

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПОДОЛГА

№6

февраль 2020

цена:

1,5 лари

**Ночной уход**

**за кожей**

стр.36

**Вай-фай -**

**это вредно?**

стр.13

**Лунный календарь**

**на февраль**

стр.32

**4 мифа об**

**идеальной семье**

стр.19

**Чулпан Хаматова:**

**«О жизни нельзя говорить плохо!»**

стр.20-21

**Сирша Ронан**

стр.16-17

**«У меня есть время делать ошибки»**



# Когда в доме тепло



Холодными зимними вечерами так хочется остаться дома и насладиться теплом и уютом!

**В зимнее время можно дополнить интерьер мелочами, которые создадут в квартире особую атмосферу.**

**Камин.** Можно купить небольшой портал и установить его в квартире. Такой камин будет не только греть, но и успокаивать звуками потрескивающих поленьев. А на каминной полке уютно разместятся фотографии всех домочадцев.

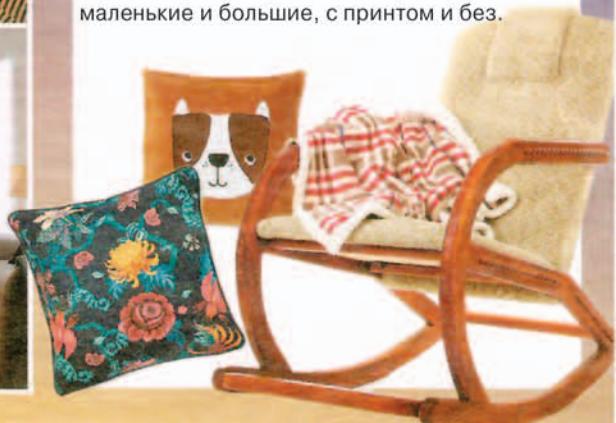
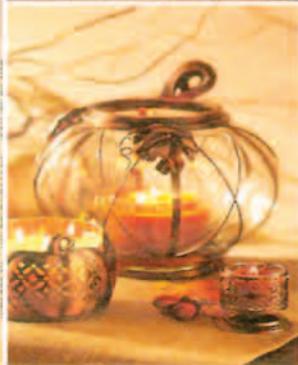
**Домашний текстиль.** Пледы, подушки, накидки украсят любую комнату. Подберите их в тон друг другу, отдав предпочтение благородным бежевым, кофейным оттенкам, а также принту в клеточку.

**Кресло-качалка.** Кажется, время останавливается, когда садишься в такое кресло. А если покрыть его меховой шкурой или теплым пледом, и вовсе можно забыть о делах. Кстати, лучше покупать качалку-маятник с фиксированными ножками, чтобы не испортить пол.

**Свечи.** Попробуйте расставить их не только в гостиной, но и в ванной комнате. Только представьте, как приятно принимать ванну при приглушенном освещении... Настоящий релакс!

**Вещи из дерева.** Дерево передает тепло, прекрасно пахнет и создает уют. Может, в вашей квартире будет стоять красивый деревянный стол или оригинальная деревянная статуэтка, - главное, чтобы этот натуральный материал присутствовал!

**Ковры и коврики.** Зима - время разложить на полу ковры. Они могут быть как с коротким, так и с длинным ворсом, маленькие и большие, с принтом и без.



## ВНУЧКА НАНИ БРЕГВАДЗЕ ЗАНЯЛА ПРИЗОВОЕ МЕСТО НА КОНКУРСЕ В БАРСЕЛОНЕ



Грузинское меццо-сопрано, внучка известной артистки Нани Бреговдзе, Наталья Кутателадзе заняла призовое место на 57-м Международном вокальном конкурсе имени знаменитого оперного певца Франсиско Виньяса, который проходит в Большом театре Лисео в Барселоне.

Вокальный конкурс имени оперного певца Франсиско Виньяса (Concurso de Sento Tenor Vicas) проводится с 1963 года и является одним из старейших в Европе. С тех пор конкурс открыл не мало талантов, и поэтому считается одним из важных "трамплинов" в карьере. Заключительный концерт победителей состоится в Мадриде 22 мая.

Оценивало финалистов компетентное жюри,

среди которых были художественный руководитель Национального центра исполнительных искусств в Пекине Джузеппе Куччия (Италия), кастинг-директор Королевского оперного театра Ковент-Гарден в Лондоне Питер Марио Катона (Германия), директор оперной труппы Большого театра в России Людмила Таликова (Россия) и многие другие.

Наталья Кутателадзе дочь известной грузинской певицы Эки Мамаладзе, и внучка легендарной Нани Бреговдзе. Несмотря на семейную традицию, Наталья отказалась от эстрадного искусства и предпочла классическую музыку. В Тбилиси она окончила консерваторию, после чего отправилась в США, где спустя год получила степень магистра.

## НОВЫЙ КЛИП БИЛЛИ АЙЛИШ НАБРАЛ ОКОЛО 1 МЛН ЛАЙКОВ

Популярная 18-летняя американская певица Билли Айлиш опубликовала на YouTube новый клип на песню "Everything I wanted". В нем она снялась вместе со своим братом Финneasом, который является автором большинства ее хитов, так же, как и этой песни.

В клипе они едут на

пляж и в какой-то момент автомобиль оказывается в воде. При этом, герои не тонут и продолжают свое движение. За несколько часов клип, режиссером которого выступила сама Айлиш, набрал свыше 5 млн. просмотров и почти 1 млн. лайков, а также множество положительных комментариев.



## Кети Мчедлидзе СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

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

Тел.: 5-93-200-223

## БАРАБАНЩИК AEROSMITH ПОДАЛ В СУД НА ГРУППУ ИЗ-ЗА ИЗГНАНИЯ ПЕРЕД ГРЭММИ

Джоуи Крамер считает, что участники коллектива поступили с ним несправедливо.

Экс-барabanщик группы Aerosmith подал в суд на музыкантов, как сообщает Rolling Stone. Джоуи Крамера выдворили из состава незадолго до вручения престижной премии "Грэмми". Барабанщик считает, что бывшие коллеги поступили с ним несправедливо.

В иске говорится, что Крамер получил незначительные травмы весной прошлого года. После этого он временно перестал участвовать в репетициях, а также концертах группы.

К осени барабанщик полностью восстановился и собирался вновь приступить к своим обязанностям в Aerosmith, но ему было отказано. По словам Крамера, это противоречит условиям его контракта.

В издании сообщается, что он не будет участвовать в выступлении коллек-



тива в трибьют-шоу в честь Aerosmith. Барабанщик уверяет, что он подал в суд не из-за денег, а из-за того, что его лишили возможности участвовать в этих мероприятиях.

В свою очередь представитель Aerosmith заявил, что Крамер не готов присоединиться к группе в связи со своим эмоциональным и физическим состоянием.

## МИК ДЖАГГЕР УДИВИЛ ФАНАТОВ СВОИМ НОВЫМ ОБРАЗОМ В ПРЕДСТОЯЩЕМ ФИЛЬМЕ

Непривычный образ британского музыканта Мика Джаггера для новой кинокартины с его участием "Искусство ограбления" (The Burnt Orange Heresy) приятно удивил фанатов. В новом трейлере фильма 76-летний вокалист группы The Rolling Stones предстает перед зрителями в образе стильного коллекционера живописи, отметили в издании Mail Online.

Режиссером истории об ограблении в Италии 70-х годов прошлого века выступил Джузеппе Капотонди. Главные роли исполнили Элизабет Дебики, Дональд Сазерленд, Клас Банг и Ро-



залинд Халстэд.

"Играть в кино и петь на сцене - это выступление, просто разных видов", - сказал он о своей небольшой

роли в картине.

В трейлере Джаггер одет в кремовый костюм, а его седые волосы выпрямлены и зачесаны назад.

"Звезда", "какая легенда", "не могу дождаться премьеры фильма", - написали пользователи социальных сетей.

"Его погладили утюгом", - заявил один подписчик.

Другие отметили, что не смотря на новый имидж, все равно узнают музыканта по типичному выражению лица.

"Его нельзя узнать, только если вы не жили на планете последние 50 лет", - заключил один из интернет-пользователей.

Другой высказал предположение, что Джаггер сильно напоминает его соседа-пенсонера.

## ХЬЮГО УИВИНГ РЕШИЛ НЕ СНИМАТЬСЯ В "МАТРИЦЕ-4"



Британский актер Хьюго Уивинг не станет исполнять роль агента Смита в четвертой части фантастической киноэпопеи "Матрица". Об этом сообщает издание Time Out.

По словам актера, съемки в "Матрице" по времени накладывались на его участие в спектакле "Визит" по пьесе Фридриха Дюррмента в Королевском национальном театре. Изначально сроки оговаривались с

режиссером картины Ланой Вачовски, но достичь договоренностей по датам производства в итоге не удалось. "Мы их рассортировали, но затем она передумала. Они снимают фильм без меня", - сказал Уивинг.

Агент Смит являлся антагонистом главного героя Нео в исполнении Киану Ривза во всех трех частях "Матрицы".

Фильм "Матрица", повествующий о войне захвативших мир компьютеров и немногих оставшихся свободными людей, вышел в прокат в 1999 году, затем последовали два продолжения. Премьера последней на сегодняшний день части состоялась в 2003 году.

Премьера "Матрицы-4" запланирована на май 2021 года.

## ОЗЗИ ОСБОРН ЗАБОЛЕЛ ПАРКИНСОНОМ

Оззи Осборн сделал признание, которое шокирует гораздо сильнее любых эксцентричных выходок отца хэви-металла.

Фронтмен легендарных Black Sabbath заявил, у него диагностирована одна из форм болезни Паркинсона. Вот уже год рок-легенда находится в ужасном состоянии и вынужден буквально сидеть на лекарствах.

Заболевание развивается медленно, но лечению не



поддается, сказал 71-летний музыкант в интервью ABC. Жена Оззи Шэннон, которая теперь везде его сопровождает, расплакалась прямо перед объективами телекамер.

## ПАМЕЛА АНДЕРСОН В ПЯТЫЙ РАЗ ВЫШЛА ЗАМУЖ

Известная американская актриса Памела Андерсон объявила о том, что вышла замуж за продюсера Джона Питерса, пишет издание Tmz.

Пара поженилась в понедельник, 20 января, на частной церемонии в Малибу.

Джон и Памела уже встречались более 30 лет назад. Все это время, по признанию Питерса, он хотел быть лишь с ней, несмотря на большой выбор девушек.

Пара воссоединилась после разрыва актрисы с 33-летним футболистом "Марселя" Адилем Рами, которого она обвинила в домашнем насилии.



Официальный брак стал для Памелы Андерсон уже пятым.

Джон Питерс выполнял функции продюсера фильмов "Человек дождя" (1988), "Звезда родилась" (1976), "Дикий, дикий Запад" (1999) и других сериалов.

## БРЭД ПИТТ НАЗВАЛ ИНТИМНОЕ ПРОЗВИЩЕ

Голливудский актер Брэд Питт рассказал о необычном прозвище, которое ему дал партнер по фильму "Однажды в Голливуде" Леонардо Ди Каприо.

Во время беседы с представителями прессы на церемонии вручения премии Гильдии киноактеров Питт признался, что Ди Каприо называет его "любовником".

"Это немного смущает меня, но я уже смирился", - цитирует артиста издание Entertainment Weekly.

Брэд Питт рассказал также, что на съемках большинство актеров сближаются



друг с другом, переживают друг за друга, испытывают взаимное уважение, у них появляются совместные шутки. Актер добавил, что все это "довольно просто".

Напомним, премьера фильма "Однажды в Голливуде" состоялась летом прошлого года.

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**1** Во всем виновата экология. На самом деле. В заболеваниях щитовидной железы большую роль играет наследственность. Если в окружающей среде наблюдается избыток вредных излучений, то это может сыграть скорее роль спускового крючка. Намного опаснее курение.

**2** Год из года растет количество людей с заболеваниями щитовидки. На самом деле. В последнее время все больше людей проходят обследование «на всякий случай». Не менее четверти пациентов обращаются к эндокринологу по поводу «заболевания щитовидной железы», не имея этой патологии.

**3** Щитовидку лучше не трогать, это опасно. На самом деле. Если не ле-

Специалисты считают, что наши тревоги по поводу щитовидной железы часто бывают необоснованными.

## О щитовидке

чить заболевания щитовидной железы, жизнь может превратиться в кошмар. При избытке ее гормонов возникает учащенное сердцебиение, аритмия, люди заметно худеют, испытывают сильную слабость, страдают от повышенной возбудимости и резких перепадов настроения. Нехватка гормонов щитовидной железы сказывается на работе абсолютно всех органов и систем. Такие больные годами лечат анемию, хронические запоры, депрессии, нарушения

менструального цикла, бесплодие. Они испытывают слабость, сонливость, ухудшение памяти, у них сухая кожа и тусклые, секущиеся волосы. Эндокринологи уверены: лечить заболевания щитовидной железы нужно обязательно.

Нехватка гормонов щитовидной железы сказывается на работе абсолютно всех органов и систем.

**4** Щитовидка любит море, рыбу, хурму, фейхоа, янтарь. На самом деле. Один из самых эффективных методов профилактики дефицита йода в организме - употребление в пищу йоди-



рованной пищевой поваренной соли. Этот метод утвержден Всемирной организацией здравоохранения. Беременным и кормящим женщинам нужно проводить йодную профилактику специальными витаминными комплексами, но только после консультации с лечащим врачом.

**А. Дорохова, эндокринолог, врач высшей категории.**

## ЭНЕРГЕТИКИ: УДАР ПО ПЕЧЕНИ

Энергетические напитки стимулируют нервную систему. Основным компонентом энергетиков - кофеин или экстракт гуараны. Попадая в организм, они заставляют его вырабатывать адреналин, из-за чего человек чувствует прилив сил, у него повышается тонус мышц. На все это нужна энергия, и она поступает, но вовсе не из энергетиков - сами они ее почти не дают. Обеспечивать «боевой дух» приходится печени. В ней хранится запас углеводов - гликогена, который обеспечивает наш организм энергией при большой физической нагрузке. После баночки бодрящего напитка печень вынуждена отдать этот углевод и в экстренном порядке запасает новые, то есть, буквально работает на износ. Также из-за присутствия в энергетиках кофеина после баночки такого напитка учащается сердце-

**?** Мой сын пьет энергетические напитки. Говорит, что благодаря им не чувствует усталости. Недавно по телевизору услышала, что эти напитки вредят печени, и забеспокоилась. Так ли это?

**С. Игнатенкова.**

биение, и кровь течет быстрее. Все органы в ускоренном режиме получают кислород и питательные компоненты и с той же скоростью отдают все лишнее. Вывести отработанные вещества из организма - задача печени, и нелегкая. Ведь в состав энергетиков входит много консервантов, ароматизаторов и красителей. Причем, некоторые из них, например краситель «Красный очаровательный», уже несколько лет запрещены в странах Европы.

Крепость энергетиков - около 9%. По содержанию

алкоголя одна баночка равна примерно 50 г водки. Вот это уже очень сильный удар по печени. Во-первых, алкоголь нарушает клеточную стенку печеночных клеток - они погибают. Во-вторых, не дает вырабатываться особым печеночным ферментам, из-за чего печени становится сложно справляться с токсинами и перерабатывать поступающий в печень жир. Он начинает здесь накапливаться, в результате развивается алкогольная, жировая болезнь печени, а затем и

**Д**ве чашки молока, выпитые после тренировки в спортзале, помогают наращивать мускулы лучше, чем соевые напитки, которые традиционно входят в меню атлетов.

цирроз. Причем, при употреблении алкогольных энергетиков этот процесс протекает быстрее, чем если бы человек просто пил водку. Виной тому кофеин, который ускоряет работу печени.

В энергетиках есть еще один компонент, из-за которого печень сильно страдает, - сахар или сахарозаменители.

Печень - орган терпеливый. О зарождающихся проблемах она даст знать лишь через несколько лет. Но из-за приема энергетиков изнашивается сердце и повышается давление. Они истощают нервную систему, отрицательно влияют на мозг, вызывая привыкание, раздражают слизистую желудка. Поэтому никакой прилив энергии не стоит таких последствий! Лучше заменить энергетиками продукты, которые дают нашему организму силы: каши, орехи, бананы - от них толку будет гораздо больше.



На первый взгляд, кесарево сечение – быстрый и легкий способ родить ребенка. Да и операция безопасная. Так считают многие женщины. А на самом деле...

## Кесарево сечение: мифы и реальность

**МИФ 1. Кесарево сечение, как правило, осложняется воспалительным процессом.**

При хирургическом вмешательстве стерильность более высокая, чем при естественных родах. Для исключения воспаления иногда проводится профилактическая антибиотикотерапия: специальный препарат вводят во время операции и повторно через 12 часов после нее. Этого в большинстве случаев вполне достаточно, чтобы за-

живление прошло без осложнений.

**МИФ 2. После операции несколько дней нельзя вставать, а также кормить ребенка грудью.**

За выходом мамы из наркоза обязательно наблюдает анестезиолог. В этот период возможны неприятные ощущения – тошнота, озноб, головокружение. Если плановая операция проводилась утром, то к вечеру уже разрешают вставать и ходить. Как правило, уже на вто-

рые сутки маму переводят в отделение, где она может находиться с малышом.

**МИФ 3. Второго ребенка можно родить только путем кесарева сечения.**

При нормальном состоянии рубца через 2-3 года вполне возможны естественные роды.

**МИФ 4. После операции в груди не будет молока, а если и будет, то очень мало.**

На количество грудного молока кесарево сечение никак не влияет. Оно прибывает точно так же, как и после родов естественным путем. Чаще прикладывайте кроху к груди и пейте специальные чаи.

**МИФ 5. Если не уда-**

ется родить самой, то теряется связь с крохой.

Это исключительно психологический настрой. Все, что было предназначено вам природой, вы выполнили, врач лишь помог появиться на свет здоровому и крепкому малышу.

**МИФ 6. Кесарево сечение делается под наркозом, и потом лекарства попадают в грудное молоко.**

Все препараты, которые во время операции попадают в организм мамы, выводятся из него уже через несколько часов. Молоко появляется через сутки (как и при естественных родах), и кормить малыша можно совершенно безбоязненно.

### Удалили одну трубу.

#### Могу я забеременеть?

**Мне 24 года, детей нет. В 2010 году мне удалили одну маточную трубу, а теперь во второй постоянно воспаление и скапливается жидкость. Часто лечусь. Возможна ли в моем случае беременность?**

Ольга.

Беременность возможна. Вам надо дважды в год проходить плановое противовоспалительное и общеукрепляющее лечение, обследоваться на скрытые инфекции (хламидии, микоплазмы, уреаплазмы), а также сделать гистеросальпингографию (исследование проходимости маточных труб).

### Сдала анализы

#### на инфекции,

#### нашли уреаплазму

**Планирую беременность, я сдала анализы на инфекции, и оказалось, что у меня присутствует уреаплазма, хотя никаких проявлений ее я у себя не за-**

**мечала. Мужа также ничего не беспокоит. Нужно ли нам с мужем пройти курс лечения перед беременностью?**

Екатерина Н.

Да, обязательно. Уреаплазма часто выявляется при бактериальном вагинозе. Во время беременности иммунитет ослаблен, а уреаплазма может спровоцировать ряд осложнений, таких как пиелонефрит, угрозу прерывания, хроническую фетоплацентарную недостаточность и, как следствие, задержку внутриутробного развития плода. Что касается вашего мужа, то, если у него иммунитет в норме, уреаплазма ему не грозит.

### Только пролактин

#### повышен

**Планирую беременность. Сдала кровь на гормоны, все показатели в норме, только пролактин повышен – 626 мЕд/л (норма 109-557).**

Анна.

Повышенный уровень пролактина в крови может мешать наступлению беременности. Сдайте

анализ еще 2 раза с 4-го по 7-й дни цикла. Если цифры останутся высокими, необходимо провести обследование (МРТ турецкого седла) и пройти соответствующее лечение в зависимости от ситуации и результата обследования.

### У нас в доме живут

#### две кошки

**У нас в доме живут две кошки. Мы с мужем планируем зачатие ребенка, но я слышала, что во время беременности опасно держать домашних животных, особенно кошек. Как мне быть? Не хочу расставаться с любимыми животными.**

Ирина М.

Кошки могут быть источником такой инфекции, как токсоплазма, но это бывает нечасто. Если есть сомнения, проверьте кошек на наличие у них этой инфекции. В остальном проблем не будет. Домашние любимцы помогут сохранить гармонию в семье.

**В. Ухватова, гинеколог, врач высшей категории.**

# ОСЛОЖНЕНИЯ НЕДОЛЕЧЕННЫХ ОРВИ, ИЛИ КАК НЕ СТАТЬ ПАЦИЕНТОМ «ВТОРОЙ ВОЛНЫ»

**Знакомая ситуация: банальная ОРВИ, и вы, кажется, все делаете правильно, но вдруг чувствуете ухудшение? Появляется боль в носовых пазухах и ушах, грудной кашель... Врачи предупреждают: несвоевременное лечение ОРВИ, а также небрежное отношение к нему угрожают серьезными осложнениями. Из таких пациентов формируется «вторая волна» заболевших, которые обращаются уже к оториноларингологам, а не к терапевтам.**

**К**ак понять: налицо симптомы ОРВИ или осложнения? Конечно, достоверно установить это может только специалист. Но и пациент способен отследить изменения своего состояния, чтобы в случае необходимости вовремя обратиться к врачу.

## 1. СИМПТОМ: КАШЕЛЬ

**КАШЕЛЬ** – рефлекторная реакция организма, направленная на очищение дыхательных путей от секрета и от веществ, попавших в них извне. Подавлять его можно только в некоторых случаях – в частности, когда он изнурительный (вызывает мышечную боль в области живота, нарушает сон). При сухом непродуктивном кашле желательно ускорить его переход во влажный, при влажном – облегчить отхождение мокроты. Обычно весь «цикл» занимает 5-6 дней у взрослых и 10 дней у детей.

✓ **К кому обращаться:** к терапевту или педиатру, если заболевший – ребенок.

Для сопровождения кашля на всех его этапах подойдут универсальные средства, которые оказывают противовоспалительное, противоотечное, муколитическое действие. Рекомендованы также ингаляции и полоскания горла для уменьшения воспаления слизистой.

✓ **Признак осложнения:** кашель длится более 7 дней – начинается с сухого, усиливается ночью и лишает сна, переходит во влажный, сопровождаясь повышением температуры и недомоганием.

**ВОСПАЛЕНИЕ БРОНХОВ – БРОНХИТ** – может сопутствовать простуде и гриппу, проявляется сухим надсадным кашлем, повышенной температурой тела, болью в груди, хрипами. Во время кашля может выделяться мокрота. Если, несмотря на проводи-

мое лечение, он длится более 3 дней, стоит снова обратиться к врачу.

✓ **К кому обращаться:** к ЛОР-врачу.

## 2. СИМПТОМ: РИНИТ (НАСМОРК)

**РИНИТ** – воспаление слизистой оболочки носа в ответ на внедрение чужеродных агентов (вирусов, бактерий или микрочастиц). Обычно он начинается с чувства жжения, сухости в полости носа и слезотечения, которые длятся от нескольких часов до двух суток. Затем начинается выделение слизи, появляется заложенность носа, которая может сохраняться до 2-4 дней. На 4-5 день могут начаться выделения густой консистенции, а отек снижается. Как правило, «обычный» насморк у взрослых проходит за 5-6 дней, у детей – до 10.

✓ **К кому обращаться:** к терапевту или педиатру, если заболевший – ребенок.

На всех стадиях ринита при комплексном лечении можно использовать таблетки от насморка, которые, в отличие от сосудосуживающих препаратов, не оказывают негативного воздействия на слизистую оболочку носа.

Применяются также промывания носа с солевыми растворами, если нет противопоказаний – ингаляции с препаратами эфирных масел, а сосудосуживающие капли используются для экстренного снятия заложенности.

✓ **Признак осложнения:** длительный насморк, затруднение носового дыхания, головная боль

**ВОСПАЛЕНИЕ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ ОКОЛОНОСОВЫХ ПАЗУХ, или СИМУСИТ,** – частое осложнение инфекционных заболеваний. Наиболее распространено поражение верхнечелюстной пазухи – гайморит.



✓ **Признак осложнения:** ощущение заложенности, шума и резкая боль в ухе, сопровождаемые повышением температуры тела.

**ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС В УХЕ, или ОТИТ,** часто случается на фоне вирусного заболевания и присоединения к нему бактериальной инфекции.

✓ **Признак осложнения:** затруднение носового дыхания, сопение и храп по ночам, утренний кашель, повышение температуры

✓ **К кому обращаться:** к ЛОР-врачу.

## 3. СИМПТОМ: ПОВЫШЕННАЯ ТЕМПЕРАТУРА

**ПРИ ОРВИ** температура повышается незначительно – редко выше 38,5°C. И, как правило, сбивать ее медикаментозно не требуется. Однако можно принимать общие меры для снижения интоксикации – обильное питье, при подтвержденном диагнозе респираторной инфекции – безрецептурные препараты от простуды.

✓ **Признак осложнения:** высокая температура держится больше 24 часов, появились одышка, учащенное дыхание.

**ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ** могут вызывать воспаление легочной ткани – пневмонию. Очень важна ранняя диагностика, так как именно она обеспечивает своевременное начало лечения и позволяет избежать развития тяжелых осложнений.

✓ **Признак гриппа:** температура в течение нескольких часов достигает максимальных значений (39-40°C и даже выше).

✓ **К кому обращаться:** вызывать врача или неотложную помощь на дом.



**Глаукома коварна тем, что подкрадывается незаметно. Человек долго не ощущает ее разрушительной силы. В итоге катастрофа - снижается зрение и наступает полная слепота. Об этом рассказывает офтальмолог, врач высшей категории В. Голикова.**

## ГЛАУКОМА: НЕ ДАЙ СЕБЕ ОСЛЕПНУТЬ!

**- Глаукому провоцирует повышенное внутриглазное давление. Почему оно повышается?**

Наука пока не установила причины повышения внутриглазного давления при первичной открытоугольной глаукоме. Но чем раньше обнаруживается болезнь (желательно в начальной стадии), тем больше вероятность, что больной не ослепнет. От повышения внутриглазного давления страдает зрительный нерв. Постепенно он гибнет, а вместе с ним уходит и зрение. К сожалению, эти процессы необратимы. Поэтому каждому человеку после 35 лет необходимо раз в два года проверяться у офтальмолога, особенно тем, у кого есть наследственная предрасположенность к глаукоме.

Вторичная глаукома возникает как следствие других глазных заболеваний - воспалительных, сосудистых, дистрофических, связанных с болезнями хрусталика и травмами. Глаукома появляется при высокой близорукости, диабете, атеросклерозе.

**- Можно ли самому почувствовать повышение внутриглазного давления?**

Можно, если давление очень сильно повышено. Глаз с высоким давлением на ощупь становится тверже.

**- Глаукома поражает один глаз или сразу два?**

Увы, глаукома начинает развиваться на обоих глазах, но с разницей во времени. Бывает, что проходит 10-15 лет от начала болезни на одном глазу, прежде чем глаукома поразит и второй. Поэтому лечат сразу оба

глаза, но дозы лекарства для них будут разные.

**- Насколько осторожен должен быть больной глаукомой?**

При закрытоугольной глаукоме противопоказано долго сидеть в плохо освещенном помещении, поскольку расширение зрачка может вызвать приступ. Нужно меньше пить жидкости. Для больных с глаукомой норма 1,5 литра в день. Сюда входят суп, овощи, фрукты. Нельзя пить крепкий чай и кофе, есть соленую и острую пищу, так как она вызывает жажду. Про-

тивопоказаны некоторые лекарства, например белладонна и атропин. Даже в небольшой дозировке они способны вызвать приступ.

При открытоугольной глаукоме необходимо постоянно контролировать внутриглазное давление и поле зрения. Если врач видит, что состояние стало ухудшаться, он меняет лечение. Главное - сохранить зрительный нерв, а для этого нельзя пускать болезнь на самотек.

**- Как сейчас лечат глаукому?**

Существуют три основных направления в лечении: медикаментозное, лазерное и хирургическое. Если глаукома находится в начальной стадии, то больному назначают лекарственные препараты.

Многим помогает лазерное лечение. Однако при далеко зашедшей глаукоме эффективен только хирургический метод. Операция не избавляет от болезни, она лишь снижает внутриглазное давление, тем самым замедляя процесс развития глаукомы.

### Будь начеку!

✓ **Виновниками закрытоугольной глаукомы часто становятся воспалительные, сосудистые заболевания, травмы глаз, болезни хрусталика.**

✓ **Спровоцировать открытоугольную глаукому могут нервное перенапряжение, алкогольная, никотиновая и другая интоксикация организма, гипертония, атеросклероз, сахарный диабет.**

✓ **Признаки внутриглазного давления: затуманивание зрения, появление «сетки» перед глазами, радужные круги при взгляде на источник света, чувство дискомфорта в глазу, ощущение тяжести, резь, ухудшение зрения в сумерках.**

## При глаукоме

**Лечебная гимнастика особенно полезна при таком заболевании, так как моментально снимает напряжение глаз.**

✿ Легко поглаживайте пальцами над бровями, начиная от середины лба по направлению к вискам.

✿ Теперь поглаживайте лоб от бровей к линии роста волос.

✿ Круговыми движениями пальцев поглаживайте виски (2-3 минуты).

✿ Легко постукивайте подушечками пальцев поверхность лба (2 минуты).

✿ Сильно зажмурьтесь на несколько секунд, затем откройте глаза (8-10 раз). Это простое упражнение укрепляет мышцы верхних и нижних век,

нормализует кровообращение и ослабляет глаза.

✿ Быстро моргайте глазами в течение 2 минут. Это усиливает кровообращение в глазах.

✿ Подойдите к окну и посмотрите на улицу сквозь стекло, затем переведите взгляд на само стекло. Повторите не менее 10 раз.

✿ Закройте глаза, массируйте их подушечками пальцев круговыми движениями минуту-другую. Такое упражнение улучшает кровообращение и укрепляет зрительные мышцы.

✿ Подушечками пальцев легонько надавите на верхние веки, затем медленно отпустите. Повторите 5-7 раз для улучшения циркуляции глазной жидкости.

✿ В течение нескольких секунд смотрите прямо перед собой. Затем поставьте на некотором расстоянии от глаз указательный палец и переведите взгляд на него. После этого опустите глаза вниз. Повторите упражнение 10 раз. Это поможет быстро снять усталость глаз и облегчить зрительную нагрузку.

✿ Посмотрите влево, задержав взгляд на несколько секунд, затем вправо. Упражнение выполняйте 10 раз.

✿ Вращайте глазами по кругу сначала в одну сторону, затем в другую.

# Болячки в носу

**Ранки и болячки в носу могут неожиданно возникнуть и зажить самостоятельно, не принося неудобств. Но бывает, что они долго не заживают, зудят, чешутся и даже гноятся.**

## Частая причина - сухость слизистой

Самой частой причиной появления болячек в носу является сухая слизистая. Сухость бывает после простудного заболевания и насморка, если долго закапывать в нос сосудорасширяющие препараты.

Причиной может быть и герпес. Этот вирус часто размножается на слизистых поверхностях, заражая и ближайшие ткани. Боль от вирусных пузырьков внутри носа даже сильнее, чем на губах. Вирус попадает в нос воздушно-капельным путем, если рядом оказывается кашляющий или чихающий переносчик. Первым признаком заболевания является раздражение и боль внутри носа. Нередко герпес появляется в носу из-за ослабленного иммунитета, частого сморкания и раздражения слизистой носа. Высыпания похожи на нарывы и доставляют много беспокойства.

Гормональные нарушения в организме, переохлаждение, стрессы, менструация тоже могут спровоцировать появление болячек в носу.

Зловонный насморк - редкое заболевание, когда в носовой полости накапливается секрет с неприятным запахом и большим количеством корочек и болячек - это уже проблема посерьезней.

## Какие бывают болячки

✓ Кровяные. Причиной кровяных болячек является атрофический ринит, когда выделений из носа практически нет, и слизистая пересыхает. Человек ощущает жжение и сухость. Чем суше слизистая оболочка, тем крепче бо-

лезненные корочки. Они чешутся и зудят. Эти симптомы усиливаются при перемене температуры, если больной долго находится в горизонтальном положении, когда закладывает нос поочередно с разных сторон. В итоге - затруднение дыхания, кровотечения и потеря обоняния... Воспаление кровеносного сосуда в носу в результате курения и злоупотребления спиртными напитками тоже приводит к кровавым болячкам. Некоторые врачи красные корки объясняют наследственностью - так бывает, если очень широкий нос и слабо развиты придаточные пазухи.

✓ Гнойные. Они появляются, когда нарушаются микрофлора носа и размножаются вредоносные микробы, например стафилококки. В результате развивается бактериальный ринит и появляются трещины. Могут образовываться фурункулы или расти папилломы и кровотокащие полипы.

✓ Сухие. Сухие корки появляются, если происходит перерождение одной слизистой ткани в другую. В результате она утрачивает свою функцию, слизь начинает скапливаться в носу, и образуются сухие корочки. После хирургического вмешательства слизистая носа на время тоже теряет свои функции. После восстановительного периода и орошения слизистой специальными препаратами корки перестают образовываться и доставлять дискомфорт.

## Что делать?

Если болячки в носу долго не проходят и гноятся, обязательно сходите к отоларингологу. Возможно, что ничего серьезного он не обнаружит



и назначит лечение без дополнительных анализов. А при подозрении на какое-нибудь заболевание сделает соскоб слизистой или биопсию. Если назначенное лечение не помогает, сходите на прием повторно.

## Чем лечиться?

Врач может назначить прогревание носа. Если у вас ринит, то подходящим методом лечения является небулайзер - современный препарат для ингаляций в домашних условиях. Если причина появления болячек - нарушение микрофлоры из-за герпеса и стафилококка, назначаются лекарственные препараты для внутреннего и внешнего применения, антибиотики и мази. В аптеке можно купить капли без сосудосуживающего свойства. Они содержат вытяжки из растений и масла, которые обеззараживают слизистую и борются с грибами. Чем мазать? Мазью календулы - она ускорит заживление. Но предварительно носдри обработайте раствором хлоргексидина и просушите ватным тампоном.

✓ Для лечения можно использовать тетрациклиновую мазь. Наносите ее тонким слоем, предварительно очистив кожу. Она обладает антибактериальным свойством.

**В. Семенова, отоларинголог, врач высшей категории.**

Если слизистая обожжена во время ингаляции, ранки заживит облепиховое масло.

# НЕ ГЛОТАЙТЕ ВКУСНОСТИ НА ГОЛОДНЫЙ ЖЕЛУДОК

Лакомства - это особая еда. Их задача не в том, чтобы напитать человека энергией, белками и витаминами, а в том, чтобы вызвать у него удовольствие, радость, поднять настроение, создать ощущение комфорта. Пожалуй, не найдешь того, кто откажет себе в сладком удовольствии.

## Вечером люди часто переедают, и не потому, что голодны, а потому, что хотят полакомиться.

Но, как при этом не поправиться? Не глотайте вкусности на голодный желудок. Не превращайте наслаждение в прием пищи. Съешьте их в конце ужина,

уже насытившись нежирной и не очень сладкой пищей. Ешьте медленно, смакуя каждый кусочек. Разрежьте конфету на дольки и медлен-

но, смакуя каждую, пейте с ними чай. Так можно выпить не одну чашку вкусного чая, заваренного с чабрецом, душицей или листочками мяты. И вы съедите конфет меньше, чем обычно. Глядишь, и похудеете незаметно и без напряжения.

**С. Иванова, диетолог.**



## Может, уколы заменить капсулами?

**Прошлым летом началось проблемы с коленями, к осени стало хуже. Диагноз - артроз II степени. Прокколол 18 инъекций (по 2 мл) «Мукосата». Закончить курс не удалось. Можно ли перейти на «Хондроитин» в капсулах? Если да, то пить их месяц-два? Все-таки большая часть курса пройдена в уколах. Или начинать новый курс - полгода?**

**И. Новиков.**

Плохо, что вы не долечились, как положено. Инъекции более эффективны, чем таблетки, которые попадают в желудок. «Хондроитин» пропить можно (взрослым назначается внутрь по 1-1,5 г 2 раза в сутки). Сколько времени нужно принимать, читайте в аннотации. Все зависит от производителя. Можно добавить хондропротектор и в форме мазей или гелей, например «Терафлекс».

## У меня часто сковывает шею

**Да так, что не могу ею двигать. Такое чувство, что ее покалывает. С чем это может быть связано?**

**И. Майсурадзе.**

Любая боль и скованность в области шеи - серьезный симптом, причину лучше выявить сразу и вовремя принять меры. Частая причина возникновения боли в шее -

растяжение и перенапряжение ее мышц. Как правило, они связаны с длительным положением головы человека в одной и той же позе. У пожилых людей причиной боли в шее бывают грыжи межпозвоночных дисков и артрит. Не стоит забывать и о таком коварном и неприятном заболевании, как остеохондроз. Другие причины возникновения боли в шее: тиреоидит (воспаление щитовидной железы), воспаление лимфатических узлов, лицевая ангионевралгия, мышечный спазм. При длительной боли в шее надо проконсультироваться у невролога, мануального терапевта, ревматолога или ортопеда.

## На рентгене обнаружили коксартроз

**Во время ходьбы и при определенных движениях стал беспокоить тазобедренный сустав. На рентгене обнаружили коксартроз III степени. Ортопед рекомендует протезирование и замену сустава. Я себя неплохо чувствую, и нога беспокоит несильно. Зачем мне протез? Да и операции боюсь. А если без нее не обойтись, когда нужно делать, чтобы не запустить болезнь?**

**Е. Сарычева.**

Все зависит от силы боли, сопутствующих заболеваний и того, насколько артроз не позволяет вести активный образ жизни. Необходимость эндопротезирования оценивается не только по результатам рентгена. Вначале доктор пореко-

мендует лечение, которое обычно назначается при этом недуге, затем проанализирует, насколько оно эффективно. И только если не будет положительного результата, принимается решение о целесообразности операции.

## Докупить ли еще 10 ампул?

**У меня артроз левого колена. Ревматолог назначила 20 уколов хондроитина, а в инструкции написано, что курс - 25-35 уколов. Мне следовать рекомендации врача или докупить еще 10 ампул, чтобы вышло 30 уколов? Еще врач назначил 9 уколов нестероидного противовоспалительного препарата мелоксикама. После ходьбы и когда долго стою, колено ноет, болит, а в спокойном состоянии нет. Боли появились после того, как перестал делать специальную гимнастику при артрозе. Делал ее 7 месяцев, а последние 2 месяца не делаю...**

**А. Попков.**

Правильно делать инъекции столько раз и так, как рекомендуется в инструкции, иначе толку от лечения будет мало. Зарядку или лечебные упражнения нельзя бросать, этим вы ухудшите свое состояние. Такие упражнения улучшают кровообращение в суставах, нормализуют двигательную функцию. Решать вам.

**Б. Рябчиков, врач высшей категории.**



## Я чищу зубы каждый раз после еды

**Врачи не рекомендуют чистить зубы сразу же после еды. А я это делаю каждый раз, как поем, потому что меня так учили в школе.**

**Н. Ожогина.**

чистить зубы после каждого приема пищи или сразу после еды?

✓ Во-первых, слишком частая чистка зубов пастой и тем более порошком, пусть немного, но все же стирает эмаль. Ведь в этих средствах содержатся абразивы, которые механически снимают налет. Двух раз в день для этого вполне достаточно.

✓ Во-вторых, непосредственно после еды на зубы действуют пищевые кислоты. Если вы сразу начнете пользоваться щеткой, вы как бы вдавливаете их в эмаль. Хотя, зубная паста нейтрализует их действие, исследования показали, что риск микротравм эмали щеткой меньше, чем через 30 минут после еды.

✓ В-третьих, многие чистят зубы неправильно,

двигая щеткой только из стороны в сторону. В результате, остатки, пищи забиваются в щели между зубами и десневые карманы. Это только способствует развитию кариеса.

После еды удалите остатки пищи с помощью зубочистки и сполосните рот водой. Этого вполне достаточно. Воспользоваться щеткой и пастой можно, если вам предстоит важная встреча, но не ранее чем через 30 минут после еды.

**М. Уханов, стоматолог, врач II категории.**

✓ Статины (средства для снижения холестерина) не совместимы с грейпфрутом. Почему? В состав этого фрукта входят вещества, которые препятствуют выведению лекарств, в результате они накапливаются и отравляют организм.

✓ Снотворные и психотропные средства не совместимы с алкоголем. Почему? Такой «коктейль» приводит к потере контроля над собой. На таком фоне может произойти любой несчастный случай, в том числе авария на дороге.

✓ Лекарства от депрессии нельзя закусывать сыром, шоколадом, копченостями. Почему? В этих продуктах содержится вещество тирамин, которое искажает действие препаратов. В итоге, происходит резкое повышение давления, вплоть до гипертонического криза, могут появиться судороги.

✓ Лекарства для разжижения крови аспирин, варфарин не сочетаются с чесно-

**Если закусывать таблетки неподходящей едой, можно серьезно навредить организму.**

**Какие продукты не совместимы с лекарствами?**

## Чем таблетку закусить?

ком. Почему? Чеснок содержит природные вещества, понижающие свертываемость крови. В результате двойного воздействия кровь становится слишком жидкой, и малейшая травма может привести к серьезной кровопотере.

✓ Препараты от грибка (типа нистатина, флуконазола) не сочетаются со сладостями, фруктами, соками, газировкой. Почему? Сладкие продукты способствуют размножению грибков, то есть, лекарство становится бесполезным.

✓ Лекарства от аритмии и боли в сердце нельзя принимать в сочетании со спиртными напитками. Почему? Алкоголь повышает

концентрацию лекарства в крови, усиливая его эффекты, как желаемые, так и побочные, причем в несколько раз.

✓ Антибиотик тетрациклин нельзя запивать молоком. Почему? Молоко не дает антибиотику всасываться и таким образом нейтрализует все его полезное действие.

✓ Мочегонные средства не сочетаются с травой солодки (входит в состав сиропов от кашля, леденцов и конфет-жвачек). Почему? Солодка задерживает воду в организме, сводя на нет действие мочегонных, в результате появляются отеки и повышение давления. Кроме того, при таком взаимодействии развивается

дефицит калия и, как следствие, усталость, судороги в ногах.

✓ Парацетамол нельзя запивать вином. Почему? Парацетамол в сочетании с любыми спиртными напитками разрушает печень и может быстро привести к печеночной недостаточности.

✓ Средства от диабета, инсулин нельзя сочетать с алкоголем. Почему? Спиртное в разы усиливает действие лекарств. В итоге, резко падает уровень сахара крови вплоть до комы.

✓ Средства против кашля с эфедрином не сочетаются с колой и кофе. Почему? И кофеин, и эфедрин оказывают сильное стимулирующее действие на нервную систему и сердце. В результате чрезмерной перегрузки у человека с проблемными сосудами может произойти сердечный приступ, участиться сердцебиение, повыситься давление, может случиться инфаркт или инсульт.

## Виноват зубной налет

Причина заболевания пародонта - зубной камень, точнее - зубодесневые отложения. Из них-то и формируются камни. Нарастая, они постепенно отодвигают десны от зубов, и десны начинают кровоточить. В запущенных случаях образуются глубокие - до 4-5 мм - зубодесневые карманы (в норме их глубина 1-2 мм).

✿ Если десны кровоточат изредка, тщательно чистите зубы после каждой еды, особенно обратите внимание на внутреннюю поверхность передних зубов нижней челюсти и щечную сторону коренных верхней челюсти. Советуем отвести на эту процедуру 1-3 минуты: чистка за считанные секунды пользы не принесет.

✿ После каждой чистки мойте щетку горячей водой с мылом и ставьте в стакан головкой вверх. Постарайтесь менять ее каждые 3 месяца. Если нет возможности почистить зубы, прополощите рот водой и воспользуйтесь зубочисткой.

К отбеливателям для зубов относитесь с осторожностью: содержащиеся в них хлор и гидроперит постепенно разрушают эмаль. Ни в коем случае не используйте для отбеливания соду: она разрушающе действует на эмаль.

## ЗАЩИЩАЕМ КАРМАНЫ

### Душ-массаж для десен

✿ Утром до завтрака интенсивно полощите зубы водой комнатной температуры - это хорошая тонизирующая процедура для десен. Струя воды массирует десну и всю полость рта, улучшая кровообращение.

✿ 2-3 раза в день после еды полощите рот отварами лекарственных трав: ромашки, шалфея, календулы. При рыхлости десен особенно эффективен отвар коры дуба. Наберите в рот немного отвара, подержите его 3-5 минут, работая мышцами щек и рта. Или купите в аптеке спиртовую настойку календулы и полощите рот ею (20 капель на стакан теплой воды).

➔ В 1 мл зубного налета содержится около 800 млн. различных микроорганизмов.

➔ Часто жертвами пародонтоза становятся строгие вегетарианцы.

➔ Мягкая, протертая пища ускоряет образование зубного камня. Овощи и фрукты, напротив, очищают зубы.



✿ 1-2 раза в день, когда чистите зубы, помассируйте пальцем десны с наружной стороны, где слизистая оболочка подвижна, фуговыми движениями - это улучшает их кровоснабжение.

\* Когда во рту не хватает зубов, не стоит тянуть с протезированием, ведь оставшиеся работают с повышенной нагрузкой и, не имея достаточной опоры, начинают расшатываться.

## Запустили!

### Придется лечить

Если образовались карманы, придется их ликвидировать. Делается это под местной анестезией. Затем потребуются специальные мази - они ускорят заживление. Особенно неприятно, если обнажаются шейки передних зубов - при пародонтозе это не редкость. Тогда приходится делать пластику десны.

Не удивляйтесь, если, обнаружив пародонтоз, стоматолог направит вас к терапевту. Дело в том, что заболевания десен нередко сочетаются с неблагоприятным со стороны желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой и эндокринной систем.

**А. Гринева, стоматолог, врач высшей категории.**

**Диетологи уверены: есть рыбные блюда хотя бы раз в неделю необходимо для хорошего здоровья.**

**Р**ыба усваивается легче мяса и быстрее переваривается. Ее белок ничем не уступает мясному - он содержит те же незаменимые аминокислоты, в том числе тауриновую, которая способствует профилактике сердечно-сосудистых и нервных заболеваний. Наиболее богаты таурином океанические рыбы, креветки, кальмары. Также, благодаря ее жирным кислотам, у любителей рыбы, как правило, хорошее зрение, крепкие нервы, низкий уровень вредного холестерина, здоровое сердце. У них редко обнаруживают опухолевые заболевания, да и живут они дольше мясоедов. Пользы под рыбьей чешуей тоже достаточно. Там найдутся витамины группы В (не дадут впасть в депрессию и улучшат состояние кожи и волос), витамин А (нужен для хорошего зрения), витамин D (спасет от рахита в детстве и от остеопороза в старости), витамин Е (защитит от неблагоприятной экологии и раннего старения). Ну и, конечно же, в рыбе есть фосфор и фтор, которые избавят от лишних визитов к стоматологу. Калий приводит в норму артериальное давление, селен укрепит иммунитет и спасет от частых перепадов настроения. Однозначно ответить на вопрос, какая рыба - морская или речная - полезнее, трудно. Речная менее калорийна, а в морской больше жирных кислот. Кроме того, морская рыба - замечательный источник йода.

**Вылечить кашель при простуде можно средствами из фруктов и ягод. Они повысят иммунитет и помогут организму самостоятельно бороться с инфекцией.**

## **Вкусные рецепты от кашля**

### **Грушевый**

Залейте 1 стакан сушеных груш 0,5 л холодной воды и варите полчаса. Затем кастрюлю снимите с огня, укутайте и настаивайте 4-5 часов. Лучше всего сварить груши утром, чтобы пить по 1/2 стакана перед едой. Если сушеных груш нет, можно сварить свежие и также настоять. Употреблять надо не только жидкость, но и сами груши. Наши бабушки запекали свежие груши и давали детишкам от кашля. Хороший эффект от этих фруктов будет в любом виде.

### **Леденцы из имбиря**

В стакан любого меда добавьте 1 чайн. ложку измельченного корня имбиря. Медово-имбирную массу держите на медленном огне до загустения. Когда масса загустеет так, что ее трудно будет размешивать, снимите с огня и дайте застыть. В результате должно получиться что-то вроде домашних леденцов. Ежедневно нужно съедать по 2-3 таких «конфеты». Обычно кашель проходит на третий день.

### **Банановый**

Мелко порежьте 2 очень спелых банана, положите в эмалированную кастрюлю и залейте 1 стаканом крутого кипятка. Покипятите 10-15 минут, процедите в горячем виде, добавьте 1 ст. ложку меда. Пейте, этот компот максимально теплым - такой температуры, чтобы рот терпел. По-

могает очень хорошо - за пару дней кашель проходит.

### **Лечимся ягодами**

Надо пить по 1 ст. ложке брусничного сиропа, а запивать - клубничным чаем. Но не из пакетиков, а из свежей или замороженной клубники, залитой кипятком с сахаром или медом.

### **Спасаемся айвой**

Советуем держать ее в холодильнике как неотложную помощь. Как только начинается кашель, сразу готовьте отвар. 1-2 айвы хорошо обмойте, нарежьте вместе с косточками на средние кусочки, залейте 2 стаканами воды, доведите до кипения и варите 5 минут. Пить айвовый отвар надо обязательно горячим. Можно подсластить сахаром или медом. Очень хорошо помогает, особенно если лечить кашель в самом начале.

### **От кашля инжир вырывает**

Рецепт действенный, но и очень калорийный. Возьмите 1 л самого жирного молока, поставьте на огонь, положите в него 5-6 крупных ягод инжира и варите полчаса. После этого настаивайте в этой же кастрюле 2-3 часа. Выньте инжир и употребляйте по ягодке перед едой, а молоко, в котором он варился, пейте разогретым на ночь.

✓ Пейте в день не меньше 2 литров жидкости. Лучшие напитки для мочевого пузыря - чистая вода и сок или морс из клюквы. Клюква - лидер в профилактике и лечении цистита. Ее действие сравнимо с эффективностью антибиотиков, но действует она по-другому. Биофлавоноиды, содержащиеся в ней, не дают вредным бактериям прикрепляться к стенкам пузыря. Морс можно пить в любом количестве, а вот сока разрешается выпивать не больше стакана в день.  
✓ Много растворимого кофе, черного чая, шоко-

## **ПРИ ЦИСТИТЕ**

**Диета при лечении цистита важна, потому что воспаленный мочевой пузырь быстро реагирует на некоторые продукты и напитки.**

лада и какао, меда и сладостей только усугубят болезнь. Категорически запрещается любой алкоголь.

✓ А вот натуральный кофе не больше двух чашек в день даже полезен. Согласно исследованиям, кроме мочегонного эффекта, его употребление снижает риск развития рака мочевого пузыря.

✓ Цитрусовые, ананасы и соки из них противопоказаны при цистите.

✓ Из овощей под запретом щавель, шпинат и помидоры в больших количествах.

✓ Острые и пряные соусы, приправы, маринады, кетчупы и жгучие специи категорически запрещаются, так как способны раздражать слизистую мочевого пузыря.

✓ Не ешьте соленые и копченые продукты: они вызывают задержку жидкости и отеки, усугубляют воспаление.

✓ Отруби богаты витаминами группы В, поэтому улучшают кровоснабжение мочевого пузыря.

✓ Шиповник и облепиха повысят иммунитет, обогатит витамином С и улучшат тонус стенок пузыря.

✓ В тыквенных семечках много витамина Е и цинка, необходимых для нормальной работы всей мочеполовой системы.

**И. Мусаева, диетолог, врач высшей категории.**

# ВАЙ-ФАЙ - ЭТО ВРЕДНО?

**Можно ли часто делать УЗИ? Вреден ли вай-фай для здоровья? Рентген крайне опасен? Мы собрали самые тревожные вопросы и попросили врачей ответить на них.**

Современный человек в век компьютерных технологий неизбежно подвергается электромагнитному излучению. Одни уверены: никакой опасности в этом нет, а другие боятся за свое здоровье. Попробуем разобраться, кто прав.

## Какое излучение опасно для человека?

Излучение и поглощение электромагнитных волн происходит порциями - квантами. Самые энергичные и разрушительные кванты у излучения с короткой длиной волны (например, у рентгеновского). Они обладают наибольшей проникающей способностью и могут негативно сказаться на здоровье. В глобальных масштабах такое излучение может приводить к генетическим отклонениям и провоцирует развитие онкологии.

Но это вовсе не значит, что сделать рентгеновский снимок при переломе - опасно для жизни. В таких случаях дозы облучения слишком малы. Опасность возникнет, если сделать не менее 100 рентгеновских снимков за короткое время (1-3 месяца).

## УЗИ и МРТ могут навредить?

В основе магнитно-резонансной томографии (МРТ) и ультразвукового исследования (УЗИ) лежит неионизирующее излучение. Считается, что такие волны хотя и могут нагревать ткани, не воздействуют на ДНК, а значит, не наносят организму вред.

Несмотря на то, что точных доказательств вреда УЗИ при беременности нет, лучше не делать это исследование слишком часто и слушать рекомендации врача. Рентген будущим мамам обычно не назначают. До 14-го дня беременности облучение может привести к замиранию развития эмбриона, а позже - спровоцировать отклонения в развитии.

## Маммография вызывает рак груди?

Маммография - это рентген молочных желез, и во время такого исследования пациентка получает небольшую дозу радиации. Однако, благодаря данной процедуре, можно диагностировать рак груди на ранней стадии. Точных данных насчет того, может ли маммография сама вызывать рак,



нет. Известно лишь, что у женщин с мутацией генов BRCA1/BRCA2 обследования раз в год и чаще действительно увеличивают риск онкологии.

## Правда, что мы получаем облучение естественным образом?

Да, в год человек естественным образом получает радиационное облучение 2-3 мЗв (опасной для здоровья, а иногда и жизни считается доза 7-10 мЗв). Эти цифры складываются из космического и солнечного излучений, почвенно-ландшафтного фона и других составляющих. Источником облучения может стать даже перелет на самолете: при трансатлантическом перелете оно составляет, примерно, 0,08 мЗв.

Для сравнения: цифровая флюорография на современном оборудовании дает облучение около 0,06 мЗв, а пленочная флюорография на старом оборудовании - до 0,8 мЗв. Облучение при рентгенографии колеблется до 1 мЗв.

## Безопасно ли пользоваться микроволновкой?

Электромагнитное излучение микроволновки может вызвать ожог и другие опасные последствия, если печь повреждена или открыта ее дверца. В остальных случаях корпус прибора почти не пропускает излучение. Ученые

спорят о способности микроволновки менять молекулярную структуру пищи. Большинство разных исследований доказывает, что волны данной длины не оказывают разрушительного воздействия на продукты.

Однако не стоит разогревать в микроволновке еду в пластиковых контейнерах. Как правило, для их производства используются токсичные вещества-стабилизаторы. Нагревание способствует их выделению, поэтому лучше использовать стеклянную посуду или термостойкий пластик и соблюдать рекомендуемую температуру нагрева. Посуда безопасна, если на ней есть маркировка: цифра 5 в треугольнике или сокращение PP, схематичное изображение микроволновой печи или микроволн.

## Каково излучение от вай-фай роутера?

Радиочастотное излучение роутера меньше, чем у телефона. Однако есть люди с повышенной чувствительностью к излучению вай-фай. При включенном роутере они испытывают что-то вроде аллергической реакции - головную боль, тошноту, боль в мышцах. Правда, научного подтверждения тому нет, поэтому такая реакция считается эффектом ноцебо (пlacebo наоборот).

## Как проверить уровень электромагнитного излучения дома?

Включите приборы и поднесите к каждому из них радиоприемник. Чем выше электромагнитное излучение, тем сильнее от приемника будут идти помехи - шум и треск. Также можно пройти с ним вдоль стен - таким образом вы узнаете интенсивность излучения, которое проникает через стену из соседней квартиры.

## На хорошей волне

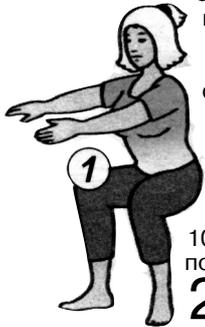
**Влияние электромагнитных волн на организм человека нельзя характеризовать как однозначно негативное - электромагнитное излучение используется в физиотерапии для лечения многих заболеваний. Оно ускоряет заживление тканей и обладает противовоспалительным эффектом.**

# ДЛЯ БЕДЕР И ЯГОДИЦ

**Самые эффективные упражнения для бедер и ягодиц - приседания и выпады. Делать их скучно. Мы предлагаем небанальную физкультминутку для этой группы мышц.**

**1** Стоя на полу, ноги на ширине плеч или чуть шире плеч, носки слегка врозь, спина прямая. Раз - присядьте, согнув ноги в коленях под углом 90 градусов, и выставляйте ягодицы назад. Для удержания равновесия вытяните руки вперед. Два - вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение 10-20 раз, передохните и повторите цикл.

**2** Лежа на спине, ноги на ширине плеч согните в коленях под углом 90 градусов. Раз - слегка приподнимите поясницу, не отрывая копчик от пола. Два - вернитесь в исход-



ное положение. Повторите упражнение 10-20 раз.

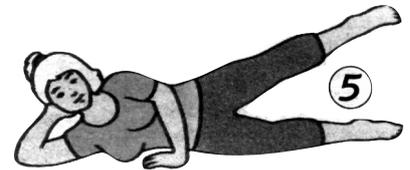
**3** Стоя на четвереньках, кисти рук строго под плечевыми суставами, пресс напряжен, поясница не провисает. Одну ногу согните в колене и поднимите вверх, пятка смотрит в потолок. Раз - сделайте мах рабочей ногой в направлении толчка, как будто толкаете его. Два - вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 10-20 раз на одну ногу, а затем столько же на другую.

**4** Стоя на полу, одна нога чуть впереди, другую отведите назад



(с упором на носок), обе полусогнуты. Раз - присядьте из исходного положения, согнув ноги в коленях под углом 90 градусов, при этом плотно прижимайте пятку впередистоящей ноги к полу. Два - вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 10-20 раз на одну ногу, затем столько же на другую.

**5** Лежа на боку, одна нога на полу, другая на весу. Раз - поднимите рабочую ногу как можно выше. Два - вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 20-30 раз должно появиться чувство легкого жжения в мышцах.



**М. Твердохлебова, инструктор по фитнесу.**

## Болят спина

Когда болит спина, многие предпочитают спать на животе. Чтобы поясница сильно не прогибалась (это вызывает еще большую боль), под низ живота подкладывайте небольшую подушку. Любителям спать на боку при болях в спине можно спать, положив одну ногу на другую.

При обострении остеохондроза бывает очень трудно вставать с постели утром после сна. Попробуйте сначала сделать несколько простых упражнений руками и ногами, затем, если вы спите на спине, повернитесь на живот, опустите одну ногу на пол. Опираясь на нее, перенесите вес тела на колено и постепенно вставайте, не делая резких движений.

## Кошмары снятся!

Причиной беспокойного сна и кошмарных сновидений может стать переполненный желудок, поэтому перед сном нельзя плотно ужинать. Но и голодным человек плохо засыпает и спит более чутко. Поэтому лучше всего съесть легкий ужин без большого количества жиров и мяса. Перед сном не пейте много жидкости, особенно крепкого чая и кофе. Не курите, особенно в постели. Если есть ощущение, что еда переварилась не полностью, засыпайте, лежа на правом боку - только в этом случае пища легко поступает из желудка в двенадцатиперстную кишку.

Не привыкайте спать в одной позе. У любой позы есть свои преимущества и недостатки.

# На каком боку спать?

**Лучший советчик в поиске ответа на вопрос, как лучше спать, - ваше собственное тело. Если утром чувствуете ломоту и дискомфорт в спине, постарайтесь запомнить, в каком положении вы проснулись, и избегать его.**

## Устают ноги

### и вылезли вены

Засыпать лучше на спине с согнутыми в коленях ногами, руки вытянуты вдоль туловища, ладони прижаты к бедрам, пальцы слегка согнуты. Такая поза позволяет ногам отдохнуть за ночь, облегчает кровообращение и работу сердца. В такой позе человек как бы сливается с вселенной, и парит в бесконечном космосе. В это время организм отдыхает, а мозг подводит итоги прожитого дня, отторгая все ненужное. Также происходит «ремонт» больных и уставших органов.

ладони. В таком положении тело быстрее расслабляется, нервы успокаиваются. Спать в такой позе рекомендуется легковозбудимым людям, когда всякое волнение, даже по малейшему поводу, нарушает сон.

## Сердечникам и гипертоникам

Здоровому человеку, а также гипертоникам и сердечникам, лучше спать на спине. В такой позе тело хорошо расслабляется - это способствует нормализации кровообращения. Если человек засыпает на левом боку, происходит небольшое зажатие сердца, а при засыпании на правом боку зажаты правое легкое и печень, вот почему нельзя засыпать на левом боку людям, страдающим сердечными заболеваниями. При этом возникает дополнительная нагрузка на сердце. Если сердечник или гипертоник засыпает на спине, сердце в этом положении не подвергается дополнительной нагрузке. Им категорически не рекомендуется спать на животе, так как при этом сильно затрудняется дыхание из-за увеличенной нагрузки на диафрагму.

## Поможем легким

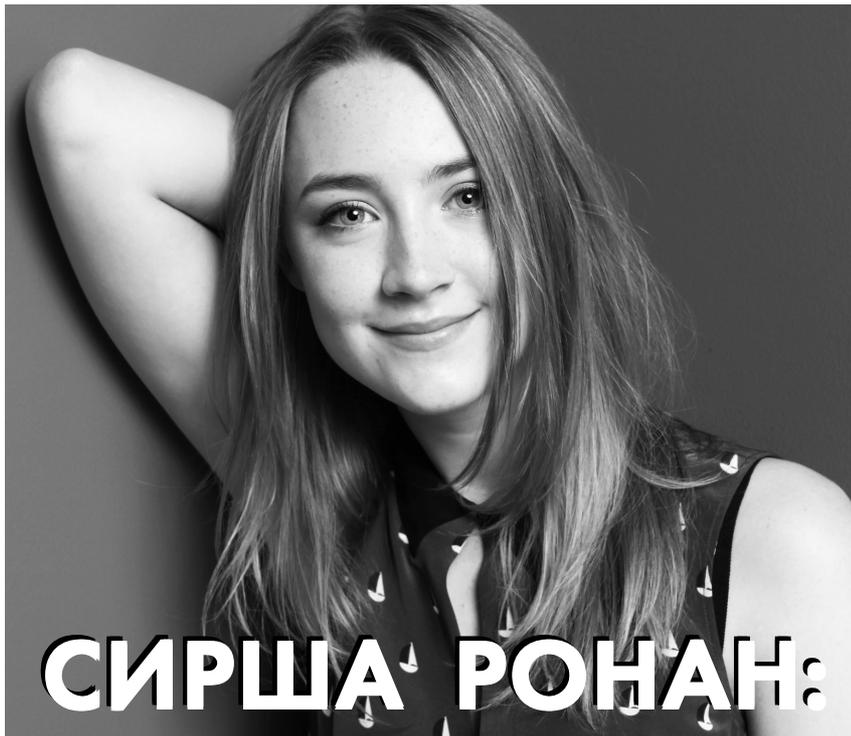
Засыпать на спине с вытянутыми ногами и прижатыми к постели ладонями полезно при болезнях легких и дыхательных путей. В такой позе ни правое, ни левое легкое не зажаты, и оба свободно функционируют, улучшается кровообращение, легкие прекрасно вентилируются, мышцы расслаблены.

При бессоннице лучше засыпать на спине, вытянув ноги и развернув

# Отдыхай!

						Гиб- лое место		☺ ☺ ☺ <b>Если человек действительно до- бился в жизни успеха, то у него страница не в "Вконтакте", а в Википедии.</b>			
Суро- вый вы- говор		1		Теплые чулки без ступней		Неви- даль в решете				Подъем субма- рины с глубины	
4					Дизай- нер одежды		Завер- шающая стадия стирки		Белое сухое шам- панское	Обла- чение попа	
			Кил- лер	Под- водный ранец	Лон- донский аукцион						
										Кочевая семья из Урги	
	3	1	Кутюрье Кристи- ан ...		Едкая ОКИСЬ	"Желто- ротик" в тель- няшке		2			
											
	Мы- шечная судо- рога	Жу- равль- янки								Острый край бритвы	
				Совре- менный комму- татор		Бутерб- род с сыром					
Пред- поло- жение	Непре- ложный канон	Шелк с золоты- ми ни- тями						Психо- тропное веще- ство		Эрудит вроде Друзя	Безжа- лостный человек
						Острый шпиль				ЗИА 30-х ГОДОВ	Эксперт по фон- довому рынку
	3					Пост на гра- нице					
					Дом на по- лозьях	Дере- вянная балка	"Владе- ние" в Интер- нете				
									"Пан- цирь" Земли		
						Друг Пор- тоса		Рож- дение тигря	2	4	
	Коро- левская охрана	Гром- кий плач	Мега- полис в Нигерии								
	Коллек- ция на- питков Бахуса										
☺ ☺ ☺ <b>Я из того поколения людей, кото- рые били телевизор кулаком и пере- ключали каналы плоскогубца- ми. Так что, не злите нас!</b>											
				Берес- тяной туес			Зато- нувшее бревно				

## Лицо с обложки



### «Всех интересует, когда я выйду замуж за Тимоти Шаламе»

Сирша Ронан — одна из самых заметных звезд своего поколения, загоревшаяся на голливудском небосклоне. К 25 годам ирландская актриса уже четырежды номинирована на «Оскар». И в этом году Сирша имеет все шансы стать обладательницей самой престижной награды.

**И**мя молодой звезды у всех на устах в связи с выходом фильма по роману американской писательницы Луизы Мэй Олкотт «Маленькие женщины»..

— Сирша, вы, как и ваша героиня, производите впечатление очень уверенного в себе человека...

— Я так давно уже в этом бизнесе, с детства, что могу выбирать, это правда. Отчетливо поняла это, когда мне предложили роль королевы Шотландии. Я четыре года ждала, когда фильму «Две королевы» дадут зеленый свет. Горжусь и тем, что режиссер Джози Рурк согласилась снимать этот фильм, только узнав о моем участии... Мне сразу понравился сценарий, написанный Бо Уиллимоном, создателем сериала «Карточный домик». Впервые я смогла пройти со своей героиней разные периоды времени: от девушки до жены, от королевы до матери вплоть до ее смерти как мученицы.

— Там даже есть сцена родов...

— Я смотрела много видеороликов по этой теме, и затем уже режиссер мной руководил. Многие по-

том удивлялись достоверности сцены. (Улыбается.)

— И еще у вас довольно откровенные сцены с Джеком Лауденом, который играет мужа Марии Стюарт.

— Я не думаю, что Джек тоже делал что-то подобное раньше! (Смеется.) В общем, мы с Джеком все отрепетировали под руководством нашего замечательного хореографа и чувствовали себя во время съемок очень комфортно.

— Поговаривают, что вас с Джеком связывают особые отношения... (По слухам, у Лаудена и Ронан был роман.)

— Знаете, у меня еще есть время делать ошибки, все портить и исправлять. Уяснить для себя, где жить, как жить и кого любить. Разные люди рядом, разные чувства, которые я к ним испытываю. Все меняется каждый раз, и я сама меняюсь. И все это идет на пользу работе. Которая у меня есть в изобилии, и я довольна тем, как я ее выполняю.

— Говорят, роль в «Маленьких женщинах» вы получили своеоб-

разно. Вы прямо заявили об этом режиссеру Грете Гервиг, которая сняла вас в «Леди Бёрд» в 2017 году.

— Мы с Гретой очень сдружились. И когда она мне рассказала, что собирается снимать «Маленьких женщин», и спросила, готова ли я участвовать, я испытала чувство восторга. Но согласилась с одним условием. Сказала, что буду играть только Джо Марч и никого другого. Потому что Джо Марч — это я! Прямо подошла на какой-то церемонии, хлопнула Грете по плечу и выдала свое требование. Обычно я так себя не веду, честное слово. (Смеется.)

— И что же вас подвигло на такое необычное поведение?

— Я боялась упустить возможность. Когда писательница описывает эту героиню, она словно обо мне пишет! Я такая, как Джо. И физически, и внешне, и по характеру. Упрямая, прямолинейная, неуклюжая и точно знаю, чего хочу!

— Сирша, у вас нет ни университетского, ни драматического образования...

— Я даже в обычную среднюю школу не ходила, а была на домашнем обучении. Занималась с родителями, а позже с репетиторами. Мне было три года, когда мы вернулись из Нью-Йорка в Ирландию. И поселились в крохотной деревушке, где в школе иногда по два ученика в классе было. А когда я в девять лет начала сниматься, по возвращении было трудно общаться с детьми.

— А как вы в детском возрасте попали в актерский мир?

— Мои родители эмигрировали в Америку из Ирландии в 80-е годы прошлого века. Жили в Бронксе, в ирландском районе. Там и познакомилась и пожениться, и я там родилась. Отец работал строителем, потом устроился барменом, а мама — нянкой. Жили в полной нищете. Без документов, без прав... В бар, где папа работал, часто заходили актеры из маленьких театриков, не бродвейских разумеется. И однажды туда пришел ирландский режиссер, основавший крохотный ирландский театр в Бронксе. Он наблюдал за моим отцом. А у папы потрясающая харизма, и он всегда обслуживал клиентов как будто играл на сцене. Умел привлечь к себе внимание, развеселить целую толпу... Его пригласили в этот театр и сразу же дали роль.

— Значит, все-таки благодаря отцу вы стали актрисой?

— И ужасно сопротивлялась. Устроила родителям настоящую истерику, так не хотела идти на первую съемку на телевидении в проекте, где папа участвовал. И, приехав туда вместе с мамой, страшно нервничала. Там царил абсолютный

хаос И вдруг, внезапно, наступила тишина. Я была настолько захвачена этой переменной, что находилась в ступоре... Но когда камера заработала, я абсолютно расслабилась. Знала, что нужно делать, чтобы мне поверили, и делала то, что нужно. И, видимо, я так примелькалась на телевидении, что однажды мне предложили роль в сериале «Клиника». С этого момента и начались мои университеты.

— Вас часто сравнивают с Мерил Стрип — из-за невероятной органичности и легкости перевоплощения. Но у Стрип в контракте прописано — три месяца на подготовку к каждой роли. Так что эта ее легкость — результат большого труда...

— Не знаю. Мне кажется, я все делаю инстинктивно. Мерил, конечно, гениальная актриса. При этом она очень простая в общении! Както на съемках «Маленьких женщин» — Мерил играет тетюшку Марч — она устроила настоящий пир! Меня в тот день не было. И вдруг я получаю одновременно сообщения от Тимоти Шаламе, Эммы Уотсон, Флоренс Пью, в общем, от актеров, кто был на площадке. «Представляешь, Мерил захотела жареной картошки фри и бургер! И нам всем заказала из ближайшей бургерной!» (Смеется.)

— Недавно вы продали дом в Ирландии, которым, судя по всему, даже не успели насладиться...

— Это правда. Но у меня есть дом в Ноттинг-Хилле, в Лондоне, так что, оттуда до родительского в Ирландии все-таки меньше чем за час можно долететь. Когда я в 19 лет впервые осталась одна, без мамы, и на съемки уже сама ездила, и в Лондон переехала, мне было ужасно плохо. Слезами обливалась и не слезала с телефона — с мамой раз-



В фильме «Маленькие женщины»

говаривала бесконечно. Но она молодчина — не поддавалась на мои стенания. Учила, как счета оплачивать, — чем раньше, тем лучше. Как в магазины ходить, еду покупать, готовить, убираться, мыть за собой посуду

— И как, научились готовить?

— Куда бы я делась? (Смеется.) Спагетти а-ля болоньезе и курицу с овощами, как готовили у меня в семье. Потому, что сам запах этой еды заставляет почувствовать уют дома. А этим летом у меня выдалось свободное время, и я ходила на кулинарные курсы. Теперь знаю, как правильно приготовить мясо — чтобы оно не пригорело, но корочка осталась румяная. И научилась печь пирожные и всякие плюшки. Кулинария немного похожа на актерскую игру. Я умею в точности следовать «рецепту», но в процессе игры научилась и слегка разнообразить его

— и получать от этого массу удовольствия!

— А какие фильмы вы смотрите? Что вам нравится?

— Честно говоря, сейчас выходит столько хороших фильмов, что времени не хватает все посмотреть, но я с удовольствием отмечу: «Тоня против всех», «Форма воды», «Три билборда на границе Эббинга, Миссури». Все это были мои конкуренты на прошлом «Оскаре», поэтому и не обидно им проиграть было. (Смеется.) Когда была маленькой, то с замирианием сердца смотрела все фильмы о Гарри Поттере. И даже была в него тайно влюблена, мало того, в мыслях я выходила за него замуж. Я подчеркиваю, что влюблена была в героя саги, а не в актера Дэниела Рэдклиффа. (Смеется.)

— К вопросу о влюбленности. Вас часто пытаются «поженить» с Тимоти Шаламе — он снимался с вами в «Леди Бёрд», и в новом фильме режиссера Уэса Андерсона «Французская депеша»...

— Меня постоянно фанаты спрашивают, не хочу ли я выйти за Тимоти замуж! (Смеется.) А я отвечаю: «Мне с ним гораздо интереснее дружить. Могу пинка дать, если хочу. Разнос устроить. Разыграть, посмеяться вместе. Нет уж, пускай так все и остается между нами!»

— Кто вас окружал на праздники — Рождество и Новый год?

— Я была в Ирландии, с родными. Это прекрасно и естественно. Там всегда был, есть и будет мой дом. Там живет моя семья и моя собака. Я могу уехать на другой конец света, но всегда помнить — есть чудесное родное место, куда я обязательно вернусь.



С Тимоти Шаламе в фильме «Маленькие женщины», 2019 г



## МОЙ МУЖ - ТРУДОГОЛИК

**Женщины разделились на два лагеря. Пока одни жалуются, что их мужа не хотят ничего делать, другие сетуют: супруги совсем заработались! И непонятно, какой вариант лучше.**

**Е**го все время нет дома. Лишь ближе к ночи слышен поворот ключей в замке. Дети не видят папу, жена - мужа. Но на то есть причина: он - трудоголик. Можно ли с этим жить?

### ОФИС КАК ПРИКРЫТИЕ

Ольге 33 года, из которых шесть лет она в браке, но три из них живет практически без мужа. Нет, он не в длительной командировке и не в загубе. Супруг на работе. «Я уже и забыла, когда мы последний раз вместе собирались за ужином. Костя все время пропадает на работе. К счастью, мне есть кому помочь с двумя детьми. Мы живем у моей мамы, и она - мое надежное плечо. И еду приготавливает, и порядок наведет, и с малышами посидит, чтобы я отдохнула. Вместе мы сила, но... женская. Раньше я была уверена, что у Кости очень много работы в офисе! А потом один из его коллег проболтался, что задач у Кости далеко не выше крыши, да и засиживаться допоздна ему не обязательно - многие вопросы он может вообще решить из дома. Для меня это стало откровением. Я-таки выбила из мужа правду: «Олечка, пойми, дома теща со своим уставом, два шалопая, ты с вечными претензиями. Думаешь, мне хочется спешить в этот улей?» Хоть и сказано это было мягко, мне стало обидно. Ведь изменить-то я ничего не могу!»

Мужчины так устроены: им должно быть тепло, мягко и комфортно дома, чтобы они туда спешили. Го-

рячий ужин, любимый телевизор, ванночка для ног, мурлыканье любимой. Иначе пиши пропало. Но все же изменения возможны! Достаточно превратить дом в место, где мужу будет приятно находиться. Детям объяснить, что папа устал, с мамой разделить территорию или вовсе разъехаться, самой быть мягче и мудрее.

### А ЕМУ ВСЕ МАЛО!

Для многих трудоголиков главной мотивацией являются деньги. Если за вложение сил и времени они получают неплохие дивиденды, их уже не остановить. Такие супруги, редко появляющиеся в стенах родной квартиры, напоминают белку в колесе. Она бы и рада остановиться, да слишком закрутило.

«Когда мы познакомилась, Саша только начинал свой небольшой бизнес, - рассказывает Ирина. - Недавно мы отметили шестилетие брака, и на сегодняшний день у него уже несколько источников заработка. Муж объясняет: всемо надо уделять время, иначе будет простой. А мне так и хочется возмутиться: а как же я? Мне что, не нужно время уделять? Изредка удается уговорить супруга провести выходные без телефона и компьютера. Но чаще он берет верх, соблазняя меня: «Я сейчас немного поработаю, зато летом мы сможем взять более дорогой тур в Европу». И как ему объяснить, что не все измеряется в денежном эквиваленте?»

Часто трудоголизм, построенный на охоте за деньгами, идет из дет-

ства. Например, отец мужа может быть успешным человеком, который добился всего «потом и кровью». Его отпрыск в таком случае, скорее всего, будет считать, что без круглосуточного труда и ему тоже не обойтись. А некоторые в погоне за финансами просто не замечают, как проходит жизнь. А главное - забывают, ради чего они работают. Если ваш трудоголик с финансовым уклоном - задайте ему вопрос: «Милый, для чего тебе столько денег, если тебе некогда их тратить?»

### ЖИЗНЬ ОТДАСТ ЗА ИДЕЮ

«Первые несколько месяцев знакомства мне казалось романтичным увлечение возлюбленного наукой, - объясняет Валерия. - Пока остальные знакомые мужчины дурью маялись, Сережа занимался исследованием. Но после окончания одного появилось другое, потом третье... Когда мы поженились, Сережа начал преподавать в вузе, параллельно писал научную работу, давал частные уроки. С одной стороны, я гордилась им. Но с другой, максимум, что я видела по вечерам, - затылок мужа, прилипшего к экрану монитора. Что самое обидное - Сережины заработки при этом были не ахти какими. В конце концов, мы расстались. Нет, конечно, не только из-за его невысокой зарплаты. Просто терпеть трудоголизм вкупе с остальными житейскими проблемами я была не намерена. Сейчас у меня новый муж: он далеко не миллионер, зато уделяет мне достаточно внимания».

Увы, те женщины, которые выбирают себе в спутники жизни мужчин, одержимых идеей, должны понимать, что за экземпляр им достался. Ученые, врачи, исследователи, изобретатели - они на работе нужны больше, чем дома. По крайней мере, так считают они сами и окружающие. Если вы готовы быть «женой декабриста» - пожалуйста, но помните: вы сами на это подписались!

### Комментарий специалиста

**Трудоголизм одного из партнеров может стать веской причиной для разрыва отношений. Только на первый взгляд он кажется безобидным, на самом же деле, это форма зависимого поведения. Трудоголики часто предъявляют завышенные требования к людям, которые находятся рядом с ними. Это эмоционально нестабильные индивиды, которые могут часто впадать в депрессию, страдать из-за переутомления, избегать семейных и родительских обязанностей, проявлять эмоциональную отстраненность от партнера. Как правило, ничего в своей жизни они менять не хотят, потому что их самих все устраивает.**

**Многие мечтают об идеальной семье - островке стабильности и спокойствия. Психологи предупреждают: вокруг отношений с близкими людьми много мифов, которые подрывают нашу уверенность и создают другие проблемы.**

**У** каждого из нас сложились определенные представления о браке. Французский психоаналитик Роберт Нойбургер уверен - идеал нам необходим: «По сути, это двигатель, который помогает нам идти вперед и развиваться». Но в некоторых случаях развитие невозможно: неверные представления о супружестве мешают строить здоровые отношения.

#### **МИФ 1. В семье всегда царит взаимопонимание**

Муж и жена понимают друг друга с полуслова, дети готовы выслушать родителей и разрешить конфликт на начальной стадии. Никто не ссорится, не закатывает скандалы и истерики. Конечно, такая картина очаровывает. А все потому, что мы воспринимаем конфликт как угрозу. Кажется, что ссоры неизменно приведут к разрыву отношений, поэтому лучше забыть об этом. Вот только, как правило, невысказанные обиды не забываются. Они копятся и растут как снежный ком, который неизбежно обрушится на вашу семью. Психолога уверены: ссоры - это нормально! А вот когда в семейных отношениях все тихо и спокойно на протяжении длительного времени, это может быть тревожным звоночком.

#### **МИФ 2. Все друг друга любят**

Родители души не чают в своих детях, а те отвечают им такой же сильной любовью. Супруги стремятся проводить все свободное время вместе, потому что не представляют жизни друг без друга.

Нужно принять как факт: иногда близкие люди могут нас раздражать, точно так же, как мы их. Если вы хотите, чтобы между вами и родными сложились хорошие отноше-



## **4 МИФА ОБ ИДЕАЛЬНОЙ СЕМЬЕ**

ния, над ними нужно работать.

Некоторые рассуждают так: раз муж не хочет провести со мной весь выходной день, значит, он меня не любит. Но все мы разные, и кому-то необходимо больше личного пространства. Это не означает, что более независимому супругу неинтересно общество второй половинки, просто он - другой человек со своими чувствами и желаниями. Как только придет понимание этого, жизнь станет намного проще.

#### **МИФ 3. Хорошая мать не ругает своих детей**

Ругать детей незачем, ведь они легко усваивают ваши правила и запреты. Ребенок интуитивно понимает: родители - это авторитет. А перечить авторитету нельзя.

Данный миф активно подкрепляется общественностью: «Ты шлепалась своего ребенка по попе? Это насилие!», «Ну и что, если малыш устроил истерику в магазине. Он же маленький. Не наказывать же!», «Детей нельзя ограничивать в самовыражении, нужно дать им свободу во всем» и пр. Однако, когда ребенок не слышит от родителей правил поведения, он создает их сам. Психологи отмечают: если с раннего детства не показать малышу, кто в доме главный, он быстро научится манипулировать родителями, давить на чувство вины и добиваться своего через истерики и слезы. Задача отца и матери -

четко обозначить границы и нормы поведения детям до того, как те повзрослеют. В противном случае вас ожидают шантаж, торг и потеря авторитета.

#### **МИФ 4. Несовершенный брак - это стыдно**

В социальных сетях мы видим фотографии счастливых мамочек, которые пишут о том, что быть женой и матерью - это лучшая награда. Интернет пестрит подобными цитатами, и они неизбежно попадают на наш глаз. А в классических американских фильмах про домохозяйку нам показывают счастливую мать, которая по утрам печет блинчики троим детям и мужу, всегда улыбается и никогда не устает. Как тут не задуматься: «Моя семья не похожа на идеальную. Похоже, мне есть чего стыдиться...»

Важно уметь отличать картинку на экране от реальности. Счастливая мама с ребенком на руках могла полчаса назад разругаться с мужем в пух и прах, но фото вам об этом не расскажет. А фильмы о домохозяйках обычно далеки от жизни, также как и сюжеты о супергероях. Если вы ощущаете чувство вины за то, что ваша семья несовершенна, проработать эту проблему лучше со специалистом, который поможет вам осознать: идеальная семья - это нормально! Но это не означает, что над отношениями не нужно работать.

## Женские судьбы



В 44 года у нее за плечами непростой путь к успеху, звездная кинокарьера, не сложившаяся личная жизнь и три дочери от разных мужчин.

## ЧУЛПАН ХАМАТОВА:

### «О жизни нельзя говорить плохо!»

**П**уть школьницы из Казани в один из лучших театральных вузов страны был тернистым и долгим. Родители-инженеры не поддержали дочь в желании стать актрисой. Да и что делать на сцене девочке, которая боится публики и ни разу не смогла без запинки прочесть стихотворение у доски?

#### ДЕВОЧКА В ОРАНЖЕВОЙ ЧАЛМЕ

В математической школе при Казанском университете Чулпан была одной из лучших учениц, но имела репутацию бунтарки: то явится на урок в рваных джинсах, то обмотает голову оранжевой чалмой. Были и уходы из дома, и наркотики, и свободная любовь, и попытка суицида. Многие педагоги и родители одноклассников в лицо говорили матери Хаматовой, что ее дочь не-

нормальная, и советовали показать девочку психиатру.

Творческого потенциала в Чулпан сначала не замечали, хотя она прекрасно танцевала, занималась в секции фигурного катания и театральном кружке. Зато в пятом классе, когда дети ставили «Сказку о мертвой царевне» и Хаматовой досталась роль злой мачехи, ей аплодировал весь зал. Следующий спектакль - «Маленький принц» - лишь закрепил ее успех. Короткостриженной задумчивой девчонке удалось с поразительной точностью передать характер мечтательного героя.

По настоянию отца с матерью после окончания школы девушка подала документы в финансово-экономический институт. Но на душе было беспокойно: разве этого он сама хочет? Позже Чулпан признавалась: «Я надеялась, стерпит-

ся - слюбится, как бывает иногда, когда люди женятся не по любви. Но поняла, что нет...»

Однажды летним утром ноги сами понесли Чулпан к казанскому ТЮЗу. Ее сердце бешено колотилось, дыхание прерывалось - она не знала, что делать. «Если сейчас выйдет Роза Хайруллина, то я заберу документы и поступлю в театральный!» - загадала Хаматова. Не отрываясь, смотрела на двери театра. Пару минут спустя в них появилась ее любимая актриса. Это был знак!

#### «МАМА, ПАПА, Я БУДУ АКТРИСОЙ!»

Чулпан объявила родителям, что поступает в Казанское театральное училище. Там Хаматова нашла единомышленников, в том числе среди педагогов, которые оценили ее талант и посоветовали поступать в ГИТИС.

Отпустить дочку в Москву одну мать не решилась и поехала вместе с ней, а сама всю дорогу молилась: «Хоть бы ее не приняли, и мы вернулись домой!» Ее мольбы не были услышаны. Чулпан с легкостью поступила в ГИТИС, блистала на сценах разных московских театров, была приглашена в «Современник». А с 1997 года началась ее карьера в кино. Яркий дебют в роли медсестры Кати в фильме «Время танцора» (1997), а затем роль Риты в «Стране глухих» (1998) сделали молодую актрису популярной. Номинация на премию «Ника» за лучшую женскую роль, признание критиков и любовь зрителей - казалось, девушке досталось все и сразу. Но у Чулпан был иммунитет от звездной болезни. Она неохотно давала интервью и всячески подчеркивала, что приехала в Москву не за славой.

Хаматова не раз признавалась, что театр ей ближе, чем кино. Именно на театральной сцене, где нет стены между зрителем и актером, она чувствует себя свободнее. По словам актрисы, перед камерой необходимо прежде всего помнить о правильности движений, освещении и других технических моментах. На театральной сцене больше возможности проживать чувства героя.

#### ЛЮБВИ ИСКАЛА И... НЕ НАШЛА

Еще во время учебы в театральном Чулпан влюбилась в однокурсника Ивана, сына известных актеров Ольги и Николая Волковых. Когда Иван Волков привел 18-летнюю супругу в мамину московскую «трешку», звездная свекровь была в шоке. Но приняла девушку хорошо, помогала ей во всем и ласково звала «моя Чулпашка». Между тем, Чулпашка сделала такую карьеру, какая ее сыну и не снилась: после

вуза Ивану Волкову пришлось довольствоваться местом клоуна в театре Полунина.

У супругов оставалось все меньше общего, и даже рождение в 2002 году дочери Арины и в 2003-м Аси не смогло склеить трещавший по швам брак. Впрочем, поговаривают, что отцом Аси был вовсе не Волков. На съемках в Германии Чулпан влюбилась в артиста балета Алексея Дубинина. Он был женат, но это не остановило Хаматову: она верила, что нашла свое женское счастье.

Актриса уговорила Дубинина вернуться в Россию. Везде представляла его как своего супруга, составила ему протекцию в кино. А тот вечно жаловался - то на частые разлуки, то на слишком тесное общение супруги с некоторыми ее коллегами. А через пять лет у Хаматовой словно глаза открылись: Дубинин обещал зарегистрировать брак, а сам даже не развелся с первой женой и постоянно изменял. Актриса тихо рассталась с возлюбленным, как всегда, отказываясь комментировать в прессе свою личную жизнь.

В 2009 году стало известно о романе Чулпан Хаматовой с актером и режиссером Александром Шейном. Говорили, что ради кареглазой красавицы Шейн за неделю до свадьбы бросил свою невесту, которой была сама Анна Михалкова, не побоясь навлечь гнев ее влиятельного отца. В 2010 году у пары родилась дочь Ия, а незадолго до этого они официально зарегистрировали отношения. Четыре года спустя в прессе появились сообщения о разводе супругов, которые оба отрицали. Знакомые уверяли: Хаматова наступила на те же грабли - Шейн был известным дамским угодником и изменял ей. Третьи говорили, что истинной причиной охлаждения Чулпан к мужу стало то, что он не поддержал ее благотворительный проект. Так или иначе, но актриса где-то обмолвилась: она считает себя свободной женщиной. Главное для нее - воспитание дочерей, и она даже не исключает свой уход из профессии. «Мужика бы тебе хорошего...» - словно подытожила женскую судьбу Хаматовой худрук «Современника» Галина Волчек.

### СИЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА

В 2007 году Чулпан вспомнила свое детское увлечение коньками и приняла участие в шоу «Ледниковый период», которое выиграла вместе со своим партнером Романом Костомаровым. Мало кто знает, что слезы радости на глазах Хаматовой во время выступления на самом деле были слезами боли. На репетиции актриса неудачно упала, и врачи поставили диагноз трещина тазо-



**Гузель Яхина, автор романа «Зулейха открывает глаза», представляла в роли своей героини только Чулпан**



**На съемках «Страны глухих» (1998) Хаматова познакомилась с Диной Корзун. Позже они создали фонд «Подари жизнь»**

бедренной кости. Ситуация осложнялась тем, что в подростковом возрасте у Чулпан уже была травма позвоночника, из-за которой она могла остаться инвалидом. Но актриса выстояла тогда и не захотела сдаваться сейчас - на обезболивающих продолжила участие в проекте.

«Лунный папа» (1999), «Дети Арбата» (2004), «Доктор Живаго» (2006), «Синдром Петрушки» (2015), «ВМаяковский» (2018) и другие киноработы принесли Чулпан Хаматовой не только множество престижных премий, но и звание народной артистки Российской Федерации, которое она получила в 36 лет.

Помимо работы, актриса успевает быть просто мамой для трех своих дочек. Она не купает детей в роскоши, считая, что ограничения полезны для подрастающего поколения. Ее девочки не смотрят телевизор, зато в доме много книг. Любимая - «Маленький принц». На каникулы Хаматова вместе с дочками и собакой Пиной уезжает в свой дом в Латвии. Актриса говорит, что там, среди лесов и озер, - ее место силы.



**Личная жизнь актрисы пока не сложилась, зато у нее есть настоящая отрада - три дочери. На фото - с младшей Ией**

### С БОЛЬШИМ СЕРДЦЕМ

Главным делом своей жизни Чулпан Хаматова считает благотворительный фонд «Подари жизнь», основанный ею совместно с Диной Корзун в 2005 году. За первые четыре года фонд собрал более 500 миллионов рублей, которые направил на лечение детей от рака и гематологических заболеваний. Сегодня Хаматова признается: после спектакля в букетах цветов часто находит деньги в конвертах с надписью «Детям». А сама она, получив в 2015 году Государственную премию в размере 5 миллионов рублей, сразу же перевела ее в свой фонд для покупки спецоборудования для ФГБУ НМИЦ ДГОИ им. Дмитрия Рогачева. Участвуют в благотворительности и дети актрисы. Ася и Арина давно стали волонтерами фонда и помогают маме проводить акции в поддержку подопечных, а младшая Ия участвует во всех школьных ярмарках.

Из-за благотворительной деятельности актрисе пришлось вынести множество унижений, оскорблений и обвинений в самопиаре. Осудили ее и за участие в агитационном ролике в поддержку В. Путина, баллотировавшегося на пост президента. Чистая совесть и спасенные детские жизни - вот, по словам Хаматовой, главное ее оправдание: «Я не разбираюсь в политике, но если будет построена еще хотя бы одна больница, которую я готова снова снять в видеоролике».

Самоотверженность актрисы, как и ее талант, вызывают уважение. А поклонники с нетерпением ждут громких премьер с участием Чулпан Хаматовой - сериала «Зулейха открывает глаза» о судьбе татарской крестьянки, которую после убийства мужа в 1930 году раскулачивают и отправляют в Сибирь, и фильма «Доктор Лиза» - о жизни знаменитого врача-реаниматолога Елизаветы Глинки.



# ОБЩЕНИЕ НА РАБОТЕ: «ТЫ» ИЛИ «ВЫ»?

**Правила делового этикета - это, возможно, и не Уголовный кодекс, но их тоже нужно знать и соблюдать. От этого зависят и имидж компании, и атмосфера в коллективе, и ваша карьера.**

**Д**ля начала научитесь четко различать ситуации, которые требуют уважительного «вы», и менее официальные моменты, когда вы можете позволить себе дружеское «ты».

### ИСТОРИЯ ВОПРОСА

В русском языке в допетровскую эпоху в ходу было исключительно обращение на «ты». Петр I, помимо прочих новшеств, вместе с Табелью о рангах ввел обращение «вы». На «вы» полагалось обращаться ко всем вышестоящим по рангу, а если забудешься и начнешь тыкать - получи штраф! С тех пор эта вежливая форма прижилась: так мы обращаемся к людям старше нас, выше нас по статусу, да и вообще ко всем незнакомым или малознакомым людям. «Ты» мы приберегаем для близких людей, тех, с кем нас связывают узы любви, дружбы и взаимной симпатии.

Почему же нас иногда так оскорбляет это доброжелательное «ты»? Потому, что «ты» - это не только знак дружеской привязанности, но и снисходительное обращение сильных к слабым. А еще «ты» - это оружие хамов, этим обращением они как бы подчеркивают: «Я тебя не уважаю, ты никто, ты недостаточно значим, чтобы я тебе выкал».

Обращаясь друг к другу на «вы», люди начинают по-другому строить и всю фразу. Скажем, утром в авто-

бусной давке можно услышать недовольное «Ну куда ты прешь?», но стоит изменить форму обращения, как автоматически хочется сказать: «Простите, вы не могли бы подвинуться?» Тыканье незнакомым людям - это показатель дурного воспитания, и здесь совершенно нечем гордиться.

### ПРАВИЛА ЭТИКЕТА

Уважительное «вы» необходимо в следующих случаях:

- при обращении к взрослому человеку, которого вы видите впервые, даже если по возрасту вы годитесь ему в матери;
- в официальной среде - при обращении к незнакомым и малознакомым людям. Если речь идет о человеке явно старше двадцати лет, то вежливая форма сопровождается обращением по имени-отчеству. При разговоре с совсем юным созданием будет достаточно полной формы имени;
- в официальной обстановке, даже если вы общаетесь с хорошо знакомым или близким человеком. В таких случаях «вы» помогает соблюдать необходимую дистанцию. Скажем, если ваш папа - большой начальник, и вы работаете у него в подчинении, в офисе вы все равно должны соблюдать деловой этикет. Если вы начнете открывать с ноги дверь папиного кабинета со слова-

ми «Папуля, у тебя есть минутка?», коллеги никогда не станут воспринимать вас всерьез;

- в ситуации делового общения, если между сослуживцами не установились неформальные отношения. Другими словами, если вы видите раз в неделю и общаетесь исключительно по рабочим вопросам, то у вас просто нет никакого повода переходить на «ты»;
- в официальных документах и личных письмах. При этом, форма вежливого обращения к одному лицу - это местоимение «Вы», которое пишется с прописной буквы.

### КУРС НА СБЛИЖЕНИЕ

Общее правило гласит, что предложение перейти на «ты» должно исходить от того, кто старше по возрасту и выше по социальному положению или карьерной лестнице. Причем, этот переход не должен быть односторонним. Руководителям, которые обращаются к подчиненным исключительно на «ты», при этом заставляя всех вокруг выкал в свой адрес, стоит освежить свои знания деловой этики. Нет четкого правила, когда можно предложить коллеге обращаться друг к другу менее официально, но если вы все чаще и чаще обсуждаете свою личную жизнь, хобби, путешествия - все то, что не имеет никакого отношения к работе, то самое время перейти на «ты».

Если кто-то из коллег постоянно тыкает, и вам это неприятно, то не нужно молчать. Для начала выясните, почему ваш визави считает себя вправе обращаться к вам на «ты». Не бойтесь спросить об этом прямо, без агрессии или обиды: «Простите, вы обращаетесь ко мне на «ты», потому что...» И дальше изобразите лицом мхатовскую паузу. Собеседник должен будет дать вам какое-то объяснение: «Да я всем говорю «ты» или «Мы так давно знаем друг друга, мне кажется, как-то странно все время выкал». Теперь решайте сами, устраивает ли вас такое неформальное обращение. Только не нужно вставать в позу: если в вашем офисе все обращаются друг к другу на «ты» и по имени, то ваше требование величать вас на «вы» и по имени-отчеству коллеги вряд ли воспримут на ура, а к вам приклеится ярлык высокомерного типа, что точно не прибавит вам популярности.

### На заметку

**В случае если вы сомневаетесь, переходить ли на «ты» с коллегой, вам поможет совет психологов. Они рекомендуют вообразить ситуацию, в которой вы дружески похлопываете его по плечу. Трудно представить подобное панибратство? Значит, пока стоит повременить с переходом на «ты».**





# НА КРАЮ ДУШИ

**Г**оворят, что душа у человека всё-таки существует. Её нельзя увидеть, но к ней можно прикоснуться. Правда, вскользь, но всё-таки можно. У души нет формы, нет имени, но она способна чувствовать. Иногда душа молчит. Свернется в клубочек и дремлет, зачастую рвётся наружу, и тогда с ней нужно поговорить. Но однажды, когда она чем-то переполнена, она готова вылиться через край. Не стоит стоять на краю души, чтобы не совершить непоправимое.

Разлука порой способствует воскрешению любви

### ЧАША ТЕРПЕНИЯ

– Ты меня уже достал!

От возмущения лицо Насти сделалось пунцовым.

– Сколько можно меня ревновать! Да нет у меня никого. Как тебе это доказать?!

Константин гневно посмотрел на жену.

– Тогда где ты так долго была?

– На работе! Где же еще?

Настя захлопнула за собой дверь в спальню. Ну как ему объяснить, что она любит только его? И что его подозрения беспочвенны. Подумавшись, задержалась на полчаса на работе. Дел ведь куча. Не могла же она вот так все бросить и уйти. Клиентам разве объяснишь, что муж ревнивый? Если честно, она уже устала от его вечных упреков. А не-

давно сестра Кости Наталья предложила им пожить отдельно. Она больше не могла смотреть, как близкие ей люди ругаются и мучаются от непонимания. Наташа любила их обоих одинаково, считала достойными друг друга. «И почему вас в последнее время мир не берет?» – Наталья смотрела на некогда влюбленную пару и диву давалась. «Ну, вот что, дорогие мои, поживите-ка вы пока отдельно. Разберитесь в своих чувствах, отдохните, наконец, друг от друга», – внезапно подвела она черту между ругающимися при ней родственниками. Решение, в общем-то, мудрое. Не стоит вот так необдуманно рвать отношения, даже когда они, казалось бы, исчерпали себя.

Константин как-то сразу придумался. Настя же с удивлением посмотрела сначала на золовку, затем на мужа. Ей вдруг стало немного не по себе. Но, увидев в глазах Константина некоторое изумление, успокоилась. Костя явно не хотел никуда уходить, тем более жить отдельно. В тот вечер много было всего переговорено. И вот зюлька ушла, оставив после себя неприятный осадок и некий настрой. Настя не могла понять, что это. То ли начало новой жизни, то ли продолжение старой. Тем не менее, супруги эту тему больше не затрагивали. Проводив Наташу, каждый разошелся по своим ком-

натам, видимо оставшись при своём мнении. Костя по обыкновению усталился в телевизор, Настя усеялась к компу. Спать легли, отвернувшись друг от друга, как совершенно чужие люди.

### ЧУЖИЕ

Весенний ветер-задира трепал обновленную листву, заставляя сильнее биться сердце. Его чудодейственная свежесть могла сбить с толку кого угодно. И неудивительно. Весна – пробуждение природы, пробуждение всех чувств, приносящая какой-то душевный подъем. Когда ласково пригревает солнышко, раскрываются некогда дремлющие силы. Даже кровь начинает сильнее бурлить. Хочется летать, хочется жить.

Настя шла по любимым улочкам и наслаждалась теплом. От работы до дому она всегда ходила пешком. И не потому, что сэкономила на транспорте, просто другой дороги не было. Задумалась. Не заметила, как откуда ни возьмись вынырнул автомобиль, чуть не сбив ее. Чертыхнувшись, Настя спустилась на грешную землю. И обыденность холодной волной накрыла ее. Настя поймала себя на мысли: «Ведь я иду домой, а туда совсем не хочется...»

Ну что там нового могло ждать ее? Вечно недовольный муж, то ли спящий на диване, то ли смотрящий телевизор. В последнее время Костя даже не встречал ее с работы. Восемь лет брака пролетели незаметно, но оставили какой-то пыльный отпечаток в душе. Ни любви вроде уже нет, ни привязанности. Хорошо, а может и плохо, что хоть детей у них не было. И что связывает этих таких разных людей с абсолютно разными взглядами на жизнь? Вопрос парадоксальный. Создавать видимость семьи, где, кроме собаки, ничего уже не держит, было противно. Строить что-то новое, тоже не было ни сил, ни желания. «Наверное, так живёт большинство среднестатистических семей», – скажет кто-то и не ошибётся.

По привычке открыв дверь ключом, в предвкушении скорого ужина, Настя не сразу поняла, что, кроме собаки, её сегодня никто не встречает. А та, стараясь облизать ей губы, выражая тем самым наивысший пик любви и нежности, от нетерпения аж повизгивала. «Соскучилась, соскучилась... Пойдёмка скорее гулять».

Выгуляв собаку, Настя прошла в комнату, где её вновь настигла оглушительная тишина. «Куда это Костя подевался?» Настя привыкла, что муж всегда в это время дома, сегодня же никого. «Даже не позво-

нил...» – обидно пронеслось в голове. И всё же она облегченно вздохнула, почувствовав, что даже как-то легче стало дышать. «Одна!»

Настя давно мечтала побыть одной, наедине со своими мыслями, когда приходила уставшая с работы, чтобы никто не дергал, не приставал с разными вопросами. Не интересовался, что сегодня на ужин, а завтра на обед. Ведь Константину всегда нужно было что-то свежее, второй раз суп или плов он уже есть не будет. Настю аж передернуло от этих воспоминаний. Рутина. Но всё же как-то тревожно стало на душе. «Костя, ты где?» – привычно спросила она, заглядывая в комнату.

Пожав плечами, прошла в кухню, открыла холодильник. Надо же, даже куда-то подевался аппетит. Налив себе сока, Настя призадумалась. Позвонить золовке, узнать, может, Костя пошел к ним? Но рука не поднималась сделать этого, так же как позвонить мужу на сотовый, чтобы сразу же всё узнать.

Между тем, в шифоньере на привычном месте висели вещи мужа. «Значит не ушел совсем, разве что в магазин за сигаретами или пивом», – подумала Настя и успокоилась. Она даже поела, и, довольная, улеглась на некогда излюбленное место мужа – родной диван. По телевизору показывали очередной сериал. Благодать... Она и не за-

метила, как заснула. Проснулась от какого-то странного чувства. И если раньше Насте хотелось относительной свободы, ведь Костя, как ей казалось, занимал всё её жизненное пространство, то сейчас ей стало немного не по себе. Это было ощущение полного одиночества.

Свежий весенний ветер по-прежнему гулял в комнате, и Настя прикрыла балкон. На улице темнело, пора уже было укладываться спать. Когда утром Настя проснулась одна, в пустой постели, ей стало неуютно. И она вмиг почувствовала себя брошенной, никому не нужной. Она быстро встала, и только сейчас заметила лежащую около компьютера записку, предназначенную явно ей. Ведь это было её излюбленное место, здесь она проводила все свободное время. А вчера изменила своим правилам, сменив его на другое, вот потому и не обнаружила письма. Оно было лаконичным: «Ушёл. Давай поживём отдельно. Ты же давно этого хотела».

Да, хотела, но не понимала, как будет обидно и грустно от того, что Костя всё же уйдёт. «Он не любит меня», – надула она губки и даже немного всплакнула. Потом, встряхнув головой, гордо сказала кому-то: «Ну и пусть! Посмотрим, надолго ли?» И... включила на всю громкость музыку.

В этот день у Насти по графику

был выходной. «Вот и хорошо, займись собой. Как всё-таки здорово – быть одной», – давала она сама себе установку. Отчего же так грустно и неуютно на душе? «А Костя прав, я сама этого хотела. Хотела пожить одна. Что ж, не пропаду».

### ПОЗВОНИ МНЕ, ПОЗВОНИ...

На следующий день Настя встала совершенно разбитая, не помог вчерашний солярий и массаж. А на работе, пряча глаза от любопытных коллег, сидела притихшей. Если раньше у Насти практически не закрывался рот, то сейчас ни с кем не хотелось разговаривать. То и дело смотрела на телефон, не зная, придет ли хотя бы эсэмэска. Костя молчал. В конце рабочего дня Настя не выдержала и позвонила подруге с предложением куда-нибудь сходить.

В шумном зале кафе она тоже не могла расслабиться. То там, то тут ловила влюбленные взгляды, предназначенные не ей, и психовала. «Насть, ну прекращай, сделай лицо попроще, и люди к тебе потянутся», – успокаивала, как могла, подруга. В общем, испортив вечер себе и подруге, Настя пошла домой. Здесь опять ничего не изменилось: собака и тоска.

Костя позвонил лишь через неделю. Голос был слегка охрипший, но до боли родной: «Настёна, привет!» От счастья лицо расплылось в улыбку. Только Костя мог произнести её имя с таким особым придыханием. А между тем, муж продолжал говорить, что очень скучает по ней, что даже не думал, что будет так тосковать. В конце разговора предложил где-нибудь встретиться.

Настя нервничала, долго выбирая наряд, как будто это было самое первое её в жизни свидание. Около кинотеатра её ждал мужчина. Это был все еще её Костя, но какой-то другой, чужой. Настя всматривалась в привычное лицо мужа и диву давалась: «Какой же он у меня всё-таки видный и красивый. Да и женщины на него вон как засматриваются. Того гляди – уведут». Куда-то подевалась былая гордость: кроме стука сердца, Настя ничего не слышала. А ещё она вдруг почувствовала нежный толчок, как будто к её душе прикоснулась другая. Та, роднее которой нет. И услышала в ответ: «Ты нужна мне, Настя!»

Этот голос она впитывала в себя с особой нежностью и благодарностью. Ведь только сейчас Настя поняла, что для нее значит Костя. Она осознала, как была неправа и как дорог для нее этот человек, в глазах которого отражалась ее любовь.





# КАКИЕ РОДИТЕЛИ - ТАКИЕ И ДЕТИ!

**Недовольны собственным ребенком? Прежде чем винить его во всех грехах, понаблюдайте за собой.**

**Ч**асто слышу от родителей: «Ой, у меня такой проблемный ребенок!» По моему мнению, нет проблемных детей - есть проблемные родители. Потому что ребенок - это наше зеркало: какие мама с папой, такими вырастают и отпрыски.

Вот взять хотя бы Смирновых. Владика шесть лет, он единственный ребенок, эгоист и задира. Отец - повар, мать работает мастером по маникюру. Достаток в семье средний, но Людмила вбила себе в голову, что у ее сына должно быть все лучшее. Игрушки - только фирменные, мебель в детской дизайнерская, ложечки серебряные. Только толку-то нет. Владик на утреннике в саду во фраке с бабочкой стихи читает, а потом во дворе матерится как сапожник. Руки грязные о свои брендовые штаны вытирает. А чему удивляться - мать семечки щелкает и под ноги шелуху бросает. И всем рассказывает, как много работает ради сына. Владик к ней подбежит самолетиком похвастаться, а она ему: «Отойди! Не видишь, я разговариваю!» Ей легче заменить материнскую любовь и внимание дорогими вещами.

Или наши соседи снизу - Куприяновы, кажется. С виду очень приличная семья. Всегда опрятные, хорошо одетые, видно, что обеспеченные. Но дочку их - Ирочку - ни с кем не спутаешь. Выйдет во двор - у всех игрушки начинает отнимать.

Что не по ее воле происходит - тут же кричит, может кулаками начать махать. И ладно бы ей было два года, я бы еще дала скидку на возраст. Но ей 8 лет! Тут уж в воспитании загвоздка.

Другое дело - соседская Катенька. Девчушке три года, а она всюю читает, английский алфавит знает, стихами разговаривает. Только вот гуляет мало, потому что родители работают, а с ней бабушка сидит и над внучкой трясется: на горку не залезай - упадешь, в траву не ходи - клещ укусит, мороженое на улице

нельзя есть - горлышко простудишь... И у этого закутанного ребенка, который ест все полезное и пьет витамины по расписанию, хронический тонзиллит, атопический дерматит, невроты и еще бог знает какие диагнозы. Моя Анька как-то ей веточку показала и говорит: «Червяк!», так Катя от страха в истерике минут двадцать билась, пока бабушка ее на руках домой не утатила.

На площадке у нас гуляет мужчина в возрасте с мальчишкой лет восьми. Интеллигентный, вежливый, и ребенок такой же. Все думают, что это его внук, а на самом деле - сын. Они с женой долго не могли ребенка родить. Мать Захарки - бизнесвумен на огромном джипе, а папа - профессор с мизерной зарплатой, поэтому они решили, что жена работает, а муж в декретном отпуске сидит. На его отношение к сыну можно смотреть только с завистью и учиться. Никаких «не лезь», «накажу», «как ты не понимаешь». Все обстоятельно объясняет Захарке, говорит с ним на равных. Ни разу не слышала, чтобы голос на ребенка повысил. И жену с работы встречает у подъезда поцелуем, иногда розочку покупает. Так и Захар такой же: и «Здравствуйте», и «Извините», и «Не подскажите, который час?» Одет просто, игрушек мало, все больше книжек, журналов детских - видно, что ребенок не избалован.

Конечно, кто-то скажет, что я и сама неидеальная, и у Анютки моей недостатков полно. Все так. Но я стараюсь над этим работать - не над ребенком, а над собой и отношениями в семье. Потому, что желаю дочке счастья. Ибо, как говорится, «ничего на зеркало пенять»...

**Екатерина.**



### Любовь без условий

С будущим мужем мы познакомились в университете. И, что уж греха таить, я тогда была настоящей толстушкой! До сих пор не понимаю, что он во мне нашел... Сам Володя всегда был спортивным, подтянутым, плечистым. Девчонки бегали за ним по пятам. Помню, как-то раз спросила его, почему он обратил внимание на меня, такую неидеальную. А Володя ответил; «У любви не бывает условий. Если ужлюбишь человека, то любишь в нем все».

С тех пор прошло много времени. После первых родов я набрала еще больше, а после вторых даже страшно было на себя в зеркало смотреть. Решила - хватит! Занялась собой, стала правильно питаться, похудела. Выгляжу теперь лучше, чем десять лет назад! А недавно с мужем пролистывали старый фотоальбом. Он увидел меня пышнотелую и говорит: «Это ты у меня такой пышкой была? А я и не замечал!» Вот что значит любовь...

Маргарита О.

### Папа - на все руки мастер!



Вспоминаю свое детство: жили мы бедно, зарплата у родителей была маленькой. Папе часто задерживали выплаты, да и зарабатывал он меньше. Вот и получилось, что мама у нас была основным добытчиком в семье. Она задерживалась по вечерам, рано уходила на работу. А папа оставался за главного - он мог нам с сестрой и ужин приготовить, и колготки заштопать, и косички заплести. Стыдно сейчас об этом вспоминать, но тогда, будучи маленькой, я в каком-то смысле стыдилась отца. В моем представлении он должен был быть мужественным, сильным, а тут - вторая домохозяйка получалась...

Только спустя годы мы с сестрой поняли, каким золотым человеком был наш папа, как он трепетно заботился о нас и о семье. Теперь он так же замечательно возится уже с нашими детьми, своими внуками.

Марина Коршунова.



### НАСТОЯЩИЙ МУЖЧИНА

Я познакомилась со своим мужем в очереди на получение документов для работы. Простояли там почти 4 часа, и, когда вышли из этого злополучного здания, время уже близилось к ночи. Между нами пробежала искра, и мы отправились гулять по ночному городу. Под утро он проводил меня до дома и попросил номер телефона. Но его мобильный разрядился, а ручки с собой не было. В тот день я поняла, что для настоящего мужчины нет ничего невозможного! Главное - захотеть, и решение найдется. Он

обошел весь мой двор и притащил большую, увесистую палку и камешек. Нацарапал на этом импровизированном деревянном «листе» цифры камешком, закинул палку на плечо и ушел. Свекровь, вспоминая тот день, смеется и рассказывает: «Мы тогда все обалдели! Уехал за документами, телефон выключен, дома не ночевал и вернулся с какой-то огромной веткой под утро. Попросил никого ее не трогать и уснул».

Дарья Жирнова.

### Такое ценное первое слово

Мы с мужем души не чаем в доченьке, которая появилась на свет год назад. Как было интересно за ней наблюдать все это время... Но особенно мы ждали первого произнесенного ею слова. Я видела, как муж трепетно относится к дочурке, и мне хотелось, чтобы первым ее словом стало «папа». Втайне от супруга учила малышку произносить его. А однажды шла мимо детской и увидела, как любимый сидит напротив дочки и твердит ей: «Мама, мама, мама». Тоже хотел мне сюрприз сделать! В итоге первым произнесенным ребенком словом стало «баба» - на радость бабушке.

Ольга Романова.

### Настоящие друзья

У нас в соседнем доме живет замечательный дедушка. У него есть старый пес - дворняга Рекс, у которого пару лет назад после болезни отказали задние лапы. Зимой хозяин выносит Рекса на улицу на руках только «по делам». А когда наступает весна, сосед садится со своим псом на скамейку, и так они отдыхают час-другой. Дышат воздухом, греются под первыми лучами весеннего солнышка. Дедушка иногда что-то рассказывает своему другу, а пес шуршит от удовольствия. И такое это трогательное



зрелище: Рекс, лежащий на коленях старика, и его собачий взгляд, полный преданности.

Анна П.



Женщина, которая помешана на идее выйти замуж, пугает мужчин

## ПОЧЕМУ ОН ЗАМУЖ НЕ ЗОВЕТ?

**«Мы уже давно встречаемся и даже живем вместе, а он все не зовет меня замуж. Чего он ждет? Не самой же мне делать ему предложение...» - так жалуются многие девушки, чьи возлюбленные не торопятся вести их под венец.**

**П**сихологи уже давно сходятся во мнении, что мужчины получают больше выгоды от брака, чем женщины. Семейная жизнь позитивно влияет на здоровье, продолжительность жизни, уровень счастья и даже зарплату. И все равно считается, что именно мужчине нужно уговаривать жениться, в то время как женщины спят и видят себя в подвенечной фате. Почему некоторые так тянут с предложением руки и сердца, даже если встречаются с девушкой не первый год?

### СТРАХ ПРЕДАТЕЛЬСТВА

Руслан уже был женат: «Я водитель-дальнобойщик, езжу на международных рейсах, чаще всего в Польшу. Понятно, что меня часто не бывает дома, рейс может длиться неделю. Жена всегда встречала меня из поездок с поцелуями и нежностями. Мол, я так тебя ждала, так по тебе скучала... А потом мне брат рассказал, как именно моя благодетельная жена ждала. Однажды, пока меня не было, брат зашел к нам домой за инструментами. Жена сначала долго не открывала, а потом вела себя странно, дальше порога не пустила. Брат все правильно понял, сделал вид, что уходит, а сам стал ждать на лестничной площадке. Через полчаса из квартиры вышел какой-то мужик. Жена еще потом пыталась меня обвинять, мол, чего ты хочешь, тебя же неделями дома не бывает. Чтоб я еще раз женился? Да не в жизнь!» Девушке, которая по-настоящему полюбит

Руслана и захочет создать с ним семью, придется очень постараться, чтобы убедить его в том, что не все женщины одинаковы.

### НЕГАТИВНЫЙ ОПЫТ РОДИТЕЛЕЙ

Мужчину может пугать не только собственный опыт, но и пример родителей. Алексей рос в семье, где мать с отцом постоянно ругались: «Я видел, как они орут друг на друга из-за каких-то пустяков: чья очередь мыть посуду, куда в этот раз поедем в отпуск. Скандалы случались почти каждый день. Мне кажется, они оба были несчастны. Если это - реальность брака, то я уж лучше останусь холостяком». Психологи сходятся во мнении: пока мужчина не сможет преодолеть детские травмы, у него вряд ли появится желание создать свою семью.

### НЕХВАТКА ДЕНЕГ

Страх может быть и совсем другого рода. Банковский работник Андрей не может признаться своей любимой девушке, что на свадьбу ее мечты у него просто нет денег: «Я очень люблю Ксюшу, но она выросла в состоятельной семье и привыкла, чтобы все было по первому разряду. У нас гостей наберется минимум человек 70, а Ксюшина родня - это не те люди, которых устроит банкет в недорогом кафе. Я уже начал откладывать деньги, но мне нужен еще как минимум год, чтобы накопить нужную сумму. Кредит брать не собираюсь и Ксюше о своих трудностях тоже рассказывать не

буду. Не хочу, чтобы ее родители воспринимали меня как молодого человека, у которого нет денег даже на свадьбу. Подумают, что раз на это даже не хватает у него, как он семью содержать будет... Нет, не хочу!»

### ОН ВСЕ ЕЩЕ В ПОИСКЕ

Вы наверняка знаете истории о девушках, которые годами ждали предложения руки и сердца, потом теряли терпение, расставались со своими мужчинами, а те спустя полгода радостно бежали под венец с другой. Пожалуй, самая горькая истина заключается в том, что зачастую мужчина не делает предложение своей девушке, потому что не считает ее той самой. Как, например, Евгений, который после трех лет отношений с Анной не уверен в силе своих чувств: «У нас все хорошо, мы редко ссоримся. Но когда я думаю о том, что точно так же проживу всю оставшуюся жизнь, я не ощущаю восторга. Возможно, недостаточно сильно люблю Аню, но что нам теперь, расставаться что ли? Мне комфортно рядом с ней...» Если Евгений не встретит другую девушку, из-за которой потеряет голову, а «Анна окажется достаточно терпеливой, их история вполне может закончиться свадьбой. Будут ли они при этом счастливы - уже совсем другой вопрос.

### НАСТОЙЧИВОСТЬ НЕВЕСТЫ

Иногда мужчин отпугивает излишняя настойчивость невесты. Им кажется, что, соглашаясь на свадьбу, они теряют независимость. Именно по этой причине Игорь недавно расстался со своей девушкой: «Сначала она просто намекала. Водила меня в гости к женатым друзьям, а потом всю дорогу вздыхала и рассуждала, как хорошо те живут. Потом она стала обрабатывать моих родителей, и они начали засыпать меня вопросами о том, когда же мы с Лерой поженимся, чего я жду, ведь она такая замечательная. Последней каплей стала свадьба общих друзей. Лера поймала букет невесты и с наглым видом при всех подошла ко мне и спросила: «Ну что, любимый, мы следующие?» Разумеется, все вокруг подхватили ее слова и чуть ли не поженили нас прямо там. А я что, баран, чтобы меня можно было развести? И я решил: пора заканчивать эти отношения. Самое обидное, что негодяем в этой истории считаю именно я. А ведь я с самого начала говорил, что пока не готов жениться. Каким местом она меня слушала?» Последняя фраза очень показательная. Мужчины часто напрямую говорят, что брак пока не входит в их планы, но девушки предпочитают пропускать эти заявления мимо ушей. А зря!

**Хорошая новость для тех, кто в детстве обожал играть в настольные игры. Сейчас они на пике популярности, причем, интересуются ими не только дети, но и взрослые.**

**Н**астольные игры появились на свет около 5000 лет назад. Кости, нарды, домино, маджонг - в них играли как в бедных домах, так и при дворах императоров.

В XXI веке индустрия настольных игр переживает небывалый расцвет. Это связано с тем, что игры...

### ...СБЛИЖАЮТ

Общение с друзьями и родственниками становится все более виртуальным. Мы меньше общаемся вживую и чаще переписываемся в социальных сетях. Зачем встречаться, если новостями можно обменяться в сообщениях, а эмоции выразить смайликами? Но вместе с развитием Интернета пришло понимание, что социальные сети не заменят живое общение. Настольные игры дают возможность провести время с близкими людьми, посмеяться, посоревноваться, выплеснуть эмоции, зарядиться энергией. Они могут стать отличным поводом собраться с коллегами в неформальной обстановке и познакомиться поближе.

### ...УКРЕПЛЯЮТ ОТНОШЕНИЯ

Инга уверена, что настольные игры помогли ей сохранить отношения с мужем: «После окончания университета любимый получил годовую стажировку в Германии. Это была уникальная возможность, которая выпадает раз в жизни. Разумеется, я была за него рада, но боялась, что наши отношения не переживут разлуку, ведь в тот момент мы даже не были женаты. Кто поддерживал отношения на расстоянии, тот знает, как сложно сохранять близость и интерес друг к другу. Ну, созвонились вы по «Скайпу»,



## ИГРЫ, КОТОРЫЕ ТВОРЯТ ЧУДЕСА

обсудили новости, а дальше что? И тогда мы с моим будущим мужем начали играть в настольные онлайн-игры. По выходным зависали в них часами - подначивали друг друга, обменивались шутками. Создавался полный эффект присутствия! Так и пережили год разлуки, а когда стажировка закончилась, мы поженились».

### ...РАЗВИВАЮТ МОЗГ

Со времен легендарной «Монополии» появилось множество новых игр. Некоторые из них рассчитаны исключительно на взрослых и отличаются довольно сложными правилами. Игрокам постоянно приходится генерировать идеи, выстраивать стратегию, взаимодействовать с партнерами, тренировать красноречие. Это помогает развивать аналитические, коммуникативные и творческие навыки.

Вместо того, чтобы заставлять ребенка читать скучные толстые книги и заниматься с репетитором, поиграйте с ним. Пользы будет не меньше! Также есть данные о том, что настольные игры помогают бороться с угасанием когнитивных способностей у пожилых людей.

### ...СНИМАЮТ СТРЕСС

Когда вы играете в компании родных и друзей, ваш мозг полностью переключается на текущую задачу - собрать все фишки на поле или первым прийти к финишу. На время игры вы забываете про свой смартфон и про то, что в понедельник шеф вернется из командировки и устроит вам утро стрелецкой казни из-за сорванного контракта. Вы отключаетесь от проблем, перезагружаетесь и потом возвращаетесь к работе с новыми силами и идеями.

## 5 игр для любых компаний

*Не знаете, чем заняться в свободный вечер? Пригласите друзей и предложите им поиграть!*

### «Имаджинариум»

Подходит для больших компаний. Игрокам нужно загадывать ассоциации, стараясь, чтобы их карту угадал хотя бы еще один игрок. При этом, ассоциации не должны быть настолько простыми, чтобы о карте догадались остальные игроки.

### «Детектор правды»

Исключительно для взрослых компаний! Один из игроков берет карточку из колоды и зачитывает вопрос. Ос-

тальные анонимно отвечают «да» или «нет», бросая в мешочек цветные кубики. Все вопросы достаточно провокационные, касающиеся личной жизни и других недетских тем.

### «Липкие хамелеоны»

Цель каждого игрока: поймать насекомое определенного вида и цвета с помощью длинного липкого «языка», напоминающего некогда популярных «лизунов». Игра отлично развивает скорость, точность и реакцию.

### «Корпорация «Смартфон»»

Здесь вы становитесь владельцем

международной корпорации по производству гаджетов. Ваша задача - заработать как можно больше денег и обогнать конкурентов.

### «Доббль»

Идеальна для детских компаний. Игроки получают карточки, на каждой из которых нарисовано 8 разных картинок. При этом, на двух любых карточках всегда есть только одно совпадающее изображение. Игра заключается в поиске совпадений: она тренирует внимательность.

А еще старый добрый «Свинтус», «Длиас» и, конечно же, **лото!**



(Продолжение. Начало в 16).

Тимс тоже узнал мужчину и улыбнулся так, словно не был уверен, стоит ли провизить дружелюбие.

– Да так, маленько не сошлись в цене. – Он попятился от нее и демонстративно одернул штаны. – Ничего такого, из-за чего тебе стоило бы беспокоиться. Ты же знаешь этих девиц!

Она закрыла глаза, чтобы не видеть лицо морпеха. Ее трясло как в лихорадке.

– Ступай отсюда, – медленно произнес морпех.

Ни один мускул не дрогнул на лице у Тимса.

– Я ведь сказал, морпех, мы просто не сошлись в цене. Она запросила вдвое больше обычного. Небось, думает, что у нас, матросов, денег куры не клюют. Сечешь, о чем я?

– Ступай отсюда, – повторил Найкол.

Она прижалась к стене, стараясь не попасть в поле зрения Тимса.

– Давай все порешим полюбовно. Тихо и мирно. Ты же не хочешь, чтобы капитан узнал, что у него на корабле проститутка? И кто ее друзья?

– Если я еще раз увижу, что ты хотя бы смотришь в сторону миссис Маккензи, я тебя урюю.

– Ты?

– Возможно, не на борту. Возможно, даже не во время этого плавания. Но я тебя урюю.

– Морпех, ты ведь не хочешь, чтобы я стал твоим врагом. – Тимс был уже у люка. Его глаза блестели в темноте.

– Похоже, ты меня не слушаешь.

На минуту на палубе воцарилась мертвая тишина. Затем, окинув их тяжелым взглядом, Тимс попятился к люку. Она уже собралась было облегченно вздохнуть, но тут его огромная, коротко стриженная голова появилась снова.

– Она что, согласилась отдаться тебе по сходной цене? – хохотнул он. – Смотри у меня, я все расскажу твоей жене...

Они молча стояли, прислушиваясь к

# КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

удаляющимся по направлению к кубрику шагом Тимса.

– Вы в порядке? – спросил он.

Она пригладила волосы и тяжело слотнула:

– У меня все отлично.

– Мне очень жаль. Но вам не следовало... – начал он и замолчал, словно сам не знал, что хотел сказать.

Она сомневалась, хватит ли у нее смелости посмотреть на него.

– Благодарю вас, – наконец прошептала она и стремительно убежала прочь.

Когда он вернулся в кубрик, то застал там только одного морского пехотинца: молодого горниста Эмметта, который, закинув руки за голову, спал безмятежно, точно ребенок. В тесном, раскаленном кубрике стоял затхлый запах: пахло окурками и грязными носками. Найкол снял форму, умылся, но вытираться не стал, а затем, повесив полотенце на шею, достал из шкафчика лист бумаги и уселся поудобнее.

Он был не мастер писать письма. Много лет назад, попробовав сочинить свое первое письмо, он обнаружил, что перо его не слушается, спотыкается о слова, а равнодушная бумага не передает всех тех чувств, что бушуют внутри. Однако сейчас он излагал свои мысли легко и свободно. Он отпускал ее.

«На борту есть пассажирка, – писал он, – девушка с нехорошим прошлым. И вот теперь, увидев, что ей приходится пережить, я понял, что каждый из нас заслуживает второго шанса, особенно если есть кто-то, кто готов его предоставить, невзирая на груз прошлого, который ты несешь».

Он раскурил сигарету, уставившись невидящими глазами прямо перед собой. Он потерял счет времени, не слышал, что в коридоре ссорятся матросы, в умывальне кто-то играет на трубе и что моряки начинают потихоньку занимать свои гамаки.

Наконец кончик его пера снова коснулся бумаги. Завтра он отнесет составленный текст на берег и pošлет телеграммой. И плевать, во сколько это ему встанет.

«Наверное, я пытаюсь сказать, что мне очень жаль и что я прошу прощения. Я очень рад, что ты смогла найти любимого человека. Фэй, надеюсь, он будет хорошо к тебе относиться. И ты получишь еще один шанс стать счастливой, чего по праву заслуживаешь».

И только дважды перечитав свое послание, он обнаружил, что написал имя Фрэнсис.

## ГЛАВА 18

Теперь вы понимаете, почему британские солдаты уважают женщин в форме. Эти женщины по праву заслуживают уважения. Когда вы видите девушку в хаки или в голубой форме ВВС с нашивкой на рукаве, запомните: она получила ее вовсе не за то, что свя-

зала больше носков, чем кто-либо в Ипсуиче.

Краткий путеводитель по Великобритании.

Военное и морское ведомства, Вашингтон, округ Колумбия

Двадцать третий день плавания Губернатор Гибралтара слыл среди представителей не только ВМФ, но и гражданских служащих необычайно умным человеком. Еще во время Первой мировой он завоевал репутацию выдающегося стратега, и дипломатическая карьера этого чиновника стала наглядным подтверждением того, что его аналитические способности и последовательная приверженность жесткому курсу были оценены по достоинству. Но даже он, глядя на бывшую шахту элеватора, не сразу понял, что именно предстало его глазам.

Капитан Хайфилд, сопровождавший важного гостя на полетную палубу, где должна была состояться приветственная церемония с участием оркестра Королевской морской пехоты Великобритании, проклинал себя за то, что заранее не проверил путь, по которому предстоит провести губернатора. Шахта элеватора – она и есть шахта элеватора. Но капитану даже в голову не могло прийти, что они отважатся развесить там нижнее белье для просушки. Белое, телесного цвета, серое от старости или, наоборот, тонкое, как паутина, и отделанное французским кружевом: бюстгалтеры и грации весело полоскались над зияющей дырой, словно подражая знамени, приветствовавшему великого человека на борту корабля. И вот пожалуйста, на военном корабле под командованием Хайфилда сливки британской дипломатической службы в сопровождении безупречно одетых моряков должны лицемерить такое безобразие.

Добсон. Он наверняка знал, но не счел нужным предупредить его, Хайфилда. Капитан проклинал свою треклятую ногу, из-за которой все утро просидел в офисе, дав тем самым старпому такой шанс ему нагадить. Он неважно себя чувствовал и решил отдохнуть в преддверии долгого и трудного дня, а потому доверил Добсону проследить за тем, чтобы все было на высшем уровне. А ведь он, командир корабля, не вчера родился и вполне мог предвидеть, что Добсон устроит ему какую-нибудь подставу.

– Я... Вы, должно быть, немного удивлены... – начал капитан Хайфилд, когда обрел наконец дар речи. – Боюсь, нам пришлось применить более... прагматичный подход, на время забыв о формальностях.

Губернатор стоял с открытым ртом, благородная бледность сменилась едва заметным румянцем. Безмятежное лицо Добсона под фуражкой оставалось непроницаемым.

– Хотелось бы добавить, ваше пре-

восходительство, что это ни в коем случае не является показателем степени нашего уважения.

Капитан пытался добавить в свою речь нотку юмора, но безуспешно.

Супруга губернатора, прикрывшись сумочкой, незаметно пихнула мужа в бок и слегка склонила голову.

– Капитан, здесь нет ничего такого, чего мы не видели бы раньше, – любезно сказала она, ее губы изогнулись в лукавой улыбке. – И мне кажется, за время войны нам пришлось повидать гораздо более ужасные вещи.

– Действительно, – с сомнением в голосе произнес губернатор. – Действительно.

– Я в полном восторге оттого, что ради удобства пассажиров вы рискнули зайти настолько далеко.

Она положила узкую ладонь на его рукав и бросила на него пронизывающий взгляд. – Ну что, продолжим осмотр корабля?

На полетной палубе дела пошли уже лучше. Взяв в Адене на борт губернатора и других пассажиров, «Виктория» начала медленно продвигаться на север по Суэцкому каналу – прожилке серебристой воды в обрамлении песчаных дюн, так ярко блестящих под лучами палящего солнца, что находившимся на полетной палубе пришлось прикрыть глаза рукой. Несмотря на жару, невесты, надевшие шляпы от солнца и вооружившиеся зонтиками, веселились вовсю, а нещадно потевшие даже в тропической форме оркестранты были на высоте.

Тем временем экипаж вернулся к исполнению своих обязанностей. Губернатор с супругой любезно согласились судить конкурс на лучшее исполнение чечетки – один из заключительных этапов борьбы за титул королевы красоты «Виктории». Конкурс был организован специально для того, чтобы как-то занять женщин. В конце концов губернатор, удобно устроившийся под большим зонтиком со стаканом ледяного джина с тоником, при виде строя хихикающих девушек немного оттаял. Его супруга нашла время поболтать с каждой конкурсанткой, а по окончании конкурса вручила приз завоевавшей всеобщие симпатии хорошенькой блондинке, которую тепло поздравили остальные невесты. Уже потом супруга губернатора призналась Хайфилду, что эти австралийки «ужасно милые. И очень смелые. Ведь им пришлось не только оставить всех, кого они любили, но и проделать столь нелегкий путь».

А потом все снова пошло наперекосяк. Капитан Хайфилд уже собирался объявить, что мероприятие закончено, и предложить почетным гостям спуститься вниз, где для них был организован поздний ланч, но неожиданно заметил необычный всплеск активности по правому борту. «Виктория» степенно плыла мимо военного лагеря, и невесты, заметив множество мужчин европеоидного типа, высypали гурьбой на полетную палубу. Подолы их ярких платьев раздувал игривый морской ветерок. Выкрикивая приветствия, они весело махали загорелым молодым людям, ради такого случая бросившим работу. Наклонившись, капитан Хайфилд услышал возбужденный визг женщин и увидел по поясу голых мужчин, которые, яростно жестикулируя, обле-

пили по всему периметру ограждение из колючей проволоки.

Хайфилд молча взирал на эту безобразную сцену, желая убедиться, что его подозрения не беспочвенны. Затем с тяжелым сердцем включил систему громкой связи.

– Я хочу выразить вам свою благодарность за чрезвычайно теплый прием, оказанный нашим гостям, губернатору и его супруге, – произнес он, наблюдая за напрягшейся спиной губернатора, который в данный момент явно наблюдал ту же картину. – Для тех, кто желает максимум освежиться, на ангарной палубе организовано чаепитие. Между тем, вас, должно быть, заинтересует тот факт, что молодые люди, которыми вы так усердно машете, – немецкие военнопленные.

Айрин Картер подошла к ней после конкурса, чтобы сказать, что очень рада, что она, Эвис, победила: «Лучше извлечь максимум из своих ножек, пока их не испортило это противное варикозное расширение вен, а?» – и похвастаться своей почтой. Она получила семь писем, из них четыре – от мужа.

– Ты непременно должна прочесть нам свои письма, – заявила Айрин; ее глаза были скрыты за солнцезащитными очками. – Представляешь, мама, узнав, что мы плывем на одном пароходе, начала приглашать твоих родителей на чай. Им, наверное, не терпится узнать, чем мы тут занимаемся. – (И, зуб даю, ты уже обо всем ей радостно доложила, подумала Эвис.) – Ура! Я собираюсь попить чай и прочесть письма от Гарольда. А ты много получила?

– Целую кучу! – воскликнула Эвис, помахав пачкой писем у Айрин перед носом. Из них от Иэна было только одно. Но она специально засунула его между маминскими, чтобы Айрин ни о чем не догадалась.

– В любом случае желаю удачи на следующем конкурсе, – сказала она. – Кажется, не лучший маскарадный костюм, поэтому я не сомневаюсь, что тут ты справишься намного лучше. Ведь ты настолько загорела, что если завяжешь вместо лифа шарфа, то вполне сойдешь за туземку.

И с этими словами Эвис сжала в руке свой «сертификат» и с высоко поднятой головой пошла прочь.

Фрэнсис в спальне не оказалось. Теперь она старалась бывать там как можно реже. Наверное, прячется где-нибудь, решила Эвис. Маргарет пошла на лекцию, посвященную английским достопримечательностям. Эвис скинула туфли и приготовилась читать письмо от Иэна в обстановке так редко выпадающего одиночества.

Она пробежала глазами письма от папы (бизнес, деньги, гольф), от мамы (походы в гости и платья), от сестры («очень хорошо одной, спасибо тебе, бла-бла-бла») и наконец вскрыла послание от Иэна. Посмотрела на его почерк, удивляясь про себя, что в случае Иэна даже чернила и бумага имеют значение. Мама любила говорить, что в мужчинах с плохим почерком есть нечто незрелое. Это, дескать, свидетельствует о том, что их характер еще до конца не сформировался.

Она посмотрела на часы. До ланча оставалось еще десять минут. Достаточно времени, чтобы прочитать пись-

мо. Она вытаскила письмо из конверта и блаженно вздохнула в предвкушении удовольствия.

Спустя четверть часа она уже не читала, а просто тупо смотрела на листок бумаги, что держала в руках.

Пришедший матрос нашел Маргарет и Фрэнсис в буфетной. Они ели мороженое. Фрэнсис уже притерпелась к неизменному шушуканью за своей спиной, когда она осмеливалась показаться на людях. Маргарет с мрачной решимостью болтала без умолку. Пару раз она даже интересовалась у самых беспардонных зевак, с какого перепугу они смотрят ей в рот, считают, что лих, сколько она съела мороженого, и тихо чертыхалась себе под нос, когда те, краснея, отворачивались.

– Миссис Фрэнсис Маккензи? – спросил матрос.

Она кивнула. Она уже несколько дней ждала его появления.

– Мэм, капитан ждет вас в своем офисе. Я вас туда отведу.

Столовая разом притихла.

А Маргарет побледнела.

– Думаешь, это из-за собаки? – прошептала она.

– Нет, – тусклым голосом ответила Фрэнсис. – Я абсолютно уверена, что нет.

По лицам женщин вокруг она видела, что те тоже абсолютно уверены. НЕ ЖДУ НЕ ПРИЕЗЖАЙ, шептали вокруг. Только на сей раз невесты не выказывали никаких признаков беспокойства.

– Не задерживайся, – услышала она чей-то голос уже на выходе из столовой. – Если не хочешь, чтобы люди начали болтать.

Эвис пластом лежала на койке. Она услышала доносившийся откуда-то странный низкий звук – скорее, утробный стон – и с удивлением поняла, что звук этот исходит из ее собственного горла.

Она посмотрела на зажатое в руке письмо, потом – на кольцо на своем тонком пальце. Комната плыла перед глазами. Внезапно она, как ужаленная, соскочила с койки, упала на колени, и ее вырвало в тазик, который остался стоять еще с тех пор, когда ее постоянно тошнило. Обхватив себя руками, словно это был единственный способ не дать себе окончательно вывернуться наизнанку, она содрогалась в рвотных позывах до тех пор, пока не заболели ребра, а горло не начало жечь огнем. И сквозь приступы кашля она слышала собственный голос, твердящий: «Нет! Нет! Нет!» – словно она отказывалась принимать реальность этого ужаса.

Наконец она в изнеможении привалилась к койке, волосы повисли мокрыми прядями, косметика размазалась, платье измялось, все тело ныло от лежания на жестком полу. Она мельком подумала, что, может, все происходящее просто дурной сон. Возможно, и письма-то никакого нет. Наверное, море на нее так действует. Она сотни раз слышала об этом от моряков. Но нет, вот оно – на ее подушке. И почерк Иэна. Его красивый почерк. Его красивый, ужасный, дьявольский почерк.

**Джоджо МОЙЕС.**

**(Продолжение следует).**

# Лунный календарь на февраль

	<p><b>7 ПТ</b> 14:30 – начало 15-го лунного дня</p> <p>Провяйте особую осторожность в общении с огнем. Слушайте интуицию, проанализируйте приснившийся сон – в нем могут быть ответы на волнующие вас вопросы.</p>	<p><b>14 ПТ</b> 21-й лунный день</p> <p>Занятия творчеством доставят особое удовольствие. Возможны случайные встречи с давними знакомыми, «спрыскать» из прошлого от людей, связь с которыми прервалась.</p>	<p><b>21 ПТ</b> 07:18 – начало 28-го лунного дня</p> <p>Хороший день для решения вопросов, связанных с бытом. Удачно заниматься ремонтом, приобретать транспортное средство. Полученные сегодня знания пригодятся очень скоро.</p>	<p><b>28 ПТ</b> 09:14 – начало 6-го лунного дня</p> <p>Вероятны озарения, вещисны. Интуиция остра и поможет принять верное решение по важному вопросу. Прекрасное время для участия в общественной деятельности.</p>	<p><b>1 СБ</b> 11:08 – начало 9-го лунного дня</p> <p>Велик риск оказаться в плену своих или чужих иллюзий. Перепроверяйте всю поступающую к вам информацию. Не следуйте ничьим советам – доверяйте только себе.</p>	<p><b>8 СБ</b> 15:49 – начало 16-го лунного дня</p> <p>Отдохните сегодня активно. Запланируйте прощание с друзьями, выезд за город, посещение развлекательных мероприятий. В финале дня ждите потрясающую новость.</p>	<p><b>15 СБ</b> 09:48 – начало 22-го лунного дня</p> <p>Легко складывается общение. Вероятны новые знакомства дружеского или делового характера. Хорошее время для подведения итогов и долгосрочного планирования.</p>	<p><b>22 СБ</b> 07:46 – начало 29-го лунного дня</p> <p>Настроение будет переменчивым. Возможны вспышки гнева, ссоры. Высока вероятность попасть в ловушку недобросовестных людей – будьте внимательны и осторожны.</p>	<p><b>29 СБ</b> 09:28 – начало 7-го лунного дня</p> <p>Можете рассчитывать на поддержку близких. Прислушайтесь к их советам, особенно если стоите на пороге важных жизненных перемен. Все рекомендации будут стоящими.</p>	<p><b>2 ВС</b> 11:23 – начало 10-го лунного дня</p> <p>Отличное время для завязывания романтических отношений, свиданий. Порадуют дети, появятся повод гордиться ими. Пробуксовывающие дела сдвинутся с мертвой точки.</p>	<p><b>9 ВС</b> 17:17 – начало 17-го лунного дня</p> <p>Ваша импульсивность может спровоцировать конфликты. Негативные мысли попытаются выбить из колеи – переключайте внимание на приятные вещи и события.</p>	<p><b>16 ВС</b> 02:13 – начало 23-го лунного дня</p> <p>Есть опасность стать жертвой чей-то искусной манипуляции, столкнуться с травлей. Никому не давайте себя в обиду, смело отстаивайте свои границы, не бойтесь говорить «нет».</p>	<p><b>23 ВС</b> 08:07 – начало 30-го лунного дня</p> <p>Новые знакомства принесут разочарование. Общение со старыми друзьями и родственниками, напротив, наполнит энергией. Занимайтесь сегодня только привычными делами.</p>		<p><b>3 ПН</b> 11:42 – начало 11-го лунного дня</p> <p><b>Самый удачный день месяца!</b> Насыщенный приятными событиями день. Вероятны исполнение заветного желания, получение долгожданных новостей, приезд гостей.</p>	<p><b>10 ПН</b> 18:49 – начало 18-го лунного дня</p> <p>Вы достаточно собраны, чтобы заняться самыми сложными вопросами. Возможен незапланированный приход денег, приятные сюрпризы материального характера.</p>	<p><b>17 ПН</b> 03:33 – начало 24-го лунного дня</p> <p>Пассивный день – лучше не брать за новое, а продолжить выполнять привычные дела. Если что-то не получается, лучше это оставить и вернуться через несколько дней.</p>	<p><b>24 ПН</b> 08:23 – начало 2-го лунного дня</p> <p>Отлично идут дела, связанные с деньгами и юридическими вопросами. Удачно складываются поездки, активный отдых. Очень порадует общение со старшими членами семьи.</p>	<p><b>Условные обозначения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Благоприятные дни</li> <li>- Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни</li> <li>* Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела</li> </ul>	<p><b>4 ВТ</b> 12:06 – начало 12-го лунного дня</p> <p>Уделите время тому, что доставляет вам удовольствие. Поблажите себя, исполните какое-то свои капризы. По возможности не отменяйте себя изматывающими делами.</p>	<p><b>11 ВТ</b> 20:22 – начало 19-го лунного дня</p> <p>Не все будет складываться так, как вы задумывали. Однако если вы подумаете, поймете, что такое развитие событий вам даже на руку. Учитесь извлекать пользу из неудач.</p>	<p><b>18 ВТ</b> 04:47 – начало 25-го лунного дня</p> <p>Чем бы вы ни занимались, не спешите, чтобы не допустить досадных ошибок. Хорошо сегодня продавать ненужные вещи, заниматься перестановкой, переездом.</p>	<p><b>25 ВТ</b> 08:37 – начало 3-го лунного дня</p> <p>Кто-то из знакомых может повести себя агрессивно по отношению к вам. Не отвечайте на грубость грубостью. Держитесь достойно. Ситуация вскоре разрешится сама собой.</p>	<p><b>Условные обозначения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Благоприятные дни</li> <li>- Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни</li> <li>* Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела</li> </ul>	<p><b>5 СР</b> 12:40 – начало 13-го лунного дня</p> <p>Дела спорятся, проблемы решаются как будто сами собой. Вы полны энергии, но не слишком внимательны – есть опасность в спешке упустить или не заметить нечто важное.</p>	<p><b>12 СР</b> 21:52 – начало 20-го лунного дня</p> <p>Хороший день для налаживания отношений. Удастся прийти к взаимопониманию по самым сложным вопросам. Перед сном совершите небольшую прогулку.</p>	<p><b>19 СР</b> 05:50 – начало 26-го лунного дня</p> <p>Исбегайте общения с неприятными людьми, не планируйте ответственных разговоров и встречи. Контролируйте внутреннюю критику, дабы не испортить настроение.</p>	<p><b>26 СР</b> 08:50 – начало 4-го лунного дня</p> <p>Используйте это время, чтобы кого-то в чем-то убедить. Сегодня легко подбиваются соглашению. Рисковать не стоит, так же как и доверять секреты кому бы то ни было.</p>	<p><b>Условные обозначения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☾ Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</li> <li>○ Полнолуние</li> <li>● Новолуние</li> <li>♈ Знак зодиака, в котором находится Луна</li> </ul>	<p><b>6 ЧТ</b> 13:27 – начало 14-го лунного дня</p> <p>Могут попросить в долг – не давайте: своих кровных вы не увидите еще долго. Ближайшие станут очень чувствительными и ранимыми – следите за словами и интонацией.</p>	<p><b>13 ЧТ</b> 23:21 – начало 21-го лунного дня</p> <p>Ответственные решения будут даваться непросто. Отложите их на другой день или же просите совета у тех, чьему мнению доверяете. Не лучшее время для перемен.</p>	<p><b>20 ЧТ</b> 06:40 – начало 27-го лунного дня</p> <p>Работа кипит в ваших руках. Все получается даже лучше, чем вы рассчитывали. Вернитесь к делам, которые не удалось решить, и поставьте в них финальную точку.</p>	<p><b>27 ЧТ</b> 09:02 – начало 5-го лунного дня</p> <p>Вы нерешительны, сомневаетесь в себе – и можете стать легкой мишенью для манипуляторов. Не беритесь за важные дела, откажитесь от экспериментов и нововведений.</p>	<p><b>Условные обозначения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☾ Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</li> <li>○ Полнолуние</li> <li>● Новолуние</li> <li>♈ Знак зодиака, в котором находится Луна</li> </ul>
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	---	---	--	--	--	--	---	---	---	---	---	--	---	--	--	---	---	--	---	---	--	--	--



## УБЕГАЮЩИЙ БУДИЛЬНИК

Это изобретение было придумано специально для тех, кто ни в какую не желает просыпаться по утрам! Таких людей хоть за ноги вытаскивай из кровати, хоть холодной водой обливай - все ни почем! Но теперь им придется вставать в положенное время, иначе покой им будет только снится. Ноу-хау этого удивительного будильника заключается в том, что он умеет передвигаться, для этого у него есть колесики. Когда он начинает звенеть и вы нажимаете «отбой», знайте: ваши приключения только начинаются. Потому, что после этого будильник спокойно падает с вашей прикроватной тумбочки и начинает бежать, куда глаза глядят, издавая при этом крайне неприятные звуки. Тут уж вы будете просто вынуждены встать с теплой кровати, лишь бы отключить это хитрое приспособление. Вот только сначала догоните его!



## ДОЗАТОР ДЛЯ МЕДА

Пора простуд еще не закончилась, так что расслабляться не стоит. По-прежнему самыми эффективными средствами лечения остаются натуральные - теплое молоко, малиновое варенье, мед. Кстати, что касается последнего, для него придумали очень удобную емкость.

Если раньше во время чаепития с медом вы могли испачкать руки или посуду, то теперь это исключено. Мед отныне можно наливать из удобного дозатора. Поместите его над кружкой, нажмите на специальный рычаг, и мед glavно и тягуче польется в вашу чашку. Налили достаточно? Тогда просто закройте его крышкой и поставьте на законное место в шкафчике.

## ГДЕ ХРАНИТЬ ШАРФИКИ?

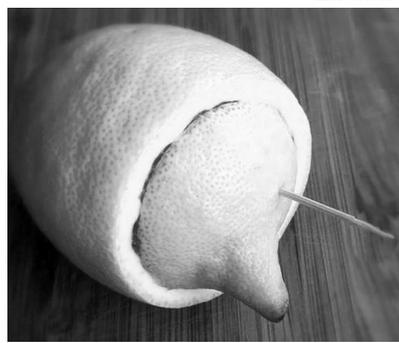
Шарфики не будут занимать много места в вашем шкафу, если хранить их на бельевых вешалках. На каждой из них можно разместить около пяти не слишком плотных шарфов. Так вы и место сэкономите, и жизнь себе облегчите: выбрать, что надеть, несложно, когда все на виду!

*Дарья.*

## ВСЕГДА СВЕЖИЙ ЛИМОНЧИК

Бывает, отрежешь ломтик лимона, а что делать с оставшейся частью - не знаешь. Как сохранить ее свежей? Я придумала, как с этим справиться. Я никогда не выкидываю верхушку лимона. После того, как отрежу очередной кусочек, прикалываю его зубочисткой к оставшейся части.

*Елена.*



## ПРОВОДА НЕ ЗАПУТАЮТСЯ!

Многие наверняка сталкивались с проблемой хранения проводов. Я - не исключение. Зарядка для телефона, наушники, провод от ноутбука - как в них не запутаться? Коллега подсказала использовать крупные канцелярские зажимы для бумаги. Я прикрепляю их к краю стола, а сверху на них наматываю любые провода.

*Алена.*

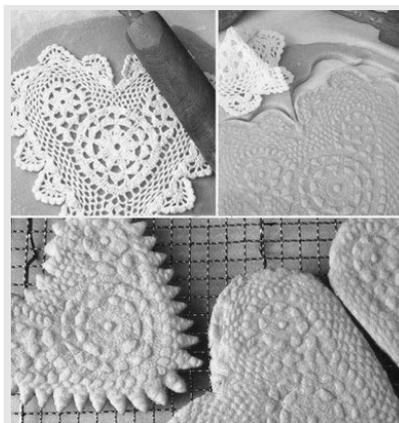


## НЕОБЫЧНЫЕ КРАСКИ ДЛЯ ДЕТСКИХ РИСУНКОВ

У меня много внучат, с которыми надо заниматься, постоянно их чем-то удивлять и увлекать. Мое последнее ноу-хау - краска, сделанная своими руками. Я беру гель для волос, пищевой краситель, блестки и конфетти. Перемешиваю все это между собой - получается прекрасная краска. Она очень хорошо ложится на бумагу, а рисунки, сделанные ею, получаются просто волшебными!

Имейте в виду, рисовать этой краской лучше всего с помощью рук, без кисти.

*Мария.*



## УКРАШАЕМ ПЕЧЕНЬЕ

Я, будучи заядлым кулинаром, хочу поделиться с читателями одним своим секретом. Печенье у меня всегда получается не только вкусным, но и красивым. А помогают мне в этом кружевные салфетки! Я специально связала их небольшого размера - под каждое печенье.

Раскатав тесто, я отпечатываю на нем с помощью салфетки рисунок кружева и вырезаю с помощью граненого стакана кружок печенья. Потом просто выпекаю его как обычно. Получается очень изящно!

*А. Куликова.*

# МАСТЕРИЦА



## ЭКОНОМИМ НА МЕЛОЧАХ

Всего-то и надо – относиться бережнее к привычным вещам, и деньги не будут утекать из кошелька так стремительно.

### Не выходя из дома

- ✳ Экономьте на холодильнике. Почитайте инструкцию: его нужно устанавливать на определенном расстоянии от стены. Нельзя ставить в него горячую еду, а уезжая в отпуск, выгрузите из него продукты и отключите.
- ✳ Зарядив сотовый телефон, выньте из розетки зарядное устройство. По статистике из-за этого пустяка мы расходует в 20 раз больше электроэнергии, чем на зарядку самого телефона. А еще лучше - зарядите на работе. Так делают, например, голландцы.
- ✳ Экономите на новой сантехнике? Подсчитано: из капающего крана за сутки теряется примерно 24 л воды. В месяце набегает 720 литров!
- ✳ Принимайте душ, а не ванну. За 5 минут мытья под душем расходуется до 50 л воды, а чтобы наполнить ванну, необходимо до 200 литров!
- ✳ Закрывайте кран, когда чистите зубы. Чтобы прополоскать рот, наберите воду в стакан. Таким образом сэкономите до 45 л - именно столько уходит в канализацию через открытый кран за 3 минуты.
- ✳ При мытье посуды не держите кран постоянно открытым. Между ополаски-

ванием тарелок закройте кран, и расход воды снизится в разы!

- ✳ Посудомоечная машина не роскошь, а экономия воды и времени. Хозяйки с восторгом пользуются автоматическими стиральными машинами, а к посудомоечным еще не присмотрелись. Но ведь их преимущество не в том, что не нужно мыть посуду руками - посудомойка израсходует на это в 3 раза меньше воды, чем вы. И не обязательно копить грязную посуду, чтобы машинку забить полностью - эта аппаратура имеет режим частичной загрузки, при котором использует еще меньше воды.

### В магазине

- ✳ Не берите каждый раз на кассе полиэтиленовые пакеты - их дешевизна мнима. Держите при себе удобную тряпичную сумку.
- ✳ Не ходите по магазинам на голодный желудок, иначе в корзинке обязательно окажутся ненужные продукты. Кстати, японские хозяйки покупают продукты сообща на оптовых базах.
- ✳ Не покупайте полуфабрикаты - они всегда дороже, чем продукт, из которого приготовлены.

### Актуально

Если прислушаетесь к этим советам, дубленка прослужит вам много лет.

- ✳ Дубленки не переносят яркого света, как солнца, так и искусственного освещения, поэтому их, особенно светлые, хранить лучше в шкафу. И старайтесь, чтобы дубленка висела, не соприкасаясь с другими вещами.
- ✳ Несколько раз за сезон пропитывайте верх дубленки аэрозольной водоотталкивающей жидкостью.

- ✳ Старайтесь не садиться в дубленке в транспорте, особенно если влажная погода и вещь напиталась влагой. Изделие потеряет форму, вернуть которую уже не получится. Если же дубленка короткая, то, садясь в машину, обязательно расстегните нижние пуговицы, тогда они не оторвутся, а низ изделия не вытянется.

- ✳ Оторвалась нижняя пуговица и на ее месте появилась дырка? Вернуть ее обратно лучше всего так: возьмите кусочек кожи величиной с вашу пуговицу и выстригите мех с того места (на изнаночной стороне дубленки), куда будете пришивать. Приклейте кожу клеем «Момент», затем возьмите две пуговицы - одну от дубленки, другую маленькую, например рубашечную, и начинайте пришивать через кусочек кожи. Последний стежок закрепите снова клеем: нанесите его на нитку у основания, протяните вместе с клеем туда-сюда и закрепите.

- ✳ Самое сложное - это убрать заселенность воротников, карманов и манжет. В этом помогут нашатырный спирт и зубной порошок. Смешайте эти два компонента, нанесите на загрязненное место и почистите щеткой с натуральным ворсом. До конца очистить такие участки от сильного загрязнения нельзя, но, если все делать вовремя, пятен можно избежать.

- ✳ Носить дубленку начинайте после минус 10°C и старайтесь не попадать под мокрый снег. Если по прогнозу погоды ожидается потепление, значит, место дубленки на плечиках в шкафу.

## Пригодится

### Безопасная моющая паста для кухни

В 3 ст. ложки натертого обычного хозяйственного мыла добавьте 3 ст. ложки столового уксуса, 1 ст. ложку пищевой соды и перемешайте. Выложите в удобную плоскую баночку с крышкой. При необходимости возьмите пасту на губку, обработайте загрязненную поверхность и смойте. Эта паста также неплохо чистит кафель и плитку,

### Чистим духовку до блеска

В горячей воде разведите немного хозяйственного мыла или моющего средства для посуды, налейте его в противень и поставьте в духовку. Таким же раствором протрите стенки в духовом шкафу. Затем плотно закройте дверку и выставьте температуру на 100-120 градусов. Дверца во время этого процесса должна быть закрытой. В течение получаса водяной пар растворит все остатки пищи, жир и пригоревшие кусочки. Через 25-30 минут выключите духовку и, открыв дверцу, дайте ей немного остыть. Затем влажной тряпочкой оботрите все поверхности духовки.

### Соль удалит пятна на утюге

Застелите гладильную доску бумагой и насыпьте на нее слой соли. Установите регулятор нагрева утюга на максимальное значение, при этом обязательно убедитесь, что функция «Пар» выключена, а в утюге нет воды. Проведите нагретым утюгом по соли, и вся грязь с поверхности утюга быстро и просто очистится.

### Как отучить кошку ходить по столу?

Оклейте края стола по периметру двусторонним скотчем. Кошки не любят, когда что-то прилипает к лапам, поэтому скотч отобьет у животного желание путешествовать по столу. При этом, вам скотч не помешает пользоваться столом как обычно.

### Ванну отмоет лимонная кислота

Этот совет подходит для чистки чугунной и стальной ванны. Наденьте перчатки, чтобы уберечь руки от кислоты. Растворите пакетик лимонной кислоты в 300 мл воды. Намочите в этом растворе губку и нанесите смесь на желтые пятна. Через 15 минут смойте все проточной теплой водой, затем любым моющим средством для сантехники. Хорошо ополосните.



## EXPRESS-УБОРКА ИЛИ ЧИСТОТА В ДОМЕ ЗА 15 МИНУТ!

Неожиданный визит подруг, родственников или свекрови застал вас врасплох? У вас есть только 15 минут, чтобы привести квартиру в порядок? Не отчаивайтесь! Ниже - несколько советов о том, как провести быструю, но эффективную уборку.

#### \* Главное - грамотная стратегия!

Если на то, чтобы привести дом в должный вид, у вас времени мало, то метаться по комнатам и убирать все подряд категорически не стоит. На минуту остановитесь и подумайте: куда вы поведете гостей, и что они увидят в первую очередь? Наверняка они пройдут через прихожую, заглянут в гостиную, попьют чай на кухне. Возможно, они захотят помыть руки в ванной или посетить туалет. Вот и приступайте к уборке этих мест в первую очередь!

\* **Общее правило.** В какую квартиру вам приятно заходить? Согласитесь, что первое впечатление от вашего дома складывается по аромату, царящему в нем. Для того, чтобы в квартире был приятный запах, вынесите мусорное ведро, проветрите помещение и распылите освежитель воздуха. В таком случае гости сразу проникнутся уютной атмосферой вашего дома.

\* **Очистим горизонты.** Другим показателем порядка в квартире является состояние столов. Согласитесь, что крошки и следы от утреннего чая на обеденном столе и пыльная стопка журналов в гостиной будут свидетельствовать о вас как о не слишком опрятной хозяйке. Таким образом, тщательно протираем все горизонтальные поверхности и убираем с них все лишнее.

\* **Мягко стелем...** Даже если вы не собираетесь приглашать посетителей

в гостиную, позаботьтесь о том, чтобы диван был тщательно застелен, подушки лежали на своем месте, а на окнах аккуратно висели занавески или шторы. Все «лишние» вещи, которые лежат на диване или креслах уберите в шкаф - после ухода гостей вы сможете разобрать их и расставить все по своим местам.

\* **Уборка любимой комнаты.** В какой комнате мы находимся чаще всего? Где ведутся душевные разговоры и каждый день собирается вся семья? Конечно, на кухне. Сделать ее чистой за короткое время просто! Достаньте из раковины грязную посуду и поставьте ее в духовку. Уберите в кухонный шкаф продукты, оставшиеся после завтрака, проверьте состояние фруктов, лежащих в вазе.

\* **Показатель чистоты.** По какой комнате в доме судят о хозяйке? Каждая женщина ответит: по ванной. Скорее всего, ваши гости посетят ванную комнату, чтобы помыть руки, посмотреть в зеркало, привести себя в порядок. Здесь тот же самый принцип, что и в других комнатах: уберите все лишние флакончики, бутылочки, фен в шкаф. Пройдитесь ершиком по унитазу, протрите ванну и раковину, повесьте свежее полотенце. Не сомневайтесь, что после такой express-уборки вы получите славу чистолюбивой и опрятной хозяйки!



## НОЧНОЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ В 30, 40, 50

**До 30 лет можно ухаживать за кожей в упрощенном варианте. После этого рубежа арсенал средств нужно изменить. Особенно важна косметика, которая работает ночью!**

Основное правило ночного ухода за кожей в любом возрасте - полноценный сон. Процессы регенерации начинаются с 22:00 и продолжаются до 04:00. В это время организм отдыхает и восстанавливается.

### 30+ Внимание на профилактику!

После 30 лет необходимо разделять средства на дневные и ночные. В составе ночного крема должны присутствовать: ретинол (витамин А), витамин С, пептиды, коллаген, растительные экстракты, смягчающие масла - как правило, миндальное или виноградной косточки. В некоторых ночных кремах содержатся отшелушивающие вещества - эксфолианты. Такие кремы деликатно расщепляют отмершие клетки и бережно ухаживают за кожей ночью. Особое внимание уделите очищению кожи вечером. Макияж и загрязнения удаляйте средствами без содержания спирта. Можно остановиться на бесспиртовом тонике, молочке, легкой эмульсии, мицеллярной воде. Неплохо зарекомендовала себя талая и минеральная вода. Этот вариант идеально подойдет для чувствительной и склонной к аллергии коже. Два раза в неделю вместо крема нано-

сите на ночь специальную маску, смывать которую не нужно. Она продается с пометкой «ночная» и ложится на кожу легким слоем, который практически не ощущается. На утро кожа будет выглядеть свежей.

### 40+ Время для сывороток

После 40 лет к ночному крему следует добавить антивозрастную сыворотку. В сыворотке содержатся концентрированные вещества. Ее наносят на ночь перед кремом. Как правило, сыворотки применяются курсами: 15-20 дней раз в полгода. 2-3 раза в неделю перед сном балуйте кожу тонирующей маской, разглаживающей морщины.

**1 ст. л. сухих дрожжей смешать с 1 ст. л. молока. Добавить 1 ч. л. меда и 1 ч. л. оливкового масла. Поставить на водяную баню на 10 мин. Перемешать, охладить, нанести на лицо на 20 мин., затем смыть.**

Из покупных масок можно рассмотреть альгинатную. Она приводит кожу в тонус и разглаживает мелкие морщины. Макияж попробуйте удалять гидро-

фильным маслом. Оно нежирное, при этом прекрасно справляется с увлажнением и питанием. Выбирая ночной крем, отдайте предпочтение тому варианту, в составе которого будет присутствовать компонент ресвератрол. Он является сильным антиоксидантом и ускоряет процессы регенерации в коже.

Также стоит позаботиться о правильной подушке для сна. Лучше, если это будет анатомическая модель, подстраивающаяся под изгибы тела. Она поможет избежать появления дополнительных морщин.

### 50+ Нет пигментации

После 50 лет на коже могут появиться пигментные пятна. С ними справятся мягкие отшелушивающие скрабы и отбеливающие маски. Вот один из рецептов.

**2 ст. л. геркулеса измельчить в кофемолке. Полученную муку смешать с 2 ст. л. простокваши или жирного кефира. Нанести на очищенную кожу лица на 15-20 мин., после чего смыть теплой водой.**

Вместо обычного ночного крема попробуйте двухфазный уход. Чередуйте два средства, применяя каждое по одной неделе. В составе первого должны быть увлажняющие компоненты, сохраняющие липидный барьер кожи. Это гиалуроновая и гликолевая кислоты, фитол. А во втором - присутствовать витамин С, ретинол, коллаген, которые направленно действуют против морщин. Применяйте двухфазный уход в течение 2-3 месяцев, чтобы получить видимый результат.

Перед нанесением ночного крема можно побаловать кожу масляным уходом. Для начала слегка распарьте ее с помощью компресса из горячего полотенца. Затем разотрите между пальцев пару капель любой масляной эссенции, арома- или базового масла. Вбивающими движениями нанесите их на кожу, промокните излишки бумажной салфеткой, сверху используйте крем.

**Ночные средства следует наносить за час до отхода ко сну.**

### ИЗ ОДНОЙ СЕРИИ

*Средства для антивозрастного ухода предпочтительнее выбирать из одной серии или одной марки. Косметика работает эффективнее, если компоненты в ней сочетаются между собой и дополняют друг друга.*



**Б**удем справедливы: не все парикмахеры игнорируют пожелания клиентов. Порой мы сами объясняем специалисту, как должна выглядеть стрижка или окрашивание, слишком туманно. Если мастер не задает вам уточняющих вопросов, то, скорее всего, будет действовать по сценарию, который сложился у него в голове. И не факт, что ваши представления о результате совпадают. Именно поэтому постройтесь четко дать понять, чего же вы хотите.

### «Сделайте красиво!»

Эту фразу не стоит произносить в парикмахерском кресле, ведь у всех свои представления о красоте. Например, мастер может быть уверен в том, что вам пойдут огненно-рыжие локоны. Вы готовы к такой кардинальной смене имиджа?

Иногда бывает, что женщина сама не знает, чего хочет: то ли постричься, то ли сделать химическую завивку, а может иллюминирование? Когда вы находитесь в поиске нового образа, отправляйтесь в парикмахерскую. Полистайте модные журналы, поищите фотографии в Интернете, чтобы найти модели с чертами лица, как у вас. Подумайте, что вам действительно пойдет, а что - нет. И только после этого отправляйтесь к мастеру.

### «Подровняйте мне кончики»

Пожалуй, каждая женщина хотя бы раз просила об этом парикмахера. Вам повезло, если у мастера и у вас одинаковые представления о кончиках - например, 2-3 см. А вдруг он посчитает нужным срезать больше - 5-10 см?

Чтобы избежать неприятного сюрприза, лучше сказать так: «Мне нужно освежить форму стрижки». Если у вас волосы одной длины, стилист предложит несколько вариантов стрижки: полукругом, конусом и прямо. Вы дорожите каждым сантиметром своей шевелюры? Тогда обязательно скажите об этом мастеру.

Елена, стилист-парикмахер: «Когда клиент просит меня подровнять кончики, я не высчитываю сантиметры, как и все остальные мастера. Беру во внимание другие вещи. Например, рост человека, его осанку, размер головы и шеи. Исходя из этого, подбираю стрижку. Кстати, шевелюра ниже лопаток визуально «скрадывает» рост, так что невысоким девушкам я обычно рекомендую не отращивать волосы до пояса и предлагаю стильные варианты стрижек».

**Ваш мастер часто посещает семинары и курсы: Это хороший специалист!**



## ЧЕГО ВЫ ХОТИТЕ? КАК ОБЪЯСНИТЬ ЭТО СТИЛИСТУ

**Вы попросили парикмахера-стилиста подровнять вам кончики, а он срезал почти треть от длины... Этого можно избежать, если научиться разговаривать с мастером на одном языке.**

### «Я хочу балаяж. Ой, то есть шатуш. Или омбре...»

Если вы не разбираетесь в терминологии стилистов, лучше не пользуйтесь ею. К тому же, в бьюти-среде с формулировками окрашивания нередко возникает путаница. Например, балаяж и шатуш - это одна техника, но специалисты называют ее по-разному.

Безопаснее всего объяснить мастеру своими словами, чего вы хотите. Скажем, если это мягкий переход от темных корней к светлым кончикам, так и говорите, забыв о слове омбре.

Допустим, вам интересно примерить на себя медовый/пепельный/клубничный блонд или другой нестандартный оттенок с красивым названием. Вы представляете, как должно выглядеть окрашивание, но у мастера могут быть свои мысли на этот счет. Для надежности захватите с собой примеры - странички из журнала, или покажите фотографии из Instagram.

### «Нужно быстро восстановить волосы»

В салонах красоты часто предлагают процедуры восстановления

волос. Для этого используют маски, сыворотки и другие средства. Если вы пришли на такую процедуру, не ждите чудес: результат вы увидите не сразу. Как правило, необходимо 4-5 визитов в парикмахерскую для заметного эффекта, ведь маски обладают накопительным эффектом.

Однако существуют специальные техники для быстрого визуального результата, который держится до первого мытья головы. Например, вы хотите сделать волосы гладкими, добиться глянцевого сияния, чтобы выступить на мероприятии или сходить на свидание. Озвучьте мастеру свою просьбу, и он подберет для вас процедуру.

### ПОЛУЧИТЬ ОТ МАСКИ БОЛЬШЕ ПОЛЬЗЫ

**После нанесения маски для волос расчешите пряди пальцами и обмотайте голову теплым полотенцем (можно предварительно пройтись по нему утюгом или подержать на батарее). Возникнет парниковый эффект, благодаря которому маска не высыхает и «работает» лучше. Важное правило - не держать полотенце на голове дольше 20 минут.**



### РУЛЕТ

#### «АРОМАТНЫЙ»

**Понадобятся:** свинина (брюшина со шкуркой) - 5,5 кг, соль - 1 ст. л. (с горкой), укроп сушеный и розмарин - по 1 ч. л., кориандр и орех мускатный - по 1/2 ч. п., чеснок - 10 зубчиков.

Сделайте ножом надрезы в мясе в виде сетки по всей площади. Натрите смесью соли и пряностей. Распределите нарезанный чеснок. Сверните рулетом, обмотайте кулинарной нитью и уберите в холодильник на сутки.

Выложите рулет на противень. Сделайте 12-15 неглубоких проколов ножом. Запекайте при 200 градусах 30 мин., затем еще 2-2,5 ч. при 160 градусах, часто поливая выделяющимся соком.



### ЗАКУСКА «МЫШКИ»

**Понадобятся:** сыр плавленый - 180 г, палочки крабовые - 150 г, яйца (сваренные вкрутую) - 2 шт., чеснок - 1 зубчик, майонез - 2 ст. л., соль - по вкусу. Для украшения: редис - 2 шт., перец черный горошком.

Палочки натрите на терке. Половину смешайте с тертыми яйцами и сыром. Добавьте измельченный чеснок, майонез, соль.

Редис нарежьте тонкими кружочками, красную часть палочки - полосками.

Сформируйте шарики, обваляйте в тертых палочках и придайте им форму «мышек». Из перца сделайте «глазки», из редиса «ушки», а из полоски крабовой палочки - «хвостики».

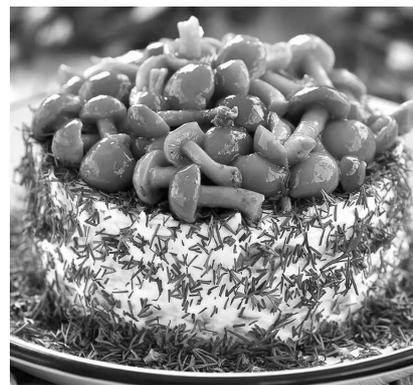
### ЖАРЕННЫЙ КАМАМБЕР

**Понадобятся:** сыр камамбер - 250 г (2 шт. по 125 г), яйцо - 1 шт., мука - 100 г, сухари панировочные - 70 г, масло растительное для фритюра - 400 мл, клюква - 100 г, сахар - 50 г.

Клюкву (можно взять замороженную) засыпьте сахаром и поставьте на огонь. Дайте покипеть 2 мин., перемешайте и снимите с огня.

В отдельные емкости насыпьте муку, сухари и слегка взбитое яйцо. Аккуратно соскребите с сыра белый налет, не задевая плотную корочку. Обмакните сыр во взбитое яйцо, затем в муку, снова в яйцо, а потом в сухари. (Панировка должна быть плотной, чтобы сыр не вытек в процессе жарки.) Уберите в холодильник на 15 мин., чтобы панировка закрепилась.

Разогрейте в кастрюле с толстым дном масло, осторожно погрузите в него сыр. Обжарьте с обеих сторон до золотистой корочки. Выложите на салфетку, чтобы убрать лишнее масло.



### САЛАТ

#### «ГРИБНАЯ ПОЛЯНКА»

**Понадобятся:** опята маринованные - 200 г, лук зеленый - 100 г, ветчина - 200 г, картофель - 3 шт., яйца - 4 шт., зелень рубленая - 1-2 ст. л., майонез - по вкусу.

Картофель тщательно вымойте, отварите в мундире, дайте остыть, очистите от кожицы и нарежьте тонкими пластинами. Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите и нарежьте кубиками. Зеленый лук мелко нарежьте, ветчину нашинкуйте соломкой.

Салат выкладывается слоями: первый слой - опята, второй - лук, затем ветчина. Смажьте майонезом. Далее выложите картофель, промажьте майонезом. Последним слоем идут яйца - их также необходимо смазать майонезом.

Салат уберите на ночь в холодильник, чтобы пропитался. Перед подачей переверните, бока обмажьте майонезом и присыпьте зеленью.

## ГУСТОЙ СУП ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

**8 картофелин, 1 луковица, 2 моркови, по 0,5 кг капусты и помидоров, 1/2 стакана зеленого горошка, 1,5 л бульона, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец, зелень.**

Нарежьте лук, морковь и картофель кубиками. В глубокой кастрюле разогрейте масло и на медленном огне тушите лук до прозрачности. Поочередно добавьте морковь и картофель. Перемешайте и влейте 1 половник горячего бульона. Всыпьте нашинкованную капусту и зеленый горошек. Перемешайте, посолите. Добавьте тертые помидоры и остальной бульон. Варите до готовности овощей. Зелень мелко накрошите и положите в суп, дайте настояться 10-15 минут. Подавайте со сметаной.

## БАКЛАЖАНЫ С МЯСНОЙ НАЧИНКОЙ

**5 баклажанов, 300г говяжьего фарша, по 2 ст. ложки риса и томатной пасты, 3 луковицы, пучок укропа, 3 ст. ложки растительного масла, по 1 ст. ложке сметаны и майонеза, перец и соль.**

Баклажаны разрежьте вдоль, выньте из середины мякоть и мелко нарежьте ее. Мясной фарш перемешайте с рисом, измельченным луком и укропом, мякотью баклажанов, наполните этой смесью половинки баклажанов, соедините их и перевяжите нитками. Уложите в кастрюлю, залейте водой, посолите, доведите до кипения, добавьте масло, перец, сметану и тушите 15 минут. Убавьте огонь, положите томатную пасту и держите на огне 20 минут. Выложите баклажаны на блюдо, уберите нитки, смажьте майонезом и полейте оставшимся от тушения соусом.

## ПИРОГ ГРУШЕВЫЙ

**6 груш, 1 стакан муки, 70г маргарина, 3 яйца, 1 чайн. ложка разрыхлителя, 1/3 стакана сахара, 2 пакетика ванильного сахара, 1 ст. ложка панировочных сухарей.**

Сахар разотрите с яйцами до однородной массы. Введите просеянную муку и разрыхлитель. Маргарин порежьте на кусочки и равномерно распределите по посыпанной сухарями форме. Сверху ложкой выложите тесто. Очищенные груши разрежьте на дольки и положите поверх теста, слегка вдавливая. Сверху посыпьте ванильным сахаром и выпекайте в течение 25 минут в разогретой до 170 градусов духовке.



## ШТРУДЕЛЬ ИЗ ЛАВАША

**1 кг кисло-сладких яблок, 4 тонких лаваша, 1 крупный лимон, 100 г галетного печенья, 3 ст. ложки сахара, 10 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 чайн. ложка молотой корицы, 1 щепотка ванилина (или 1 чайн. ложка ванильного сахара).**



Яблоки очистите от кожицы и семян и нарежьте некрупными кусочками. Разогрейте в сковороде масло, выложите в нее яблоки, сверху полейте лимонным соком, насыпьте 2 ст. ложки сахара, ванилин (или ванильный сахар) и половину порции корицы. Остальной сахар и корицу используйте в самом конце. Тушите яблоки 10 минут (не дольше, иначе получится пюре), не накрывая крышкой, чтобы яблоки и сахар карамелизировались. Измельчите в блендере или ножом галеты (печенье можно заменить панировочными сухарями). Такая крошка впитает в себя яблочный сок и не даст лавашу размякнуть. Яблочную начинку немного остудите. Разложите один лаваш (если очень большой, то разрежьте его на две части). Посыпьте лист измельченным печеньем, сверху разложите начинку. Поверните края лаваша друг к другу и сверните рулетом. Выложите штрудели на противень, застеленный бумагой для выпечки. Смажьте взбитым яйцом и посыпьте смесью сахара и корицы. Выпекайте 20 минут при 190 градусах. Готовые штрудели разрежьте на порции.



## ЗАГОТОВКИ - МОДНОЕ И ВЫГОДНОЕ ХОББИ

**Домашнее консервирование для многих хозяек - это не измучивающий труд, а творческий процесс. Главное - правильное отношение! Некоторым даже удается монетизировать свое хобби, как, например, нашей читательнице.**

Пролистывая ленту новостей в социальной сети, я обнаружила страницу соседки с красивыми фотографиями разных блюд. Под каждым - столько лайков и восторженных комментариев! Только выглядели они как покупные, а не приготовленные ею. И у меня возникла идея...

Мое детство пахло клубничным вареньем. Оставаясь с бабушкой на даче, я была свидетелем волшебного действия: две линейки над кастрюлей с паром и перевернутая банка; блюдо с пленкой, которую разрешалось слизывать; накрытая шубой батарея заготовок. Вместе с поваренными книгами мне по наследству, видимо, достался и кулинарный талант.

Несколько лет назад мой муж сказал: «Хватит закручивать банки, ты траишь на это все выходные! Будем покупать заготовки в магазине». Я вздохнула с облегчением: стоять у плиты пол-года не слишком приятно. И мы перешли на покупное. А потом грянул кризис, продукты подорожали. Да и состав магазинных баночек все больше напоминал таблицу Менделеева. И

вот мы опять стали выращивать овощи на даче, а я вспомнила про давно забытое хобби, по которому успела соскучиться.

Я решила завести свою страничку с рецептами и фото домашних заготовок. Сейчас много сторонников здорового питания - не только среди старшего поколения, но и среди молодежи, в том числе молодых мам, желающих кормить своих чад натуральными пюрешками. А им мой опыт ох как пригодится! Ведь многие согласятся со мной: в баночках, приготовленных своими руками из натуральных продуктов, пользы намного больше, чем в покупных.

**Мои заготовки – это не просто натурпродукт, но и интересное увлечение. Я специально покупаю для них красивые баночки, наклейки, мастерию «шапочки» для крышек из салфеток и лоскутков ткани.**

Полезнее всего квашеная капуста, в которой много витамина С, а также

хрустящие соленые огурчики по бабушкиному рецепту. Делаю и традиционные маринованные помидорчики-огурчики. Но такими рецептами сегодня никого не удивишь. Другое дело - вяленые помидоры. Пользуется спросом и варенье. Наши предки варили его часами, а то и днями, и клали очень много сахара - естественного консерванта. Сегодня молодые хозяйки хотят все делать быстро. Для них я даю рецепты знаменитого советского варенья-пятиминутки, которое можно приготовить из любых ягод или фруктов, а также их миксов.

Из путешествия по Стокгольму я привезла рецепт силта - шведского варенья, а точнее, джема. Его варят всего за полчаса с минимальным добавлением сахара из клубники, малины, вишни, крыжовника, апельсинов. Большой плюс силта в том, что он сохраняет максимум витаминов. Но хранить такие баночки можно только в холодильнике.

Мои подписчики, которые следят за фигурой, задавали мне много вопросов по поводу варенья с сахарозаменителями. Это открыло для меня новые горизонты: пришлось поэкспериментировать! По своему опыту могу сказать: сахар в варенье можно успешно заменить фруктозой, стевией или сорбитом, только хранятся такие баночки в холодильнике и не дольше одного-двух месяцев.

Большим спросом пользуется мой рецепт яблочного пюре - нежного, без комочков. А секрет его в том, чтобы готовить не из свежих, а запеченных яблок. Вкус получается необычным!

Мой конек - домашние соусы. Всем известно, что покупные кетчуп и майонез вредны для здоровья. Но мало кто знает, что их не только можно сделать самим дома, но и заготовить впрок. Домашний майонез, кетчуп, аджика, соус тартар или ткемали не только не содержат вредных добавок, но и намного вкуснее магазинных. Под них хорошо идут как шашлык, так и макароны. И дети их обожают.

Фотографировать работы мне помогает младшая невестка. Она умеет так красиво раскидать на фоне баночек и вазочек ягодки или разложить помидорки, что это становится достойно кисти Сезанна! У нас с ней получаются настоящие натюрморты. Неожиданно для меня самой мой скромный блог с заготовками стал пользоваться успехом у читателей, чему я безгранично рада. Я счастлива, что могу поделиться опытом, а с недавних пор мне удалось свой блог еще и монетизировать - кому помешает дополнительный доход?

**Алла Макаревич.**

**А каким ароматом наполняется дом, когда я мариную грибочки или делаю заправки для супов! Родные говорят, что этот запах ассоциируется у них с уютом и теплом.**

## Поздравления

**Спирулу ИКОНОМИДИ**  
поздравляем с днем рождения.  
Закитос, Коркира, Ионио Пелагос,  
Марафон и ручеек Маврула,  
Ангел-хранитель тебе весть принес  
О счастье, наш добрая Спирула.  
В Фессалоники от Каламарья  
До Камара уходит все, что видим.  
Счастливой будет пусть твоя семья,  
Наша Спирулочка Икономиди.

Суважением,  
Анна Орфаниди,  
Марина Белчева,  
Мария Саввиди,  
Гликерия Уранопуло,  
Анастасия Микропуло, Ирина и Яннис  
Икономиди, Анатолий Цагариди, Лили  
Желева, Ирина и Ольга Энтиди, Росица  
Билиянова, Мелина и Эмилиа Родаки, Лаура  
Коккинаки, Инга Юмашева, Эвридика  
Энгопопуло, Алла, Михаил и София  
Фотовы, Алла Каралианиди, Искра и  
Миранда Арабаджиевы, Жанна Еджукова,  
Ирина Санадзе, Варвара Каниди, Эрида  
Мустиди, Лили Погосян, Автандил, Анна и  
Константин Бостаниди, Елена Микелашви-  
ли, Натали Сацерадзе, Ирина и Ксения  
Георгиади, Ионелла Радева, Эльмира  
Трафова, Аннета Хашомова, Мари Гличева,  
Алла, Полина и Радостина Станчевы, Анна  
Димчева, Иорданка Евтимиади, Анемона  
Иродопуло, Екатерина Станиси, Анна и  
Геродот Мармариди, Нина Калдарова,  
Варсине Кочарян, Евлампия Замбету,  
Севиля Енчиева, Ангелина Клионики,  
Нинель Гашибаязова, Валентина Гладко,  
Ангелина Комешова.

**Айю БЕРЕМАНЕ,**  
нашу латышскую красавицу,  
поздравляем с днем рождения.  
Балка, Скрунда, Синекала,  
Душой и сердцем всегда с нами.  
Дорога в дюнах позвала,  
Будь доброй, Айя Беремане.

Суважением,  
Анна Орфаниди,  
Марина Белчева,  
Велта Беремане,  
Лайма Трензе,  
Зигфрид Муктупавелс,  
Велта Оромете, Дайга Араюме, Инара  
Белзе, Андрис Гроза, Валдис Сиксна,  
Хейди Вилцане, Угис Бумбьерс, Анна  
Гутмане, Арнолдис Смилга, Лайма

Клявине, Инесса Ливкиня, Маргарита  
Орбант, Регина Тосс, Илона Мурадова,  
Ирина Алексеева, Нонна Габилайя, Манана  
Орагвелидзе, Медея Жвания, Маргарита  
Губасарян, Манана Агдгомелашвили.

**Викторию ДАРБИНЯН**  
поздравляем с днем рождения.  
Мы в этой жизни пассажиры,  
Летим по траектории.  
Радости, счастья заслужила  
Красавица Виктория.

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

**Лили ТОДАДЗЕ**  
поздравляем с днем рождения.  
Земля в цветах, а не во мгле,  
Пусть в мире торжествует разум.  
Ангел-хранитель на заре  
Благословил Лили Тодадзе.

Суважением,  
Анна Орфаниди,  
Мадонна Карсанова,  
Белла Киладзе, Русудан Абесадзе,  
Дареджан Капанадзе,  
Манана Кавтарадзе,  
Джеджило Эристави,  
Нанули Варазашвили, Додо Лалиашвили,  
Майя Пирцхалаишвили, Лела Турашвили,  
Этери Шенгелия, Диана Габарашвили, Ия  
Перадзе, Нино Балавадзе, Медея Чхаидзе,  
Лали Дгебуадзе, София Болквадзе, Раиса  
Мкртчян, Лия Арвеладзе, Анна и Юлия  
Кузнецовы, Надежда Ляпина, Алла  
Есаулова, Валентина Неженцева, Любовь  
Истомина, Раиса Смирнова, Елена Яровая,  
Анжела Геворкян, Нина Кондратюк,  
Анастасия и Маргарита Зарейчук, Зоя  
Кучеренко, Елена Акритиди, Кети  
Димитриади, Эльза Санакоева, Мзия

Кудухова, Ирина Епифанова, Полина  
Иванова, Зоя и Иванка Костовы, Майя  
Венкова, София Светлинова, Красимира  
Русинова, Лана Стоева, Венера Кростева.

**Марелию ЧЕПТАНУ,**  
нашу молдавскую красавицу,  
поздравляем с 60-летием  
со дня рождения.  
Кодри Молдовы тайны полны,  
Сказки живут там, наверное.  
Пусть снятся детства прекрасные сны,  
Милая наша Марелия.

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

Реваза БАЛАМЦАРИШВИЛИ и Нино  
ЧОХЕЛИ, а также Бенито ОКРОПИ-  
РИДЗЕ и Ламару КАХИДЗЕ поздрав-  
ляем с днем рождения внучки, а  
Бидзину БАЛАМЦАРИШВИЛИ и Ма-  
рину ОКРОПИРИДЗЕ с рождением  
дочери Русудан (Русико).  
Простор раскинут широко,  
Кварели, Ванта и Дзиркоки.  
Пришла на свет к нам Русико,  
Пора учить детства уроки.  
Облик малышки Богом дан,  
Прекрасной жизни на планете.  
Расти большой ты, Русудан,  
Счастливой будь на белом свете.

Суважением,  
Анна Орфаниди, Марина Белчева, Тина  
Сирадзе, Нино Аладашвили, Лейла  
Джамаспишвили, Нана Кирвалидзе, Нора  
Хачатрян, Анна Христова, Валина Сариди,  
Елена Осокина.

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №5

#### СКАНВОРД НА СТР. 15



#### СКАНВОРД НА СТР. 23



**Семья доктор**  
**ПОДРУГА**  
журнал для детей

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.



# ВАМ КОТА ИЛИ КОШЕЧКУ?

**Вы решились поселить у себя дома представителя семейства кошачьих, но не можете определиться, кот это будет или кошка? Тут есть над чем подумать!**

**К**ак каждый человек индивидуален, так и у животных есть свои особенности. Большинство из них продиктованы характером и темпераментом, но на некоторые влияет пол особи.

### Та, которая гуляет сама по себе

Любая женщина - сложная натура, и кошечка отнюдь не исключение.

#### Преимущества

- ✦ Кошечки более чистоплотны и аккуратны. Они не просто вылизывают шерсть, но еще и следят, чтобы волосок лежал к волоску! Вы, скорее всего, не застанете свою красавицу за разорением цветочного горшка или лотка с наполнителем внутри.
- ✦ Кошки гораздо меньше пахнут, чем коты. Весь секрет - в специальных железах, которые у мужских особей есть, а у женских они отсутствуют. Таким образом, пушистые дамы не выделяют стойкий мускусный секрет, которым обычно метят территорию коты.
- ✦ Женские особи менее агрессивны. В редких случаях можно наблюдать, как

кошка бросается на хозяина или обижает его. Скорее, наоборот, кошечки очень ласковы, любят ластиться, лежать на коленках и лечить своим мурлыканьем. А вот к чужим они, наоборот, могут быть агрессивны.

- ✦ Замечено, что кошки легче адаптируются к новым условиям. Это значит, что новая питомица гораздо быстрее привыкнет к вашей квартире и порядкам.
- ✦ Кошкам несвойственно вступать в открытый конфликт с хозяевами, что приемлемо для котов. Если уж кошечки и ставят перед собой цель, то добиваются ее ласково и мудро - как настоящие женщины.

#### Недостатки

- ✦ Потомство - первый и самый главный недостаток особей женского пола. Если не стерилизовать животное, оно может рожать по несколько раз в год. Котята - это, конечно, мило, но и очень ответственно для хозяев.
- ✦ Если вы решитесь стерилизовать кошку, имейте в виду - это серьезная операция, после которой требуется внимательный послеоперационный уход. Обычным «чик-чик» не отделаться.

✦ Как правило, кошки любят ходить по пятам за хозяевами. Для кого-то это, может быть, и плюс, но многие рассматривают такую навязчивость как недостаток. Нигде не побыть в одиночестве!

### Животное серьезное!

По статистике, котов чаще всего заводят мужчины. Хотя и женщины довольно часто падают на усатых красавцев в своем доме.

#### Преимущества

- ✦ Если вы решите лишить своего питомца мужского достоинства, для него это пройдет практически безболезненно. Кастрация - максимально простая операция. Если провести ее грамотно и вовремя, питомец навсегда забудет о похождениях и метках территории.
- ✦ В большинстве случаев коты не лезут не в свои дела. Поприветствовали хозяина после работы - и обратно на диван! Они знают свое место и понимают, когда человеку нужно побыть одному.

#### Недостатки

- ✦ По сравнению с кошками, коты более крупные по размерам. Места им требуется больше, так же как и питания.
- ✦ Коты метят территорию! Избавиться от их запаха непросто, так как он очень въедливый. Если пропустить идеальное время для кастрации (примерно в 7-10 месяцев), то даже после операции кот может продолжить метить.
- ✦ По натуре своей коты - доминанты. Они могут пытаться строить свои порядки в доме, поэтому их нужно воспитывать. Будьте готовы демонстрировать, кто в доме хозяин, а кто всего лишь кот, пускай и любимый.
- ✦ По характеру особи мужского пола более непредсказуемые. В некоторые моменты они могут быть недружелюбны, нападать, проявлять агрессию, даже если раньше были белыми и пушистыми.

### Замечательный сосед

Если животных в доме несколько: например, два кота. Или две кошки. Или поровну. В парных отношениях тоже есть свои сюрпризы.

- ✦ Кот и кошка. Скорее всего, кошка будет доминировать, особенно если она стерилизована, а он кастрирован. Впрочем, в этой ситуации многое зависит от характера питомцев: дружба тоже может сложиться.
- ✦ Два кота, одна кошка. Женщина в такой компании всех построит! Коты, скорее всего, спокойно отдадут ей бразды правления, и получится идиллия.
- ✦ Две кошки, один кот. Опасная компания... Если две дамы будут бороться за власть, то кот накалит обстановку. Хозяевам стоит задуматься. И все же, вышесказанное не стопроцентное правило. У одних и три кота живут душа в душу, а у других и один страдает. В первую очередь важен характер конкретного животного и, конечно, терпение хозяина.

В ТРЕНДЕ

# Дип-пудра

## Вместо лака для ногтей

**Горячим трендом зимы-2020 станет порошковый маникюр, который выполняется с помощью специальной дип-пудры. Что это такое? И чем пудра лучше лака для ногтей?**

В переводе с английского dip имеет несколько значений: «окупать», «макать», «погружать». И это неспроста! При выполнении порошкового маникюра ногти погружают в мелкий порошок (пудру).

**Пудра не используется отдельно. Для создания необычного дизайна ногтей также необходимо приобрести специальную базу, активатор и финиш - желательно одной фирмы.**

Существует белая, цветная, блестящая, неоновая пудра. Выбирайте оттенок, который придется по вкусу именно вам.

### Техника нанесения

Необязательно отправляться в салон за дип-дизайном. Можно сделать необычный маникюр и самостоятельно.

1. Для начала подготовьте ногти к нанесению покрытия. Обработайте свободный край пилочкой.
2. Используйте дегидратор - средство, которое удаляет лишнюю влагу с ногтевой пластины.
3. От кутикулы до свободного края нанесите специальную базу.

4. Не дожидаясь высыхания базы, окуните ноготь в баночку с пудрой (либо посыпьте пудру на ноготь). Стряхните излишки кистью для маникюра. Для более насыщенного цвета через несколько минут повторите шаги 3 и 4.

5. Нанесите активатор - он поможет слоям пудры «застыть». Дождитесь полного высыхания и используйте финиш для глянцевого покрытия.

### Чем хороша дип-пудра

Дип-пудра превосходит гель-лак сразу по нескольким параметрам: отсутствие резкого запаха, сверхбыстрое нанесение, нет необходимости пользоваться специальной лампой для того, чтобы высушить покрытие. В составе пудры кальций и витамины для ногтей. Есть ли недостатки? Если у вас не хватает хотя бы одного средства для создания дип-дизайна, маникюр сделать не получится. Кстати, база сохнет очень быстро, поэтому новичкам лучше не наносить ее сразу на несколько ногтей, оформляйте их поочередно.

### Дизайн на любой вкус

С помощью дип-пудры делают маникюр в стиле нюд, который сочетается с любым образом. Любительницы французского маникюра могут дать простор фантазии: вместо традиционного белого

лака используйте серебристую пудру или выберите другой вариант. Если вы предпочитаете дизайн с рисунками, используйте дип-трафареты (найдете на любой вкус: кошечки, собачки, цветы, сердечки и пр.). Зимой выигрышный дизайн ногтей - вязаный. Интересно смотрятся насыщенные оттенки - винный, вишневый, ярко-розовый, бирюзовый, голубой, оранжевый. Необязательно красить все ногти одним цветом, выделите безымянные пальцы другим оттенком - похожим на основной или отличным от него. Используя белую дип-пудру, вы можете создать интересный вариант свадебного маникюра.



**Держится дип-покрытие не меньше двух недель.**



**СВИНИНА ЗАПЕЧЕННАЯ**

**Понадобятся:** свинина - 2 кг (шейка, лопатка), мед - 100 г, масло кунжутное - 2,5 ст. л., соус соевый - 3 ст. л., соус бальзамический - 3 ст. л., сахар коричневый - 1 ст. л., соль и перец черный молотый - по вкусу. Целый кусок мяса вымойте холодной водой, обсушите бумажными полотенцами, натрите перцем и солью. Затем отправьте на 15 мин. в разогретую до 210-230 градусов духовку. На поверхности мяса должна образоваться корочка, которая при дальнейшем запекании не даст вытечь мясному соку. Тем временем соедините мед, сахар, масло, соевый и бальзамический соусы. Извлеченное из духовки мясо хорошенько обмажьте получившимся соусом. Установите температуру нагрева духовки 190 градусов и продолжите запекание (около 1 ч. или чуть дольше), каждые 15 мин. поливая мясо соком из формы. Готовое мясо оставьте в слегка приоткрытой духовке на 20 мин. Нарезьте и подавайте к столу.



## ПИРОГ С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ

**Понадобятся:** тесто: масло сливочное - 125 г, яйцо - 1 шт., мука (просеять) - 250 г, соль - щепотка, вода - 3 ст. л. Начинка: филе куриное - 500 г, шампиньоны свежие - 400 г, лук - 1 шт., масло для жарки. Заливка: сливки (20%) - 200 г, яйца - 2 шт., сыр твердый - 200 г, соль, приправы, помидоры черри - 6-7 шт.

Приготовьте рубленое тесто, заверните в пленку, уберите в холод на 1 ч. Обжарьте лук с грибами и курицей. Распределите тесто по дну и бортам формы, наколите вилкой. Выложите начинку, посыпьте сыром. Смешайте продукты для заливки, влейте в форму, уложите помидоры. Выпекайте при 200 градусах 30-40 мин.

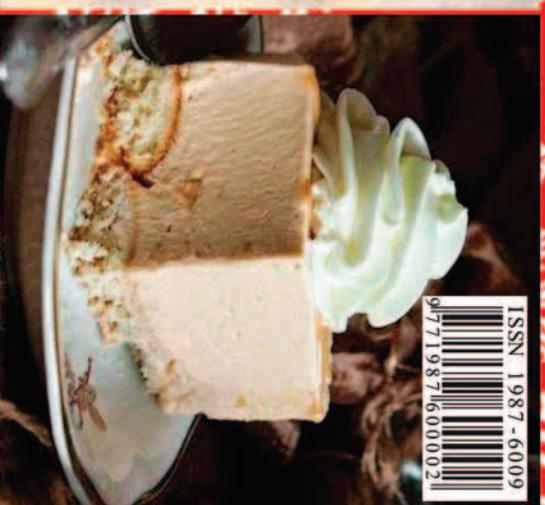


## ЗАКУСКА

### «ГОСТИ НА ПОРОГЕ»

**Понадобятся:** хлеб ржаной - 6 ломтиков, филе сельди - 1 шт., яйца куриные - 2 шт., яйца перепелиные - 3 шт., помидоры черри - 6 шт., чеснок - 1 зубчик, сыр твердый - 30 г, соль и перец - по вкусу, майонез - 2 ст. л. (или по вкусу), масло растительное для жарки.

Яйца сварите вкрутую. Сельдь разрежьте на 6 кусочков. Разогрейте в сковороде масло, обжарьте хлеб с одной стороны. Еще горячий натрите чесноком с обжаренной стороны. Натрите на крупной терке куриные яйца и сыр, добавьте соль, перец и майонез. Перемешайте. На необжаренную сторону каждого ломтика хлеба выложите яично-сырную массу, сверху - кусочек сельди. Затем, придерживая рукой, положите половинку перепелиного яйца, помидор черри и закрепите шпажкой.



## ЧИЗКЕЙК БЕЗ ВЫПЕЧКИ

### ВЫПЕЧКИ

**Понадобятся:** творог (9%) - 500 г, пудра сахарная - 130 г, шоколад белый - 100 г, сливки (35%) - 500 мл, ванилин - по вкусу, желатин - 30 г. Для основы: печенье песочное - 300 г, масло сливочное - 100 г.

Желатин залейте 80 мл холодной воды на 10 мин. Для основы растопленное масло соедините с измельченным печеньем, выложите в разъемную форму. Творог протрите через сито, добавьте ванилин и пудру, затем расплопленный шоколад. Желатин распустите на водяной бане, соедините с творожной массой. Охлажденные сливки взбейте в пышную массу и частями введите в творожную массу. Выложите на основу, разровняйте, накройте пленкой и уберите в холодильник на ночь. Украсьте кремом или ягодами.



ISSN 1987-6009

9177198716000021