеальной парой. Некоторые шутят, что это просто из-за того, что сошлись два вампира, твой муж — звезда сериала «Дневники вампира».**

— Ты же знаешь, нет в мире идеала. Но бывает так, что люди просто вместе — и это так, как надо. Из земли растет трава, распускаются цветы, светит солнце, совершается круговорот воды в природе — это такие естественные вещи... Так вот, то, что мы с Иеном рядом, — одна из таких вещей.

— **У вас растет двухлетняя дочь Боди Солей. В Интернете ходили слухи, что это Иен настоял на ее появлении. Это так?**

— Наживаться на таких сплетнях — святое дело для «желтой прессы». Я даже не реагирую уже, хотя сам факт, что Иен мог меня заставить или принуждать к чему-либо, смешон. Он уважает права женщин, и мои в частности. Наша дочь — это продолжение нашего союза, и ее



С дочкой

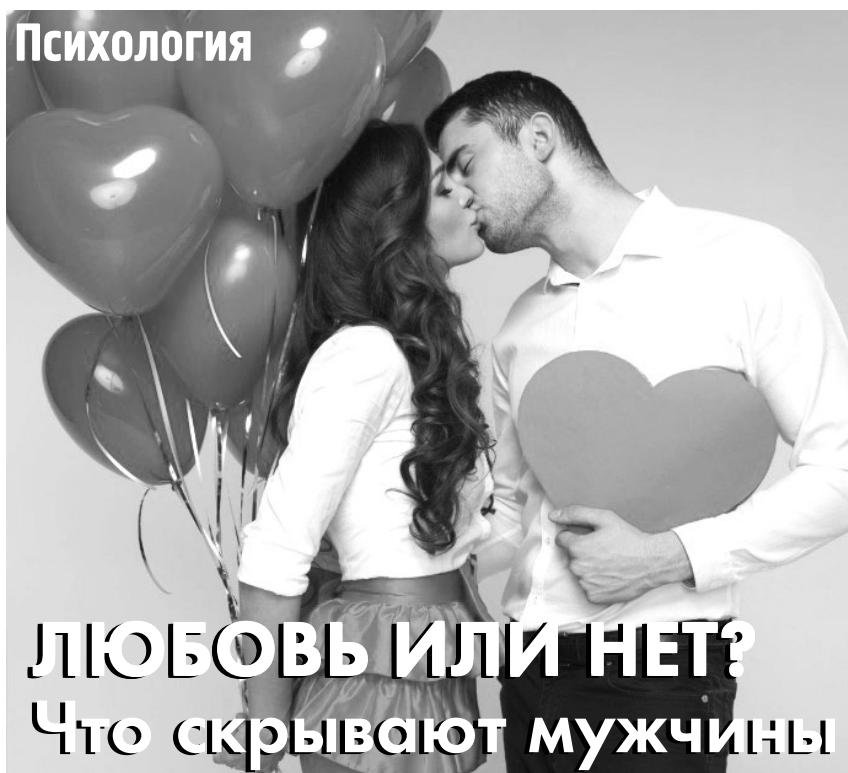
появление так же естественно и прекрасно, как и все, о чем я рассказывала тебе ранее. Понимаешь, мне невероятно, просто безумно повезло. Я не могла себе представить, что бунтарка и взбалмошная особа, какой я была много лет, сможет найти такого светлого, доброго, тактичного и умного человека, как Иен. Я люблю его за то, что он каждый день открывает мне этот мир, — понимаю, что говорю как сентиментальная дурочка, но не нахожу других слов, чтобы рассказать об этом. У меня есть два любимых праздника — день рождения дочки и день рождения мужа. Не надо объяснять почему? (Улыбается.)

— **Тогда расскажи нам о секрете ваших невероятных отношений. Не может же это быть просто удачей, счастливым, но случайным стечением обстоятельств?**

— Никаких случайностей, все закономерно: мы не притворяемся. Это единственный путь, по которому могут пройти и пронести свою любовь два влюбленных человека. Признайтесь, в начале романа всегда есть соблазн показать себя с лучшей стороны, спрятать свои острые углы, улыбнуться там, где хочется гневно высказаться, сделать вид, сыграть... Прекратите прямо сейчас. Иначе ваш союз обречен. Через месяц или год все закончится. А если пройдет десять лет? Представьте себе, через какую боль вы пройдете, потеряв ценный для вас союз, изначально обреченный на крах? Так что честность во всем, предельная и бескомпромиссная, — вот он, секрет нашей любви.



С Иеном Сомерхолдером



# ЛЮБОВЬ ИЛИ НЕТ? Что скрывают мужчины

**Каждая женщина мечтает о любви. Но как понять, насколько искренен избранник?**

**О**н сидит, слегка задумчивый, погруженный в свои мысли. Она бы многое отдала за то, чтобы узнать, что творится в его голове. А главное - получить ответ на вопрос «Любит ли?» Но не все так просто. Не всегда поведение мужчины говорит о том, что у него на сердце.

## РЕВНИВЫЙ СОБСТВЕННИК

**Кажется.** Он ревнует буквально к каждому столбу, просит одеваться скромнее, готов растерзать каждого, кто приблизится к возлюбленной ближе, чем на метр. Со стороны такой мужчина кажется пылким влюбленным, переживающим самые искренние чувства.

**На самом деле.** Ревность, особенно патологическая, это не есть хорошо. Она не говорит о любви, скорее - о некоторых отклонениях. Мужчина, который ревнует, или не уверен в себе, или не уверен в партнерше. А может, он просто жуткий собственник, размышляющий примерно так: «Эта женщина - неважно, люблю я ее или нет, - сейчас со мной, а значит, только я могу ею обладать».

## ПОСТЕЛЬНЫЙ АЛХИМИК

**Кажется.** Он не может насытиться своей возлюбленной, между ними буквально искры вспыхивают. Страсть, одним словом. Женщина думает, что раз уж она вызывает такие сильные эмоции у мужчины, он определенно питает к ней серьезные чувства.

**На самом деле.** Давно доказа-

но, что страсть и любовь - не равнозначные вещи. Как правило, страсть присутствует в начале отношений. Сохранить ее на постоянной основе получается не у всех. При положительном раскладе она трансформируется в более глубокие чувства, в том числе - в любовь. Так что, если вы с партнерши испытываете друг к другу непреодолимое сексуальное влечение, дайте отношениям время. А еще спросите: что у вас есть, кроме притяжения. Общие увлечения, темы для разговоров, мечты и планы? Или ничего?

## БЛАГОДАРНЫЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ

**Кажется.** Такие мужчины определенно ценят свою вторую половину. Не забудут сказать «спасибо» за ужин, похвалят за уборку, принесут цветы в день рождения. У женщины в этот момент складывается впечатление, что раз благодарит, значит любит, ценит и далее по списку.

**На самом деле.** Недостаточно быть благодарным, чтобы речь шла о любви. Иногда людям или одному человеку в паре просто удобно существовать вместе. Они не претендуют на высокие чувства, им комфортно друг с другом. Тем временем, слово «спасибо» никак не вяжется с «я тебя люблю». Повторите его хоть тысячу раз, оно все равно останется только благодарностью.

*Любовь не терпит объяснений. Ей нужны поступки.*

*Э.М.Ремарк*

## СМЕЛЫЙ ДОБЫТЧИК

**Кажется.** С виду он - явный охотник. Что ни день, то цветы, подарки или ужин в ресторане. Он явно хочет добиться расположения женщины, только вот с какой целью?

**На самом деле.** Увы, под маской настойчивого ухажера может скрываться вовсе не пылкий возлюбленный, а привыкший добиваться своего мужчина. Его могут раззадоривать и пленять женщины, не идущие на контакт сразу, те, которых приходится добиваться. Добиваясь, мужчина, в свою очередь, зарабатывает очки, повышая самооценку. Как правило, влюбив в себя, он оставляет жертву в одиночестве. Чтобы понять, относится ли ваш мужчина к этому типу, нужно просто подождать. Вы вместе, а он продолжает ухаживать? Значит, скорее всего, влюблен. Кстати, некоторым мужчинам необходимо быть в состоянии гонки всю жизнь. Они меняют жен и любовниц, постоянно стремясь к новым подвигам.

## ПРОВЕРЕННЫЙ ВАРИАНТ

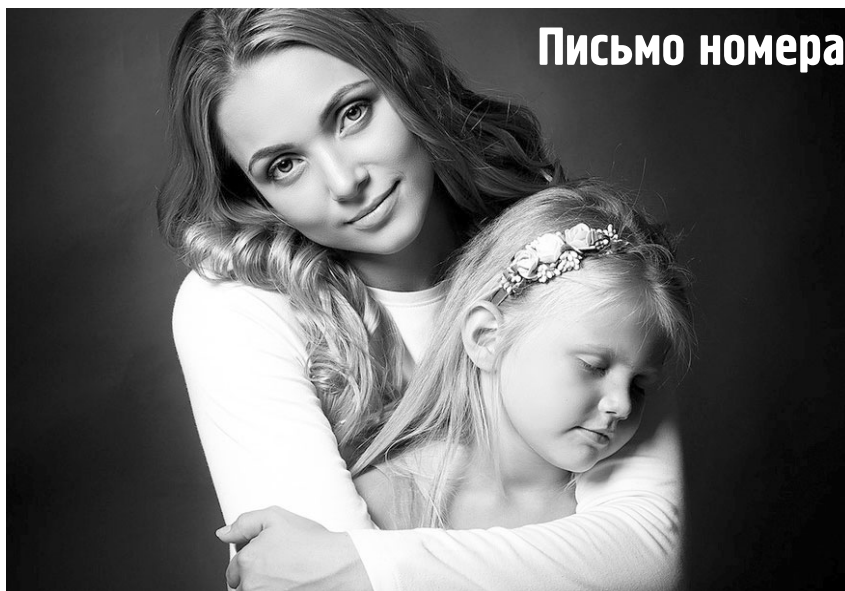
**Кажется.** Вы вместе год или пять лет, а может целых двадцать. Кажется, раз мужчина рядом с вами, значит, любит. Как же иначе?

**На самом деле.** Большинство мужчин относятся к любви менее сентиментально, чем женщины. Некоторым просто нужна хорошая хозяйка в доме, прекрасная мать для детей и верный соратник рядом. О любви речи не идет. Поэтому, если мужчина с вами долгое время, это не говорит о его отношении к вам. Может, ему просто удобно, комфортно. Увы, зачастую такие персонажи, встретив однажды настоящее чувство, бросают свою «тихую гавань».

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ТРАГИК

**Кажется.** Ссорятся и мирятся такие мужчины очень бурно. Вся жизнь с ними - как американские горки. О спокойствию можно только мечтать. «Надо же, как он меня любит, иначе бы не стал терпеть...» - думает женщина.

**На самом деле.** Многие принимают болезненные отношения за любовь. Раз в них есть место трагедии и драме, значит, здесь живут сильные чувства. Однако по-настоящему взрослые люди, которые хотят быть вместе, не будут испытывать нервы друг друга. Для них куда ценнее здоровье, крепкие отношения, где есть место доверию, уважению и... любви. А взрывной темпераментный мужчина, который может расстаться с женщиной несколько раз за месяц, возможно, просто эксцентрик или нуждается в серьезной психологической помощи.



## МАМА ДЛЯ ПЛЕМЯННИЦЫ

**Иногда мы делаем выбор, который не могут принять родные и близкие. И тогда нам приходится совершать еще один выбор - в пользу собственных, либо чужих интересов.**

яснять отношения. Позвонила подруге, выговорились. Она бросила фразу, которая врезалась мне в память: «Такими темпами девочка вас разведет! Не боишься?»

А чуть позже мы с мужем сильно поссорились. Я купила для Оли новую одежду, обувь и игрушки в хорошем магазине. Конечно, изрядно потратилась, но ведь каждой матери хочется всего лучшего для своего ребенка. Кирилл так разозлился, узнав сумму чека, что впервые в жизни накричал на меня. Я была в шоке, ведь раньше он никогда не был скучным, позволял мне тратить на свои прихоти любые деньги, да и сам меня часто баловал. Но в этот раз муж заявил, что мы должны бережнее относиться к семейному бюджету и не позволять себе лишние расходы, особенно на детские прихоти. Меня это возмутило, я тоже повысила голос, и в конце нашей ссоры Кирилл ушел, хлопнув дверью. Его не было дома целые сутки, телефон не отвечал, я извелась от волнения. Когда он, наконец, вернулся, я решила не усугублять ситуацию и помириться, но Кирилл не ответил на мои улыбку и поцелуй. Усадил меня на диван и заявил, что так и не сумел полюбить чужого ребенка и ради нашего счастья мы должны отдать девочку другим родственникам. Я ушам своим не поверила. Что значит отдать? Но муж был настроен серьезно и, не дослушав моих возражений, поставил ультиматум - или я, или она. После этих слов он ушел,

сказав, что дает мне время на принятие решения.

После его ухода я целую неделю жила, как в дурном сне, не могла поверить, что теряю любимого человека. Я рассказала о случившемся близким. Родственники были возмущены поступком Кирилла и приняли мою сторону. Они считали, что я ни в коем случае не должна идти у него на поводу и предавать родную кровь. А вот подруги советовали подумать, чтобы не остаться одной с ребенком на руках. «Хорошего мужа и в молодости трудно найти, а ты уже четвертый десяток разменяла», - так они говорили. У меня сердце кровью обливалось от мысли, что я лишусь Кирилла. Но отдать Олю, которая уже привыкла считать меня мамой, я тоже не могла. Я любила ее всем сердцем. Не буду лукавить, в какой-то момент я представила, что отдаю Олю, Кирилл возвращается, и наша жизнь становится такой, как прежде - счастливой и беззаботной. Но эта мысль мелькнула только один раз, и я ее сразу отвергла.

Я все же надеялась, что Кирилл одумается, поймет, раскается и вернется. Но этого не произошло. Почти год я страдала и ждала каждый вечер, что откроется дверь, на пороге появится улыбающийся Кирилл, и кошмар закончится. Но время лечит, постепенно я научилась быть счастливой без мужа. Счастье мне дарит моя Олюшка. Я благодарна судьбе, что не поддалась минутной слабости и оставила малышку.

**Дарья Галаничева.**

**Я** всегда мечтала о большой семье, но у нас с мужем не получалось завести детей... Долгие годы я ходила по врачам, ездила в специализированные санатории и даже посещала святые места в надежде забеременеть - все напрасно. К тридцати пяти годам я смирилась и постаралась найти счастье в работе и в любви. У нас с мужем, несмотря на солидный стаж в браке, сохранились теплые отношения, не лишены романтики. Мы ходили в кино и театры, посещали выставки, много путешествовали. Все было хорошо, наша жизнь текла спокойно и счастливо, пока не пришла беда.

Погибла моя младшая сестра, мама слегла от горя. У сестры осталась маленькая дочка, пятилетняя Оленька, и я, не раздумывая, забрала ребенка. Этот поступок казался мне совершенно естественным, по-другому и быть не могло, поэтому я даже советоваться с мужем не стала, просто поставила его перед фактом. Я считала, что он тоже не допускает мысли о том, чтобы моя родная племянница воспитывалась чужими людьми. Кирилл покорно ходил со мной по инстанциям, оформляя многочисленные документы на опеку. Я замечала некоторую подавленность в его поведении, перепады в настроении, но списывала все на утомление от бюрократических проволочек.

Наконец бумажная волокита закончилась, и Оля официально стала нашей дочкой. С этого момента и начались настоящие проблемы. Девочка скучала по маме, плакала по ночам, часто капризничала. Мне приходилось посвящать ей все свое время, даже спать с ней, но меня это не раздражало, я искренне любила Олю и старалась заменить девочке мать. Зато Кирилл нервничал и злился, а однажды предложил «сплавить» ребенка на выходные кому-нибудь из родственников. Меня не удивило и не возмутило, что муж хочет отдохнуть пару дней от роли отца, но покорило слово «сплавить». Как можно было так выразиться о малышке, которая стала нашей дочкой? После этого случая я стала замечать, что муж использует любой предлог, лишь бы улизнуть из дома. Я обижалась, а он отвечал, что устает от шума в квартире, что ему необходимо личное пространство и возможность побыть в тишине и покое. Когда Оля простудилась, Кирилл ночевал у своей матери почти неделю, оставив меня одну с большим ребенком. Объяснил это так: «Мне нужен покой! На работе важный проект! Да и, к тому же, я не хочу заразиться». Тогда я очень обиделась на мужа, но не стала вы-

Звезда



**ВЕНСАН КАССЕЛЬ:**

## «Чтобы влюбиться, мне нужно совпадение с женщиной по пятнадцати критериям»

Несколько лет назад, в 2013 году, весь мир со страшным сожалением воспринял новость о его расставании с Моникой Беллуччи после четырнадцати лет брака. Но пять лет побыв желанным холостяком, Кассель женился на 21-летней французской модели, моложе его на 31 год...

В свои 53 года Венсан Кассель — один из самых знаменитых французских актеров в мире. Стильный, харизматичный, сексуальный, кажется напроць лишенный нервов, он играет изворотливых, лукавых, мрачных и опасных самоуверенных негодяев. Таких актеров в Голливуде сейчас, как ни странно, на удивление мало. Снявшись в фильме «Особенные», который выходит в прокат на этой неделе, Кассель вновь заставил публику задуматься о том, каков же он на самом-то деле? Может быть, образ, к которому все привыкли, всего лишь отлично сделанная маска?

— Венсан, как после ролей эффектных злодеев вас занесло в

фильм «Особенные», где вам пришлось играть человека, создавшего ассоциацию помощи больным подросткам, от которых, по сути, все остальные отказались?

— Когда режиссеры Оливье Накаш и Эрик Толедано, а они, между прочим, сочинили и сняли прекраснейший фильм «1+1», предложили поучаствовать в этом проекте, еще даже строчки сценария написано не было. Они сказали: «У нас есть лишь идея для фильма, но мы просим вас провести с нами два часа в одной из ассоциаций помощи больным людям. Если через час вам это надоест, мы на вас не обидимся». Я поехал и в тот же вечер написал им: «Мне не нужен сценарий, чтобы пуститься в это приключение вместе с вами». Попросил их только об одном — избавить меня от прочтения тысяч вариантов. Пообещал ждать и сказал, что никуда не денусь. (Смеется.) Я убежден — в кино все зависит от режиссера, от автора. Если эти авторы, в данном случае их двое, что-то такое во мне

как актере разглядели, разгадали для себя, то, чего я и сам о себе не знал, — грех отказываться. Оливье и Эрик действительно смогли вытащить из меня то, чего я раньше не делал, — сыграть человека, подарившего свою жизнь чужим больным детям.

— Ну, с режиссерами все понятно, мало найдется таких, кто не хотел бы заполучить Касселя в свой фильм. Любопытно, чем вас заинтересовала такая особенная история...

— Вот именно — мне было любопытно. Хотя я и смотрел их предыдущие картины, но мне было жутко интересно, сумеют ли они потянуть такую историю — с участием реальных детей, непрофессиональных актеров, да, к тому же, страдающих аутизмом? И как именно они ее решат? Это история о людях, которым отчаянно нужна помощь, и о человеке, подарившем им всю свою жизнь. Фильм «Особенные» — не об аутизме. Он — о преданности, самоотверженности и заботе. Просто невероятно трогательная история, рассказанная, к тому же, с поразительным чувством юмора.

— В этом фильме вашему герою пытаются устроить свидания с женщинами вслепую. И без толку — ему всегда приходится бежать решать вопросы с подопечными, не успеют еще горячее подать в ресторане за ужином с дамой...

— Что ж, в самые свои мрачные роли я всегда пытался добавить чуточку комедии. Начиная с фильма «Ненависть» и заканчивая «Необратимостью»... (Неоднозначная картина французского режиссера Гаспара Ноэ, где Кассель играл на пару со своей тогдашней женой Моникой Беллуччи, изобилует довольно жестокими сценами насилия, и даже существует версия, что эта совместная работа плохо сказалась на отношениях звездной пары и положила начало их разрыву) И здесь мой герой все портит — у него же слишком много других важных дел. А влюбиться не всегда бывает просто. Тем более, на первом свидании. На мой взгляд, человек, с которым знакомишься с целью вступить в любовные отношения, должен соответствовать пятнадцати твоим критериям. И если это становится понятно вот так сразу, при первой встрече, значит, очень повезло...

— Ах, вот как Венсан Кассель выбирает себе спутниц по жизни? Вы сейчас счастливы женаты на 22-летней Тине Кунаки и уже стали отцом в третий раз — дочка Амазонки родилась в прошлом году. (От Моника Беллуччи, с которой актер прожил в браке 14 лет, у него родились дочка Дева и Леони). Между прочим, в интервью одному гламурному журналу Тина призналась, что была сильно удивлена, когда вы ей сделали предложение...

— Ну, я очень сильно в нее влюблен — что ж тут удивительного? (Смеется.) Да, я женился на 21-летней девушке. И она родила мне дочку. Это прекрасно, и я очень счастлив. Мы с самого нача-

ла с Тиней решили, что у нас будут дети. И поженились после двух лет романа, чтобы наши детки рождались в браке

— **И все-таки, Тина вас моложе на 31 год... (Когда они познакомились, девушке едва исполнилось 18.) Она говорила, что до встречи и не подозревала о вашем существовании...**

— Честно признаюсь, я не знал, сколько Тине лет, когда с ней познакомился на Ибице. А когда узнал, был немного удивлен. Знаете, я после развода рассуждал таким образом: в браке я побывал, у меня две дочери, так что свое предназначение как муж я уже выполнил. Но спустя время начал задумываться: неужели проживу холостяком всю оставшуюся жизнь? Может, оно того не стоит? Было весело, но постепенно я осознал, что моя жизнь стала пустой. И я все равно не ожидал, что встречу кого-то, женюсь... Однако это случилось. И эта женщина действительно намного моложе меня — гораздо моложе, чем я мог себе вообразить...

— **Говорят, вы чрезвычайно неприхотливы для кинозвезды. На съемках фильма «Дикарь», где играли художника Поля Гогена, жили прямо на пляже, спали в гамаке и питались бананами...**

— Ну, на пляже я не жил, но съемки действительно были непростыми. Я должен был выглядеть большим и изможденным и для этого похудеть на 20 килограммов. При моей внешности это был рискованный шаг... Мужик же ни черта не ел, потерял все зубы, чувствовал себя стариком в свои годы... Но, честно говоря, лично я никогда себя так хорошо не чувствовал! Кожа да кости, но на Таити, где мы снимали, у меня было ощущение, словно я в самом центре «Аватара» и наглотался каких-то таблеток. Ел сырую рыбу и фрукты. Вставал на серф в пять утра, до начала съемок. И нас окружали совершенно потрясающие люди, местные, островитяне. Никаких трейлеров, ничего привычного и гламурного действительно и в помине не было.

Гамак на пляже, где я мог повалиться и съесть банан в перерыве, — более чем достаточно. Ничего больше и не нужно. Вообще, я в последние годы открыл в себе нечто такое, что сам называю «человек-животное». Дикарскую часть своей натуры почувствовал, которую обычно скрываю, когда работаю. (Смеется.) Мое внутреннее чудовище принимает каждый день разные облики. Иногда чувствую себя ягуаром, а иногда — голубем. Вот Гоген бросил свою семью, буржуазную жизнь в Париже с ее жесткими условностями, ради чувственных удовольствий, доступных во Французской Полинезии. Крепкий был орешек. Но в целом дело не в удовольствиях, конечно. Гоген просто хотел быть свободным. И я этим восхищаюсь.

— **Признайтесь, ваша профессия легко вам дается? Учитывая, как много вы снимаетесь и при этом успеваете много времени уделять близким и жить там, где нравится...**

— Да, я верю, что актерство — в целом очень легкое занятие. И я редко отношусь к своей профессии слишком серьезно. Это всего лишь игра, и моя жизнь от этой игры не зависит. Я не думаю, что эта профессия подразумевает непременно страдания. Мне кажется, чем больше воспринимаешь свою работу как игру, тем убедительнее получается. У меня, во всяком случае. Актерство — веселое занятие, даже если приходится играть грустных героев в печальных обстоятельствах. Да, я обязан каждому фильму парочкой седых волос. Но я и море удовольствия получаю.

— **Есть актеры, которые полностью перевоплощаются в своих героев — буквально становятся ими. Например, Гэри Олдмэн. Его инспектор-наркоман в «Леоне» и Черчилль в фильме о премьер-министре — совершенно разные люди. Вы тоже абсолютный хамелеон, но при этом умудряетесь всегда оставаться самим собой — как Жерар**



С Тиней Кунаки и с дочерью, 2019 г

**Депардьё, например. Мы вас всегда узнаем, как типаж, личность и так далее... Это очень круто на самом-то деле...**

— Господь только знает, как много времени и сил я прилагаю к тому, чтобы меня не узнавали! (Смеется.) На самом деле, быть актером — значит использовать всего себя, даже то в себе, чего страшно боишься. Все зависит от собственных чувств, эмоциональности и чувствительности. Вот если честно, меня иногда пугает Ален Делон. Разве артист, который вечно занимается самоуничижением, иронизирует над собой потому, что не желает раскрывать даже самую малость себя, может быть актером? Я, вообще, могу признаться, что мне гораздо ближе Жан-Поль Бельмондо. Есть в его натуре такая широта и щедрость, чего не скажешь о Делоне. Я часто шушу на площадке с коллегами, спрашиваю: «Ты клоун или актер?» Почему-то все очень смущаются... Ну, а какая разница-то, на самом деле? Это практически синонимы... Я ведь учился в цирковой школе, в том числе клоунаде. И начинал актерствовать на улице. Кино, кастинги, театр — все каким-то сложным мне казалось, замороженным. А тут выходишь на площадку и воплощаешь свои мечты об актерстве. Вот так я начинал свою карьеру.

— **Мало кто из актеров может похвастаться, что начинал с уличной клоунады...**

— Это очень благородное дело — быть клоуном. Изображать то, что происходит вокруг тебя, делая это смешным, — отличное упражнение, лучше всякой актерской школы. Импровизация, а не красный нос — вот что нужно, чтобы быть клоуном. Недаром в цирке именно клоуны должны уметь все. Примерно как и актеры.



В фильме «Особенные», 2019 г

## Как я похудела



# ПРАВИЛЬНЫЙ НАСТРОЙ - ЗАЛОГ УСПЕХА!

**Психологический настрой - важная составляющая в любом деле, в том числе и в похудении. Подготовить себя к диете, в первую очередь надо морально.**

**В**ы давно обещаете себе похудеть, но дальше планов дело не идет? Возможно, вы просто морально не готовы изменить свой образ жизни. Мозг боится перемен и всеми способами старается оставить все как есть. Избежать срывов и отсрочек можно, если создать правильный психологический настрой.

### СОСТАВИТЬ ПЛАН

Цель должна быть конкретной, измеримой, достижимой и определенной по срокам. Поэтому абстрактное «хочу похудеть» лучше заменить конкретным «собираюсь сбросить 10 кг к маю 2020 года».

Далее необходимо составить план. Идите от большого к малому: сначала разбейте глобальную цель на месячные задачи, потом - на недельные и далее на дневные. Таким образом, к примеру, вы поймете, что каждый месяц вам надо терять по 3 кг, а чтобы это сделать, нужно сократить недельное количество калорий до 3500 и ввести в расписание 2 тренировки в неделю.

### НАЙТИ МОТИВАЦИЮ

Похудение ради самого похудения обречено на провал. Чтобы достичь цели, вам нужна мотивация. К примеру, пообещайте себе, что, скинув 10 кг, вы наденете свое любимое платье, в которое сейчас не можете влезть, и отправитесь в нем в театр. А чтобы не растерять мотивацию по пути к цели, можно создать коллаж с вдохновляющими образами и повесить его на холодильнике. Как толь-

ко вы соберетесь съесть что-нибудь вредное, мотивирующее изображение остановит вас.

### ПОНЯТЬ ИСТИННЫЕ ПРИЧИНЫ

Лишний вес имеет не только физиологические, но и психологические причины. Прежде чем садиться на диету, постарайтесь понять, что заставляет вас переедать, а потом жалеть о содеянном. Возможно, это желание «заесть», проблемы, устойчивая ассоциация «еда = отдых» или попытка наградить себя сладостями за успешно выполненную работу.

Формирование пищевых привычек происходит в детстве, поэтому имеет смысл вспомнить, какие отношения с едой были у вас в семье, и проработать негативные поведенческие модели.

### НЕ ОСТАВЛЯТЬ ХОЛОДИЛЬНИК ПУСТЫМ

Американский физиолог Ансель Кейс провел необычный эксперимент. Люди без расстройств пищевого поведения соблюдали жесткую ограничивающую диету. Физиолог наблюдал за их реакцией. Результаты оказались жуткими: психологически здоровые люди превратились в настоящих обжор, помешанных на еде. Отсутствие запасов вызвало у них тревогу и привело к перееданию.

Вот почему так важно не оставлять холодильник пустым, ставя себе таким образом рамки. Достаточно следить за тем, чтобы в нем были исключительно полезные продукты,

которыми можно перекусить без зазрения совести. Это позволит свободно выбирать и не чувствовать себя ущемленной и полуголодной. А вот сладости и вредную пищу лучше дома не держать!

### ОПРЕДЕЛИТЬ СЕТ-ПОЙНТ

У каждого человека есть оптимальный вес, или сет-пойнт, при котором тело функционирует наиболее гармонично. Он задается генетически, но после беременности, а также из-за частого чередования строгих диет и срывов, может повышаться.

Сет-пойнт - это не конкретная цифра, а диапазон примерно в 5 кг. Рассчитать его почти невозможно, так как у женщин с одинаковыми параметрами, но разной наследственностью он разный. Однако некие усредненные цифры можно определить по формуле:  $\text{рост (см)} \times \text{обхват под грудью (см)} / 250 + 1,1 \text{ кг}$  (за каждого ребенка)  $+ 1,6 \text{ кг}$  (за каждые 10 лет после 30 лет). Таким образом, для сорокалетней женщины с двумя детьми, ростом 160 см и обхватом под грудью 90 см оптимальный вес будет равен 61,4 кг.

Не стоит пытаться достигнуть в весе отметки гораздо ниже собственного сет-пойнта. Начиная диету, помните о том, что у вас есть диапазон. Даже достижение высшей его границы будет хорошим результатом!

### ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ

В современном мире сложно не поддаться навязанным образам и не взрастить в себе неприятие собственного тела, если оно не выглядит так же, как у модели с обложки глянцевого журнала. Однако у большинства современных моделей имеется 13-19% дефицита веса. При 15% дефицита врачи ставят диагноз анорексия, а для сохранения здоровья женщина должна иметь вес на 10-15% выше средней нормы.

Поэтому не стоит постоянно корить себя за лишние килограммы. Когда вы полюбите свое тело, процесс похудения перестанет быть мучением и превратится в заботу о себе и своем здоровье.

### ТИШЕ ЕДЕШЬ - ДАЛЬШЕ БУДЕШЬ

**Если вы никогда не занимались спортом, начните с десятиминутной утренней зарядки, а не с часовой тренировки в спортзале. Если привыкли есть все, что хотите, избавляйтесь от вредных продуктов в рационе постепенно, но не садитесь сразу на жесткую диету. Ученые называют это методом маленьких шагов. Такой подход позволяет легче приспособиться к переменам и не сойти с дистанции раньше времени.**





## Вот это поворот!

**Рождество принято считать волшебным праздником. Тем самым днем, когда чудеса случаются, а желания сбываются. Но иногда именно в рождественский вечер начинают происходить странные вещи.**

**Ж**енский голос в который раз объявил: «Посадка на рейс SU055 Санкт-Петербург-Москва задерживается». Аня вздохнула. Она уже поняла, что поездка получится непростой.

### НЕ ОДНО, ТАК ДРУГОЕ

А как хотелось так отказаться! Когда Сергей Денисович, Анин начальник, милым голосом сообщил, что на новогодних праздниках девушка отправится в командировку, она хотела ответить твердым «нет». Но потом вспомнила свои ошибки, допущенные в последнем отчете, опоздания, отгулы и поняла: отказывать будет неудобно, мягко скажем, неправильно.

- Полетишь 6 января! - «обрадовал» начальник, но потом обнадежил; - Не переживай, 7-го уже обратно!

Какое там не переживай! Ведь они планировали с Сергеем встретить Рождество вместе! Он даже не поехал к родственникам, чтобы провести время с ней. Но любимый успокоил, пообещав встретить Аню с самолета и отметить праздник в полюбившемся им ресторане.

Уезжала девушка с легким сердцем, но поездка не задалась с самого начала. То задержка рейса, то места неудобные попались, а в Москве ее еще и встретить забыли. Пришлось своим ходом добираться до гостиницы. Радовало одно: уже на следующий день она собиралась обратно к любимому. В

аэропорт приехала, как обычно, с запасом, чтобы не опоздать. И вновь привычное: «Рейс задерживается...»

Аня устало опустилась на жесткое неудобное кресло в зале ожидания. Поставила рядом сумку, закрыла глаза - они болели от почти бессонной ночи на новом месте - и сама не заметила, как заснула.

- Девушка! Девушка! - Аня очнулась от того, что сотрудница аэропорта бесцеремонно трясла ее на плечо. - Это не ваш багаж?

Она указала на массивный черный чемодан с яркой ленточкой.

- Нет, - сонно ответила Аня. - У меня только сум... Где моя сумка?!

Сон как рукой сняло. Девушка оглянулась в поисках пропажи - сумки нигде не было. Аня вскочила, заглянула под кресло, быстро обежала небольшой зал. Сомнений быть не могло - ее сумка пропала. Девушка вновь подошла к сотруднице аэропорта.

- Кажется, у меня сумку украли...

Та понимающе хмыкнула:

- Вы не первая за сегодня. Присоединяйтесь во-о-он к тому мужчине, - она махнула вправо. - Сейчас к вам подойдет сотрудник полиции и все оформит.

Аня повернулась туда, куда указала женщина. На кресле сидел молодой человек с газетой в руках. Увидев Аню, он приветливо помахал ей и улыбнулся. Девушка робко улыбнулась в ответ.

### НЕВЕЗУЧИЕ

- Костя, - представился мужчина, протянув руку. - Невезучие мы, правда?

Ладонь при легком пожатии оказалась мягкой и теплой.

- У меня тоже багаж украли, буквально пару часов назад. Не поверите, отвернулся на секунду - кофе наливал в автомате. Смотрю, а сумки уже нет! А ведь большая была! И кто так ловко успел утащить? - Костя усмехнулся. По нему не видно было, что он сожалеет об утрате.

Сотрудник полиции прибыл быстро. Он составил протокол и будничным тоном сообщил, что приложит максимум усилий для поиска. По его голосу было понятно: скорее всего, ради этого он даже пальцем не пошевелит. Тем не менее, Костя поблагодарил его.

- Прощай, наши сумочки! - вновь пошутил он, и Аня не выдержала.

- Да как вы так можете? У меня, например, в сумке были деньги, банковские карты, документы! Хорошо хоть, телефон догадалась в карман куртки положить! А вы ведете себя так, будто издеваетесь!

- На самом деле я хотел, чтобы сумка потерялась, - неожиданно серьезно объяснил Костя. - Внутри лежал мой свадебный костюм и билет, а все остальное, более важное, я всегда с собой ношу, - он похлопал ладонями по внутренним карманам куртки.

- Вы на свадьбу едете?

- Да, на собственную. Но уже туда не попадаю. Какая жалость... - Костя снова засмеялся.

Аня взглянула на странного спутника. Он явно не выглядел расстроенным. И тут же вспомнила про Сережу. Точно! Она даже позвонить ему забыла в этой суматохе!

- Ты уже приземлилась? - спросил возлюбленный после нескольких гудков. Аня вкратце описала ему ситуацию.

- Понял, я покупаю билет и лечу к тебе! Девушка попыталась объяснить, что достаточно будет перевести деньги на карту. Но переубедить Сергея было невозможно. Аня вздохнула. Пожалуй, впервые она была не рада его заботе.

### НЕ ПО ЛЮБВИ

Странный мужчина Костя не выходил у нее из головы. Они сидели в десятке метров друг от друга, но Аня не решилась подойти к нему и заговорить первой. Для Кости это, очевидно, проблемой не было. Вскоре он уже был рядом, протягивая девушке стаканчик с ароматным кофе.

- Может, вам помощь нужна? - поинтересовался Костя.

- Нет, спасибо. Я уже позвонила своему жениху, он скоро прилетит и заберет меня.

- О, так вы тоже в шаге от брака! - воскликнул молодой человек. - И



как вам новые ощущения?

Аня взглянула на часы - было восемь вечера. Очевидно, что до завтра она отсюда не выберется. Девушка устроилась поудобнее в кресле и решила ответить на вопрос.

- Ощущения странные... Мы знакомы с третьего класса. Переехали с родителями в новый район, и я пришла в его школу. Сергей меня за косички дергал, я ему бутерброды свои отдавала. Потом повзрослели, первый поцелуй, первая ночь вместе. В общем, сам понимаешь, без замужества тут уже было не обойтись. Ой, прости, я тебя на ты уже называю...

- Ничего страшного! Я тоже хотел предложить. То есть, ты не по привычке выходишь за него?

- Как это не по любви? - возмутилась Аня. - По любви, конечно! - и продолжила, слегка задумавшись - Просто, когда ты уже так много времени рядом вместе с человеком, он становится частью твоей жизни, и ты не можешь отделить любовь от привычки. Как-то так, наверное.

Костя понимающе кивнул.

- А я собирался жениться на дочери маминых друзей. Сватали нас так долго, что я перестал сопротивляться. Тем более, не так давно меня предала действительно любимая женщина. Чтобы залатать старую рану, я решил броситься в омут с головой и жениться. Но судьба, как видишь, иначе распорядилась. Свадебного костюма у меня больше нет... И я решил, что это знак. Невесте я уже позвонил. Вернее, она мне теперь не невеста.

Аня с Костей замолчали. Каждый в этот момент думал о чем-то своем. Рядом суетились люди, стояла, мерцающая разноцветными огнями, новогодняя елка. Был вечер Рождества - удивительное время, семейное, теплое, которое по странной случайности эти два незнакомых человека проводили вместе.

- Приглашаю тебя в ресторан! Или что тут у них есть... - выпалил неожиданно Костя. Аня засмеялась и неожиданно для себя согласилась.

Через пару минут зазвонил телефон. «Билетов на ближайшее время нет, смогу быть только завтра днем. Дождешься?» - прозвучал в трубке Сережин голос. Аня выдохнула. «Конечно, не переживай!» А в голове пронеслось: «Как хорошо!»

### **ЗНАКИ СУДЬБЫ**

Аня с Костей сидели в ресторане уже четыре часа кряду. Со стороны они выглядели друзьями, которые не виделись многие годы и теперь не могли наговориться. Хорошо, что рестораны в аэропорту круглосуточные, а это значит, выгонять их никто не собирался.

В какой-то момент Костя взял девушку за руку.

- Ты веришь, что все, происходя-

щее в Рождество, неспроста? - спросил он.

- Допустим... - многозначительно ответила Аня.

- Может, и мы встретились не зря?

У Ани в душе было полное смирение. Хотелось ответить: «Конечно, не зря», но страх не давал произнести ни слова. Она мягко убрала руку.

- Как думаешь, нам удастся немного поспать? - спросила она, кивнув в сторону зала ожидания.

Костя ответил утвердительно, расплатился по счету, и молодые люди отправились к выходу. Решили, что спать будут по очереди. Первые два часа - Аня, потом Костя, и так до утра. Девушка удобно устроилась на коленях у молодого человека, на его теплой дутой куртке. Спать хотелось невыносимо...

Когда Аня проснулась, за окном светало. Испугавшись, девушка вскочила. Костя сидел как ни в чем не бывало.

- Почему ты меня не разбудил?

- Не смог. Ты так сладко спала.

Аня смутилась и огляделась вокруг. К утру людей в зале ожидания стало больше. Из кафе доносился запах свежесваренного кофе, по громкой связи объявляли о гражданке Кругловой, задерживающей рейс в Рим. Аня взглянула на Костю и поняла, что она впервые в своей жизни встретила Рождество с совершенно незнакомым человеком. Обычно праздник превращался в семейный, со скромным застольем и добрыми тостами. А тут... Что за знак ей подавала судьба?

- Костя, почему ты еще вчера не купил билет? У тебя ведь деньги не украл...

- Да, деньги при мне. Я принял решение не уезжать, когда меня познакомили с очаровательной девушкой, которой не повезло, также как мне.

Через час к Ане подошел сотрудник полиции и протянул ей сумку.

- Вы нашли ее! - воскликнула девушка. Естественно, денег там не было, также как и банковских карт. Зато документы и отчет по командировке оказались на месте. Ну, хоть что-то...

Когда объявили, что приземлился самолет, на котором должен прилететь Сережа, Аня поняла: пора прощаться.

- Еще раз с праздником! Я была рада встретиться с тобой, правда.

- Это мой номер телефона, - ответил Костя, протянув маленькую бумажку. - Набери меня, если вдруг поймешь, что это Рождество было особенным.

- Оно определенно было странным, - рассмеялась Аня.

Они обнялись. Девушка пошла встречать жениха, а Костя долго смотрел ей вслед, как будто надеясь, что она все же вернется.

### **ПРАВО ВЫБОРА**

- Ань... Аня! - несколько раз повторил Сережа, но все оказалось тщетно.

- Что с тобой такое? Ты как будто не слышишь меня!

- Прости, я о свадьбе думаю.

- Вот и я о ней! Давай решим, будем ли звать Смирновых. Вроде наши знакомые, но как представлю, что может устроить Олег, если выпьет лишнего...

- Тогда давай не будем, - ответила Аня и погладила Сережу по плечу. - Не переживай.

Ее собственное «Не переживай» прозвучало лицемерно. Аня волновалась ничуть не меньше. Только ее беспокоили не гости на свадьбе. С момента, как она вернулась из командировки, прошло две недели, и все это время девушка думала о Косте. Даже в соцсетях умудрилась его найти! Долго рассматривала снимки, смеялась над особенно веселыми. И чувствовала, что все дальше отдалается от Сережи. Такой родной и привычный, он вдруг стал казаться ей ошибкой. Имеет ли она право связывать свою судьбу с человеком просто потому, что они знакомы миллион лет?

Разговор с мамой расставил все по местам. Та обняла свою Анечку, поцеловала и сказала такие для нее важные слова:

- Тебе всего 25 лет. У тебя вся жизнь впереди. И только ты вправе выбирать. Сомневаешься? Сделай шаг назад.

На следующий день Аня сообщила о своем решении Сереже. Девушка предложила отложить свадьбу на некоторое время, чтобы еще раз все обдумать. Молодой человек возмутился.

- Что?! Тебе надо подумать? Да знаешь ли ты, сколько женщин будут рады оказаться на твоём месте? А я выбираю тебя! Как же ты этого не понимаешь!

Сережа сорвался на крик. Аня молча вышла из комнаты. Что она могла сказать на это?

О молодом человеке не было ничего слышно целую неделю. Потом он начал звонить, приезжал с цветами, но Аня не готова была разговаривать. Хотелось хорошо все обдумать, чтобы не совершить ошибку.

Как-то раз она собиралась на работу, проверяла сумочку - все ли взяла. Паспорт, деньги, пробник новых духов, расческа, бумажка... Что за бумажка? Девушка развернула ее. На ней черной ручкой были выведены цифры. Без подписи. Но Аня и так знала, что номер принадлежит Косте. Она думала недолго - всего каких-то пару минут. Может быть, впервые в жизни она действовала так, как велело ей сердце. Девушка отложила сумку в сторону, взяла телефон и набрала номер.



### КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ПОСТОЯТЬ ЗА СЕБЯ?

**Одни дети тихие и скромные, другие - забияки и драчуны. Но каждому из них однажды придется отстаивать свое мнение.**

**К**аждый родитель мечтает воспитать сильного ребенка. Особенно если это мальчик. Чтобы за себя мог постоять, защитить честь и интересы, дать отпор, если нужно. Но некоторые матери и отцы так перегибают палку, не учитывая особенности характера и нервной системы ребенка, что добиваются прямо противоположного эффекта.

#### **ОНИ - РАЗНЫЕ!**

Все дети разные. Максим от природы застенчивый и тихий, а Ваня - душа компании. Их нельзя загонять в одинаковые рамки, стараясь научить, как постоять за себя.

«Ты - слюнтяй!» - скажет отец Максиму, и может навсегда отбить в мальчике желание быть сильным. Чтобы не расстраивать папу, он перестанет рассказывать ему об обидчиках, но проблемы это не решит, зато доверие в семье уменьшит. В то же время, Ваня подобный «комплимент» расценит как вызов и с удовольствием отправится доказывать родителю, как он не прав. И докажет! Потому, что у него натура совсем другая.

Присмотритесь к своему ребенку. Какой он? Может, желание, чтобы малыш был сильным, - скорее ваше, а не его? Может, это в вас, а не в нем, бушует желание кому-то что-то доказать? Зачастую родители пытаются разобраться с собственными проблемами и комплексами за счет вмешательства в жизнь сына или дочери.

Будьте с ребенком на доверитель-

ной ноте, чтобы он мог спокойно рассказать, если его вдруг обидят.

#### **ГЛАВНОЕ, ЧТО ДОЛЖЕН УСВОИТЬ РЕБЕНОК**

Объясните ребенку несколько важных правил.

**1. Ты - не жертва!** Никто не имеет права обижать тебя. Тем более, если речь идет о дразнилках, ущемлении, унижении. Из роли жертвы надо сразу выходить - самостоятельно, с помощью родителей или учителей.

**2. Надо обращаться за помощью.** Не стоит строить из себя супергероя. Лучше сообщить родителям, если возникли проблемы. При этом, сами отец с матерью должны убедить ребенка в том, что всегда помогут и поймут.

**3. Драка - последний выход.** Начинать всегда надо с налаживания контакта. Тот, кто не попробовал решить конфликт миром, - считай, проиграл. При этом, дайте ребенку понять: если миром вопрос не решается, можно драться, чтобы постоять за себя.

#### **ЧТО МОГУТ МАМА И ПАПА?**

От отношений в семье зависит многое, в том числе сумеет ли ребенок защитить себя. Со своей стороны позаботьтесь о том, чтобы:

- дочь или сын были физически активны. В подростковом возрасте детям, особенно мальчишкам, желательно посещать какую-либо спортивную секцию - возможно, борьбу. Это совсем не значит, что ребенок будет направо-налево при-

менять все, чему его научили. Но это даст ему уверенность в себе;

- ребенок чем-то увлекался. Постоянное хобби - ключ к высокой самооценке. Увлеченный человек не будет обращать внимания на мелкие придирки. К тому же, успехи в любимом деле будут поднимать его выше над остальными;

- вмешательство было минимальным. Подрался раз, отстояв себя? Прекрасно! Не дал сдачи, когда его обижали? Тоже не криминал, бежать с этим сразу на ковер к директору не всегда стоит. Строго следите за ситуацией, дабы не пропустить важного, но не будьте серым кардиналом рядом с ребенком, иначе окружающие будут уверены: этот маменькин сынок за себя постоять не может;

- у ребенка были друзья. Общение со сверстниками развивает коммуникацию, учит выходить из конфликтов. Поощряйте контакты сына (дочери) с друзьями!

#### **МИР ДОБР ИЛИ?..**

Представители Православной церкви уверены: ребенку изначально надо вкладывать мысль о том, что мир добр. Это залог его нормального психического развития и становления. А вот пугать, заявляя «все люди исключительно злые» и «каждый сам за себя», - наоборот, не стоит. Это лишь породит страх, но силы не прибавит. Ребенок вырастет запуганным и убежденным в том, что ничего хорошего его в будущем не ждет, а единственное, что поможет ему добиться своего места под солнцем, - это сила.

Тренеры в многочисленных секциях, куда отправляют своих детей родители, убеждены в обратном: нужно всегда быть готовыми дать отпор. Особенно необходимо физическое развитие и общение с наставником мальчишкам, которые растут без отца. Психологи с ними согласны, но все же предупреждают: во всем важна норма. Иногда легче изъять ребенка из травмирующей среды - детского сада, школы, кружка, - где его обижают, чем начинать выяснять отношения.

#### **ЧРЕЗМЕРНАЯ ОПЕКА - НЕ К ДОБРУ!**

**Обратите внимание на то, как вы воспитываете ребенка в рамках собственной семьи. Не слишком ли опекаете? Не пытаетесь ли решить все его проблемы своими силами? Возможно, вы собственными руками растите робкого, застенчивого, нерешительного человека, мечтающего от всех неурядиц спрятаться за маминной юбкой. Тогда не стоит и удивляться, что дать отпор сильному он не может.**

### Уроки труда для девочек

Этикет я знаю от и до: как правильно сидеть и стоять, что не стоит говорить, а что стоит и т.д. Мой стол всегда идеально сервирован, а приборы лежат на своих местах. И дело вовсе не в том, что я благородных кровей или выросла в особенной семье. Нет - в самой обычной. И училась в обычной школе. Только у нас была необычная учительница труда. Пока мальчишки учились пилить, строгать и мастерить, нас, девочек, обучали исконно женским умениям. Нашей учительнице уже тогда было за 70, и она умела вдохновлять! Всегда одетая с иголочки, вкусно пахнущая, при этом мягкая и добрая - никакой неприступности. Она научила нас готовить, шить, вязать, латать и мастерить. Помню, как-то раз я забыла принести из дома скатерть. Пирог приготовила, стол накрыла, а скатерти нет. Пришлось идти обратно. Потому что Нина Васильевна была убеждена: у хозяйки все должно быть идеально!

Жаль, что любимой учительницы давно нет в живых. Да и вообще, таких людей осталось немного...

Ангелина Потапова.

### Когда в кошельке нет денег



Помню, непростые тогда были времена. Я потеряла работу, новую еще не нашла. Как-то раз зашла в супермаркет и приобрела свой стандартный продуктовый набор - хлеб, дешевые сосиски, крупу. Подошла к кассе, меня рассчитали и кассир назвал сумму... И тут я поняла, что мне не хватает денег. Щеки тут же начали гореть, но тут вдруг какой-то дядечка из очереди сказал: «А сколько не хватает-то?» Услышав сумму, он воскликнул: «Да это же мелочи! Я добавлю, и никаких возражений». Я покраснела и поблагодарила его.

Сейчас с финансами у меня все в порядке, но я до сих пор вспоминаю того щедрого мужчину. А недавно и сама так поступила - помогла очень пожилому человеку, которому на кассе не хватило денег.

Регина Молчанова.



### РОМАНТИЧЕСКИЙ ВЕЧЕР ДЛЯ ДВОИХ

Я не очень романтическая натура, но периодически люблю удивлять мужа. Как-то раз, когда приближалась очередная годовщина нашего знакомства, я решила устроить ему сюрприз. Была уверена, что он про дату забудет. Уже смаковала его будущую реакцию: вот удивится-то! В предвкушении убежала в магазин за шампанским и фруктами. Оказавшись перед прилавком, заодно решила прихватить нарезки, красной рыбки, дорогого сыра, пирожных. Раз праздник, так уж пусть будет праздник!

Меня не было около часа. Когда пришла домой со всеми своими покупками, увидела удивительную картину. На кухне восседал мой

благоверный.

На столе перед ним стояли шампанское, цветы, несколько блюд (видимо, успел заказать в ближайшем ресторанчике). И сам он буквально светился от счастья из-за своей догадливости. Еще бы! Не забыл о нашей дате.

Но его триумф длился ровно несколько секунд, потому что после этого мы оба в унисон засмеялись. Не могли успокоиться минут десять: так смешно было. А потом принялись за вкусный ужин в двойном объеме. Здорово получилось! Гораздо лучше, когда о дате вспоминают сразу двое, чем когда о ней не вспоминает никто.

Алена Можайская.

### КТО НЕ ЛЮБИТ ЧИСТИТЬ ОБУВЬ?

Меня мама с детства учила ухаживать за собой самостоятельно. Она не стирала мою одежду, а показывала, как это делать. Не гладила, а учила гладить. Не чистила обувь, а напоминала, что ее пора почистить.

Кстати, с обувью дела обстояли хуже всего. Чистку я не любила до жути. Но мама у меня была хитрая! Она решила сама чистить мою обувь, но... только один ботинок. Второй всегда оставался грязным.

Сами понимаете, идти в школу в ботинках, один из которых чумазый, а другой нет, было более чем странно. Я попробовала пару раз, но сверстники меня просто высмеяли. Пришлось каждый вечер чистить ботинки. Спасибо маме: эта хорошая привычка осталась со мной до



сих пор. Более того, со своим сыном я использую тот же прием. Теперь и он знает, насколько важно, чтобы обувь была чистой.

Алла.

## Моя работа



# КТО НА НОВЕНЬКОГО?

**Каждый второй новичок в крупных компаниях увольняется в течение первых полутора лет работы. Часто проблема кроется в том, что «новобранцу» не удалось наладить отношения с новыми коллегами.**

**У**дивительно, но многие руководители оценивают, насколько успешно сотрудник прошел испытательный срок, не по тому, как он справляется с рабочими обязанностями, а по тому, насколько быстро и безболезненно ему удастся вписаться в коллектив. Поэтому имеет смысл поработать не только над своим профессионализмом, но и над коммуникабельностью.

### ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

У вас не будет второго шанса произвести первое впечатление, поэтому первый день в новом коллективе очень важен. Ведите себя спокойно и уверенно. Возьмите на вооружение маленькую уловку: встаньте на час пораньше и сделайте хорошую укладку, лучше в парикмахерской. Ничего фривольного, никаких накрученных кудрей и начесов. Пусть это будут прямые волосы, аккуратный пучок или «ракушка» - главное, сам факт того, что над вами колдовал профессионал, придаст вам уверенности в себе. В первый день у новых коллег не будет возможности оценить ваши профессиональные навыки, поэтому встречать будут исключительно по одежке. И ваша «одежка» (костюм, туфли, сумка, прическа, макияж, маникюр) должна быть безупречна.

С вашим непосредственным на-

чальником обговорите задачи на ближайшее будущее. Не бойтесь задавать вопросы вроде: «Что в первую очередь считается показателем хорошей работы? Каких результатов мне нужно достичь? Каким, по вашему мнению, должен быть идеальный сотрудник?» Попросите шефа назначить вам куратора - сотрудника, к которому вы сможете обратиться в случае необходимости.

Задайтесь целью в первый же день выучить имена и отчества как минимум пяти сослуживцев. Обращайтесь ко всем на «вы», даже если в компании принят неформальный стиль общения. Когда придет время, коллеги сами предложат вам перейти на «ты».

### ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Ваша задача - перезнакомиться со всеми в офисе. Не пренебрегайте невинными уловками: попросите, например, коллегу показаться вам, как пользоваться кофеваркой (даже если сами могли бы разобрать и собрать ее с закрытыми глазами), в процессе обсудите, какие сорта кофе и чая вы оба предпочитаете. В большинстве случаев на первых порах лучше придерживаться политики мимикрии, то есть, стараться не выделяться на общем фоне. Поэтому, если все пьют обычный чай из пакетиков, то стоит вам принести любимый элитный

китайский чай и начать заваривать его в специальной кружке, как вас считают снобом, а это точно не прибавит популярности.

Старайтесь меньше говорить, а больше слушать и наблюдать. Кто с кем и против кого дружит, кто вхож к начальнику без доклада, кто любит посплетничать и явно не умеет хранить секреты, кто держится в стороне, кто является неформальным лидером, кто увлекается скрапбукингом - все эти детали вам пригодятся в будущем.

### ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ

Новички часто стараются держаться особняком, и это серьезная ошибка. Вы должны показать себя командным игроком. Поэтому никаких обедов в одиночестве. После того, как вы выясните, где коллеги привыкли обедать, можете прямо спросить: «Вы не будете против, если я к вам присоединюсь?» Не пропускайте офисные междусобойчики.

Поддерживайте связь со своим куратором, но не бомбардируйте его бесконечными вопросами и просьбами, вместо этого присмотритесь: кто в офисе явно не против почувствовать свою значимость и важность, натаскивая нового сотрудника. Множество людей любят поучать просто из любви к искусству, но старайтесь грамотно дозировать отношения «наставник - ученик», иначе, даже после того как испытательный срок закончится, вам будет трудно выйти из ампулы беспомощного несмышлениша.

Старайтесь оставаться на связи с начальством: в конце первого месяца обязательно договоритесь о встрече, чтобы обсудить, насколько успешно идет ваша адаптация. Задавайте вопросы напрямую: насколько директор доволен вашими результатами, на какие недостатки стоит обратить внимание. Так вы покажете себя открытым, коммуникабельным сотрудником, и по окончании испытательного срока будете «своим» человеком.

### На заметку

**Заранее продумайте, что вы наденете в офис в свой первый рабочий день. Не стоит выбирать что-то вычурное, оригинальное или слишком дорогое. Ваш костюм от модного дизайнера коллеги вряд ли оценят. Одежда должна быть чистой, опрятной, в меру деловой. Заранее узнайте, есть ли в компании дресскод. Если да, то начать его соблюдать лучше с первого дня.**

## У подруги горе. Как поддержать ее?

**Близкая подруга потеряла отца. Мне хочется поддержать ее, утешить, но я никак не могу найти слов. Неловко даже встречаться с ней. Как быть?**

**Нелли.**

В вас говорит страх: увидеть слезы подруги, расплакаться самой или, наоборот, не найти нужные слова. Это естественно, однако нужно в каком-то смысле переступить через себя. Это ваш близкий человек, и сейчас он переживает не самый простой период в жизни.

Не думайте, что подруге сейчас нужны будут ваши советы или долгие разговоры об умершем отце. Возможно, все, что ей необходимо, - ощущение, что ее не бросили, что вы рядом, можете обнять и просто посидеть с ней в тишине. Для начала позвоните ей и договоритесь о встрече. А дальше смотрите по обстоятельствам.

Спустя некоторое время, когда острая фаза переживания горя пройдет, можете взять на себя ответственность за развлекательные мероприятия. Чтобы отвлечь подругу, позовите ее в кино или на выставку, а может, просто посидите вместе в тихом кафе. Это очень просто, но так важно, когда кажется, что мир разрушен и прежним уже никогда не будет.

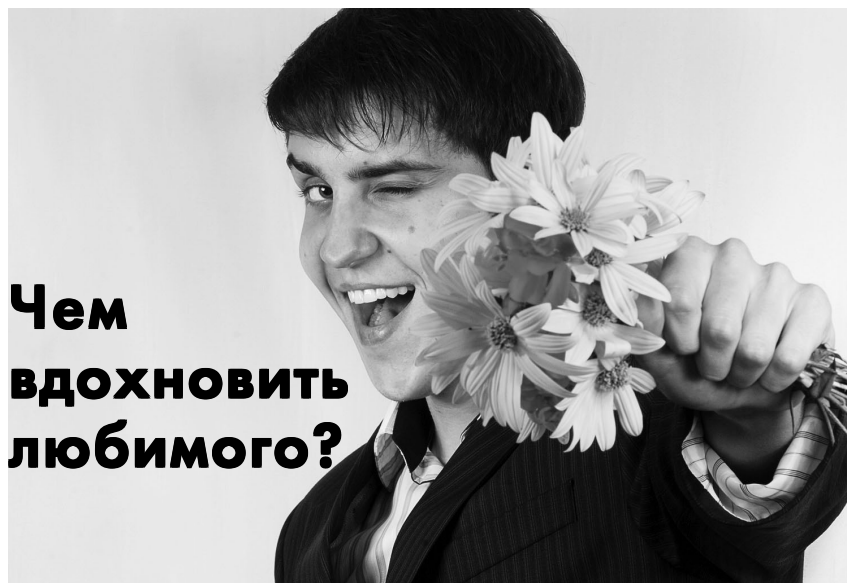
### Интересный вопрос

#### ПОЧЕМУ СКУЧАТЬ ПОЛЕЗНО?

**Выполняя скучные задания, нам кажется, что мы теряем время. Однако это не так! Порой скучать бывает полезно, ведь это стимулирует нас мыслить творчески! Да-да, как подтвердили ученые, испытываемые выдавали более креативные идеи после скучных заданий. Когда человек пребывает в скуке, его мозг расслабляется, дает себе отдых. После этого творческая составляющая начинает работать более эффективно.**

**Тем более, иногда скучать бывает полезно хотя бы потому, что это способствует отвлечению от повседневных проблем. Например, попробуйте дать себе скучное задание - переписывать от руки на бумагу любую статью из Интернета. Спустя пару минут вы заметите, что витаете в облаках. Как приятно!**

## Чем вдохновить любимого?



**Мой муж - хороший человек, но абсолютно безынициативный. Работает от случая к случаю, ничего не хочет делать. Говорят, женщина может вдохновить мужчину. Так ли это?**

**Наталья Перепелица.**

Первый вопрос, который следует задать в данной ситуации: так было всегда или раньше мужчина был деятельным, а теперь угас? Если второе, стоит проанализировать, какие события могли повлиять на ход вещей.

Если у вас первый случай, то, простите, но вы сами выбрали такого мужчину. Почему-то в свое время вы решили, что эта ноша для вас посильна, или что вы можете что-то поменять. Хочу вас разочаровать: люди редко меняются, взрослые мужчины - особенно.

Лучший вариант для вас - принять мужа таким, какой он есть. Вместе добиться более-менее стабильной ситуации с работой и финансами, но не ждать от супруга миллионов и собственного бизнеса. Конечно, никто не запрещает вам попробо-

вать его вдохновить. Могу дать несколько советов. Первый - не пишите мужчине («Опять лежишь на диване, лентяй!»), это не приносит результатов. Постарайтесь верить в него («Ты у меня такой талантливый»), даже если талантов днем с огнем не сыскать. Напоминайте о прошлых подвигах («Сейчас не лучшие времена, но вспомни, как хорошо ты зарабатывал на прежней должности!»), чтобы замотивировать на новые. Тактично показывайте собственным примером, как важно к чему-то стремиться и достигать целей. За жизнерадостной, целеустремленной женщиной хочется тянуться, соответствовать ей.

Если все старания пройдут даром и вы не сможете смириться с мужем, лежащим на диване, придется искать другого.

## Дети шумят, а жильцы ругаются!

**У нас с мужем трое детей. Конечно, они шумят, а соседи не перестают стучать нам по трубам и косо смотреть. Как они не понимают, что это же маленькие дети!**

**Семья Арутюновых.**

У каждого своя правда. Вы всегда будете защищать своих малышей, которым нужно играть и иногда шуметь. А соседи будут отстаивать свою: они имеют право на отдых и покой. Спорить бесполезно! Ругаться - тем более. Лучше установить хрупкий мир, причем первыми навстречу должны пойти вы. Для начала всегда здоровайтесь и будьте вежливы с соседями. К этому же приучите и детей. Если к вам приходят с жалобами или претензиями, отвечайте деликатно. Поста-

руйтесь объяснить: это дети, им хочется веселиться.

Попробуйте установить с соседями дружеские отношения. Например, угостите их как-нибудь порогом собственного приготовления. Или вызовитесь внеурочно помыть подъезд. А может, вместе с детьми устройте субботник. Когда соседи поймут, что ваши малыши - не просто шумные изверги, но еще и милые ребята, возможно, они станут относиться к ним снисходительнее.



(Продолжение. Начало в 16).

Привычные к бомбейской жарке официанты из отеля «Грин» были все в мыле, несмотря на работавшие под потолком вентиляторы. Пот блестел на их глянцевах лицах, потихоньку стекая за воротник белоснежных форменных курток. Правда, их дискомфорт был вызван отнюдь не жарой – температура воздуха в тот вечер была вполне умеренной, – а несочетаемым потоком требований, предъявляемых примерно сотней невест, которые выбрали бар отеля в качестве конечного пункта программы посещения Бомбея.

– Если мне придется еще хоть минуту ждать напиток, то, клянусь, этому официанту не поздоровится, – заявила Эвис; обмахиваясь купленным днем веером, она наблюдала за несчастным официантом, который с подносом над головой лавировал в толпе.

– Умираю от жажды, – сказала она, обращаясь к его согнутой спине.

– Он и так старается изо всех сил, – ответила Маргарет.

Она медленно потягивала свой напиток, так как по количеству народу в баре сразу догадалась, что на быстрое обслуживание рассчитывать не приходится.

Маргарет чувствовала себя вполне отдохнувшей, ей даже удалось на полчаса вытянуть ноги, и вот теперь она сидела, откинувшись на спинку кресла, и наслаждалась легким ветерком от перегретого вентилятора.

Одна и та же картина наблюдалась сейчас повсеместно: в отеле «Грин», в гранд-отеле «Тадж-Махал» и в «Бристоль грилл». В результате одновременного прибытия «Виктории» и нескольких военных транспортных судов район гавани заполнили гуляки. Война закончилась, и перспектива скорого возвращения домой кружила мужчинам головы, делая их совершенно бесшабашными. Девушкам пришлось обойти несколько мест, прежде чем они установили свой выбор на отеле «Грин». Они устроились на террасе, откуда че-

# КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

рез арку хорошо просматривался танцпол, заполненный мужчинами и женщинами, которые бросали заинтересованные – а иногда и откровенно завистливые – взгляды в сторону столиков. Некоторые невесты взялись за «Джон Коллинз» и ромовый пушш уже за ланчем и теперь страдали от похмелья. Они сидели вялые, смурные, с растрепанными волосами и потеками размазавшейся косметики на лице.

Маргарет совершенно не мучило чувство вины из-за того, что она оккупировала место за столиком. Наплевав на пыль и жару, на время забыв даже о своем интересном положении, Эвис целый день таскала ее по городу. Они обошли все европейские магазины, не меньше часа провели в армейском магазине, а потом еще в одном и еще в одном, где отчаянно торговались с какими-то мужчинами и маленькими мальчиками, со всех сторон осаждавшими их, предлагая выгодную сделку. Маргарет довольно быстро надоела эта бодяга: перед лицом столь вопиющей бедности продавцов ей казалось нечестно стараться выторговать у них лишнюю рупию. Однако Эвис вошла во вкус и проявила редкий энтузиазм, а потом до конца вечера хвасталась своими многочисленными приобретениями и ценой, которую за них заплатила.

Даже того немногого, что они успели увидеть в Бомбее, Маргаретхватило с лихвой. Ее потрясло, что некоторые индийцы спят прямо на улице, проявляя полное безразличие к бытовым условиям. А еще их страшная худоба – особенно на фоне ее молочной сдобности, – увечность и рахитичность полуголых ребятишек. Маргарет вдруг стало безумно стыдно, что она еще имела наглость жаловаться на неудобную койку.

Ей принесли еще один напиток, и она наконец сумела переключить официанта на Эвис. А когда он ушел, устремила взор на безмятежно покачивающуюся на волнах «Викторию» и с некоторой долей вины подумала о Фрэнсис, гадая, спит ли она сейчас. Корабль сиял огнями, что придавало ему праздничный вид, но без самолетов и людей полетная палуба выглядела пустынной, словно голая равнина.

– Надо же, свободное место! Ничего, если я к вам присоединюсь?

Маргарет оглянулась и увидела Айрин Картер в сопровождении подружки, они усаживались напротив. Айрин растянула в улыбке накрашенный рот, но глаза оставались холодными. Несмотря на жару, от нее веяло прохладой и ароматом лилий.

– Айрин, – сказала Эвис, ее улыбка напоминала оскал, – как мило.

– Мы еле живые, – заявила Айрин, бросив пакеты под стол и подняв руку, чтобы позвать официанта, который, как ни странно, появился немедленно. – И все эти ужасные туземцы, что хо-

дят за тобой по пятам. Пришлось попросить одного из офицеров сказать им, чтобы оставили меня в покое. Наверняка они даже не понимают, насколько они жалкие.

– Мы видели безногого калеку, – с похоронным видом сообщила ее подружка, весьма пухленькая особа.

– Просто сидел на коврик! Представляете?!

– Полагаю, его там бросили, – встала пухленькая девушка. – Его там посадили, а потом ушли.

– Я как-то не обратила внимания. Нам было не до того. Мы ходили по магазинам, правда, Маргарет? – Эвис ткнула пальцем в свои покупки.

– Ходили, – отозвалась Маргарет.

– Ну и как, купили что-нибудь хорошенькое? – поинтересовалась Айрин, и Маргарет могла поклясться, что заметила в ее глазах стальной блеск.

– Ой, ничего такого, что могло бы тебя заинтересовать, – сказала Эвис, снова приклеив дежурную улыбку.

– Неужели? А я слышала, будто ты кое-что приобрела для финала конкурса красоты.

– Нэтти Джонсон видела тебя в армейском магазине, – сообщила пухленькая девушка.

– Ах, там! Не думаю, что буду это носить. Положа руку на сердце, я еще не решила, что надену.

Маргарет только тихо фыркнула. Эвис не меньше часа провела перед зеркалом, примеряя различные наряды. «Хотела бы я знать, что наденет Айрин Картер, – бормотала она. – Я собираюсь сделать все возможное и невозможное, чтобы утереть ей нос». На три новых платья она потратила денег больше, чем уходило у отца Маргарет на годовой запас корма для скота.

– Ой, а я решила, что просто пороюсь в своем чемодане, – заявила Айрин. – Это ведь всего-навсего небольшое развлечение, разве нет?

– Ну да, конечно.

Черт бы их всех побрал, думала Маргарет, глядя на фальшивую улыбку, игравшую на губах Эвис.

– Абсолютно с тобой согласна, – кивнула Айрин. – Знаешь что, Эвис? Пожалуй, я скажу всем нашим девушкам, которые ехидничают по поводу того, будто ты относишься к конкурсу слишком серьезно, что они заблуждаются. Вот так. – Она сделала выразительную паузу. – Скажу, что у меня информация из первых уст. – И она торжественно подняла свой стакан.

Надо было видеть лицо Эвис! Маргарет даже пришлось закусьить губу, чтобы не рассмеяться.

И вот битых полтора часа эти четыре совершенно разные женщины провели вместе, но отнюдь не из приязненных чувств, а скорее из-за отсутствия свободных мест в зале. Они заказали рыбное карри. Маргарет блюдо чрезвычайно понравилось, хотя она

не сомневалась, что потом придется расплачиваться несварением желудка. Остальные девушки объявили карри совершенно несъедобным и устроили настоящий цирк, демонстративно обмакивая рот ладонью.

– Надеюсь, это не навредит ребенку, – сказала Эвис, положив руку на абсолютно плоский живот.

– Я уже слышала новости. Мои поздравления, – отозвалась Айрин. – А муж знает? Ребенок, конечно, от мужа? – добавила она и звонко расхохоталась, чтобы показать, будто просто шутит.

– Надеюсь, мы сможем получить завтра нашу почту, – с натянутой улыбкой произнесла Эвис. – Он уже наверняка успел со всеми поделить своей радостью. А когда приедем в Лондон, непременно устроим званный вечер. У меня такое чувство, что из-за этой войны жизнь словно прошла мимо. Придется срочно наверстывать упущенное и устраивать нечто грандиозное. Возможно, в «Савое». Тем более, теперь у нас целых два повода для празднования. – (Должно быть, «Савой» и вправду неплохое местечко. Вид у Айрин был раздосадованный.) – На самом деле, Айрин, если хочешь, можешь тоже прийти. Мапочка и папочка прилетят из Австралии – новой авиакомпанией «Квантас» – и, не сомневаюсь, будут рады тебя видеть. У тебя ведь в Лондоне никого нет, и ты, наверное, будешь рада любой возможности хоть с кем-то пообщаться. – Эвис доверительно наклонилась вперед. – Светская жизнь – штука непредсказуемая, всегда приятно иметь в запасе хоть одно приглашение.

Бабах! – подумала Маргарет, искренне наслаждавшаяся их словесной дуэлью. Даже ее братья никогда так грязно не играли.

– Я буду счастлива посетить твою чисто семейную вечеринку, если смогу, – вытирая уголки рта, сказала Айрин. – Хотя сперва надо будет проверить наши планы на этот день.

– Конечно-конечно. – Эвис с тонкой улыбкой на губах потягивала воду со льдом.

– Я очень рада, что ты сможешь хоть чуть-чуть отвлечься и забыть о своих неприятностях.

– Эвис удивленно подняла бровь.

– О, я о том, что тебя угораздило подружиться с проституткой. Боже мой, и откуда тебе было знать?! Надо же, и это сразу после того, как твою вторую подружку – ту самую малолетку – застукали с грязным матрасом.

– Со спущенными штанишками, – вставила пухленькая девушка.

– Ну, можно представить дело и так, – вздохнула Айрин.

– Я едва... – начала Эвис.

В голосе Айрин появились озабоченные нотки.

– Я так переживаю за тебя. Ведь ты, бедняжка, даже не можешь быть уверена, что кто-нибудь не скажет у тебя за спиной, будто вы все одним миром мазаны... Я имею в виду вашу каюту и то, что там происходит... Мы потрясены твоей стойкостью. Нет, если честно, твоя маленькая вечеринка – прекрасная идея. Поможет тебе отвлечься от неприятных мыслей.

Полдень плавно перешел в вечер, и с наступлением темноты ее мысли ста-

ли еще более мрачными. Не в силах оставаться больше в тесной каюте, она стала подумывать о том, чтобы покинуть корабль. Но пойти ей было не с кем, а для того, чтобы в одиночку гулять по Бомбею, требовалась определенная сила духа, которой на данный момент она в себе не находила. Тогда она выскользнула в коридор и направилась на шлюпочную палубу, туда, куда неделю назад выводила дышать свежим воздухом Мод Гонн.

Она глядела на иссиня-черную воду, на поверхности которой мерцали огни гавани, время от времени исчезающие в тени проходивших барж и буксиров. В застывшем воздухе стояло странное смешение запахов – специй, машинного масла, духов, гнилого мяса, – одновременно и завораживающих, и отталкивающих. Она немного успокоилась и привела в порядок мысли. Она будет делать то же, что и всегда. Она пробьется. До Англии осталось плыть всего пару недель, а она уже давным-давно усвоила, что терпенье и труд все перетрут. И не стоит гадать, если бы да кабы. В свое время она заметила, что на войне выживают те солдаты, которые живут сегодняшним днем и любую малость почитают за подарок свыше. Она достала пачку сигарет, купленных в военторговой лавке, и закурила, прекрасно понимая, что вредит своему здоровью, но с удовольствием вдыхая ароматный дым. Над водой разносились чьи-то крики и звуки заунывной, монотонной индийской музыки.

– Вы тут поосторожней. Вам нельзя здесь находиться.

Она даже подпрыгнула от неожиданности.

– О-о... – протянула она. – Это вы.

– Да, я, – ответил он, затушив сигарету. – А Мэгги, случайно, не с вами?

– Она на берегу.

– А... Значит, со всеми остальными.

Она мучительно искала вежливый способ попросить его оставить ее в покое.

На нем был рабочий комбинезон. В темноте масляных пятен не было видно, но едкий запах пробивался даже сквозь сигаретный дым. Она ненавидела запах машинного масла: слишком уж много обожженных солдат прошло через ее руки. У нее в носу до сих пор стояла вонь промасленной ткани, которую приходилось с мясом отрывать от их тела.

В Англии я снова стану медсестрой, говорила она себе. Одри Маршалл снабдила ее рекомендательным письмом. И с ее послужным списком проблем с работой не должно быть.

– А вы раньше бывали в Индии?

– Нет. – Она была раздосадована тем, что он нарушил ход ее мыслей.

– Но наверное, много стран повидали, да?

– Несклько, – ответила она. – В основном военные базы.

– Выходит, вы бывалый путешественник.

Это все потому, что Маргарет здесь нет, подумала она. Ведь он один из тех мужчин, кому нужна аудитория. Она выдавала слабую улыбку:

– Полагаю, так же, как и все, кто был на военной службе.

Он прикурил следующую сигарету и задумчиво пустил в небо колечко дыма.

– Но спорим, вы сможете ответить

мне на один вопрос, – заявил он и, поймав ее внимательный взгляд, продолжил: – Скажите, а есть ли какая-нибудь разница?

Она нахмурилась. На берегу два автомобиля не смогли разъехаться и теперь отчаянно сигналили. Пронзительный звук эхом разносился по гавани, заглушая музыку.

– Извините? – Ей даже пришлось наклониться к нему поближе, чтобы лучше слышать.

– Я имею в виду мужчин. – Он широко улыбнулся, блеснув в темноте белыми зубами. – Одним словом, какую национальность вы предпочитаете?

По выражению его лица она поняла, что не ослышалась.

– Прошу прощения, – сказала она.

С горящими щеками она быстро прошла мимо него, но, когда потянулась к ручке двери, он преградил ей дорогу.

– Уж передо мной точно не стоит разыгрывать из себя скромницу, – заявил он.

– Вы оставите меня в покое или нет?

– Мы все знаем, что ты из себя представляешь. Так что, нечего ходить вокруг да около. – Он говорил немного нарспев, и она не сразу поняла, сколько скрытой злости в его словах.

– Будьте добры, пропустите меня!

– Знаешь, а я ведь тебя так с ходу и не раскусил, – покачал головой Деннис Тимс. – Между собой мы звали тебя Мисс Фриджидейр. Мисс Фриджидейр. Нам было даже трудно поверить в то, что ты замужеч.

Думали, что ты жена одного из этих сумасшедших проповедников, этакая вечная девственница. Надо же, как жестоко мы ошибались, а?

Она стояла с тяжело бьющимся сердцем, судорожно прикидывая, как убрать его с дороги. Его ладонь небрежно лежала на ручке двери. В нем чувствовалась спокойная уверенность человека, привыкшего всего добиваться силой.

– Такая добродетельная и правильная, блузка застегнута на все пуговицы. А на самом деле, просто дешевая потаскуха, уговорившая какого-то салагу надеть ей кольцо на палец. Интересно, и как это тебе удалось? Небось, обещала беречь себя для него, а? Говорила, что он для тебя один-единственный?

Он потянулся к ее груди, но она ударила его по руке.

– Выпустите меня, – сказала она.

– А что такое, Мисс Простигосподи? Правда глаза колет? – Он схватил ее за руки, прижал к ограждению, навалившись на нее всем телом.

Она слышала, как из отеля в гавани доносится чей-то смех.

– Сейчас же отпусти меня!

– Ой, да будет тебе ломаться! Неужто ты думаешь, я поверю, что и здесь ты не погуливаешь на стороне...

– Пожалуйста...

– Отвали, Тимс, – послышался откуда-то справа знакомый голос. Тимс поднял голову, и она бросила взгляд через его плечо. Да, это был он. В тусклом свете его глаза напоминали черные угли. – Отвали, Тимс, – повторил он ледяным тоном.

**Джоджо МОЙЕС.**

**(Продолжение следует).**



# 5 СПОСОБОВ НАКОПИТЬ НА ОТПУСК

**Мечтаете о незабываемом отпуске? Все в ваших руках! Начните готовиться к поездке зимой, чтобы путевка не ударила по кошельку летом.**

У каждого свои представления об идеальном отдыхе. Одним необходимо море и солнце, другим - культурная программа, третьим - рыбалка на живописном озере. Бюджет в этом случае может значительно отличаться, но принцип накопления всегда одинаковый.

### 1. Спланируйте путешествие

Для начала выберите направление, которое вам интересно: желательно не только страну, но и город, и даже отель, где хотите остановиться. Затем рассчитайте примерную стоимость отдыха. Обратитесь за консультацией в турагентство, специалист подскажет вам, в какую сумму обойдется путевка. Предпочитаете самостоятельно планировать путешествие? Тогда имеет смысл учесть стоимость билетов, проживания, питания, транспорта, развлечений и т.п. Полученное число разделите на количество месяцев, оставшихся до отпуска. Ваша задача - откладывать эту сумму каждый месяц.

### 2. Найдите скрытый резерв

Проанализируйте доходы и расходы, чтобы понять, на чем получится сэкономить. Можно завести дневник трат (или установить на мобильный телефон соответствующее приложение) и записывать туда все покупки в течение месяца. На оплате коммунальных услуг и поездках на транспорте сэкономить

сложно, но от покупки очередной сумки точно можно отказаться ради глобальной цели.

### 3. Откройте банковский счет

По мнению экспертов, открытие неприкосновенного банковского счета - самый простой способ накопить деньги. Достаточно выбрать депозит - например, на 6 месяцев без права досрочного снятия наличных. Пополняйте счет каждый месяц, и через полгода вы получите свои деньги с процентами. Для ленивых банки создали мобильное приложение с опцией «Цели». Установите его на телефон, выберите цель - отдых, укажите сумму, которую нужно

накопить до определенного срока. Затем подтвердите свое согласие, чтобы банк мог каждый месяц списывать с вашей карты определенную сумму и отправлять ее на ваш накопительный счет, который откроется в режиме онлайн.

### 4. Положите деньги в конверт

Если вы не хотите открывать накопительный счет в банке, кладите определенную сумму каждый месяц в конверт. Не исключено, что в случае необходимости вы захотите выудить из него купюру-другую. Чтобы избежать этого, разделяйте финансы. Можно приготовить несколько конвертов: один - на отпуск, другой - на ежедневные траты, третий - на случай непредвиденных расходов. Понадобится - воспользуйтесь этими средствами, и ваши накопления для глобальной цели не пострадают.

### 5. Следите за акциями и скидками

Это касается не только акций в супермаркете. Подпишитесь на рассылки от авиакомпаний и ж/д компаний, чтобы не пропустить выгодные предложения. Иногда перевозчики продают билеты со скидкой 50%, особенно, если спрос на то или иное направление низкий. Хорошая идея - мониторить сайты, которые сравнивают цены на билеты от разных перевозчиков и подбирают самый выгодный вариант. Также вы можете дешево забронировать себе жилье, если не хотите покупать тур.



## ПРОДУМАТЬ ВСЕ ДО МЕЛОЧЕЙ!

**Не откладывайте на последний момент решение следующих вопросов.**

**Visa или MasterCard?** Собираясь в поездку, учитывайте, что в Европе выгоднее расплачиваться платежной системой MasterCard, так как при покупке деньги на вашей карте будут сразу конвертироваться в евро. У вас карта Visa? Значит деньги сначала переведутся в доллары и только потом в евро.

**Роуминг.** Проще всего установить

на телефон приложения Skype, WhatsApp или Viber и созваниваться с близкими бесплатно (при условии доступа к Интернету). Другой вариант - купить международную сим-карту с пакетом минут, чтобы не переплачивать за роуминг.

**Валюта.** Лучше всего покупать ее частями, отслеживая курс. Иногда туристам предлагают купить валюту прямо в отеле, но условия в этом случае могут быть невыгодными.



### Храните меньше вещей

Первейший секрет организованного пространства: меньше вещей. Самый лучший порядок, это отсутствие вещей, которые нужно упорядочивать. Первый шаг, который вы можете сделать прямо сейчас: выбросьте все чеки, квитанции, и клочки записок, которые вы носите в сумочке или карманах. Не льстите себе, вы не будете их учитывать и вести семейный бюджет. Так не храните. Дальше — больше. Все те вещи, которые вы отложили заштопать, особенно мелкие, выбросьте прямо сейчас. Если вы не сделали это в тот же день, этот день никогда не наступит. И так далее...

### Помните о разнице между аккуратным и чистым

Дом может быть идеально протерт от пыли, но вы не заметите этого, если игрушки разбросаны по полу, посуда на кухне стоит пухом и чистая, но вразнобой, а одежда разбросана по диванам. Верно и обратное: когда все вещи на своих местах и лежат аккуратно, вас не будет напрягать ощущение беспорядка. Пусть даже если где-то и затаилось немного пыли.

### Опрятность, как ежедневная привычка

Вам не требуется собираться с силами для генеральной уборки. Всего лишь небольшие ежедневные привычки, такие как: заправить постель сразу с утра, убрать белье с сушилки в комод, разложить подушки на диване или повесить одежду в шкаф сразу по приходу домой — преобразят ваше жилище. Тот же унитаз, который никто не любит мыть, можно раз в неделю облить туалетным утенком и пробегать-



## СЕКРЕТЫ ЧИСТОГО ДОМА

Есть несколько хитростей и ежедневных привычек, которые поддерживают чистоту в доме практически все время. Они достаточно просты и их всего пять.

ся по нему ершиком. Сиденье? Одно-разовые спиртовые салфетки вам в помощь.

### Убирайтесь прямо на ходу

Как поддерживать чистоту и порядок в квартире? Мойте посуду сразу после еды, сметайте со стола, протирайте плиту сразу после готовки, а зеркало в ванной после умывания и для генеральной уборки просто не останется мест. Протереть плинтус раз в неделю? Да разве же это уборка.

### Имейте ящик для барахла

Парадоксальный совет, не правда ли? Не все вещи вы можете упорядочить сразу. Заведите себе коробку, в которую вы будете бросать ненужные вещи с тем, чтобы перебрать их потом. И сделайте это «потом» еженедельным. Проверили, разложили, выбросили, перестирали.

*Выполнив, всего пять этих пунктов, вы избавите себя от необходимости откладывать генеральную уборку. Она просто не потребует.*

## ПРАВИЛЬНО ПОДБИРАЕМ ОДЕЯЛО



Чтобы ночной отдых принес максимальную пользу, спальные принадлежности должны подбираться с учетом индивидуальных особенностей каждого человека. Выбор оптимально подходящего одеяла осуществляется по следующим параметрам:

**Влияние наполнителя на организм.** Перед тем, как приобрести понравившийся спальный аксессуар, следует уточнить, какие материалы в него включены, и не возникнет ли у вас на них аллергии. Если негативные реакции все-таки возможны, то лучше отказаться от натуральных наполнителей, какими бы привлекательными они не казались. Лучшим выходом в таких случаях станут гипоаллергенные синтетические одеяла, изысканность и разнообразие которых сможет удовлетворить

даже самого требовательно покупателя.

**Способ прошивки.** От способа закрепляющего простегивания во многом зависит срок службы одеяла. Изделие, прошитое квадратами, намного надежнее вариантов со швами в виде полос.

**Материал.** Выбирая качественное одеяло с наполнителем, особое внимание следует обратить на материал, из которого сделан чехол. Только натуральные крепкие ткани способны обеспечить нормальный воздухообмен и сохранить структуру изделия от разрывов.

**Размер.** Подбирается в строгом соответствии с ростом человека, который намерен им укрываться. При этом, само изделие должно превышать ростовой показатель как минимум на 20 см.

# МАСТЕРИЦА



## КАК И КОГДА СОЛИТЬ ЕДУ

**Умение правильно солить продукты – целое искусство, которому нужно учиться. Однако многие хозяйки об этом никогда не задумываются и обычно солят еду на автомате. На самом деле вкус блюда во многом зависит от того, когда его посолили – в самом начале, во время готовки или в конце.**

✳ Если вы хотите получить наваристый и ароматный мясной бульон, посолите воду в самом начале варки. Это позволяет мясным волокнам размягчиться, и их ароматные соки полностью перейдут в бульон.

✳ Если вы варите мясо ради мяса, например говяжий язык, или кусок говядины, кладите мясо в кипящую воду, а соль добавляйте ближе к концу варки. Если посолить не вовремя, оно станет жестким.

✳ Овощные и рыбные бульоны солите сразу после закипания.

✳ Салаты солите до того, как заправите их маслом, в противном случае масло покроет листья салата и овощи тонким слоем, не дав соли сделать свою работу. Сбалансированного сочетания вкусов не получится. Вместо этого вы получите отдельно вкус каждого составляющего салата.

✳ Воду для варки макарон солите перед тем, как опустить их в кипяток, иначе макароны слипнутся, даже если вы хорошо промоете их горячей водой после варки.

✳ Пельмени, клецки и вареники солите в начале варки.

✳ Картофель солите сразу после закипания воды.

✳ Жареный картофель солите перед окончанием жарки. Если посолить картофель раньше, он пустит сок и ломтики картофеля будут неподжаристыми и мягкими.

✳ Чечевицу и фасоль солите ближе к концу варки, иначе они останутся твердыми.

✳ Мясо при жарке солите только после того, как на нем образуется румяная корочка, предохраняющая мясные соки от вытекания.

✳ Рыбу посолите за 10-15 минут до жарки и подождите, пока соль хорошо впитается, тогда рыба не будет разваливаться в процессе жарки.

✳ Всегда добавляйте даже в сладкое тесто небольшую щепотку соли. Это необходимо для того, чтобы сбалансировать вкус.

✳ Если вы нечаянно пересолили суп, перед окончанием варки опустите в него марлевый мешочек с рисом на 5-7 минут, и рис “заберет” излишки соли.

## ДОМАШНИЙ МАЙОНЕЗ

Единственный домашний майонеза – его нельзя хранить слишком долго даже в холодильнике. Максимальный срок – 7-10 дней. Но если вспомнить, что на его приготовление уходит минут 5-10, этот недостаток не кажется существенным.

### Секреты приготовления

При приготовлении домашнего майонеза важно учитывать некоторые тонкости, благодаря которым вы получите идеальный результат.

✳ Обратите внимание на то, что все ингредиенты, которые вы собираетесь использовать, должны быть комнатной температуры.

✳ Выберите “правильное” масло. Лучший вариант – рафинированное оливковое масло, которое считается

классическим ингредиентом домашнего майонеза. Его вполне можно заменить подсолнечным маслом, но обязательно рафинированным. Также можно использовать смесь оливкового и другого растительного масла.

✳ Добавлять масло стоит строго по 1 чайной ложке, постоянно помешивая (взбивая венчиком или миксером) смесь.

✳ С добавлением горчицы готовится майонез “Провансаль”. Если же вы хотите обыкновенный майонез, то просто не добавляйте этот компонент.

✳ Если дома нет сока лимона, его можно заменить столовым винным или яблочным уксусом. На 1 яйцо можно брать 1 чайную ложку уксуса, не больше.

✳ Если вы хотите сделать майонез менее густым, добавьте еще немного ра-

стительного масла. А если майонез, наоборот, получился слишком густым, добавьте 1-2 ложки теплой воды и еще раз взбейте массу.

### Рецепт домашнего майонеза

**Желток- 2 шт., растительное масло- 250 мл, соль-0,5 ч. л., сахар-0,5 ч.л., лимонный сок 1 ст. л., горчица 1-2 ч. л.**

Смешиваем венчиком желтки, соль и сахар. Можно использовать также миксер. Смешиваем до тех пор, пока сахар и соль полностью не растворятся, образовав однородную массу.

Вливаем постепенно растительное масло по одной ложке. Постоянно перемешиваем.

Когда майонез приобрел желаемую консистенцию и достаточно загустел, добавляем лимонный сок и горчицу и взбиваем до однородности.

# ДЖЕМПЕР С ВЫРЕЗАМИ НА ПЛЕЧАХ

Своими  
руками

В джемпер с открытыми плечами и укороченными рукавами удачно сочетаются два вида пряжи и два вида узор.

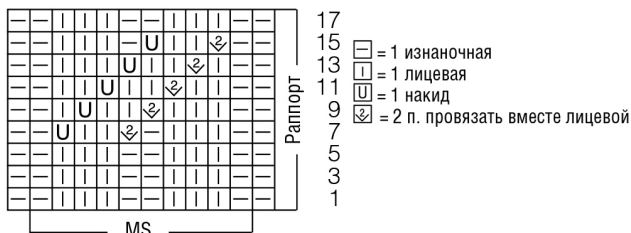
## РАЗМЕРЫ

38—40 (44—46)

## ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ

пряжа 1 (50% полиамида, 35% шерсти альпака, 15% овечьей шерсти; 100 м/50 г) — 450 (500) г песочного цвета и пряжа 2 (75% полиакрила, 10% шерсти, 5% шерсти альпака, 5% вискозы, 5% полиэстера; 150 м/50 г) — 300 (350) г серо-бежевой; спицы №5,5 и 7; круговые спицы №5,5 и 7; крючок с нейлоновой леской №5 и 6.

## УЗОРЫ И СХЕМЫ



**Изн. р.:** все петли вязать по рисунку, при этом накиды в 8-м, 10-м и 12-м р. провязывать изнаночными, а в 14-м и 16-м р. лицевыми. 1–18-й р. постоянно повторять.

## ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

Вязать рядами в прямом и обратном направлении: лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли. В круговых рядах: все петли вязать лицевыми.

## ЖЕМЧУЖНЫЙ УЗОР

Попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная. В каждом ряду/круговом ряду узор сдвигать.

## УЗОР С АЖУРНЫМИ «КОСАМИ» НА 10 ПЕТЛЯХ

Вязать по схеме. На ней приведены только лицевые ряды, в изнаночных рядах все петли вязать по рисунку, при этом в 8-м, 10-м и 12-м рядах накиды провязывать изнаночными, а в 14-м и 16-м рядах — лицевыми. Начать с петли перед раппортом, раппорт постоянно повторять и закончить петлей после раппорта. Постоянно повторять с 1-го по 18-й ряд. При выполнении убавок следить за тем, чтобы количество накидов и провязанных вместе петель постоянно совпадало.

## ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

17 п. x 21,5 р. = 10 x 10 см, связано ажурным узором с «косами» (пряжа 1, спицы №7);

18 п. x 25 р. = 10 x 10 см, связано лицевой гладью (пряжа 2, спицы №5,5).

## ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

### СПИНКА

На спицы №7 нитью песочного цвета набрать 84 (94) п. и для планки вязать между кромочными 2 см жемчужным узором.

Далее вязать между кромочными ажурным узором с «косами».

Через 43 см от планки для пройм с обеих сторон закрыть 1 раз по 3 п., затем в каждом 2-м р. с обеих сторон закрыть 1 раз по 2 п. и 6 раз по 1 п.

Через 61 (62) см от планки для горловины закрыть средние 28 (30) п. Обе стороны закончить раздельно, при этом во 2-м р. по краю горловины закрыть 1 раз 5 п. Оставшиеся петли плеча закрыть через 63 (64) см от планки.

Вторую сторону закончить симметрично.

### ПЕРЕД

Вязать, как спинку, но с более глубокой горловиной. Для этого через 53 (54) см от планки закрыть средние 14 (16) п.

Обе стороны закончить раздельно, при этом по краю горловины в каждом 2-м р. закрыть 1 раз 3 п., 1 раз 2 п. и 7 раз 1



п. На высоте спинки закрыть оставшиеся петли плеча. Вторую сторону закончить симметрично.

### РУКАВА

На спицы №5,5 серо-бежевой нитью набрать для каждого рукава по 37 (39) п. и для планки вязать между кромочными 2 см жемчужным узором.

Далее вязать между кромочными лицевой гладью, при этом для скосов рукава с обеих сторон прибавить в каждом 6-м р. 6 раз по 1 п., затем в каждом 4-м р. 10 раз по 1 п.

Через 33 см от планки для проймы с обеих сторон закрыть сначала 1 раз по 3 п., затем в каждом 2-м р. 2 раза по 2 п. и 5 раз по 1 п.

Через 38 см от планки оставшиеся петли закрыть прямо.

### СБОРКА

Детали слегка увлажнить, растянуть согласно указанным на выкройке размерам и оставить до высыхания. Выполнить плечевые швы.

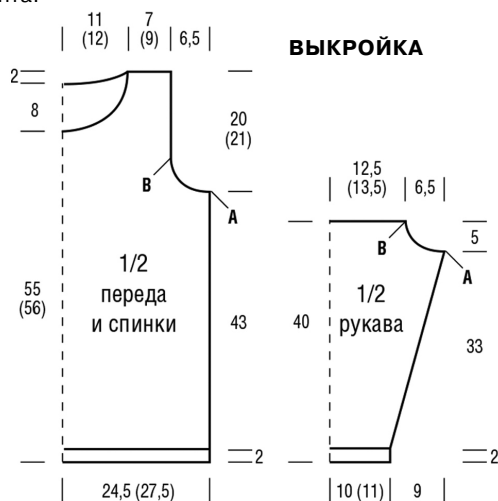
По краю горловины крючком №6 нитью песочного цвета вывязать 101 (107) п. и на круговых спицах №7 вязать 2 см жемчужным узором. Затем все петли закрыть согласно узору.

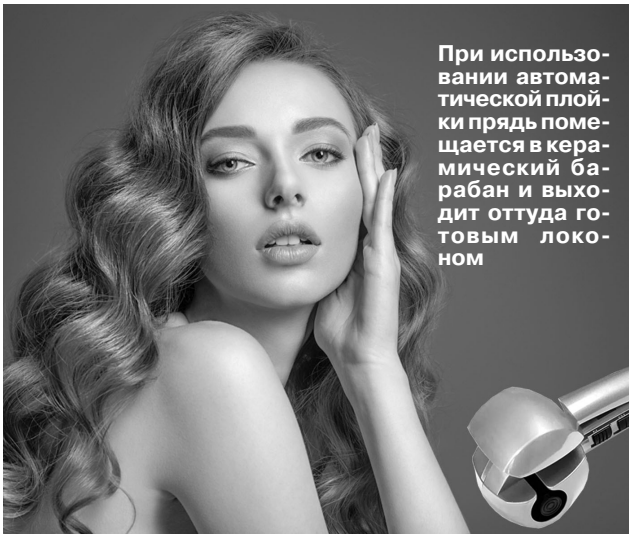
Вшить рукава, при этом выполнить только шов по линии от А до В. Выполнить боковые швы и швы рукавов.

По краям отверстий на плечах крючком №5 серо-бежевой нитью вывязать по 91 п. и на круговых спицах №5,5 связать по 2 см жемчужным узором, затем все петли закрыть согласно узору. В конце работы все швы слегка отпарить.

### ВНИМАНИЕ!

Этот джемпер можно дополнить пелериной с ажурными дорожками для создания более универсального и теплого варианта.





При использовании автоматической плойки прядь помещается в керамический барабан и выходит оттуда готовым локоном

## КАК СДЕЛАТЬ МОДНЫЙ ЗАВИТОК

**Женщины непостоянны: кудрявые волосы им надо выпрямить, прямые - завить. Особенно непросто многим даются локоны и волны.**

Какие бы кудри вы ни собирались делать, помните о термозащите! Высокая температура пагубно воздействует на волосы, поэтому перед завивкой следует обработать их термоспреем.

### Каковы исходные данные ваших волос?

**Тонкие и ломкие**  
Такие волосы необходимо завивать крайне аккуратно. Слишком частое темпера-

турное воздействие на них нежелательно. Перед завивкой вымойте голову с применением шампуня для создания объема. Идеальный вариант для тонких волос - плойка среднего диаметра, около 25 мм. Хорошо, если стайлер будет цилиндрической формы: тогда локоны получатся упругими, правильной формы. После завивки дайте им 10-15 мин., чтобы остыть. После этого можно слегка рас-

чесать волосы и придать прическе форму руками. Еще один беспроягршный вариант для тонких волос - термобигуди. Они не только помогут создать необходимый объем, но и сделают прическу слегка небрежной. Перед тем как зафиксировать бигуди используйте специальный спрей для укладки.

### Густые и тяжелые

На таких волосах кудри держатся плохо, так как под силой тяжести локоны быстро выпрямляются. Вариантов несколько - использовать лак сильной фиксации или делать локоны мелкими.

Завивку густых волос следует начинать с разделения их на зоны. Как правило, выделяют четыре - две по бокам, по одной сверху и снизу. Каждая прорабатывается по отдельности и сразу же фиксируется лаком. Лучше всего для такой задачи подойдет утюжок. Чаще всего его используют для выпрямления волос, но он прекрасно подходит и для создания локонов. Двигаться нужно сверху вниз, слегка прокручивая утюжок по всей длине пряди.

### Кудрявые и непослушные

Превратить кудрявые от природы волосы в струящиеся локоны не так просто. Для начала вымойте голову с шампунем и бальзамом, которые сделают шевелюру мягкой. Слегка подсушите ее полотенцем и нанесите спрей для укладки. Распределите его по всей длине волос, затем руками сформируйте локоны. В завершение подсушите волосы фе-

ном с диффузной насадкой. Если вы - обладательница мелких кудряшек, а мечтаете о голливудских локонах, имейте в виду: сначала ваши волосы придется выпрямить. Далее прямые пряди можно завить с помощью плойки диаметром 30-40 мм. Однако слишком часто такую укладку делать не рекомендуется: волосы страдают из-за чрезмерного термовоздействия.

### Длина имеет значение

Модная укладка на длинные волосы - «пляжные волны». Их можно сделать с помощью бигуди или плойки большого диаметра. Другой вариант - разделить волосы на две пряди, завить одну. Вторая остается прямой и слегка обрамляет соседний локон.

Если у вас короткие волосы, попробуйте сделать укладку «шапочку». Для создания объема накрутите волосы на плойку диаметром 30 мм, затем разберите получившиеся локоны руками, чтобы они приобрели оттенок небрежности.

### Выбираем плойку

Собираясь делать локоны, убедитесь, что выбрали качественный прибор.

**Диаметр.** Мечтаете о множестве мелких кудряшек? Берите плойку диаметром 15-20 мм. Средним параметром считается 25 мм. 35 мм и более выбирают те, кто хочет сделать крупные упругие локоны, преимущественно на длинных волосах.

**Покрытие.** Металлическое считается самым бюджетным. Накручивать волосы на такую плойку можно, но это изрядно портит волосы. Тефлоновое со временем стирается, а это вредно для волос. Идеальный вариант - титановое покрытие. Это прочный материал, обеспечивающий равномерный прогрев. Более дешевый его аналог - керамика. Для тех, кто предпочитает лучшее, стилисты рекомендуют обратиться к турмалиновому покрытию, которое не только защищает волосы, но и оздоравливает их.

**Терморегуляция.** Она присутствует в качественных моделях. Эта функция удобна тем, что можно самостоятельно выставлять температуру для завивки. Оптимальной считается 120-140 градусов.



Благодаря плойке с тремя щипцами, можно создать красивые и ровные волны



Утюжком для выпрямления волос можно сделать и кудри! Идеально подходит для создания причесок на коротких волосах



Плойка диаметром 15-20 мм создаст объемную прическу из «африканских» кудряшек

**В** кожуре лимона содержится в десять раз больше витамина С, чем в его соке. Кроме этого, цитрус богат антиоксидантами, лимонной кислотой, пектином, клетчаткой и эфирными маслами. Его широко применяют в косметологии.

### Если кожа повреждена

Кожа на ступнях сухая, пятки трескаются и шелушатся? Нужна скорая косметологическая помощь!

Чтобы спасти ситуацию, понадобится всего лишь один лимон. Разрежьте его пополам. Из каждой половины полностью выжмите сок так, чтобы осталась одна мякоть. Вымойте ноги и на каждую пяточку поместите по половинке лимона. Получатся своеобразные «крышечки». Зафиксируйте их на ногах с помощью целлофановых пакетов и плотных носков. Такой компресс можно держать 30-60 мин., а при желании оставить на ночь. Затем снимите носки, удалите половинки лимона, вымойте ноги и смажьте их питательным кремом. Повторять процедуру рекомендуется до улучшения ситуации.

### Скраб для отшелушивания

Смешайте между собой тертую цедру 1 лимона, 1 ст. л. крупного сахарного песка и 1 ч. л. оливкового или растительного масла.

Получившуюся массу нанесите на ступни. Помассируйте их в течение 3-5 мин., затем оставьте скраб еще на 10 мин., смойте.

Этот способ подходит в качестве профилактики возникновения проблем с кожей стоп. Применяйте скраб 2-3 раза в неделю - и вы навсегда забудете про сухую кожу.

### Пилинг для гладкой кожи

Кроме скраба, рекомендуется делать пилинг. Он работает не за счет абразивных частиц, а с помощью кислот, которые бережно удаляют загрубевшую кожу. Эффективнее наносить его на ночь. После нанесения оберните стопы пленкой или наденьте целлофановые пакеты, сверху - носки. Это создаст эффект паровой бани.

Для приготовления пилинга возьмите 1 ст. л. мелко тертой лимонной цедры и тщательно смешайте ее с 1 ст. л. вазе-



**Зимой спа-процедуры для ног желательно проводить 2-3 раза в неделю.**



## ЛИМОННАЯ ЦЕДРА ДЛЯ МЯГКИХ ПЯТОЧЕК

**Ноги будут красивыми, а кожа стоп мягкой и бархатистой, если регулярно ухаживать за ней с помощью лимона.**

лина. Состав надо нанести на проблемные области стоп.

наденьте носки из натуральных ниток.

### Ванночка снимет усталость

Снять усталость с ног и подарить им свежесть поможет лимонная ванночка для ног. Ее можно принимать ежедневно.

Приготовьте тазик с теплой водой, добавьте в нее сок 1/2 лимона и тертую цедру 1 лимона. Принимайте ванночку не менее 15 мин. Затем промокните ноги полотенцем и сделайте масляный уход.

Смешайте 5 капель эфирного масла лимона с 1/2 ч. л. любого базового масла (растительного, оливкового, миндального). Нанесите масляную смесь на кожу стоп, слегка помассируйте. Промокните бумажной салфеткой и

### Пяточки как новенькие

Для смягчения кожи стоп используйте специальную пасту, состав которой прост. В нее входит 2 ст. л. тертой цедры любых цитрусовых, несколько капель лимонного сока и 1-2 ч. л. пищевой соды. Смешайте ингредиенты между собой и нанесите на кожу стоп. Тщательно помассируйте ее в течение 5-7 мин. Далее для усиления эффекта можно слегка попарить ножки в теплой ванночке с добавлением ромашки (1 пакетик на 1 стакан кипятка, влить в ванночку).

Когда паста будет смыта, обязательно смажьте стопы питательным или смягчающим кремом, чтобы закрепить результат.

## НУЖЕН ЛИ ПЕДИКЮР ЗИМОЙ?

Летом ножки на виду, поэтому педикюр необходим. Нужен ли он зимой? Обязательно! В холодное время года педикюр можно делать чуть реже - примерно раз в 2 месяца. Он необходим не только для красоты, но и для здоровья. Вы можете не покрывать ногти лаком, сделав лишь медицинский педикюр. Он служит профилактикой грибковых заболеваний ногтей. Стопы зимой большую часть времени находятся в закрытой обуви,

а потому кожа на них становится сухой, начинает трескаться, появляется гипергидроз (повышенная потливость). С этими проблемами поможет справиться мастер в салоне. Также можно попросить его провести процедуру парафинотерапии, которая смягчает кожу и заживляет микротрещинки. Не менее полезен и массаж: стимуляция активных точек на стопах улучшает состояние всего организма в целом.

Вкусно и полезно

# НАЧИНКИ ДЛЯ БЛИНЧИКОВ



## Мясная

**Понадобятся:** мясо (говядина, телятина, нежирная свинина) - 500 г, лук репчатый - 2 шт., соль и перец - по вкусу, масло сливочное для жарки. Мясо отварите и мелко нарубите. Лук измельчите и обжарьте на масле до прозрачности. Добавьте к луку мясо, посолите, поперчите и жарьте еще около 10 мин.

## Куриная

**Понадобятся:** грудка куриная - 500 г, сметана - 2 ст. л., сыр твердый - 100 г, лук репчатый - 1 шт., чеснок - 1 зубчик, соль и перец - по вкусу, масло сливочное для жарки.

Грудку отварите в подсоленной воде, остудите и нарежьте (или пропустите через мясорубку). Измельченный лук обжарьте на масле до прозрачности. Соедините курицу и лук, добавьте пропущенный через пресс чеснок, сметану и тертый сыр. Посолите и поперчите.



## С яйцами и рисом

**Понадобятся:** яйца - 4 шт., рис пропаренный - 200 г, лук репчатый - 2 шт., лук зеленый - маленький пучок, масло сливочное - 70 г, соль и перец - по вкусу.

Лук мелко нашинкуйте и обжарьте в глубокой сковороде на масле до румяного цвета.

Тщательно промойте рис под струей холодной воды. Выложите в сковороду к луку и залейте 600 мл крутого кипятка. Посолите по вкусу, накройте крышкой и варите рис до готовности. Яйца сварите вкрутую, залейте холодной водой. Очистите и мелко нарубите. Добавьте к рису, снимите сковороду с огня. Добавьте измельченный зеленый лук, перемешайте.



## «Тройная» начинка

**Понадобятся:** сыр творожный (сливочный) - 140 г, пудра сахарная - 1 ст. л., джем и фрукты - по вкусу.

Для приготовления крема творожный сыр соедините с сахарной пудрой, перемешайте до однородной консистенции. Поместите крем в кондитерский мешок.

Фрукты (подойдут мягкие - груша, банан, персик) очистите и нарежьте длинными брусочками.

На один блин отсадите полоску крема, сверните его трубочкой. На второй блин выложите кусочки фруктов, также сверните трубочкой. Затем эти две трубочки поместите на третий блинчик, рядом с ними выложите полоску джема и заверните все вместе трубочкой. Перед подачей нарежьте, по желанию посыпьте сахарной пудрой.



## Оладушки с припеком

Припеком называют начинку (наполнитель), которую добавляют в тесто при замешивании или кладут на блинчик уже во время жарки. Обжаривают такие оладушки на растительном масле, под крышкой.

### ВИДЫ НАЧИНОК:

фруктовые (яблоки, груши, бананы, персики, различные ягоды);

\* овощные (капуста, картофель, морковь, зеленый горошек, болгарский перец, кабачки, лук репчатый или зеленый, зелень);

\* мясные (фарш, ветчина, бекон, всевозможные колбасные изделия);

\* грибы;

\* тертый сыр.

Ингредиенты для припека нужно измельчить. Если речь идет о фарше, капусте или грибах с луком, то предварительно обжарить.

### С ФАРШЕМ И ЗЕЛЕНЬЮ

**Понадобятся:** мясо - 300 г, лук репчатый - 1 шт., кефир жирный - 1 стакан, мука - 3 ст. л., яйцо - 1 шт., лук зеленый и петрушка - пучок, соль, перец и приправы - по вкусу.

## КАК ПОДАВАТЬ БЛИНЫ К СТОЛУ

Блинчики с начинкой мало приготовить - их нужно еще и красиво подать! Например, собрав у блинов края, так чтобы получился аккуратный мешочек. Скрепить их можно перышком зеленого лука (если начинка несладкая) или шпажкой. Эффектно смотрится и высокий блинный торт, в котором роль коржей выполняют блины, а роль крема - начинка.

## САЛАТ С РИСОМ И ЛОСОСЕМ

**200 г филе соленого лосося, 1/2 стакана риса, 20 маслин, 1 морковь, 5 яиц, майонез, петрушка по вкусу.**

Яйца отварите, остудите и натрите на терке белки. Отдельно отварите и остудите рис и морковь. Выложите салат слоями: рис, измельченные желтки, нарезанный лосось, тертая морковь, белки. Каждый слой промажьте майонезом. Украсьте блюдо маслинами и петрушкой.

## БАРАНЬЯ НОЖКА В ТЕСТЕ

**4 бараньи ножки, 200 г шампиньонов, 300 г бараньих (свиных, говяжьих) почек, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 80 г тертого сыра, пучок петрушки, 250 г слоеного теста, растительное масло, соль, черный молотый перец.**

У ножек аккуратно отделите мякоть от кости. Для фарша почки помойте, очистите от пленок, нарежьте мелкими кубиками и обжаривайте 1 минуту. Откиньте на дуршлаг и дайте стечь маслу. Охладите. Зелень и лук мелко порубите. В сковороду, где жарились почки, отправьте нарезанные кубиками шампиньоны, добавьте чеснок, лук и зелень и жарьте 2 минуты. Посолите, поперчите. Перемешайте фарш с сыром. Ножку внутри посолите, нафаршируйте и зашейте нитками. Обжарьте со всех сторон до румяной корочки и отправьте в разогретую до 220 градусов духовку на 15 минут. Остудите. Заверните ногу в лист слоеного теста и отправьте в духовку на 30 минут при 220 градусах.

## СУП С ЧЕЧЕВИЦЕЙ И ЯБЛОКАМИ

**150 г чечевицы, 1 л овощного бульона, 50 мл сливок, 1 яблоко, 1 луковица, по 2 ст. ложки порошка карри, листиков петрушки и сока лимона, масло для жарки, перец, соль.**

Лук нарежьте соломкой, слегка обжарьте в масле, добавьте чечевицу, порошок карри и, помешивая, обжаривайте 2 минуты. Залейте содержимое бульоном и прогревайте на слабом огне 45 минут. Добавьте мякоть яблока, нарезанную кубиками, сок лимона сливки. Суп перемешайте, доведите до кипения, посолите, поперчите, перелейте в супницу и украсьте петрушкой.



## С творогом

**500 г творога, 200 г сметаны, 50 г сливочного масла, 30 г клюквы, 5 г ванилина, 5 яиц, 2 яблока, 1 лимон, 1 желток, 1,5 стакана сахара, 3/4 стакана муки, 1 ст. ложка крахмала.**

Масло разотрите с сахаром, цедрой и желтком, всыпьте муку и замесите тесто. Форму смажьте маслом, выложите в нее тесто и поставьте на 5 минут в разогретую до 175 градусов духовку. Яблоки нарежьте ломтиками, половину выложите на тесто. Для начинки творог разотрите с сахаром, добавьте сок лимона, ванилин, яйца, крахмал и перемешайте. Выложите смесь на пирог, оставшиеся яблоки и запекайте 40 минут. Затем остудите. Для крема сметану взбейте с сахаром, смажьте пирог и поставьте на 2 часа в холодильник. Украсьте клюквой.

## С медом

**1 яйцо, 1 апельсин, 1/2 стакана сахара, по 1/3 стакана меда и подсолнечного масла, 2 ст. ложки растворимого кофе, 1 ст. ложка муки с горкой, 1 ст. ложка ликера, 1,5 чайн. ложки корицы, по 1/3 чайн. ложки разрыхлителя, соды и экстракта ванили, молотая гвоздика, душистый перец, соль на кончике ножа.**

# НЕЖНЫЙ ПИРОГ

Из апельсина выдавите сок. В глубокую миску высыпьте муку, сахар, соль, соду, разрыхлитель, корицу, душистый перец, кофе и все перемешайте. В центре сделайте углубление и в него влейте все жидкости: масло, мед, ликер, апельсиновый сок. Вбейте туда же куриное яйцо и добавьте ваниль, взбейте венчиком. Влейте тесто в форму, смазанную маслом, и встряхните. Выпекайте 1 час в духовке при 180 градусах. Достаньте медовик и оставьте в форме на 30 минут, чтобы немного остыл. Этот пирог прекрасно хранится в фольге.

## С орехами в карамели

**240 г муки, 180 г сахара, 150 г сливочного масла, 120 г фундука, 100 г**

**грецких орехов, 150 мл 20%-ных сливок, 1 ст. ложка меда, 1 чайн. ложка корицы.**

Муку просейте с солью. Всыпьте 2 ст. ложки сахара и корицу, перемешайте. Добавьте масло и порубите ножом. Влейте 3 ст. ложки холодной воды и замесите тесто. Уберите на 1 час в холодильник. Тесто раскатайте в пласт и выложите в форму, сделав бортики. Сверху уложите пергамент, насыпьте на него бобовые и выпекайте 20 минут при 180 градусах. Бумагу вместе с наполнителем удалите. Сахар залейте 50 мл воды и варите до образования светлой карамели. Влейте сливки, положите мед и доведите до кипения. Добавьте орехи и варите 2 минуты. Начинку распределите по выпеченному коржу и поместите на 20 минут в духовку.

## БАНАНОВЫЕ КЕКСЫ

**4 яйца, 2 спелых банана, замороженные ягоды и корица по вкусу, масло для смазывания формочек.**

Измельчите бананы: вилкой или миксером. Яйца хорошо взбейте, соедините их с бананами, все взбейте. Добавьте по вкусу корицу, но и без нее будет вкусно. Слегка смажьте формочки маслом, положите на дно ягоды. Только на дно, не насыпайте много. Залейте ягоды бананово-яичной смесью. Выпекайте кексы в разогретой до 180 градусов духовке.



# РАСТЕНИЯ БЕЗ КАПРИЗОВ

**Мода на озеленение интерьера заставляет даже ленивых и забывчивых хозяев искать растения, которые выживут в спартанских условиях. К счастью, такие есть!**

Большинство неприхотливых растений - из категории декоративно-листных. Однако, если вы любите буйство красок, но при этом у вас нет времени на уход за орхидеями и фиалками, для вас тоже найдется несколько интересных вариантов.

**Фигус каучуконосный.** Тепло и много рассеянного солнечного света - идеальные условия для фикуса. Но и в полутени он будет неплохо расти. Рекомендуется следить за состоянием земли в горшке: если верхний слой пересох, значит, пора поливать растение. Чтобы большие листья фикуса каучуконосного выглядели красиво, протирайте их влажной салфеткой или губкой хотя бы раз в месяц.

**Драцена.** Дракононое дерево не требует особого ухода. Хорошо смотрится в подобранных по стилю кашпо. Планируете поставить его в полутьму? Выбирайте растения с темно-зелеными листьями, а на подоконнике можете себе позволить пестролистные экземпляры. Драцена подолгу растет в одном грунте, не нуждается в ежегодной пересадке. Поливайте растение 1-2 раза в неделю, но если пропустите пару поливов, дракононое дерево вас простит.

**Сингониум.** Обильный рассеянный свет, регулярный полив и опрыскивание - вот все, что требуется этому ве-

ликолепному ампельному растению с красивыми листьями-сердечками. Помимо обычных сортов, есть разновидности с бело-зелеными и даже розовыми листьями - выбирайте тот, который лучше впишется в ваш интерьер. Можно возвращать сингониум на полу на вертикальной опоре или шпалерах, дать ему красиво свисать из подвесных кашпо или виться по натянутой бечевке.

**Хойя.** Ампельное растение с изумительной красоты цветками абсолютно неприхотливо в уходе. Восковой плющ стоек к перепадам температуры. К грунту нетребователен, главное - чтобы он был легким и воздухопроницаемым. Летом нуждается в обильном поливе, зимой следует поливать его не чаще раза в неделю.

**Герань.** Одно из немногих цветущих растений, которое нетребовательно к уходу. Наверное, за это герань так ценили в советское время. Сегодня мода на это растение вернулась вместе с ностальгией по недавнему прошлому. Герань простит своему хозяину яркий солнечный свет, холодную погоду, сухой воздух, отсутствие подкормок, опрыскивания и пересадок. Единственное, что необходимо герани, - это обильный полив.

**Замиокулькас.** Модное растение для современных интерьеров, особенно в

скандинавском стиле. Любит рассеянный свет, но может расти в полутени и даже тени. Его поливают раз в неделю зимой и каждые три дня летом. Оно не боится сквозняков, непривередливо к грунту, а вот заливать растение не следует. Замиокулькас будет благодарен за периодическое протирание листьев от пыли. Отлично смотрится как одиночно, так и в композиции с другими растениями. Вместо кашпо замиокулькас часто помещают в плетеные корзинки.

**Хлорофитум.** Растет как при ярком освещении, так и в тени, не требует особого грунта. Прекрасно очищает воздух от копоти, что делает его ценным украшением кухни. Хлорофитум можно повесить в кашпо или поставить на подоконник. Растение боится переувлажнения и сквозняков. Уход за ним доступен даже отчаянным лентяям: полив - по мере высыхания грунта, удобрение - раз в месяц. Вы можете выбрать необычные разновидности хлорофитума - например, сорт Бонни с волнистыми листьями, кудрявый Курти Локс или Оушен, листья которого имеют желтую полоску.

**Крассула.** Науке неизвестно, принесит ли денежное дерево благосостояние в дом, а вот уют и атмосферности добавляет точно. Ухаживать за крассулой могут даже не слишком удачливые цветоводы. Хорошее освещение, полив раз в неделю летом и раз в месяц зимой, внесение удобрений три раза за лето не принесет особых хлопот. Крассулу не нужно опрыскивать.



## Поздравления

Аллу СТАНЧЕВУ,  
истинную болгарку,  
поздравляем с днем рождения.  
Страна туннелей, гор и дивных роз,  
Асеновград, Торново, Пловдив, Варна...  
Болгария. Мир полон тайных грез,  
Цветочкам радуйся всегда, подруга Алла.

С уважением,  
Анна Орфаниди,  
Полина и Радостина Станчевы,  
Малуза Горанова,  
Ангелина Жеравнова,  
Анна Димчева,  
Искра и Миранда Арабаджиевы,  
Лорина Развигорова,  
Росица Билянова,  
Цветелина Стойкова,  
Мари Гличева,  
Марианна Трайчева,  
Лада Николова,  
Донка Младенова,  
Лина Радева-Нергадзе,  
Лиза Борджиева, Райна Желева,  
Майя Голобова,  
Зоряна Янкова, Кристина Димитрова,  
Ирина Нешкова,  
Ната Славчева,  
Мальвина Кидикова,  
Эрминия Карастоянова,  
Мария Стромова, Стефка Дончева,  
Светлана Цыплева,  
Маргарита Ганева, Финка Гаргова, Ионка  
Христова, Параскева Минчева, Алла и  
София Фотовы, Лана Стоева, Иорданка  
Евтимиади, Мария Саввиди, Анастасия  
Микропуло, Гликерия Уранопуло, Анна  
Бостаниди, Ирина и Ольга Энтиди, Анемона  
Иродопуло, Элла Асланиди, Екатерина  
Станиси, Ирина и Спирула Икономиди,  
Мелина и Эмилия Родаки, Лаура Коккина-  
ки, Анаида Акопян, Марина Мурадян,  
Наргиза Оганова, Гульнара Озманова, Алла  
Фридман, Жанна Еджубова, Ирина Санадзе,  
Елена Микелашвили, Алла Титвинидзе,  
Этери Марташвили, Ирина Мегвинету-  
хуцеси, Лана Манагадзе, Цисана Квирикашви-  
ли, Софиго Сакварелидзе, Веста  
Квернадзе, Тинико Маргвелашвили, Тасико  
Векуа, Ирина Подсоснок, Анна Еловенко,  
София Евдокименко, Елена Емельяченко,  
Ирина Артеменко, Светлана Бурневич,  
Валентина Рудник, Оксана Билосизир, Ирина  
Стасюк, Виолетта Нетребко, Нина  
Борисюк, Елена Шишкина, Ольга Наумова,  
Галина Новичкова.

Людмилу БОНДАРЕНКО  
поздравляем с днем рождения  
и Святым Крещением.

Двадцатые дни января,  
Все небо пелена накрыла,  
Свет звездный освещал не зря,  
С праздником, милая Людмила.

С уважением,  
Анна Орфаниди,  
Марина Белчева,  
Елена Микелашвили,  
Ирина Санадзе,  
Анна и Ирина Родниковы,  
Елена Пасюк, Алла Маркова, София  
Евдокименко, Нина Борисюк,  
Елена Емельяченко.

Ланду УРЗИЧАНУ,  
молдавскую красавицу,  
поздравляем с днем рождения  
и Крещением Господним.

Вспоминается зимой Долина Роз,  
Теленешти, Чадыр-Лунга и Саранда.  
Распахнет свои объятия море грез,  
Для тебя, милая, дорогая Ланда.

С уважением,  
Анна Орфаниди,  
Марина Белчева,  
Мария Драгомириу,  
Дорина Ротару, Арина и Мелисула  
Спатару, Диаманта Биешу, Эстера  
Мунтяну, Сильвия Загоряну, Майя Санду,  
Иоанна Капрату, Людмила Гирлован, Ольга  
Турчану, Ангелия и Лидия Ботезату, Илона  
Кодряну, Маргарита Доряну, Армина  
Гелага, Зоя Дранга, Дорина Юрку,  
Диаманта Патеряу, Елена Будуран, Диана  
Армашу, Марелия Чептанару, Флорина  
Брязу, Мирелла Иорданеску, София  
Христиди, Анастасия Немсцверидзе,  
Ирина Мелкова, Аурелия Нишнианидзе,  
Лора Пенчева, Нино Палавандишвили,  
Лела Гудумидзе, Нана Кобалия, Ия  
Короглишвили, Марина Бибилашвили,  
Инга Саркисян, Нино Хадури.

Миранду АРАБАДЖИЕВУ  
поздравляем с днем рождения.  
В Тетри Цкаро или Корджали  
Маленький домик, есть веранда.  
Друзья, подруги навещали,  
Радуйся, добрая Миранда.

С уважением,  
Анна Орфаниди,  
Марина Белчева,

Искра Арабаджиева, Алла, Полина и  
Радостина Станчевы, Анна Димчева,  
Кристина Димитрова, Мальвина Кидикова,  
Лина Радева-Нергадзе, Лорина Развигоро-  
ва, Росица Билянова, Параскева Минчева,  
Малуза Горанова, Донка Младенова, Лада  
Николова, Ирина Санадзе, Елена Мике-  
лашвили, Майя Погребняк, Галина  
Новичкова, Жанна Еджубова.

Цицо БЕРУАШВИЛИ  
поздравляем с днем рождения.  
Глядят подруги в зеркальцо,  
Тайны сердечные раскрыли.  
Счастливой будь всегда, Цицо,  
Наша Цицо Беруашвили.

С уважением,  
Анна Орфаниди,  
Мария Кондролова, Пепела Копалешви-  
ли, Майя Гиоргобиани, Манана Орагвелид-  
зе, Элеонора Гвадзабия, Лали Изория,  
Мери и Нино Кешелава, Лия Кодуа,  
Виктория Дарбинян, Дали Мхитарян,  
Сильвия Оганесян, Кнарик Минасян,  
Маргарита Антонополо, Ксения Спиранди,  
Нина Романиди, Наталия Псаропуло,  
Вектра Диомова, Марина Карадочева,  
Майя Венкова, Полина Иванова, Ирина  
Епифанова, Алла Буковинская, Елена  
Иваницкая, Екатерина Зелинская,  
Валентина Шипулина, Татьяна Корчагина,  
Ольга Лучинка, Галина Ремкова.

Арнольда ТОПУРИЯ и Цицу БАРТА-  
ВА, а также Отара МАЛАНИЯ и Нино  
Адамия поздравляем с рождением  
внучки, а Бориса ТОПУРИЯ и Мари-  
ну МАЛАНИЯ с рождением дочери  
Анны.  
Гали, Илори, Очамчире,  
Гагра... все помним без изъяна.  
В тесенькой, маленькой квартире  
Теперь живет малышка Анна.  
Тепло, добро не забываем,  
Мы повторяем неустанно,  
И от души теперь желаем  
Расти большой, девочка Анна.

С уважением,  
Анна Орфаниди, Марина Белчева, Марина  
Голурия, Лела Цабириа, Ангелина  
Сартания, Майя Читанава, Илона Гахокия,  
Зоя Кардава, Нино Шамугия, Лали  
Дзагания, Ирина Грибулина, Елена  
Шейкина, Флора Мамулашвили, Лили  
Андриади, Мария Божидарова с семьями.

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №4

#### СКАНВОРД НА СТР. 15



#### СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Киса. Бобр. Аптека. Орф. Хлам. Подрамок. Богач. Ева. Ритм. Пони. Пиво. Сур. Аче. Иванов. Осина. Опак. Ир. Сокол. Собачка. Оман. Галуппи. Луч. Арно. Каас. ПВА. Грех. Отт. Осада. Перро. Отел. Кит. Зраза. Маска.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Дойл. Вассал. Вред. Лука. Тромб. Круча. ОРЗ. Особо. Автор. РАФ. Волопас. Парис. Мир. Оз. Очи. Ураса. Рота. Рейд. Тар. Консومه. Рим. Холм. Кама. Паста. Медичи. Бакс. Серов. Веник. Дик. Каро. Араб. Палата.



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.



# МОЖНО ЛИ ПЕРЕВОСПИТАТЬ СОБАКУ?

**Вы возвращаетесь домой, а пес встречает вас с пожеванными туфлями в зубах? Похоже, ситуация вышла из-под контроля...**

**К**инологи сходятся во мнении: воспитывать собаку нужно с раннего возраста. Но не все заводят себе щенков: кто-то берет из приюта уже взрослое животное. А некоторым просто не удается справиться с воспитанием...

### Кто в доме главный?

Научите собаку уважать вас и выполнять ваши команды. Выделите время (около 30 минут в день) для дрессировки. Начните с простых команд - «сидеть», «дай лапу», «голос». Процесс воспитания может затянуться: взрослой собаке необходимо около года для того, чтобы научиться слушаться хозяйина. Хотите увидеть результат быстрее? Соблюдайте рекомендации кинологов.

**1. Никаких отвлекающих факторов.** Непослушная собака редко отличается внимательностью, так что первое время занимайтесь с ней дома - без посторонних шумов и запахов. Когда пес начнет выполнять базовые команды,

переходите к тренировкам на улице, желательнее за городом. И только после этого можно дрессировать питомца с отвлекающими факторами - например, во дворе.

**2. Больше разнообразия.** Это не значит, что собака каждый день должна выполнять разные команды (так она может запутаться). Пусть разными будут темп, время занятий, последовательность команд.

**3. Повторяйте команду один раз.** Если вы будете просить собаку дать вам лапу несколько раз, не исключено, что она сделает это с третьей-пятой попытки. Будьте тверды и требуйте выполнения команд с первого раза. Пес не слушается? Отложите эту команду и потренируйте другую.

### Давай дружить!

Если ваш питомец лает и бросается на других собак, это тревожный сигнал. Лучше всего обратиться за помощью к

кинологу, который проведет работу с животным.

Самостоятельно можно заниматься воспитанием пса на прогулке. Практикуйте параллельное хождение - один из лучших методов для социализации собак, по мнению специалистов. Договоритесь с другом, у которого тоже есть питомец, выгуливать собак вместе. Важно, чтобы первое время животные находились на достаточном расстоянии друг от друга. Как только ваш хвостатый друг привыкнет к компании, можно подпустить его поближе к другой собаке.

Если вы планируете завести второе животное и боитесь, что ваш «первенец» не даст покоя новичку, стоит продумать все детали. Первое время, около недели, животных нужно держать в разных комнатах и ни в коем случае не оставлять наедине. Для их сближения можно устроить обмен запахами. Влажной тряпкой протрите шерсть новичка и оставьте ее в комнате старичка, и наоборот. Так псы быстрее привыкнут друг к другу. После знакомства животных следите за тем, чтобы никто никого не притеснял: у каждого должна быть своя миска, игрушка, лежанка. Любые попытки ограбить соседа должны пресекаться вами.

### О чем еще стоит позаботиться?

**Не провоцировать.** Если ваша собака любит на досуге пожевать обувь, прячьте ее в обувницу. Не оставляйте на кровати одежду и другие предметы, которые представляют интерес для питомца. Для защиты мебели используйте специальный спрей с отталкивающим вкусом и запахом (можно купить в зоомагазине).

**Ругать вовремя.** Наказывать собаку после того, как вы обнаружили разодранные обои, не стоит. Питомец может не понять, в чем именно он провинился. А вот если пес совершил преступление на ваших глазах, отчитать его нужно немедленно!

**Больше гулять с собакой.** Чем сильнее вымотается собака на прогулке, тем меньше вероятность того, что она устроит погром дома. После долгой прогулки счастливый, уставший питомец, скорее всего, будет не в силах хулиганить.

### ОПЯТЬ ПОГРОМ...

**Нередко за разрушительным поведением собаки кроются проблемы со здоровьем. Покажите питомца ветеринару, чтобы исключить их. Зоопсихологи также считают, что пес может раздрать обивку дивана и оставить лужу в комнате от одиночества и даже скуки. Важно исключить эти факторы, чтобы поведение вашего любимца изменилось в лучшую сторону.**

### Личный опыт

**Ольга, хозяйка бигля:** «Я долго не могла отучить Чарли безобразничать. Даже подумывала его отдать. А потом знакомая зашла ко мне в гости со своим щенком - тоже биглем. Собаки быстро нашли общий язык. И тут меня осенило: Чарли просто одиноко! Ему нужен друг. Теперь я счастливая хозяйка двух собак, которые так заняты друг другом, что не обращают внимания на мои ботинки».

**Диана, хозяйка немецкой овчарки:** «Когда наш Каспер разгромил прихожую, муж надавал ему "по мягкому месту". Это была большая ошибка, как мы потом выяснили. Пес стал шараться от супруга, боялся подходить к нему близко... Пришлось везти животное к зоопсихологу. С тех пор мы воспитываем собаку без рукоприкладства. И другим советуем не повторять наших ошибок!»

## Коротко и ясно

Короткий пуховик - отличный вариант для женщин, которые зимой чаще всего передвигаются на автомобиле. С данной моделью можно составить разные образы - от женственных до спортивных. Смело сочетайте пуховик как с узкими джинсами, так и с трикотажными брюками, юбками длины мини и миди. Попробуйте многослойный образ - наденьте под такой пуховик пиджак с брюками или платьем длиной до колена. В качестве обуви в таком случае лучше выбирать варианты на танкетке, небольшой платформе или устойчивом каблуке.



## Золотая середина

Пуховики длиной до середины бедра или до колена обычно выбирают ценители удобства и комфорта. Они сочетаются с классическими строгими, спортивными или мягкими кашемировыми брюками в стиле кэжуал, ярким свитером или водолазкой. Выбирая под такой пуховик платье или юбку, надевайте колготки в тон обуви. Эффектно будет смотреться сочетание стиля спортшик с классикой - например, объемный пуховик оверсайз с романтичным платьем длины миди и высокими сапогами до колена.



## ПИЦЦА ПЕППЕРОНИ

1 ч. л. сухих дрожжей, 175 г муки, щепотка соли, 1,5 ст. л. оливкового масла, 150 г сыра грюйер, 4 ст. л. любого томатного соуса по вкусу, 100 г колбасы пепперони, 150 г козьего сыра, листочки зелени для украшения.

Сухие дрожжи распуścić в 130 мл теплой воды. Добавить муку, просеянную с солью, и тщательно перемешать. Влить оливковое масло. Снова перемешать. Из теста сформовать шар, накрыть теплым полотенцем и оставить в теплом месте на 1 ч. Тесто обмять и разделить пополам. Каждую часть раскатать в тонкую лепешку. Выложить их на противни, выстланные пергаментом. Сыр грюйер натереть на средней терке, две трети перемешать с томатным соусом. Колбасу нарезать тонкими кружочками. Каждую лепешку смазать смесью соуса с сыром грюйер, сверху распределить колбасу. Посыпать оставшимся сыром и выпекать 15 мин при 200 градусах. Перед подачей на стол пиццу украсить козьим сыром и листочками зелени.

Вместо пепперони подойдет любая острая колбасная колбаса.



## ГУЖЕРЫ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

Щепотка соли, 60 г сливочного масла, 150 г муки, 2 яйца, 150 г сыра грюйер, 1 небольшой стручок красного сладкого перца, 1/2 ч. л. молотого паприки, 1/2 ч. л. молотого острого перца.

Для теста довести до кипения в небольшой кастрюле 180 мл воды, добавив в нее сливочное масло и соль. Высыпать муку и постоянно помешивая, варить на маленьком огне 5 мин. Снять с огня и дать массе немного остыть. Затем добавить в нее по одному яйцу, после каждого тщательно вымешивая массу. Сыр грюйер натереть на средней терке. Сладкий перец нарезать очень мелкими кубиками. Добавить тертый сыр, молотую паприку и острый перец. Тщательно перемешать до получения гладкого теста однородной консистенции. Переложить его в кондитерский мешок и выпустить на противень, выстланный пергаментом, в виде небольших шариков на расстоянии друг от друга. Выпекать 15 мин при 200 градусах. Дать немного остыть на противне, затем переложить на тарелку. Остывшие разрежьте на половинки и наполните любой начинкой по вкусу.



## СЛОЕННЫЕ ПИРОЖКИ С СЫРОМ

400 г замороженного слоеного дрожжевого теста, 200 г сыра грюйер, 1 зубчик чеснока, 100 г творожного сыра, 1 крупное яйцо, соль, свежемолотый перец чили.

Слоенное тесто выложить из упаковки и дать полностью оттаять при комнатной температуре. Затем переложить его на рабочую поверхность, слегка присыпанную мукой и слегка раскатать. Из получившегося пласта вырезать стаканом или специальной выемкой круги диаметром 8 см. Для начинки сыр грюйер натереть на средней терке в миску. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Перемешать с тертым грюйером и творожным сыром. Немного посолить и поперчить по вкусу. Приготовленную начинку распределить по кругам из слоеного теста и каждый сложить пополам. Край тщательно защипать. Получившиеся изделия выложить на противень, выстланный пергаментом. Смазать слегка взбитым яйцом. Выпекать 15 мин при 200 градусах.

В начинку хорошо добавлять мелко нарезанную петрушку или зеленый лук.



## ДОМАШНИЕ КРЕКЕРЫ С РЫБОЙ

100 г сливочного масла, 250 г сыра грюйер, 150 г муки, 2 ст. л. сливочного масла (10%), 150 г любого свежего сыра, 150 г слабосоленой красной рыбы, зелень для украшения.

Сливочное масло нарезать маленькими кубиками и сложить в чашу комбайна. Сыр грюйер натереть на крупной терке и добавить к маслу. Высыпать муку и измельчить все вместе в пульсирующем режиме до получения крошки. Влить сливки и тщательно вымесить. Делать это лучше в комбайне, чтобы тесто не нагрелось от рук и сохранило правильную текстуру. Сформовать из него шар, завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на 1 ч. Тесто выложить на рабочую поверхность, присыпанную небольшим количеством муки, и раскатать в пласт толщиной 3 мм. Вырезать из него формочками кружочки. Выложить их на противень, выстланный пергаментом, и выпекать 10-15 мин при 200 градусах. Дать остыть. По крекеру распределить сыр и ломтики рыбы. Украсить зеленью и подать на стол. Тесто можно разделить на порции, заморозить и использовать по мере необходимости.