

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДГОТОВКА

№9

февраль 2020

цена:

1,5 лари

Татуаж

лица

стр.37

Если болят

суставы

стр. 8

Начинающим

цветоводам

стр.40

Как пережить

расставание

стр.18

Ребенок

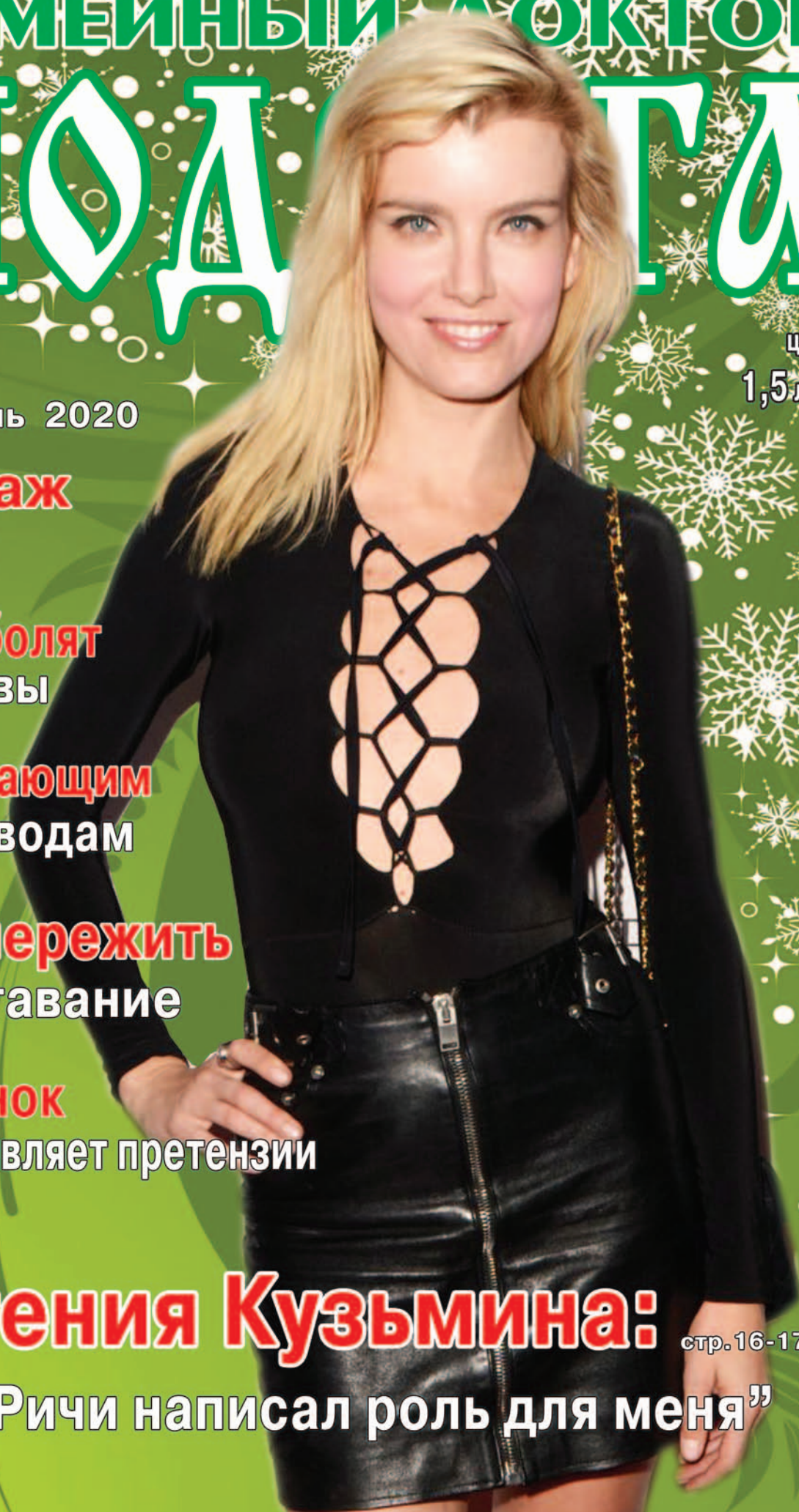
предъявляет претензии

стр.26

Евгения Кузьмина:

стр.16-17

“Гай Ричи написал роль для меня”



МОДНЫЕ ВЕЩИ

Институт цвета Pantone
выбрал цветом 2020 года
классический синий.
По мнению экспертов,
он символизирует спокойствие,
уверенность и элегантность.

Цвет года — СИНИЙ



Какой оттенок выбрать

Палитра синего многообразна: от глубокого темного оттенка до аквамаринowego. Выбор своего цвета индивидуален, но девушкам стилисты рекомендуют примерить вещи более мягкого оттенка: голубой, цвет морской волны, бирюзовый, васильковый. Эти оттенки делают образ воздушным, игривым.

Женщинам старше 30 лет идут более глубокие тона: сиреневый, индиго, благородный сапфировый. Если у вас смуглая кожа, выбирайте темные оттенки синего цвета.

Преимущество синей гаммы в том, что она даже простой повседневной одежде придает изюминку, несет в себе строгость и сдержанность, но в то же время динамичность и яркость. Синий цвет подойдет для деловых нарядов в офис и для нежных романтических образов.

Универсальность этого цвета заключается в том, что он может играть на вторых ролях и быть лидирующим акцентом в вашем луке. Синий цвет раскроет себя в обуви, сумках и украшениях: яркие детали в образе выглядят интереснее, чем черные аксессуары.

«ОСКАР-2020»: ПОБЕДА ЮЖНОКОРЕЙСКИХ «ПАРАЗИТОВ», ТРИУМФ ХОАКИНА ФЕНИКСА И БРЭДА ПИТТА

В Лос-Анджелесе объявлены лауреаты главной кинопремии года — «Оскар». Этого события с замиранием сердца ждали как создатели кино, так и простые зрители.

Имена номинантов были известны заранее, но интрига сохранялась до последнего. Кто же стал обладателем почетной награды?

Лучший фильм — «Паразиты»

Это впервые за всю историю «Оскара» — главной премии удостоился фильм на иностранном языке. Комедийная драма южно-корейского режиссера Пон Чжун Хо рассказывает о бедном, но хитром семействе, которому удается улучшить свое положение за счет семьи богачей. Здесь есть все: поддельные документы, мошенничество, любовь, убийства — словом, зрителю скучать не придется.

Лучший режиссер — Пон Чжун Хо

И еще одна статуэтка в руках Пон Чжун Хо, на этот раз — как лучшему режиссеру.

Лучший актер — Хоакин



Феникс.

Разумеется, не остался без награды исполнитель главной роли в нашумевшей драме «Джокер» — блистательный Хоакин Феникс признан лучшим актером года. Поднявшись на сцену, Хоакин тронул всех пронзительной речью о проблемах экологии, а также произнес слова благодарности в адрес своего покойного брата.

Лучшая актриса — Рене Зеллвегер

За исполнение главной роли в биографической кар-

тине «Джуди» награда досталась Рене Зеллвегер. Напомним, в 2004-м актрисе уже вручали «Оскара» — за работу в фильме «Холодная гора».

Лучший иностранный фильм — «Паразиты»

И вновь — история от южнокорейского режиссера «Паразиты» получила высшую кинематографическую награду и в номинации «Лучший фильм на иностранном языке».

Лучший актер второго плана — Брэд Питт

Поклонники Брэда Питта могут ликовать: их любимец получил признание киноакадемиков как актер второго плана! «Оскар» достался Брэду за его впечатляющую работу в картине «Однажды в... Голливуде».

Лучшая актриса второго плана — Лора Дерн

Самой достойной актрисой второго плана американские киноакадемики сочли Лору Дерн. Награда досталась ей за работу в фильме «Брачная история».

Лучший анимационный фильм — «История игрушек 4»

Статуэтка за лучший полнометражный мультфильм досталась создателям «Истории игрушек», отметили также короткометражную ленту «Волосатая любовь».

Лучший оригинальный сценарий — «Паразиты»

Всего «Паразитам» вручили 4 награды «Оскар». Захватывающая драма настолько понравилась жюри, что «Оскаром» отметили и оригинальный сценарий картины. Надо сказать, подобный успех выпадал прежде лишь на долю фильма Ингмара Бергмана «Фанни и Александр», который получил 4 «Оскара» в 1984 году.

Лучший адаптированный сценарий — «Кролик Джоджо»

Режиссер Тайка Вайтити снял фильм о приключениях мальчика — жителя гитлеровской Германии, который общается с воображаемым другом по имени Адольф Гитлер.

Британский музыкант Элтон Джон завоевал «Оскар» за песню «(I'm Gonna) Love Me Again» к фильму «Рокетмен».

Для исполнителя это уже вторая награда «Оскар». Ранее он удостоился престижной награды за саундтрек к фильму «Король Лев».

Автобиографический фильм «Рокетмен» рассказывает об истории превращения пианиста Реджинальда Дуайта в звезду поп-музыки Элтона Джона.



Кети Мчедлидзе
СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

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

Тел.: 5.93-200-223

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР
РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО — ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!



Гитарист группы Queen сыграл для выжившей в пожаре коалы

Гитарист группы Queen Брайан Мэй сыграл для выжившей после пожара в Австралии коалы. Видеозапись с трогательной встречей он разместил в своем Instagram.

Он сообщил, что побывал

в больнице для животных RSPCA в Брисбене.

“Эти люди делают невероятную работу по уходу за выжившими после трагических пожаров в Квинсленде. Им нужна наша поддержка”, - написал Мэй.

Паттинсон впервые появился в костюме Бэтмена

Как будет выглядеть новый Бэтмен, теперь могут увидеть все. В Сети появилось первое видео с примеркой костюма. На этот раз под маской звезда “Сумерек” и фильма “Маяк” Роберт Паттинсон.

Ролик выложил сам режиссер фильма. Видны только детали - это фирменный знак на груди, на этот раз это не летучая мышь, а переплавленный пистолет, из которого убили родителей Бэтмена, и частично маска.

Тут же некоторые фанаты начали жаловаться, что и ко-



стюм не тот, и подбородок у Паттинсона недостаточно волевой. И сам он не в форме для Бэтмена. Но, в целом, образ встретили положительно.

Премьера фильма намечена на следующий год.

Мадонна продолжила концерт без музыки и света



Певица Мадонна доказала, что может заечь публику даже без музыки и света. Во время выступления в зале неожиданно погас свет и опустился занавес — таким образом организаторы на-

помнили исполнительнице, что пора заканчивать.

Но уходить, не исполнив завершающую композицию, Мадонна не собиралась — и выступила в капелла. В итоге, ей подпевал весь зал.

Элтон Джон прервал выступление



Певец и композитор Элтон Джон прервал выступление из-за пневмонии.

Как сообщает Associated Press, на середине концерта в новозеландском Окленде певец потерял голос.

Отмечается, что, уходя со сцены, он не смог сдержать слез.

Артист рассказал, что незадолго до концерта у него диагностировали пневмо-

нию в легкой форме, но он все равно решил дать концерт.

“Я был твердо намерен устроить для вас лучшее представление, на которое был способен. Я пел и играл, отдавая всего себя, пока мой голос просто не пропал. Я очень разочарован, расстроен и прошу у вас прощения”, — извинился он перед поклонниками в Instagram.

Билли Айлиш презентовала саундтрек



Американская певица Билли Айлиш, которая включена в Книгу рекордов Гиннеса как самая молодая исполнительница, занявшая первое место в альбомном чарте Великобритании, выпустила песню к новому фильму об агенте 007 Джеймсе Бонде. Трек размещен на YouTube-канале исполнительницы.

Айлиш, которая исполнила песню для нового фильма о Джеймсе Бонде “Не время умирать”, стала самым молодым автором са-

ундтрека для бондианы. Ранее об этом сообщили на странице фильма в Instagram.

Известно, что Билли Айлиш написала песню вместе со своим братом, Финneasом О’Коннеллом.

Новая картина о приключениях Джеймса Бонда выйдет на экраны в начале апреля. Режиссером ленты выступил Кэри Фукунага. Главные роли в фильме сыграли Дэниел Крейг, Леа Сейду, а также Рами Малек, Кристоф Вальц и Ана де Армас.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

В каких продуктах могут обитать эти бактерии? Иерсинии способны жить и размножаться в пищевых продуктах. Особенно хорошо они сохраняются в хлебе и молоке, в свежих овощах - до 2 месяцев. Чаще всего зараженными оказываются овощи и корнеплоды: морковь, капуста, зеленый и репчатый лук. В квашеной капусте, соленых огурцах, помидорах иерсинии сохраняются в течение 3-15 суток. В молочных продуктах - твороге, сыре - бактерии живут около 20 суток. При пастеризации иерсинии погибают только через 30 минут после начала кипячения, поэтому недостаточно пастеризованное молоко становится источником заражения иерсиниями.

По каким симптомам можно заподозрить, что вы больны иерсиниозом? Врачи в таком случае ставят диагноз энтерит, энтероколит, мезаденит и терминальный илеит - это самые распространенные формы этой болезни. Менее распространены ангина, сепсис, вторичные очаги инфекции.

Энтерит и энтероколит - это воспаление тонкого и толстого кишечника. Проявляются они такими симптомами:

✓ поносом - жидким, зловонным, до 10 раз в сутки; при поражении толстой кишки (то есть развитии энтероколита) количество кала становится меньше, частота стула реже, появляется слизь, редко - кровь. Понос продолжается от суток до нескольких месяцев;

Хранение продуктов в холодильнике не является гарантией того, что вы не подхватите кишечную инфекцию. Речь идет об иерсиниях.

Инфекция в холодильнике

✓ больного лихорадит. Температура обычно субфебрильная (не выше 37,5°C), но в некоторых случаях она повышается до 40°C;

✓ почти всегда увеличиваются лимфатические узлы;

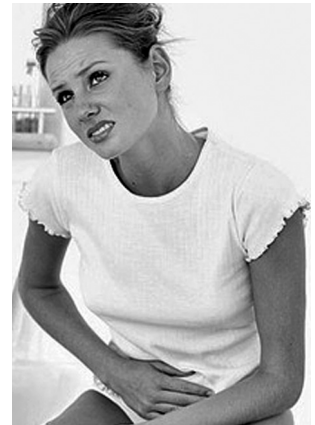
✓ схваткообразная боль в животе - самый главный симптом при иерсиниозе, причем чаще - в нижней части живота справа. У врачей это часто вызывает подозрение на острый аппендицит, а на самом деле это илеит - воспаление конечного отдела подвздошной кишки;

✓ тошнота и рвота. Ангина в данном случае бывает непростая. Она сопровождается повышенной температурой, болью в горле, увеличением лимфоузлов, иногда поносом.

Осложнением энтерита является желтушная форма. Проявляется пожелтением кожи и слизистых, болью в правом подреберье, иногда возникает зуд кожи. Это уже симптомы токсического гепатита, вызванного иерсиниями.

Септическая форма иерсиниоза развивается при попадании и размножении бактерий в крови. Это крайне тяжелая форма заболевания. Начинается она как энтерит или энтероколит. Затем температура повышается до 39-40°C, сопровождается ознобами, головной болью. Лихорадка продолжается от 2 дней до 7 месяцев. Появляется сыпь, которая распространяется по всему телу, в том числе на ладонях и ступнях. Многие

Обнаружить иерсинии можно по анализу кала и мочи, а при особых формах заболевания - из спинномозговой жидкости, крови, мокроты, желчи, гноя.



больные страдают от кожного зуда. Чаще всего сыпь мелкоточечная, однако иногда могут появляться и крупные узлы. Сыпь может сливаться и образовывать сплошное покраснение, особенно в области суставов рук и ног.

Такая септическая форма иерсиниоза сопровождается артритом, которые проявляются болью, покраснением и отеком в области суставов, чаще всего коленных и голеностопных. Причем, в течение 2 недель воспаление одних суставов проходит, но в него вовлекаются новые. Примерно через 1-3 месяца артрит постепенно стихает и проходит без следа.

Миокардит - воспаление мышцы сердца - одна из форм проявления иерсиниоза. Нарушается ритм сердца, начинается тахикардия. Однако такой миокардит проходит без следа, если вовремя избавиться от болезнетворной бактерии.

О. Забелина, инфекционист, врач высшей категории.

Чтобы не заразиться

✿ **Перед употреблением сырые овощи и корнеплоды тщательно мойте теплой водой, очищайте от подгнивших участков, а затем ошпаривайте кипятком.**

✿ **Храните продукты только в течение рекомендованного срока годности, даже в холодильнике.**

✿ **Салаты можно использовать в пищу только свежеприготовленные.**

✿ **Нельзя употреблять в пищу недостаточно термически обработанное мясо, особенно свинину.**

Бабушкины рецепты

✓ При радикулите возьмите мешочек из простой ткани или большой хлопчатобумажный носок. Нагрейте на сковороде стакан гречки, насыпьте в мешочек и катайте его по пояснице, как яйцо. Делайте так, пока идет тепло. Процедуру проводите 2 раза в день.

✓ Хороший эффект дает компресс из горчицы. Смешайте порошок горчицы, растительное масло, сметану и муку (в равных пропорциях). Получившуюся кашичку ровным слоем нанесите на спину, сверху накройте полотенцем и шерстяным одеялом. Держите компресс 3-4 часа.

Если надо принять важное решение или найти новую идею, для начала полезно какое-то время поскучать.

Например, выполнять работу, навевающую скуку: сортировать бобы по цвету, ходить по знакомому маршруту, плавать по кругу или просто сидеть с закрытыми глазами. Причем делать это без музыки и разговоров по телефону, позволяя мозгу самому решать, что ему сейчас делать. Кстати, йога или медитация - это расслабление, а не скука. Так что, в следующий раз, когда вы окажетесь в очереди, на утомительном собрании или в маршрутке, - скучайте! Позвольте этому случиться.

Полезно знать

Американские ученые установили прямую связь между давлением и личной жизнью. Поцелуи, нежные ласки и прикосновения друг к другу нормализуют артериальное давление. Сосуды расширяются, и мозг лучше снабжается кровью.

Симптомы депрессии у пожилых людей могут свидетельствовать о начале развития старческого слабоумия. Точно известно, что часто и первое, и второе возникают одновременно.

Не секрет, что музыка влияет на организм человека. Ученые предложили больным гипертонией прослушать несколько эстрадных, джазовых и классических композиций. Так вот, как только отзвучала музыка Вивальди, у 30% гипертоников давление понизилось почти до нормы.

Настойка желтых огурцов помогает сосудам

Когда в очередной раз сдала анализ крови, врач сказала, что холестерин 6 единиц, а это выше нормы и его надо срочно снижать. Нужно было принимать таблетки, но я решила сначала попробовать снизить его народными средствами. Взяла 2 кг перезревших желтых огурцов (дело было летом), пропустила через мясорубку вместе с кожурой, сложила в 3-литровую банку. Вылила туда 0,5 л хорошего коньяка, горлышко банки закрыла марлей, сложенной в 3 слоя, и поставила на солнце на 10 дней. Ежедневно встряхивала. Готовую настойку процедила и принимала по 1-2 ст. ложки за 30 минут до еды. Это снадобье улучшает обмен веществ и пищеварение, помогает сердцу и сосудам, успокаивает нервы, да и на вкус приятное. Теперь холестерин у меня в норме.

И. Авдеева.



ЧТО СТРАШНЕЕ – ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ ИЛИ ПОБОЧНОЕ ДЕЙСТВИЕ СТАТИНОВ?

О ХОЛЕСТЕРИНЕ И СТАТИНАХ

Еще несколько лет назад я, как и большинство врачей США, считал повышенный уровень холестерина в крови одной из величайших проблем. Читал лекции военнослужащим и своим пациентам, рассказывал о вреде цельного молока, яиц и сливочного масла. Я настраивал свою семью не употреблять никаких яиц, есть маргарин вместо сливочного масла и пить обезжиренное молоко, приготовленное из сухого молока. Пока сам не столкнулся с этой проблемой. В 2000 году после медицинского обследования мне прописали прием аторвастатина (по 10 мг ежедневно) для снижения уровня холестерина. Он у меня поднялся до 7,24 ммоль/л, и я принял это без оговорок. Когда 6 недель спустя случился первый эпизод потери памяти (на языке медиков это называется транзиторной глобальной амнезией), я заподозрил, что мой организм так реагирует на новое и единственное лекарство. Но врачи отклонили мою версию. «Статины здесь ни при чем», - сказали они. Тем не менее, я прекратил принимать препарат и стал собирать информацию.

На следующий год врачи настоятельно рекомендовали мне вернуться к приему статина. Я переговорил с десятками знакомых

врачей и авторитетных фармацевтов о возможных побочных эффектах статинов. По их общему мнению, из-за статинов я не мог терять память, поэтому снова стал их принимать, но дозу уменьшил в 2 раза - по 5 мг ежедневно. Через 8 недель произошла вторая атака потери памяти. На этот раз я был уверен, что это связано с приемом статина. Но мои врачи стояли на своем, утверждая, что это удивительное совпадение. Что такое транзиторная глобальная амнезия? Это внезапная полная неспособность сформулировать новые воспоминания, которая длится несколько секунд. Такое состояние обычно связано с потерей памяти о событиях, происшедших в прошлом в течение нескольких месяцев, лет или десятилетий. В первом случае амнезия у меня длилась в течение 6 часов. Она сопровождалась потерей памяти о событиях, происшедших в прошлом в течение примерно 10 лет. Я не помнил ни свою новую жену, хотя мы вместе 6 лет, ни свой новый дом. Пришел в себя в реанимации. Слушая

жену, которая рассказывала мне, как прошел сегодняшний день у нее и у меня, я был поражен и встревожен. Как семейный врач с 23-летним стажем, первое, о чем подумал: виноват статин. Но мой лечащий врач-невролог сказал, что этого не может быть.

В следующем году приступ продолжался 12 часов, в течение которых я был 13-летним учащимся школы. Вспомнил домашнее задание, учителей, книги и одноклассников. И тогда я начал делать записи об этом опыте лечения статинами. А в 2004 году доктор Вагстаф и его коллеги из Дюкского университета сообщили о побочных эффектах статинов и 60 случаях отключения памяти, связанного с приемом этих препаратов.

Год назад официально было объявлено, что статины могут вызывать незначительные проблемы с памятью, которые исчезают, если снизить дозу. Сейчас только аторвастатин принимают 35 млн. человек. Считаю, что каждый должен знать о побочных эффектах статинов.

Д. Грейвлайн, доктор медицинских наук.

ОТ РЕДАКЦИИ. Доктор Дуэйн Грейвлайн был семейным врачом, ученым-исследователем в области аэрокосмической медицины, авиационным врачом ВВС США и астронавтом NASA. Он одним из первых начал изучать медицинские последствия космических полетов и был уникальным специалистом-аналитиком советской биокосмонавтики, а в 1965 году стал ученым-астронавтом NASA.

Сейчас только аторвастатин принимают 35 млн. человек. Но все ли знают о его побочных эффектах?

КОМ В ГОРЛЕ

ПРИЧИН ЭТОГО НЕПРИЯТНОГО ОЩУЩЕНИЯ НЕСКОЛЬКО.

1. На нервной почве. Когда человек сильно волнуется, мышцы напрягаются, в том числе и мышцы горла. Некоторым даже кажется, что в глотке что-то застряло (кость, семечка), и это мешает дышать и глотать. Однако стоит успокоиться - как неприятные ощущения тут же исчезают. Такой ком называется истерическим. В этой ситуации хорошо помогает прием антидепрессантов.

2. Заболевания щитовидной железы. Нарушения в работе щитовидки нередко провоцируют неприятные ощущения в глотке. Например, такое заболевание, как тиреоидит (воспаление щитовидной железы), может проявляться осиплостью голоса, затрудненным

дыханием, а также ощущением кома в горле.

3. На фоне простуды. Вирусы и бактерии могут проникать глубоко в слизистую, раздражая нервные окончания, и тогда кажется, что в горле что-то набухло. В этом случае неприятный симптом исчезнет сразу же, как вы победите ОРВИ.

4. Из-за опухоли. Иногда нарушения в работе пищевода вызваны онкологией. Но в этом случае появляется не только ком в горле, но и другие признаки, например, очень резкое похудение и стремительное развитие болезни - от начальных симптомов до поздней стадии может пройти меньше полугода. Фактором риска становится воз-



раст пациента - старше 50 лет. Для уточнения диагноза пациента отправляют на тщательное обследование: эзофагоскопию с биопсией, компьютерную рентгеновскую или ЯМР-томографию.

Т. Собинова, терапевт, врач высшей категории.



Зачем мне химия?

? *Несколько раз поднималось давление до 150/100 мм рт. ст., голова была тяжелая. Потом все прошло, по крайней мере, больным себя не чувствую. Но сходил к врачу, и он выписал таблетки. Думаю, если будет плохо, приму. Зачем приучать организм к химии и пить их каждый день?*

А. Соколов.

2. В первую очередь бегите не в аптеку, а на пробежку трусцой. Выбросьте сигареты и измените меню. Исключите алкоголь, пиво тоже вредно - оно повышает уровень мочевой кислоты в крови, которая, действуя на почки, провоцирует повышение давления. Курение, все жирное, жареное, субпродукты - тоже не для вас.

3. Отправляйтесь к кардиологу, он назначит свое лечение. А если давление 180/100 мм рт. ст. и выше, таблетки должны стать обязательными и постоянными. Вы же еще хотите пожить?

4. Дисциплинированно принимайте таблетки. Каждый день! Даже когда чувствуете себя хорошо, как никогда. Если вам стало намного лучше, тоже

пейте. Надо стремиться к тому, чтобы давление постоянно было на нужном уровне.

5. Сдайте анализы, и не только на холестерин, но и на уровень глюкозы крови и мочевой кислоты. Высокий холестерин может говорить о том, что развивается ишемическая болезнь сердца. Повышенная мочевая кислота - о проблемах с почками, суставами и, возможно, сердцем и сосудами. И проверьте глюкозу натощак, а если попросит врач, то сделайте и глюколотерантный тест. В общем, слушайте советы врача. Только так сердце и сосуды можно сохранить работоспособными.

И. Быстрякова, терапевт, врач высшей категории.

Как остановить пародонтит

✓ Полощите рот растительным маслом. Процедуру нужно делать ежедневно и долго - на протяжении полугода, каждые утро и вечер по 3-5 минут.

✓ Десны протирайте облепиховым маслом. Хорошо пропитайте им ватку и приложите к деснам на 10 минут. Можно смочить указательный палец маслом и аккуратно, без усилий, массировать десны 2 раза в день по 15 минут.

✓ Пейте травяной настой. Смешайте в равных пропорциях сухую крапиву, зверобой, дубовую кору, листья березы и ромашки. Залейте 2 ст. ложки смеси 1 стаканом кипятка, дайте настояться 2 часа. Разбавьте кипятком и пейте по 2 ст. ложки 2 раза в день между приемами пищи.

✓ Разведите свежий сок цветной капусты теплой кипяченой водой в пропорции 1:1 и полощите рот 2 раза в день.





ЕСЛИ БОЛЯТ СУСТАВЫ ЧЕМ ПОМОЧЬ СЕБЕ?

Когда движения даются с трудом и болью, а каждый шаг сопровождается неприятной ломота, организм сигнализирует о проблемах с суставами. Как помочь себе?

витаминов для укрепления костей и суставов.

Чаще всего от болезней страдают суставы, на которые ложится большая нагрузка: коленные, тазобедренные, пальцев рук. Нарушается кровообращение, происходит деформация соединительной ткани, появляется боль. В запущенных случаях врач назначает кардинальные методы лечения - вплоть до операции. Но если «поймать» заболевание на начальной стадии, можно обойтись и без хирургического вмешательства.

Артрит

Артрит, или воспаление суставов, нередко появляется при аутоиммунных заболеваниях, лишнем весе, неправильном питании и возрастных изменениях в организме. Проблемное место краснеет, болит, нарушается подвижность сустава.

На ранних стадиях артрита врачи советуют принимать рыбий жир (3 г в сутки). За счет содержания омега-3 он снимает воспаление. Также полезно приправлять блюда куркумой. Она увеличивает производство кортизола, который оказывает противовоспалительное действие. Наконец, не забывайте про самомассаж.

Вывихи суставов

Вывих может произойти в результате удара или артрита. Боль, отечность, деформация ткани, бледность покрова ниже больного места - все это симптомы вывиха. Необходимо сразу обездвижить сустав и приложить к травмированному месту лед. В таком состоянии больной должен дожидаться приезда скорой помощи.

Чтобы уменьшить риск вывиха, сбалансируйте питание, откажитесь от вредных привычек, носите обувь без каблука, принимайте комплекс

Подагра

Причиной подагры является сбой в работе почек, при котором мочевая кислота в большом количестве попадает в кровь. Кристаллы мочевой кислоты откладываются на суставе, из-за этого появляется боль.

Важную роль в лечении подагры играет питание. Вишня и клубника помогают растворить кристаллы мочевой кислоты, грецкие орехи и миндаль улучшают циркуляцию крови, травяные чаи выводят кислоту из организма. При подагре рекомендуется исключить из рациона изделия из белой муки, колбасы, соленья.

✓ Если заболевание на начальной стадии, терапевт может назначить магнитотерапию, грязелечение.

Артроз

С возрастом хрящевая ткань истончается и разрушается, поверхность суставов деформируется, появляются наросты. На начальной стадии артроза боль ощущается лишь при перегрузках, подъеме тяжестей. Со временем могут появиться хруст, мышечные судороги.

При артрозе важно соблюдать питьевой режим. Испытывая дефицит влаги, хрящи высыхают и истончаются быстрее. Чтобы этого не допустить, ежедневно пейте 1,5-2 л воды.

Упражнения, снимающие боль

Комплекс упражнений для суставов должен выполняться ежедневно, в течение 10-15 минут.

Для коленных суставов. Лягте на спину, согните ноги в коленях. Одну из них плавно поднимите к животу, затем то же самое проделайте со второй ногой. Колени обхватите руками. Задержитесь в таком положении на 5-10 секунд.

Для тазобедренных суставов. Встаньте. Ноги немного согните в коленях. Разведите и сведите согнутые ноги.

Для суставов пальцев. Сжимайте руку в кулак и разжимайте в течение 30 секунд, затем разведите пальцы руки в стороны - как можно дальше.

Болезнь не появится!

Можно снизить риск заболеваний суставов, если придерживаться рекомендаций врачей.

1. Занимайтесь спортом 2-3 раза в неделю. Но избегайте упражнений с нагрузкой на коленные суставы - например, прыжки. Лучше всего для опорно-двигательного аппарата подходят плавание или скандинавская ходьба.

2. Грамотно составляйте рацион. Для здоровья суставов необходим кальций. Он содержится в кунжуте, твердом сыре, листовых салатах. Но при нехватке витаминов D, K, фосфора и магния кальций усваивается лишь на 20%. Получить витамин K можно из зелени и шпината, витамином D богаты рыба, яйца, морепродукты, источником магния являются орехи, гречка, фосфора - рыба, сыр, фасоль.

3. Сократите употребление кофе до минимума. Американские ученые доказали: если выпивать более двух чашек кофе в день, то кости и суставы становятся более хрупкими.

4. Принимайте желатин. Он содержит природный коллаген, который замедляет деформацию суставов, увеличивает эластичность хрящевой ткани. Врачи рекомендуют употреблять 5 г желатина в сутки в форме желе.

5. Держите спину ровно. Правильная осанка снижает нагрузку на суставы и позвоночник. Также следите, чтобы локти при работе за компьютером лежали на столе. Старайтесь не поднимать тяжелые вещи и делайте зарядку.

Состояние, при котором клетки, выстилающие матку изнутри, начинают разрастаться за ее пределами, называется эндометриозом. Почему это происходит и чем помочь себе?

Эндометриоз - не приговор!



Эндометриоз может длиться годами, вызывая у женщины боли, а иногда и бесплодие. Опытный врач в состоянии облегчить течение заболевания и избавить пациентку от осложнений.

Куда “убегают” клетки?

Чаще всего очаги эндометриоза локализуются на яичниках, матке или маточных трубах. При запущенной форме они могут «переселяться» в другие отделы брюшной полости, например в кишечник или мочевой пузырь. Но и в этом случае клетки эндометрия продолжают подчиняться гормонам, управляющим менструальным циклом.

В чем опасность?

Во время месячных клетки «беглянки» отторгаются женским организмом точно так же, как и нормальные клетки эндометрия внутри матки. Однако, в отличие от последних, покинуть организм вместе с менструальной кровью они не могут. В результате, в местах, куда попала кровь, начинается воспаление, вызывающее болевые ощущения.

Самочувствие женщины при эндометриозе зависит от того, в какие органы «встроились» клетки-«путешественницы». Со многими очагами воспаления организм обычно справляется сам, и боли проходят до наступления следующей менструации. Но бывают и более тяжелые случаи - например, когда эндометрий попал в ткани яичника. На яичнике могут начать расти кисты - образования из соединительной ткани, наполненные менструальной кровью. Итог - боли и бесплодие из-за повреждения маточных труб и яичников.

Серьезными проблемами грозит и поражение мочевого пузыря, ки-

шечника. Если клетки «встраиваются» в эти органы, может нарушиться их функция, например, развиться кишечная непроходимость.

Что вызывает заболевание?

Исследования показали: в основе данного заболевания лежит нарушение сразу нескольких обменных процессов. Свою роль здесь играют как нарушение гормонального фона, так и наследственная предрасположенность, и нарушения в работе иммунной системы, и ряд других факторов, включая экологию.

В частности, при сильном иммунитете клетки эндометрия, попадая в другие органы, погибают. Если же иммунитет ослаблен, сдерживать рост эндометрия за пределами матки организм не в состоянии.

Стать спусковым крючком для развития эндометриоза могут и хирургические вмешательства в области органов малого таза, в том числе кесарево сечение и прижигание эрозии шейки матки, а также аборт.

Каковы симптомы?

Очень часто эндометриоз диагностируют при попытке установить причину бесплодия. Но далеко не всегда он протекает бессимптомно. Вам следует обратиться к врачу, если:

- ✓ у вас болезненные месячные (боль и спазмы в области живота и поясницы возникают за несколько дней до начала менструальных кровотечений и продолжаются после их окончания);
- ✓ во время месячных у вас бывает расстройство кишечника, вздутие живота;

- ✓ месячные обильны;
- ✓ интимные контакты вызывают дискомфорт или болевые ощущения.

Диагностика и лечение

С помощью лабораторных анализов выявить эндометриоз нельзя. Проведение УЗИ и МРТ также не всегда дает результат. Единственный способ поставить верный диагноз - лапароскопическое исследование.

Ранее эндометриоз лечили в основном с помощью оперативного вмешательства. Но сегодня упор делается на лекарственную терапию, с применением искусственных гормонов и негормональных препаратов.

Оперативное вмешательство производится, только если симптомы заболевания усиливаются или рост очагов лекарственных сдерживать не получается. Наименее травматичный вид хирургического вмешательства - лапароскопия, когда через проколы в животе аккуратно удаляются очаги эндометриоза.

Как предотвратить?

Полностью обезопасить себя от этого заболевания невозможно. Однако в ваших силах снизить риск его развития.

1. Обсудите с врачом методы гормональной контрацепции - многие из них помогают бороться с симптомами эндометриоза.
2. Больше двигайтесь: лишний вес повышает риск заболевания.
3. Избегайте алкоголя и ограничьте употребление напитков с высокими дозами кофеина (крепкий кофе, зеленый чай, энергетики) - они повышают уровень эстрогенов в крови, усиливая симптомы эндометриоза.



ЖИЗНЬ В СТРЕССАХ

Как говорит доктор Сергей Агапкин, «синдром хронической усталости - это болезнь непереносимости физических и психических нагрузок». Чаще всего этим страдают женщины.

Человеческие возможности не безграничны. Кто-то десятилетиями держит удар, а кто-то сдувается через год. Но, если живешь в бесконечном стрессе, рано или поздно от перенапряжения наступит срыв.

Первое, что нужно сделать, - это разобратся со своей жизнью. Не мучьте себя тем, что можно исправить. Если вы ненавидите свою работу, избавляйтесь от нее. Терпеть не можете супруга - разводитесь, иначе заболите. Не переживайте по пустякам. Холите и лелейте себя! Радуйтесь любому желанию и немедленно исполняйте его (в рамках закона и морали).

Второе - правильный и обильный сон. Прежде всего это касается тех, кто по ночам сидит в Интернете. Чем дольше «висишь» в телефоне, тем меньше хочется спать. Часы сна сокращаются, и организм изнашивается гораздо быстрее.

Третье: гуляйте! Немцы говорят: хорошее настроение прячется в ногах. Во время прогулок организм насыщается кислородом, витамином D и позитивными эмоциями - отличное лекарство от усталости.

Четвертое правило: никогда не делайте все, что вы можете. Не старайтесь быть самой-самой-самой хозяйкой, мамой, женой, невесткой, сотрудницей - и вам станет гораздо легче жить.

Эти советы помогут на начальной стадии синдрома хронической усталости. Если болезнь зашла далеко, надо исследовать щитовидку, гормоны, давление, сердце, искать воспалительные процессы в организме. И не забывать, что спасение выгорающих - дело рук самих выгорающих. Никакие деньги, заработанные кровью, потом и стрессом, не подарят вам полноценную жизнь.

Лекарства, которые продлевают жизнь

? *Слышал, что за рубежом появились лекарства, которые разом защищают человека от всех возрастных болезней и таким образом продлевают жизнь. Что это за таблетки?*

А. Разумовский.

Очевидно, вы говорите о, так называемых, полипипилулях. В их состав входят три лекарства: для разжижения крови, снижения давления и уровня холестерина. Принимая одну таблетку в сутки, человек держит под контролем все главные факторы риска инфаркта и инсульта.

Голова болит от обезболивающих лекарств?

? *Много лет страдаю головной болью. Единственным спасением были обезболивающие препараты. Но с недавнего времени после их приема мне становится только хуже. Неужели от лекарств?*

Е. Пятушкина.

Увы, лекарственные препараты - довольно распространенный провокатор головной боли. При этом, по иронии судьбы это те лекарства, которые, собственно, и призваны головную боль снимать. Их бесконтрольный прием приводит к обратному эффекту: чрезмерный прием анальгетиков (особенно в сочетании с кофеином, некоторыми седативными препаратами) может вызвать новую, на этот раз уже лекарственную головную боль.

Как отличить ротавирус от отравления?

? *Есть ли у ротавирусной инфекции какие-то особые симптомы?*

Татьяна.

Отличить ротавирусный гастроэнтерит от пищевого отравления сложно. Поставить точный диагноз можно только с помощью лабораторных исследова-

ований. Заподозрить ротавирусную инфекцию можно, если она протекает с болью в горле, воспалением подчелюстных лимфоузлов и частым (более 10 раз в сутки) водянистым стулом (без крови и других примесей). Все это сопровождается высокой температурой. В группе риска - маленькие дети, пожилые люди с ослабленным иммунитетом.

Не могу жить без сладкого!

? *Если не съем - настроение на нуле. В молодости это не волновало, любила попить чайку с тортиком перед сном. Но после 35 стала набирать вес...*

Светлана.

Ничего удивительного нет в том, что вес стал расти. С возрастом обмен веществ замедляется, и все излишки тут же откладываются на талии. Если раньше вы могли смело съесть на ночь кусочек торта, то теперь надо хорошо подумать. Может, пришло время начать питаться по принципу - сладкое по чуть-чуть и иногда? Исключение составляют фрукты, которые можно и даже нужно есть постоянно. В идеале - пять разных фруктов каждый день.

Любовь к тортикам имеет еще один важный недостаток. С возрастом организму все сложнее утилизировать лишние углеводы. Поэтому не стоит проверять его на прочность и провоцировать сахарный диабет. Приучайте себя вместо сладостей есть помидоры, бананы, курагу, орехи. И еще замечено: чем больше человек двигается, тем меньше он зависит от сладкого. Регулярная быстрая ходьба повышает выработку гормонов счастья.

Иван Тараторкин, терапевт, врач высшей категории.



Кровать - это вам не кинозал

? Плохо сплю по ночам, часто просыпаюсь. Нервы вроде в порядке. А днем хожу вялая, даже кофе не помогает. В голове туман... И так каждый день. Таблетки пить не хочу, желудок слабый. Как жить дальше?

Людмила.



Сбессонницей сталкиваются почти все люди. Кто-то долго ворочается, не может уснуть, и в итоге не высыпается. Кто-то просыпается среди ночи и до утра не смыкает глаз. Раннее пробуждение тоже проблема. Какие советы можно дать тем страдальцам, которых мучает бессонница?

✓ **Соблюдайте режим сна.** Организм привыкает вставать в одно и то же время и спать в одно и то же время. Важно проснуться в фазе быстрого сна, когда организм практически отдохнул и выспался. Как ее найти? В течение недели переставляйте будильник туда-сюда на 10-20-30 минут, и вы точно определите время, когда вам очень легко встать.

✓ **Утром организму нужна серьезная зарядка,** а не 10 приседаний и наклонов к полу. Упражнения должны заставить вас вспотеть. Не забудьте после этого принять душ. И зарядка, и душ повышают температуру тела, а следовательно, работоспособность организма и мозга.

✓ **Прибавьте света в вашей жизни!** Много сильного, яркого света, желательно солнечного. Зачем? На свету разрушается мелатонин, и спать хочется меньше. Если дома не хватает света, хотя бы на 30 минут в день выходите на улицу.

✓ **В течение дня больше двигайтесь.** Это будет поддерживать температуру тела достаточно высокой, чтобы организм был активен, а мозг свеж.

✓ **Пейте много воды.** Это полезно для сердца, кожи, почек, мозга, и для сна тоже. Нам требуется много воды. Когда ее нахватает, организм во время сна не может расслабиться.

P. S. Речь идет о воде, а не о любой жидкости.

✓ **Не пейте алкоголь, чай, кофе.** Также не стоит курить перед сном. Это плохо отражается на сне.

✓ **Если среди дня тянет в сон,** поспите минут 20, но не больше. Иначе весь

оставшийся день пойдет насмарку. Если лечь и хорошо поспать днем, чувствуешь себя разбитым. Замечали? Кстати, в сон клонит именно после обеда, в это время у большинства людей происходит небольшой спад температуры тела. Учитесь засыпать даже в автобусе. Важно хотя бы подремать. На работе во время обеденного перерыва тоже можно поспать.

✓ **Кровать - это не кинозал,** не место для семейных ссор и не кабинет для работы. Она предназначена только для сна. Уберите из спальни книги, компьютер, телевизор. Кровать должна ассоциироваться с местом, где вы спите, а не работаете, общаетесь по Интернету или смотрите телевизор.

✓ **«Отключите» голову.** Не спите, потому что думаете, а думаете, потому что не спите... Чаще всего заснуть мешает то, что лежа в кровати думаете о про-

блемах прошедшего и будущего дня. Как тут уснуть? Минут за 20 до сна закончите все дела, выключите компьютер, телевизор. Просто посидите на диване, не напрягая мозг чтением или размышлениями.

✓ **Спите в прохладной комнате.** Температура должна быть комфортной, чтобы не мерзнуть. Температура тела и глубина сна прямо пропорциональны.

✓ **Спите в полной темноте.** Постарайтесь, чтобы на вас не падал никакой свет: ни от фонаря, ни от рано вставшего солнца, ни от лампочки.

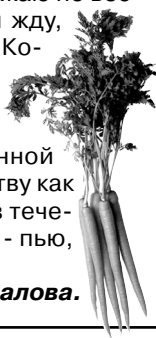
✓ **Если не можете заснуть - не спите!** Не нужно делать из этого трагедию. Встаньте с кровати, займитесь каким-то полезным, но скучным и нудным делом: перестирайте белье, уберите на кухне. Но помните о температуре тела (она не должна повышаться) и о том, что дело не должно вас слишком захватывать. Не переживайте - от бессонницы не умирают.

И. Машкова, психолог.

По весне я сажаю старую морковь

От гипертонии меня спасает бабушкин рецепт. Сажаю по весне старую морковь и жду, когда появится ботва. Когда ботва зацветет, срезаю ее и сушу. Измельчаю и храню в закрытой сухой стеклянной посуде. Завариваю ботву как обычный чай. Лечусь в течение всего года: месяц - пью, месяц - перерыв.

Р. Коновалова.



От астмы - вкусное лекарство

Пропустите через мясорубку по 1 кг малины и алоэ трехлетнего возраста, добавьте 1 кг меда. Настаивайте трое суток в прохладном темном месте. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Детям очень нравится такое лечение. Еще одно хорошее средство от кашля - прокипяченная на медленном огне смесь яблока, лукавицы и 1/2 стакана меда. Принимать ее надо по 2 ст. ложки 2 раза в день за 15 минут до еды.

И. Илютина.

Будете спать как младенец

Есть проверенное средство от бессонницы. Купите семена обыкновенного укропа (понадобится 50 г семян) и вино кагор (0,5 л). Вылейте его в эмалированную кастрюлю, бросьте туда укропное семя и на маленьком огне варите 15 минут. Закройте крышкой и пусть постоит 2 часа при комнатной температуре. Затем процедите, отожмите (семена можно выбросить), а укропный кагор пейте по 50 г за полчаса до сна. Будете спать как младенец.

Н. Пермякова.



День выдался тяжелым? Вспомните о фруктах, овощах и напитках – они помогут вернуть бодрость.

НЕМНОГО УСТАЛИ?

Грейпфрут полезен при физическом и умственном переутомлении, после тяжелой болезни или операции. Стакан свежевыжатого сока грейпфрута прекрасно восстановит ваши силы и повысит работоспособность.

Виноград рекомендуется при общей слабости и повышенной утомляемости. Легкое виноградное вино снимает усталость и улучшает настроение.

Капуста обладает тонизирующим действием, поддерживает бодрость и дарит хорошее настроение.

Морковь помогает при общем упадке сил, физических и психических нагрузках. Полезно ежедневно пить морковный сок.

Сельдерей применяется как тонизирующее средство. Он благотворно влияет на сердечнососудистую систему.

Салат восстанавливает силы при нервном истощении.

Шиповник поможет при общем упадке сил. Заваривайте плоды на ночь в термосе и выпивайте настой утром.

Яблоки отлично тонизируют. Даже если съесть одно яблоко, то это восстановит силы, улучшит самочувствие, поднимет тонус. При хронической утомляемости рекомендуется яблочный уксус (1 чайная ложка 3%-ного раствора на 1 стакан воды).

Какао обладает тонизирующим свойством. Его надо пить при физическом и эмоциональном перенапряжении, а также для повышения работоспособности.

Чай тонизирует нервную систему, уменьшает чувство усталости, восстанавливает работоспособность. Более эффективен зеленый чай.

Вяжет хурма? Положите ее к яблокам

Природный сахар, содержащийся в хурме, отлично подходит при преддиабете: уровень глюкозы в крови при ее умеренном потреблении не повышается.

При компенсированном диабете (глюкоза в крови натощак до 5,5 ммоль/л, а через 2 часа после еды не более 7,8 ммоль/л) хурму можно есть. Этот фрукт к тому же богат витамином С. Калий, содержащийся в хурме, хорош для снижения давления. Для профилактики атеросклероза и сосудистых осложнений при нарушении углеводного обмена достаточно 1 плода в день. Микроэлементы хурмы (натрий, магний, кальций, марганец, железо, фосфор, йод) – отличное средство при анемии, различных простудных заболеваниях, болезнях почек, желчевыводящих путей. В 1 плоде всего 60 ккал, зато энергии, благодаря высокому содержанию глюкозы, предостаточно.

Привлекательная на вид хурма может оказаться терпкой. Дело в том, что в незрелой хурме содержатся танины, которые придают ей вяжущий вкус. Спелые плоды легко определить на ощупь: они мягкие

и полупрозрачные, с сухой плодоножкой. У такой хурмы желеобразная мякоть, темная тонкая кожица, которая легко поддается вдавливанию. Сорт Королек – маленькие плоды этой разновидности хурмы практически не бывают вяжущими, даже если они не дозрели. Но если вам попалась вяжущая хурма, поместите ее в морозильную камеру на 10-15 часов или в пакет с яблоками. Они выделяют газ этилен, который поможет хурме быстрее созреть.

Древнекитайские лекари советовали есть плоды хурмы при ухудшении памяти, а также при упадке сил и хандре. Она содержит железо и йод. Помимо этого, хурма богата натрием, калием, магнием, фосфором, кальцием, медью и цинком. Калий улучшает работу сердца и сосудов. Магний нужен мышцам и почкам, кальций и фосфор – костям, цинк – для поддержания иммунитета.



Обострился хронический холецистит

Причиной развития болезни может быть нерегулярное питание, злоупотребление жирной, жареной, острой пищей, патология желчного пузыря (камни, песок, полипы).

Исключите из пищи:

- сало, маргарин, жареную и жирную рыбу и мясо, копченые колбасы и морепродукты, субпродукты, мясные и рыбные консервы. Соленую рыбу можно есть, но в ограниченном количестве;

Боль при этом колющая, тупая, схваткообразная, может отдавать в поясничную область справа.

- жирные молочные продукты, твердые сыры, яйца (или не более одного в день);
- наваристые бульоны;
- лук, чеснок, редьку, редис, щавель, шпинат, маринованные закуски;
- бобовые, пшеничную кашу, сдобу и выпечку с кремом.

Допускается:

- телятина, курица, индейка, кролик, говядина в

виде паровых котлет, суфле и фрикаделек;
- нежирные сорта речной и морской рыбы в отварном и запеченном виде, вымоченная сельдь;
- нежирное молоко, кефир, мягкие сыры, морковь, капуста, огурцы, помидоры, а также картофель, свекла, зеленый горошек, баклажаны, кабачки, цветная капуста в отварном или запеченном виде.

Рекомендуются:

- яблоки, груши, дыни, бананы, персики, абрикосы, некислые ягоды, арбуз;
- из каш полезны гречневая, геркулесовая, рисовая и манная – можно на молоке (при переносимости);
- вчерашний хлеб и сухари из него, сухое несдобное печенье, макароны в умеренном количестве.



Н. Павленко, диетолог, врач высшей категории.

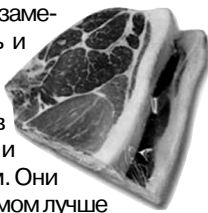
Ничто не заменит мясо

Хочу стать вегетарианкой и полностью отказаться от мяса. Не отразится ли это на моем здоровье и чем можно заменить мясо?

Ольга Н.

Многие диетологи предостерегают от подобных экспериментов. Исключение мяса из рациона может нанести организму немалый вред. Если белок, которым так богаты мясные продукты, еще можно заменить, поскольку есть и другая пища животного происхождения, то содержащиеся в нем железо, цинк и медь заменить нечем. Они усваиваются организмом лучше всего, именно когда мы едим котлеты или мясные бифштексы.

У тех, кто отказался от мяса, из-за недостатка железа может развиться анемия. Ни одна из клеток не существует без незаменимых аминокислот, которые содержатся в мясе. Их недостаток ведет к дистрофии мышц, снижению иммунитета. И еще важный момент: микроэлементы и витамины, которыми так богаты овощи и фрукты, лучше всего усваиваются в качестве гарнира к мясу. Белки животного про-



исхождения выполняют роль своеобразного транспортера полезных веществ. Так что, хорошо подумайте, прежде чем стать вегетарианкой.

Почему быстро портятся купленные фрукты?

Все время покупаю фрукты и овощи, но они портятся прежде, чем успеваю их съесть.

М. Галкина.

Свежие фрукты и овощи хранятся не более 7 дней. Манго, томаты, бананы дольше сохраняются при комнатной температуре. Другие фрукты и овощи необходимо поместить в холодильник, причем положите овощи и фрукты на видное место, а не в самый дальний угол холодильника. Так вы о них точно не забудете. В хозяйственных отделах магазинов отыщите специальные пакеты для хранения свежих овощей и фруктов. В материал, из которого изготовлены пакеты, входит вещество, способное поглощать гормон, сначала способствующий созреванию плода, а затем разрушающий его. К тому же, в пакете поддерживается определенный уровень влажности. В результате, продукты не высыхают и не гниют.

С. Сметанина, диетолог, врач I категории.

Вес взят!

Удержать вес гораздо сложнее, чем сбросить. Вот несколько хитростей, которые позволяют контролировать аппетит и не переесть.

✓ **Белковый завтрак.** Это отварная говядина, творог, орехи. Подавляет голод и избавляет от внеплановых перекусов.

✓ **Перекус перед походом в магазин.** Голодная женщина, попав в магазин, часто покупает лишние и очень калорийные продукты.

✓ **Леденцы в конце рабочего дня.** Психологически - чувство удовлетворения и заслуженной награды; физиологически - чувство легкой сытости (и уменьшение порций на ужин).

✓ **Отбой до полуночи.** Чем раньше уснете, тем меньше съедите на ночь. Чем дольше спите, тем активнее вырабатывается гормон сытости.

✿ **сосудистые звездочки.** Чем их больше, тем хуже себя чувствует печень. Особенно стоит волноваться, если звездочки появляются на щеках или спине.

✿ **пятна.** Изменение пигментации почти всегда говорит о проблемах с печенью. Причем, цвет кожи может изменяться в определенных местах. Бронзовый или пепельно-серый оттенок кожи в области ладоней и подмышечных впа-

Печень не в порядке, если на коже...

дин должен заставить тотчас же отправиться на обследование. Бледность кожи говорит не только об анемии - цирроз и гепатит вполне могут вызвать ее.

✿ **синяки.** Хронический цирроз печени может нарушать свертываемость



крови и делать ломкими капилляры. Даже легкое надавливание может вызвать синяки на теле.

✿ **бляшки.** Если имеются проблемы с оттоком желчи, то на веках, стопах, коленях, локтях могут появляться бляшки, окруженные желтоватой кожей.

✿ **красные ладони.** Ярким признаком гепатитов и цирроза является изменение окраски ладоней и подошв - они краснеют. Если на них надавить, то кожа сначала побледнеет, но потом снова станет красноватой.

✿ **желтая кожа.** Это единственный признак, о котором знают все. Действительно, при проблемах с печенью желтеет кожа, склеры глаз, слизистые.

И. Сакиев, гепатолог.

КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА

Если в вашем меню не хватает овощных закусок, самое время вспомнить о краснокочанной капусте. И не только из-за ее отменного вкуса.

В этой капусте содержатся все необходимые организму витамины и полезные соединения. К примеру, витамина С и белка в ней почти вдвое больше, чем в белокочанной капусте. Кроме того, она богата каротином, солями железа и калия, витаминами группы В, а также ценными веществами, укрепляющими стенки сосудов и предотвращающими заболевания крови и легких. А еще сок красной капусты помогает снизить артериальное давление, предупреждает желудочные недуги и способствует заживлению ран. Чтобы максимально сохранить витаминный состав красной капусты, не подвергайте ее тепловой обработке. Если хотите приготовить вкусный (и простой) капустный салат, мелко нарежьте листья, посыпьте их солью и тщательно перетрите вручную. Капуста станет мягкой и выделит темно-красный сок - после этого его можно отжать и добавить немного уксуса для остроты, сок лимона, лук, сахар, а также сметану или растительное масло. А идеальным дополнением к красной капусте станут яблоки, изюм, кедровые орешки и зелень. Тем, кто предпочитает горячие закуски, напомним: при тушении красной капусты добавляйте немного уксуса или лимонного сока, чтобы она сохранила свой цвет.



КОГДА И ЧЕМ ВРЕДЕН МАССАЖ

Что такое массаж

С одной стороны никому не нужно объяснять, что скрывается под этим понятием. Массаж – приятные оздоравливающие манипуляции, направленные на расслабление и снятие напряжения. С другой – полезно посмотреть на процедуру с медицинской точки зрения. И здесь мы видим, что массаж – физическое и рефлекторное воздействие на человеческое тело.

Для получения лечебного эффекта специалистом применяются различные манипуляции. Их можно охарактеризовать как скручивающие, поглаживающие, давящие, вибрационные движения руками или при помощи специальных аппаратов. Для достижения наибольшего терапевтического эффекта массажист может использовать специальные мази, гели, ароматические масла.

Безусловно, растирания помогают одолеть болезни, служат профилактикой недугов, улучшают иммунитет и самочувствие, помогают восстановиться после травм. Но почему статистика говорит о том, что около 10% клиентов массажистов вынуждено править здоровье после процедур? Заметим, речь идет об официальных цифрах. В реальности число пострадавших может быть выше в разы.

Почему так происходит

Массаж прямо действует на кожу, подкожную жировую клетчатку, сосуды, мышечные и нервные волокна. Получается, что в руках массажиста в буквальном смысле находится здоровье пациента. А если «специалист» окажется дилетантом или непро-

фессионалом? Тогда кровоподтеки и синяки будут только «цветочками». Даже недостаточный разогрев тканей может привести к травмам. Особенно, если массаж сопровождается болью, дискомфортом, неприятными ощущениями, упадком сил после процедуры. Поэтому компетенция массажиста не должна подвергаться сомнению.

Специалист, если он в действительности является таковым, сначала должен обязательно расспросить клиента о его заболеваниях и произвести осмотр. И уже вашей задачей будут честные ответы. Следует помнить, что при целом ряде противопоказаний массаж делать запрещено.

К ним относятся:

- ✓ повышение температуры тела, в том числе вызванное гриппом, ОРЗ и ОРВИ;
- ✓ любые повреждения кожных покровов, будь то грибок, язвы, гнойные процессы;
- ✓ аллергические заболевания вне зависимости от характера и степени проявления;
- ✓ новообразования, в том числе доброкачественные;
- ✓ заболевания крови, особенно при склонности к образованию тромбов;
- ✓ предрасположенность к кровотечениям, ломкость сосудов;
- ✓ повышенное артериальное давление;
- ✓ заболевания сердечно-сосудистой системы;
- ✓ кишечные болезни, чувствительность в области живота;

- ✓ любые воспаления и инфекции в организме;
- ✓ онкология, туберкулез, заболевания костей.

Риски и последствия массажа при подобных состояниях перевешивают любую возможную пользу. При пренебрежении противопоказаниями, даже в стадии ремиссии, последствия могут быть непредсказуемыми. Например, при хрупкости костей может развиться слабость позвоночника, при повышенном давлении – образоваться тромб, при пониженном – случиться обморок, при злокачественной опухоли возможно распространение болезни. Если текущее положение дел временное (простуда, лихорадка и т.п.), отложите процедуру до полного выздоровления.

Следует помнить и о зонах организма, которые не прорабатываются массажем даже у абсолютно здорового человека. Так, следует избегать воздействия на крупные лимфатические узлы, паховую область, подмышечные впадины, молочные железы.

Предназначение лимфатических узлов вывод токсинов

Воздействие на них чревато распространением вредных веществ по всему телу. Так же обходят стороной места дислокации крупных кровеносных сосудов, не пересекают позвоночный столб, не используют удары на пояснице, чтобы не навредить почкам и забывают о массаже живота на время менструаций.

Знание деликатных зон и особых состояний организма уберечь вас от ошибок, если вы решите заняться самомассажем. Ведь сегодня можно встретить множество техник, позволяющих заняться оздоровлением организма путем приложения собственных усилий. Если по какой-то причине вам противопоказан классический массаж, попробуйте воспользоваться его популярными заменителями. Они действуют мягче, но тоже эффективны. Это банный веник, мочалка или струи воды, например, душ или джакузи. Но и здесь не перебарщивайте с воздействием на деликатные зоны. Следование нашим рекомендациям уберечь вас от попадания в печальную статистику пострадавших от массажа.



ЕВГЕНИЯ КУЗЬМИНА: «Гай Ричи написал роль специально для меня»

Американская актриса с русскими корнями, рассказала, как снималась у Гая Ричи, вышла замуж за голливудского кинопродюсера и кормит детей борщом.

В криминальной комедии британского режиссера вместе с Чарли Ханнэмом, Генри Голдингом, Мишель Докери, Колином Фарреллом, Хью Грантом и Мэттью Макконахи снялась русская актриса Евгения Кузьмина.

— **Девушку, которую я играю, зовут Миша. Она жена гангстера из России, который живет в Лондоне. Гай Ричи почему-то очень любит русских гангстеров! У них есть дети, они ездят на дорогой ретро машине. Миша очень статная и уверенная в себе девушка.**

Мой муж даже пошутил, что для роли мне не придется слишком стараться. Чтобы вжиться в роль, мне было достаточно примерить костюм для съемок. Кстати, дизайнер, который подбирал образы, был удостоен премии «Оскар». У Гая Ричи было свое представление о моем персонаже... Он подошел к этому вопросу с комедийной точки зрения.

— **Попасть в кино Гая Ричи — это удача? Сложно было пройти кастинг? Знаете, кто из актрис**

претендовал на эту роль вместе с вами?

— Попасть в этот фильм было большой удачей! Скажу больше — я была очень удивлена, когда это произошло. Я позвонила кастинг-директору и сказала, что безумно хочу сняться в фильме, не зависимо от роли и персонажа. Зная, что фильм о гангстерах, я сняла концептуальное видео, для которого даже научилась ездить на мотоцикле.

Никто не претендовал на эту роль, потому что Гай Ричи написал ее специально для меня. Редко, когда для русских актрис известные режиссеры пишут отдельную роль в сценарии. Сейчас такое случается чаще, но все же, это большая честь для меня.

— **Евгения, в интервью вы рассказывали, что никогда не мечтали стать актрисой, пока не стали женой Билла Блока (американский кинопродюсер, генеральный директор кинокомпании Miramax.) не погрузились в атмосферу Голливуда, но ведь**

вас приглашали на съемки в США (в фильм с Чаком Норрисом в главной роли), когда вам было 15 лет. Жалеете, что тогда не удалось сделать первый шаг в кино?

— Я никогда не думала стать актрисой. Никогда не крутилась в кругу киноиндустрии. Многие начинают свой путь в кино с самого детства или уже рождаются в известной семье, как династия Михалковых, например.

У меня не было таких возможностей: мои родители — ученые. Мне всегда говорили, что актриса — это не профессия. Я попала в кино случайно, благодаря модельному бизнесу. Впервые на кастинге меня действительно выбрал Чак Норрис, но визу так и не дали. Пришлось оставаться на родине.

Мне всегда нравилось кино. Вместо вечеринок, когда я жила в Париже, я в одиночестве посещала кинотеатры. Тогда я и подумать не могла, что стану актрисой.

Обручившись, мы с мужем часто разговаривали о фильмах, а по приезду в Лос-Анджелес, я понемногу начала сниматься. Этому поспособствовали связи супруга, ведь карьера модели абсолютно не стабильная. Я не могла оставлять детей, когда мне предлагали контракты в разных странах. При этом, мне хотелось работать, добиваться чего-то в жизни.

— **Переезд в другую страну — это всегда стресс. Даже если внешне кажется, что это сказка. Сложно было?**

— Да, переезд в другую страну — большой стресс. Это другая культура, другой менталитет. Когда я приехала в Париж, то не владела даже английским. На работе из-за языкового барьера я ни с кем не общалась.

Стресс был настолько велик, что в 15 лет я заболела анорексией. Как модель, я столкнулась с грубым отношением общества, тебя постоянно обсуждают, критикуют твою внешность, для подростка это особенно трудно.

За мной никто не присматривал, я должна была сама снимать квартиру, знать, как подписывать контракты, от какой работы отказываться и на какую соглашаться. Счета, налоги, быстрое взросление. Сейчас у меня дети, после их рождения я уже ничего не боюсь.

— **Анорексия в 15 лет в чужой стране... Как вы с этим справились?**

— Когда я с этим столкнулась, я уже сама зарабатывала деньги. Мне нужно было оказывать материальную поддержку маме, которая осталась одна с сестрой после смерти отца.

Я думала только о работе, могла

за день съесть немного винограда и омлет, при этом, постоянно пила кофе. Я не знала, насколько я похудела. У меня стали выпадать волосы, кожа пришла в ужасное состояние. Случается, что модельные агентства не обращают внимания на модели, одна девушка уйдет, другая придет, это бизнес.

В этом плане мне повезло. Мой агент сразу заметила, что со мной происходит что-то страшное, отправила меня к врачу и пообещала, что не возьмет обратно, пока не разберусь со здоровьем.

В Москве я вылечилась, но затем заболела моя сестра, от стресса из-за смерти отца. К тому же, денег на продукты еле хватало. Это психологически трудное заболевание, сестре пришлось лечь в больницу.

Я начала замечать эту тенденцию среди девочек моделей. Хорошо, что на сегодняшний день мода на худобу сходит на нет. Самое главное — это здоровье, а не то, как окружающие смотрят на тебя.

— **Ваша история действительно напоминает сказку. Талантливая красавица становится женой генерального директора кинокомпании Miramax и попадает в Голливуд. Расскажите, как вы познакомились с мужем и как завязались ваши отношения?**

— Мне был 21 год, я работала в модельном агентстве. Кэти Форд (американская актриса.) познакомила меня с моим мужем. На тот момент он только развелся и изначально у нас даже не было планов друг на друга.

Я активно работала, причем, успешно продвигалась по карьерной лестнице, постоянно находилась в разъездах, но очень хотела познать киноискусство.

Но я влюбилась в его юмор! Билл очень добрый и веселый человек. Он открыл мне другое мировоззрение. Сначала мы сошлись в графиках, во взглядах на жизнь, а поженились далеко не сразу.

— **У вас трое детей, как вы их воспитаете? Вы строгая мама?**

— Старший сын — сын мужа. Мы прекрасно ладим, стараемся заботиться о нем вместе. Он живет или у нас, или у бывшей жены Билла. Она наша соседка! Мы в хороших отношениях и неплохо общаемся между собой.

Все-таки развод дети переносят тяжело, и родители должны сделать все возможно, чтобы это касалось их как можно меньше.

Моему сыну 11, девочке 8 лет. Как мама, я многому учусь, хожу к психотерапевту, чтобы стать лучше.

Сейчас я поняла, что когда у меня появились дети, я сама практически была ребенком. Это получилось

спонтанно, но новость была радостной. Приходится учиться, ведь у меня мягкий характер, я нестрогая мать, хотя моя мама была более требовательной.

Быть слишком мягкой с детьми не всегда хорошо, многое не стоит разрешать, все-таки я — в первую очередь мама, а не подруга.

— **Женя, могли бы вы сформулировать правила успеха?**

— Ориентироваться на карьеру, а не на разную мишуру. При этом, держать баланс — семья, друзья, работа. Не закликиваться только на своей профессии, общаться с разными людьми. Это развивает кругозор, мы становимся гибче. Скажем, несколько моих знакомых — экологи. Мы с детьми в выходные ездим в экспедиции, убираем с береговой линии пластиковые бутылки и другой мусор.

Успех подразумевает постоянное развитие. Неважно, какую профессию вы выбрали.

Еще нужно быть добрее и терпимее к людям, уважать и принимать мировоззрение других, не считать себя центром Земли.

Если можешь помочь — помоги. Добро возвращается, это совершенно точно. Толкаться локтями означает остановиться, не пройти на ступень выше. Уверена, что люди чувствуют тех, кто идет по головам, даже если те это делают скрытно. Таких не любят.

Лично я делаю ставку не на внешность — всегда найдутся девушки красивее, стройнее, моложе, а на человеческие и моральные качества. В Голливуде ценятся искренность, доброта, открытость, позитив. Мой муж — самый большой оптимист из всех, кого я знаю. Это чудесное качество передалось в какой-то степени и мне. С таким настроением проще жить.

— **Довольны тем, как складывается ваша карьера?**

— Я никуда не тороплюсь. Радуюсь каждому дню просто потому, что он наступил. Раньше считала, что работа — главная ценность и приоритет. Теперь понимаю, что нет, существуют другие важные вещи. При этом, я люблю то, чем занимаюсь.

Я не забыла все, что со мной происходило в начале пути, поэтому всегда стараюсь помочь девушкам, которые приезжают в Америку в надежде стать моделями или актрисами. Если нужна какая-то информация, конкретная помощь, с удовольствием участвую в чужих судьбах.

— **Выходит, что конкуренции не боитесь?**

— Не верю, что можно подсидеть талантливого и уникального человека. Если найти свою изюминку, сде-



Режиссер Гай Ричи



С супругом и детьми

лать акцент на сильных качествах, развиваться и не сравнивать себя с другими, можно не бояться конкуренции. Успех будет гарантирован любой профессией.



СМОТРИТЕ, КТО УШЕЛ! Как пережить расставание

Неудавшиеся отношения могут быть полезны. Например, уберегут от ошибок в будущем. Как вы думаете, вам есть за что сказать спасибо бывшему партнеру?

Когда отношения заканчиваются по инициативе мужчины, женщина нередко начинает терзать себя разными мыслями: «Почему же это произошло?», «Может, я во всем виновата?» Но, если ничего уже сделать нельзя, задумайтесь, кого вы потеряли, и стоит ли переживать? Мы попросили специалистов прокомментировать истории наших читательниц.

НИ ОДНОЙ ЮБКИ НЕ ПРОПУСТИТ

Валерии всегда нравились смелые, уверенные в себе мужчины. И когда она встретила Игоря - любителя мотоциклов и вечеринок, то пропала. «С первого взгляда было понятно, что с этим мужчиной у меня будут проблемы. Мама его не одобрила, подруги дали понять: нужно бежать. Мы встречались год, он постоянно засматривался на женщин, мог при мне сделать недвусмысленный комплимент проходящей даме. Я часто замечала какие-то переписки в его телефоне, но старалась не ограничивать его в общении. Потом стала намекать на предложение руки и сердца, но Игорь сказал мне: «Я не готов к семейной жизни, думаю, ты это знаешь и принимаешь». А ведь действительно знала! Но надеялась, что со временем любовь к ночным гулянкам и интерес к другим девушкам у него пропадет».

Ирина Зайченко, психолог: «Часто мужчина сразу дает понять женщине, что он из себя представляет. Но некоторые дамы надевают розовые очки и размышляют: «Это до меня он любил ночные клубы/компьютерные игры/легкодоступных женщин (подставьте нужное), а рядом со мной изменится». Придется вас расстроить: вероятность этого низкая, так что, задумайтесь. Вы точно будете счастливы с этим человеком?»

НАСТОЯЩИЙ ОТЕЛЛО

Анне сначала даже нравилось, как Вадим «отгоняет» от нее других мужчин: «Мне казалось это сексуальным. Но со временем его ревность перешла все границы. Он перестал отпускать меня на встречи с подругами, стал контролировать длину моих юбок, цвет помады и запретил надевать эротическое белье, чтобы у меня не возникло желания раздеться перед другим мужчиной. Я ходила по струнке почти два года, а потом все же нашла в себе силы закончить эти отношения. Я долго работала с психологом, чтобы прийти в себя».

Евгения Телегина, сотрудник

Хорошо сказано!

Если вам хватит смелости сказать «Прощай», жизнь наградит вас новым «Привет».

кризисного центра для женщин: «Иногда немного ревновать своего партнера – это нормально. Но когда человек нарушает ваши личные границы и диктует свои правила, начинается террор. Так ведут себя неуверенные люди, в жизни которых, возможно, имела место психологическая травма. Из-за эмоционального давления у второго партнера развиваются комплексы, чувство вины»

ОКОЛЬЦОВАННЫЙ МУЖЧИНА

Мария знала, что Максим женат, но решила попытаться с ним счастья. «Можете кидать в меня тапки, но я хотела, чтобы Макс ушел от жены. Ведь, по его словам, с ней он был несчастлив. А рядом со мной его глаза загорались каким-то особенным светом. Каково же было мое удивление, когда он сообщил, что стал отцом во второй раз, поэтому, нам лучше больше не видеться».

Маргарита Носова, психотерапевт: «Романы с несвободными мужчинами заводят женщины, которые подсознательно боятся серьезных отношений. Иногда в сети женатых кавалеров попадают девушки, в глубине души уверенные: «Это мой лучший вариант. Я недостойна другого...» В обоих случаях требуется консультация психолога. После расставания с несвободным мужчиной должно прийти понимание: это к лучшему, ведь у меня появился шанс встретить партнера и построить с ним здоровые отношения».

У НЕГО НЕТ НЕДОСТАТКОВ

Он и зарабатывает хорошо, и на гитаре играет, и готовит вкусно, и прекрасный любовник. В общем, не мужчина - мечта! Ольга, встретив такого, потеряла голову: «Я не могла поверить в то, что Юра принадлежит мне. Все друзья твердили: тебе попался «счастливый билетик». Поэтому, я старалась угадывать все желания Юры, приносила ему завтрак в постель, придумывала развлечения на выходные... Однажды он просто собрал свои вещи и сказал, что ему нужно подумать. Ко мне так и не вернулся. Похоже, я упустила свое счастье...»

Ирина Зайченко, психолог: «Порой после расставания с мужчиной женщина ощущает неуверенность в себе. Появляются тревожные мысли, комплексы: «У нас же было все так хорошо! Неужели я недостойна любви?» Но когда расставание уже случилось, не стоит терзать себя. Есть хороший психологический прием: даже если кажется, что у бывшего партнера не было недостатков, найдите их и культивируйте! Дайте себе установку: этому мужчине не повезло, ведь он упустил меня».

Раньше я смеялась над анекдотами про отношения между свекровью и невесткой. Но когда вышла замуж, мне стало не до смеха.

Катя причитала у меня на кухне: «Ненавижу эту горго-ну!», а я умиротворенно поглаживала несчастную по плечу. Горгоной была ее свекровь, Тамара Александровна, та еще штучка. Помню, подумала тогда: «Слава богу, у меня все иначе». На тот момент мы с Лешей еще не были расписаны. Но все изменилось за каких-то два года»

Свадьбу сыграли пышную. Вскоре после торжества пришла плохая новость - свекор скончался от сердечного приступа, а свекровь, не в силах жить в одиночестве, собралась переезжать к нам. Я успокаивала себя: все будет хорошо, ничего не изменится. Хотя внутри меня поселился червячок сомнения.

Когда Наталья Павловна переехала, тут же «обрадовала» нас: «У меня, кроме вас, никого нет. Надеюсь, вы меня не оставите... Будем помогать друг другу!» К счастью, свекровь поселилась не у нас, но неподалеку. Это позволяло ей практически каждый день приходить в гости. Она могла заехать утром и привезти сырников на завтрак. Завтра, скажете вы? Да, но когда это повторяется изо дня в день, то начинает раздражать. В выходные Наталья Павловна приезжала, так как ей «нечего было делать». То, что у нас с Лешей были планы, ее не волновало. Несколько раз приходилось срочно покупать для нее дополнительный билет в театр или брать свекровь на ужин с друзьями в кафе («Я вам не помешаю»).

Спустя пару месяцев я была на взводе. Только бесконечные мольбы мужа удерживали меня от скандала.

Вскоре мы с мужем узнали, что станем родителями. Я была так счастлива, что даже на время забыла о приставчей родственнице. В какой-то момент подумала: «Может, от нее польза будет?» Мои родители жили далеко, на их помощь рассчитывать не приходилось. Зато рядом была Наталья Павловна. Когда мы сообщили ей новость о будущем внуке, она расплакалась. Я и сама чуть не разрыдалась - уж больно искренне она выражала свои эмоции. Рано радовалась! За этим последовал настоящий ад...

Вовка родился крупным - почти 5 килограммов! Он целыми днями висел на груди, быстро начал переворачиваться и ползать. За ним нужен был глаз да глаз. Наталья



Я ПОСТАВИЛА СВЕКРОВЬ НА МЕСТО!

Павловна раздавала указания: «Ты неправильно прикладываешь ребенка к груди!», «Посмотри, какой бардак дома! Здесь же ничего не найти», «Суп пересолен. И как можно было испортить куриный...» И коронное: «Я смотрю, ты с ребенком совсем забыла про мужа. Не боишься, что он найдет себе другую?»

С мужем мы стали ссориться почти каждый день. Я ему объясняла, как трудно мне уживаться с его мамой, но он слушать ничего не хотел. Да и сама свекровь при нем старалась оправдываться: «Я же вам добра желаю! Помогаю, подсказываю, а вам все не так...»

Когда мы затеяли ремонт, Наталья Павловна купила нам обои в спальню, не посоветовавшись. Я вновь сорвалась на мужа. Кому еще мне было сказать, что я сама хотела заняться интерьером? Ругаться со свекровью бесполезно - она ведь «из лучших побуждений».

Внука она баловала нещадно. Когда у ребенка вылез диатез, Наталья Павловна билась в истерике. «Это все я, это моя вина», - плакала она, театрально заламывая руки. Успокаивать ее, конечно, пришлось мне.

Я знала, что однажды чаша моего терпения переполнится. Так оно и вышло. В тот день я принесла с работы документы - собиралась посидеть с ними дома, разобраться. Наталья Павловна, как всегда, царствовала у нас на кухне

- «забежала на пять минут». Спросила, что я собираюсь делать, я в двух словах объяснила - бумаги нужно разобрать, некоторые выбросить. Без задней мысли оставила их на кухонном столе и повела сына на развивающие занятия. А когда мы вернулись, документов на столе не было. Они нашлись в гостиной, рядом стояла сияющая Наталья Павловна. «Все готово!» - гордо сообщила она. Я бегло пробежала глазами по бумагам и схватилась за голову. То, что надо было выбросить, лежало целехонькое, все, что оставить, - разорвано...

Полночи свекровь со слезами на глазах клеивала испорченные документы, хотя я и говорила ей, что это не поможет. На работе меня ждал выговор с вычетом зарплаты. А Лешу - непростой разговор. Внутри меня все трепетало, но говорила я уверенно: «Если Наталья Павловна не оставит нас, уйти придется мне с Вовой».

Все решилось буквально через неделю - Леша поговорил с матерью, попросил приехать к нам только после приглашения и снял ей квартиру подальше от нас. Свекровь приняла наше решение с трудом. Теперь новым соседям и старым друзьям она со слезами на глазах рассказывает, какие у нее неблагодарные дети. Точнее, невестка. А сын под пятой, разумеется. Эх, не зря говорят: «Благими намерениями вымощена дорога в ад».

Анна Н.

Калейдоскоп

«Ты не узнаешь мужчину, пока не разведешься с ним», - шутила опытная актриса Жа-Жа Габор. Расставание действительно часто превращает бывших возлюбленных во врагов, но, к счастью, бывают и приятные исключения.

Миранда Керр и Орландо Блум
были женаты 3 года
дети: сын Флинн



ЛЮДИ ЭКС

ОРЛАНДО: «Жизнь не всегда получается такой, как нам хотелось бы. Но мы взрослые люди. Мы заботимся друг о друге, и прежде всего мы любим нашего сына»

Миранде Керр удалось невозможное - она не просто нормально общается с бывшим мужем, но и подружилась с его новой девушкой, певицей Кэти Перри. Та даже пришла поддержать Миранду на презентацию ее косметики Kora Organics. «Сильные женщины с добрым сердцем» - так отзывался об их совместном фото в соцсетях один из подписчиков. «Мы современная семья», - объясняет модель. А это понятие объединяет и родителей, и партнеров бывших супругов, и их старых и новых детей. Поэтому праздники нередко проходят в большой компании. Вместе собираются Миранда и ее муж, миллиардер и сооснователь Snapchat Эван Шпигель, двое их общих детей, Флинн, Орландо Блум с Кэти Перри и шумная толпа родственников со всех сторон.

Сергей Светлаков и Юлия Светлакова
были женаты 12 лет
дети: дочь Настя



СЕРГЕЙ: «Пусть лучше живут два счастливых человека, но порознь, чем два несчастных, но вместе»

История Сергея и Юлии типична. Сначала они были вместе в горе и в радости. Потом он стал знаменитым и из-за постоянной занятости уделял жене все меньше времени. А она в свою очередь перестала интересоваться его жизнью. Они постепенно отдалились друг от друга, жили параллельными жизнями, и в конце концов расставание стало казаться им вполне логичным решением. Как сказал сам артист, однажды «пришло четкое осознание: мы детальки, которые никогда не прикрутятся друг к другу». После развода Сергей продолжал заботиться о жене с дочкой и полностью их обеспечивал. Юлия могла спокойно заниматься своей новой жизнью, а бывший муж был готов (и с тех пор ничего не изменилось) помочь ей и Насте в любых начинаниях. Сразу после развода он даже отправил Юлию на Бали - для восстановления здоровья и душевного покоя.

Светлаковы всегда уважительно и сдержанно говорят друг о друге на публике - и этим выгодно отличаются от большинства звездных, да и обычных пар.

Эмма Стоун и Эндрю Гарфилд
были вместе 4 года
детей нет



ЭНДРЮ: «Ее работы вдохновляют меня. Это абсолютное счастье наблюдать за успехом Эммы и видеть, как она превращается

в такую потрясающую актрису»

Они познакомились на съемках фильма «Новый Человек-паук»: Гарфилд играл главную роль, Стоун - его возлюбленную. Оба тогда были несвободны, поэтому, несмотря на взаимную симпатию, начали встречаться лишь через год. Они быстро превратились в любимцев Америки, но через четыре года, к всеобщему удивлению, разошлись. Громких заявлений не делали, подробностями личной жизни и разрыва не делились, поэтому публика так и не узнала его причину. Еще несколько лет фанаты продолжали надеяться, что актеры снова будут вместе, тем более, что поведение Эндрю и Эммы подогревало слухи. Вот Гарфилд на вопрос репортера «Кого бы вы взяли с собой на необитаемый остров?» отвечает: «Эмму Стоун». Вот он стоя аплодирует ей на вручении «Золотого глобуса». Вот они болтают и смеются на церемонии BAFTA. Вот ужинают в ресторане, хотя оба уже встречаются с другими.

В общем, нам, похоже, придется распрощаться с мечтой о воссоединении актеров. Зато на примере этой парочки мы теперь точно знаем, что искренняя дружба между бывшими и правда возможна.

ГВИНЕТ: «Вначале было тяжело. Я не хотела видеть Криса, он не горел желанием ужинать со мной. Но нам повезло: у нас похожие принципы, цели и взгляды на воспитание детей»

Актриса и музыкант долго боролась за свой брак. Прежде чем принять окончательное решение, Пэлтроу расспросила друзей, чьи родители развелись, что травмировало их сильнее всего. Мнение было практически единодушным: худшее - это постоянные склоки и неумение договариваться. «У нас все будет по-другому!» - решила актриса. Благодаря Пэлтроу мир узнал о концепции conscious uncoupling (сознательное расставание). Принцип такой: принять свою долю вины, поставить на первое место интересы детей и почаще напоминать себе о положительных качествах бывшего. Актрисе тогда сильно досталось за такие идеи: «Думаешь, твой развод лучше моего? Считаешь себя мудрее? Как бы не так!» - возмутились женщины, пережившие трудное расставание. Но время показало, что подход Гвинет сработал, у них с Крисом действительно прекрасные отношения. Во всяком случае, в медовый месяц после свадьбы с Брэдом Фэлчаком Гви-

ПЕТР: «Мне кажется, если бы мы познакомились позже, была бы совсем другая история. А так, встретились молодые, горячие максималисты, которым надо все сию минуту»

Когда тебе еще нет двадцати, кажется, что твоя огромная влюбленность будет длиться всю жизнь. На момент знакомства с Петром (он был ее сокурсником в Школе-студии МХАТ) Полине было всего девятнадцать лет. Роман был бурным и стремительным. Вскоре у пары родился сын, и практически сразу выяснилось, что ребята совершенно не подходят друг другу. Кроме ребенка, которого оба обожали, их ничего не связывало. Они много ездили на гастроли, а когда оказывались вместе дома, то уже через месяц начинали бесконечно выяснять отношения. Меньше всего Полине и Петру хотелось, чтобы сын был свидетелем их скандалов, и они выбрали самый простой способ решения проблемы - разошлись. Кислов говорит, что после этого все стало на свои места. Они с Полиной вместе воспитывают сына, и теперь у них нет ни одной причины для конфликтов. Певица познакомилась бывшего мужа с нынешним. Петя рассказывал об этом так: «Теперь мы живем, как в

Полина Гагарина и Петр Кислов были женаты 3 года дети: сын Андрей



хорошем американском фильме: «Здрасьте». - «Здрасьте». - «Я Дмитрий, новый муж Полины». - «Очень приятно. А я - бывший муж. Посижу с Андреем, удачи вам!»

Гвинет Пэлтроу и Крис Мартин были женаты 10 лет дети: дочь Эппл и сын Мозес



нет взяла с собой и своих, и его детей от предыдущих браков, а заодно и бывшего супруга. Звучит как

завязка увлекательного детектива, но все остались живы и, похоже, отлично провели время.

Моя работа



МЕНЯ ПОДСИЖИВАЮТ!

Если чувствуете, что на работе коллега ополчился против вас и всеми правдами и неправдами старается занять ваше место, не вздумайте сдаваться без боя!

Чаще всего масштабные боевые кампании организуются в том случае, если кто-то метит на ваше место. Но есть и такие люди, которые рады будут испортить вам жизнь просто так, из любви к искусству. Ссоры, скандалы, конфликты подзаряжают их энергией, они радуются вашему плохому настроению и потрепанным нервам. Но независимо от причин такой враждебности, ваши недоброжелатели будут использовать одни и те же проверенные веками методы.

ВРЕДИТЕЛЬСТВО

С вашего стола вдруг начнут пропадать важные бумаги, клавиатура «случайно» окажется залита кофе, вам «забудут» передать последнее распоряжение начальника или «перепутают» время начала совещания - да мало ли что можно придумать, чтобы подставить неугодного коллегу! Поэтому, никогда не принимайте на веру ничего, что вам устно передает ваш недоброжелатель. Всегда перепроверяйте любую информацию, которая поступила от него. Любые договоренности между вами должны быть зафиксированы в переписке, чтобы потом он не мог с невинным лицом и широко раскрытыми глазами в присутствии начальника заявить: «Она мне ничего такого не говорила!» Пока вредитель не угомонится, придется вам поиграть в шпионские игры: все важные доку-

менты запирать на ключ, а электронные файлы всегда сохранять в двух экземплярах на разных носителях - компьютере и флешке, например. При этом, флешку забирайте домой в конце рабочего дня.

ЖАЛОБЫ

Исподтишка, когда вы не слышите и не можете опровергнуть обвинения, он будет рассказывать начальнику о том, что вы плохо работаете, грубите клиентам, теряете документы, стараетесь скинуть на других сотрудников свою работу, опаздываете и воруете канцелярские скрепки. Самый распространенный совет в таких случаях: «Поговорите с коллегой, попробуйте с ним договориться». Жизненный опыт показывает, что этот совет не работает в девяти случаях из десяти. Злопыхатель будет все отрицать, утверждать, что «вам показалось», и посоветует попить успокоительного.

Самое худшее, что вы можете сделать в такой ситуации, - начать жаловаться в ответ. Тогда начальник окажется лицом к лицу с открытым конфликтом в коллективе, и не факт, что он станет тратить свое время и нервы, чтобы выяснить, кто прав, кто виноват, и пересчитывать скрепки. Скорее всего, правым окажется именно тот, кто начал жаловаться первым, то есть, не вы. Лучшим ответом на подобные нападки будут ваши безупречная работа и железная дисциплина. Да,

возможно, начальник проверит вас дополнительно пару раз, но, убедившись, что придратесь не к чему, очень быстро начнет раздражаться из-за пустых жалоб. И тогда ваш обидчик сам полетит в ту яму, которую он так усердно копал для вас.

СПЛЕТНИ

Умело пущенная сплетня может серьезно подмочить вашу репутацию. Оглянуться не успеете, как уже все сотрудники обсуждают за вашей спиной, что вы спускаете свою зарплату, играя в карты онлайн. У вас такой усталый вид, потому что вы до утра писали отчет, а все вокруг уверены, что вы ночи напролет проводите в интернет-казино. Скорее всего, вы будете последней, до кого дойдут эти слухи, поэтому придется принимать серьезные меры. Заручитесь поддержкой одного из коллег (чем выше его авторитет в коллективе, тем лучше) и публично обратитесь к сплетнику: «Мне Иван Иванович (тот самый коллега, который к вам благодушно настроен) рассказал, какие сплетни вы обо мне распускаете. Вы вообще понимаете, что клевета - это уголовное преступление? Если я еще раз услышу подобную ложь в свой адрес, я не поленюсь подать на вас в суд».

ТРАВЛЯ

В ход идут насмешки («Ну, Катенька ведь у нас самая умная, ей виднее!»), публичное обсуждение и преувеличение ваших явных и мнимых ошибок и недостатков («Надо же, в кои-то веки Катя вовремя вернулась с обеда!»), откровенные оскорбления («Как вообще с такими куриными мозгами ты умудрилась не то что институт, - школу окончить?»). Если у вас недостаточно острый язык, чтобы отвечать на насмешку еще более обидной насмешкой, то для начала научитесь делать вид, что подобные выпады вас не очень-то и трогают. Затем постарайтесь наладить более близкие отношения с коллегами, которые не вовлечены в конфликт. Пусть они будут на вашей стороне. Если обидчик увидит, что его язвительные выпады не встречают улыбок и одобрения окружающих, он быстро сменит тактику. И, наконец, контрольный выстрел: потренируйте перед зеркалом брезгливо-усталое выражение лица и в ответ на очередную колкость презрительно скажите: «И не надоело вам столько времени тратить на зубоскальство? Давайте лучше поработаем! Может быть, тогда у вас получится выполнить месячную норму...» Высший пилотаж - произнести эту тираду мимоходом в присутствии начальства.



СУНДУЧОК С ВОСПОМИНАНИЯМИ

Сколько памяти хранят в себе старые вещи... Все это - бесценные частички прошлого. Время от времени стоит открывать такой сундучок воспоминаний, чтобы пополнить его новыми историями.

Лестница была крутой и узкой. К тому же, освещение почти отсутствовало – молодые люди шли на ощупь.

- Ой! - послышалось сзади.

- С тобой все в порядке? - спросила Лена у Андрея и после его утвердительного «да» пошла дальше.

Если бы не бабушка, слезно умолявшая найти на чердаке деревенского дома ее бусы, Лена ни за что не согласилась бы на эту авантюру.

НА ЧЕРДАКЕ

- Да тут же черт ногу сломит! - констатировал Андрей после того, как им удалось включить свет - спасла старая лампочка.

Лена миролюбиво чмокнула мужа в щеку. Что бы она без него делала.

- Моя бабушка предпочитает вещи не выбрасывать, а хранить. А мы без ее ведома уборкой занялись не смеем, - объяснила девушка.

Все вещи на чердаке были покрыты слоем пыли. В некоторых местах он был таким толстым, трудно было различить, что под ним скрывается. Лена с любовью

провела пальцем по старому креслу-качалке, оставив светлую полосу.

- Помню, как бабушка любила сидеть в нем за вязанием. Дедушка, как правило, в это время смотрел телевизор. Вот так - вроде вместе, но каждый занят своим делом. Я всегда мечтала, чтобы у меня было так же в старости. А потом дедушка умер, и через неделю после его смерти бабуля приказала отнести кресло на чердак. Думаю, оно напоминало ей о деде, и ей было больно.

Лена задумалась на минуту, моргнула пару раз, чтобы прогнать накотившие слезы. И вновь окинула взглядом помещение - здесь действительно сложно было что-либо найти. Андрей тем временем рылся в углу. Он поднимал одну вещь за другой, пока не добрался до старинного сундука с медным замком.

- Девятнадцатый век, не иначе! - сказал он со знанием дела. - Давай откроем?

Лена была не против. Внутри сундука оказался ворох самых разных вещей. Девушка присмотрелась и узнала многие из них. Кто же догадался все это сохранить?!

ПОЖЕЛТЕВШИЕ ПИСЬМА

Замок на сундуке поддался с первой попытки. А внутри оказалась целая сокровищница.

- Смотри, это же бабушкины письма деду! - воскликнула Лена, взяв в руки стопку писем с выцветшим адресом на конверте. - Они познакомились, когда бабушке было 15, а деду 21. Из-за возраста не могли быть вместе, поэтому, страдали. Родители деда боялись, что сын свяжется с малолеткой, да бед натворит. Даже увезли его к тетке за тридевять земель. А он там возьми, да другую себе заведи! И даже предложение ей сделал. Могу себе представить, как тогда страдала бабушка. Она даже решила после такого разочарования больше не верить мужчинам. А дальше все было как в сказке. Через год, когда бабушке стукнуло 18, дед приехал и позвал ее замуж. «Как? - удивилась она. - Ты же с другой помолвлен!» А оказалось, что нет. Так он любил бабулю, так тосковал, что вернулся, как только понял: отныне они могут быть вместе.

Андрей аккуратно открыл письмо, лежавшее в стопке сверху. На нем дрожащей рукой было выведено: «Дорогой Степан! Это мое последнее письмо тебе. Напишу его и попрощаюсь. Знаю, ты давно счастлив с другой - так тому и быть».

- Настоящая драма, - подытожил Андрей. - И что, дедушка с бабушкой так всю жизнь потом и прожили вместе?

- Да. Родители деда так и не приняли их семью. Буквально отреклись от сына, но он со своей любовью ничего поделывать не мог. Вместе с бабушкой они прошли и огонь, и воду - трое детей, несколько переездов с места на место, болезнь деда, из-за которой он и умер. Бабуля была с ним до последнего, а перед смертью часто читала вслух свои письма, вспоминая прошлое.

Лена бережно вложила письмо в конверт и положила его поверх стопки. Кто знает, сколько еще раз бабушка захочет прочесть эти строки.

ДЕНЬГИ НА ДОРОГЕ НЕ ВАЛЯЮТСЯ!

- Смотри, тут деньги лежат! - воскликнул Андрей. - Только они какие-то странные...

Лена взяла в руки слегка смятые купюры и улыбнулась.

- А это привет от моей мамы. В далеком 1995-м она не на шутку влюбилась. Мужчина был приезжим, из Волгограда, и когда собрался ехать обратно домой, позвал с собой маму. Как водится, обещал ей золотые горы, нахваливал свою гостеприимную семью и говорил, что мечтает о сыне. Мама повери-

ла. Да и как ее можно в этом винить? Она же потеряла голову. Конечно, уже спустя месяц мужчина решил, что к семейной жизни не готов и выставил маму с вещами за порог. Она не раз в красках рассказывала мне, что тогда чувствовала. Боялась страшно, но позвонить сразу родителям и попросить о помощи не решилась - стыдно было. И вот идет она, заплаканная, по Волгограду. А на улице зима, снег метет. Вдруг видит - лежит прямо перед ней на дороге кошелек. Подняла она его, открыла, а внутри - целое состояние по тем временам! Мама моя всегда была честным человеком, так что она почти до вечера простояла на том месте - ждала человека, который кошелек потерял. А вот вернется. Но за пропажей никто не пришел. И она взяла деньги себе. Сняла комнату в местной гостинице, через несколько дней купила обратный билет. Приехала и, расплакавшись, рассказала все родителям. Те, конечно, ее пожалели, но больше всего удивились истории с находкой. С тех пор фраза «Деньги на дороге не валяются» в нашей семье - особая шутка. Кстати, все их мама не потратила - пару купюр сохранила. Через несколько лет нули отменили, так что теперь эти купюры, считай, раритет.

- Думаю, их можно продать, - задумчиво произнес Андрей.

- Наверное, но мы не хотим. Да и как? Ведь это история - и для мамы, и для бабушки с дедушкой. Кстати, тот сумасбродный поступок с поездкой был первым и последним в биографии мамы. Спустя полгода она встретила папу, родители поженились, и вскоре родилась я.

Лена бережно опустила купюры обратно в сундук.

ТО САМОЕ ПЛАТЬЕ

На самом дне сундука молодожены нашли слегка выцветшее детское платье.

- То самое! - воскликнула Лена. - Бабушка его сохранила!

Когда Лена училась в первом классе, в их школе создали детскую театральную студию. На носу был Новый год - собирались ставить праздничные номера. Как водится, приглашали талантливых детей. А Лене было чем похвастаться - стихи она читала лучше всех. Семилетней девочке дали главную роль: она должна была открывать мероприятие, объявлять сценки и, самое главное, в конце позвать Деда Мороза и Снегурочку.

- Помню, как сейчас, нашу последнюю репетицию перед праздником. Все пришли нарядные, в платьях и костюмах. А я не знала,

что одеться надо было празднично, и была в школьной форме. У меня дух перехватило, когда я увидела все это обилие пышных оборок, бантов и рюшей у девчонок! Не помню, как я дождалась конца, перепутала все свои слова, даже учителя удивились. А я просто расстроилась. У меня красивого платья не было. Мама приготовила самое обычное - черно-белое, с жестким воротником под горло и длиной до колен.

Лена прибежала домой в слезах. Мама не прониклась ее бедой: «Не надо тебе быть как все!» А вот бабушка, добрая душа, поддержала внучку. Тут же побежала к соседке за тканью и выкройкой. «Не волнуйся, к утру все будет готово!» - успокоила она девочку. И действительно, когда Лена проснулась на следующее утро, на спинке кресла ее ждало чудесное розовое платье с таким количеством рюшей... Мама, конечно, фыркнула: «Балуешь ты ее!», но Лена с бабушкой остались довольны.

- На том празднике я затмила всех! - восхищенно заявила девушка. - До сих пор смотрю на это платье, и оно кажется мне особенным. Ведь, правда?

Андрей взглянул на помятую ткань, в нескольких местах на ней были поставлены пятна, рюши грустно висели по бокам. Потом взглянул на Лену - та сияла.

- Да, платье на самом деле удивительное! - поддержал он любимую. Андрей на минуту задумался: «Какая же она у меня нежная, беззащитная. И радуется мелочам, совсем как ребенок...»

ПАПА, РАССКАЖИ СКАЗКУ

На дне сундука примостились две кассеты. Лена повертела их в руках - никакой опознавательной отметки. А когда открыла, чуть не расплакалась.

- Это же папины записи!

Андрей повертел кассеты в руках - сейчас таких уже и не найдешь.

- Что там? - спросил он у девушки.

- Когда мне было лет пять-шесть, - начала она свой рассказ, - папу часто отправляли в командировки. Для меня это расставание на пару недель было настоящей мукой. Я скучала по отцу, но больше всего - по его сказкам. У нас была традиция: каждый вечер он приходил ко мне перед сном и рассказывал какую-нибудь историю. Причем, придумывал их сам, и сюжеты получались удивительными. Без сказки я заснуть не могла. И вот однажды папа с грустью сообщил, что его отправляют в командировку на целых два месяца... Можешь представить, как я была расстроена? По-

мню, легла в первый вечер без отца в кровать и заплакала. А мама принесла старый магнитофон, вставила туда кассету и включила его. И я услышала папин голос - такой родной, как будто он сидел рядом. Папа записал для меня сказки на два месяца вперед!

- Ты слушала их потом, когда выросла? - спросил Андрей.

- Нет, ни разу. Знаешь, так бывает, мы храним какие-то вещи, но настоящему вспоминаем о них редко. Вот и я ни разу не удосужилась включить запись, - расстроено сказала Лена.

За окном стемнело. Пора было собираться домой.

- А как же бусы? - напомнил Андрей. Еще полчаса было потрачено на то, чтобы отыскать бабушкино украшение, ради которого влюбленные и забрались на чердак. Перед уходом Лена бережно закрыла сундук со старыми вещами и погасила свет. Уходить не хотелось, но пора было возвращаться в настоящее и создавать новые воспоминания. По дороге домой влюбленные молчали. Каждый хотел подумать о своем...

НОВОЕ ВОСПОМИНАНИЕ

- Ох, спасибо тебе, внученька! - поблагодарила Анна Павловна, целуя Лену в щеку. Она тут же надела бусы, ловко закрутив застежку.

- Бабушка, мы с Андреем нашли на чердаке сундук, а внутри... Чего там только нет!

Анна Павловна усмехнулась.

- Конечно! Вы, молодежь, привыкли все выбрасывать, а для меня это память. Да ты и сама потом не раз меня поблагодаришь, когда старше станешь. Кстати, есть у этого сундука один секрет. Каждый, кто его обнаружит, должен поместить внутрь какое-то воспоминание. Мама положила найденные купюры, папа - кассеты, дедушка - мои письма, а я добавила твое платье, которое сама же и сшила. А ты что?

У Лены была неделя, чтобы подумать. В следующие выходные они с Андреем вновь приехали на дачу. Выпал снег, и молодые люди еле пробрались от калитки к домику. В руках девушка бережно несла книгу. Забравшись вновь на чердак и открыв сундук, она положила ее внутрь.

- Та самая... - задумчиво произнес Андрей. - Ты сидела на скамейке и читала ее, когда я подошел к тебе познакомиться.

- Да, - вторила Лена. - И ты предложил нарисовать меня. До сих пор храню в этой книге твои рисунки. Представляешь, как здорово, если однажды на этот сундук наткнутся наши дети или даже внуки и положат внутрь свои воспоминания!



РЕБЕНОК ПРЕДЪЯВЛЯЕТ ПРЕТЕНЗИИ

Как вы поступаете, когда ребенок закатывает вам истерики, предъявляет претензии? Делаете вид, что не слышите, или говорите: «Потому, что я так сказала!». Психологи уверены: обе эти стратегии - не лучший выбор.

Родители Оли и Семена хватаются за голову, когда дочь начинает возмущаться: «Семку вы отпускаете гулять одного, а меня - нет!» Они пытаются объяснить ей, что брат уже большой, ему 14 лет, а Оле всего 7. На малышку не действуют никакие доводы: «Это нечестно! Неправильно! Чем я хуже?» Если вы сталкивались с детскими претензиями, то знаете: чтобы успокоить разбушевавшееся чадо, нужно приложить немало усилий.

УСЛЫШАТЬ

Конечно, первое, что хочется ответить недовольному сыну или дочери: «Я тебя рожала, воспитывала не для того, чтобы ты мотал мне нервы! Где твоя благодарность?» Постарайтесь погасить в себе этот порыв. Оцените ситуацию объективно, может быть, у ребенка есть основания полагать, что к нему предъявляют слишком высокие требования и он устал соответствовать вашим ожиданиям. Или же страдает от назидательных бесед в духе «Делай, что тебе говорят, чтобы радовать маму и папу».

РАСШИФРОВАТЬ

Игорь ненавидит, когда мама ставляет его надевать шапку. Во фразе «Сынок, не забудь шапку!» он слышит: «Ты настолько самостоятельный, что не можешь даже одеться по погоде». А мама всего лишь имела в виду, что за окном похолодало.

Если вы замечаете неадекватную реакцию ребенка на ваше, казалось бы, безобидное замечание, постарайтесь расшифровать его обиду. Поговорите о том, как вы видите ситуацию. Объясните, что вы на самом деле хотели сказать, и послушайте, что расскажет ребенок. Как правило, в бурной реакции на незначительное замечание кроется подводная часть айсберга. А ваше «надень шапку» - последняя капля.

ПРЕДЛОЖИТЬ КОМПРОМИСС

Допустим, ребенок просит родителей увеличить сумму карманных расходов. Так хочется отмахнуться от него: «Меня не интересует, сколько карманных денег получают твои друзья. Укладывайся в оговоренный бюджет». И все же психологи рекомендуют хотя бы попытаться найти компромисс. Например, увеличить карманные расходы, но при этом и объем его работы по дому.

Иногда дети предъявляют претензии за, как им кажется, мамины ошибки, совершенные в прошлом. Валерия знает об этом не понаслышке: «Когда дочь заявила, что обижена на меня за то, что я развелась с ее отцом, я впала в ступор. Затем мы поговорили, я объяснила ей, что на тот момент не видела другого решения. Мы договорились вместе сходить к психологу, чтобы разобраться в ситуации. И как ни странно, это помогло».

Если вы полагаете, что действительно вели себя неправильно по от-

ношению к ребенку, извинитесь за это и спросите, как можно загладить вину.

ПОСМОТРЕТЬ НА СЕБЯ

Специалисты считают, что поведение подросткового ребенка нередко повторяет родительскую модель. Поэтому, вместо того, чтобы наказывать сына за фразы вроде «В твоём-то возрасте и в такой короткой юбке? Ты с ума сошла!», «Опять смотришь эту чушь по телевизору?», вспомните свои претензии к нему. Возможно, вы тоже любите критиковать внешний вид и вкусы других людей, в том числе и ребенка: «Вырядился, как не знаю кто!», «И что ты нашел интересного в своем телефоне?».

Отличная идея - поучиться друг у друга. Например, пригласите юного критика на шопинг, чтобы он помог вам выбрать новое платье. Заодно посоветуйтесь, какой фильм, по его мнению, интересно было бы посмотреть. Ищите, придумывайте любые предлоги, которые помогут восстановить контакт. Но, при этом не стоит впадать и в крайность, угождая отпрыску. Вы также имеете полное право на свои интересы, свой вкус, желания.

НЕ ПОДАВАТЬСЯ МАНИПУЛЯЦИЯМ

4-летняя Настя всегда получает то, что хочет. Как только ей что-то не нравится, она начинает плакать и кричать: «Ну почему мне нельзя?! Почему-у-у-у-у?!» Настенька заливается слезами, катается по полу и повторяет свой вопрос 10, 50, 100 раз - до тех самых пор, пока родители не сдадутся. Однако, если вы будете поддаваться манипуляциям, то окажите ребенку медвежью услугу. В будущем дети, которые привыкли легко добиваться своего, сталкиваются с жестокой реальностью: оказывается, остальные люди умеют говорить им «нет».

Учитесь спокойно раскладывать конфликт по полочкам и держать ситуацию под контролем. В конце концов, взрослый - вы, и за вами окончательное решение.

Комментарий специалиста

Когда ребенок предъявляет вам претензии, самое лучшее, что вы можете сделать, — это представить себя на его месте. Вашему сыну (или дочери) обидно и досадно, и будет еще досаднее, если вы равнодушно отнесетесь к его чувствам. Обязательно скажите, что вы понимаете, как он расстроен, и объясните, почему вы поступили так или иначе. И самое главное — сохраняйте спокойствие (никаких криков и рукоприкладства) и ставьте границы, ваш авторитет должен восприниматься ребенком всерьез.

Минутка нежности

У нас в семье есть прекрасный ритуал, которым я хочу поделиться с читательницами журнала. Быть может, они вдохновятся нашим примером!

Каждый вечер я, муж, двое детей - сын с дочерью - и такса Джесси собираемся вместе на диване и обнимаемся. Можем в это время рассказать что-то друг другу, поделиться новостями. Иногда такие посиделки растягиваются на часы, иногда времени в обрез, и мы успеваем лишь пять минут провести вместе. Но самое главное - мы это делаем каждый день! И я понимаю, что такая, казалось бы, незначительная традиция очень укрепляет нашу семью.

Маргарита.

Жизнь в 45 прекрасна!



В этом году мне исполнилось 45 лет. Мои ровесницы пытаются скрыть свой возраст: бегают к косметологу на омолаживающие процедуры, не выходят из дома без тонны макияжа и носят короткие юбки, чтобы показать окружающим: «Я еще о-го-го!» А я решила принять свой возраст. Ну и что, если я не юная особа? Зато черты моего лица стали благороднее, исчезли пухлые щечки. Я научилась стильно одеваться (а в юности ходила не пойми в чем), делать естественный макияж, который подчеркивает мои достоинства. Теперь я могу промолчать в споре, не вступаю в конфликты и смотрю на жизнь проще. Честно говоря, такой я нравлюсь себе намного больше!

И когда я слышу причитания подруг о том, что «молодость безвозвратно ушла», я не могу сдержать улыбки. Ну и Бог с ней, с молодостью!

Валерия Ануфриева.



Секрет семейного счастья

Мои подруги не устают удивляться: как мы с мужем поддерживаем теплые отношения в течение такого долгого времени. Мы вместе уже семь лет, и я не могу вспомнить ни одной серьезной ссоры, которая бы ставила под сомнение наш союз.

Мне и самой стало интересно, в чем же секрет. И я задумалась. Вот мои подруги - прекрасные дамы, но уж очень любят придираться по мелочам. Муж бросил носки у порога - да здравствует истерика, не помыл посуду - монолог «ты бездельник» супругу обеспечен. Ну, а уж если благоверный забыл купить обезжиренный творожок в магазине, то он и вовсе «думает только о себе».

Я же в самом начале семейной жизни поняла: ссоры по бытовым вопросам довольно сильно подтачивают отношения. Кажется, всего лишь пустяки, но они накапливаются и превращаются в одну большую претензию. Мой муж - далеко не идеален. Он оставляет грязные кружки по всей квартире, не закрывает тюбик пасты, любит «нечаянно» зайти в комнату в уличной обуви. Если бы я устраивала истерики из-за каждого такого случая, наш брак давно бы распался. Но я мудрее. Пусть у нас дома не всегда царит порядок, мы не все успеваем сделать и порой совершаем ошибки, зато у нас идеальные отношения!

Карина Б.

Хорошая штука - пельмени!

Ко мне зашел одноклассник, чтобы вместе подготовить доклад. А сестра как раз налепила домашних пельменей - потратила на это полдня, бедняжка. Ну и пригласила нас к столу. Хотела похвастаться перед моим другом, произвести впечатление. Одноклассник, не зная о том, что это дело рук моей сестры, залил пельмени кетчупом и произнес: «Хорошая штука - пельмени. Даже если готовить не умеешь, голодным не останешься». Вы бы видели лицо сестры! Я думал, она его шумовкой стукнет! Приятель потом долго извинялся перед сестрой, а я чуть не лопнул от смеха.

Олег.

Как экономить на игрушках

Я беременна, очень хочу быть хорошей мамой, купила уже столько игрушек. На днях мама увидела все эти коробки и усмехнулась: «Ну-ну, посмотрю я, как твоя дочка будет играть в них. Запомни: лучшая игрушка для ребенка то, с чем «играет» мама!» Она рассказала, что в детстве сажала меня на ковер, приносила из кухни десять разных кастрюль с крышками и полчаса могла заниматься своими де-

лами. А я в это время брала большую кастрюлю, засовывала в нее крышку от маленькой и закрывала большой крышкой. Потом проделывала то же самое с другими кастрюлями. И никто не мог оторвать меня от этого занятия. А потом в ход пошли мамины сумки, коробочки и многое другое. Муж смеется, говорит, экономим на игрушках.

Мария Захарова.



ЖЕНСКИЙ ПИКАП: фундаментальные знания

Если вы хотите удачно выйти замуж, то для начала вам просто необходимо знать основы, которые могут стать хорошим фундаментом для серьезных и долговременных отношений.

ЧИСТОТА - КРАСОТА!

Первое и главное правило - быть ухоженной. И речь вовсе не об эталонах красоты, дорогих салонах и фирменных бутиках. Все гораздо проще: чистота, прическа, маникюр уже создадут о вас благоприятное впечатление.

Второе - не будьте «мальчиком». В глазах мужчин женщины в платьях и юбках всегда в выигрыше перед девушками в пацанском «прикиде». Девушка в женском облике действует на мужчину на подсознательном уровне и придает ему смелости, становясь в его глазах более открытой, уязвимой, доступной.

ДЕЙСТВУЙТЕ!

Когда внешность приведена в порядок, можно приступить и к действиям.

- Улыбайтесь и смотрите мужчинам в глаза. Нет, не нужно их гипнотизировать или сверлить своим взглядом, призывая «ну полюбите меня». Однако скользкий взгляд, отвод глаз и немного загадочности заинтригуют мужчину, а женственность, нежность и доброта, исходящие от вас, придадут ему храбрости для знакомства с вами.

- Теперь о походке. Ходите не спеша, не бегайте, а то мужчины

могут за вами не поспеть. Наденьте каблуки - они снизят вашу скорость, придадут вам неустойчивость, и, возможно, мужчине захочется вас поддержать. Увы, сторонники удобства в одежде остаются в «хвосте» очереди за мужьями.

- Бывайте там, где есть подходящие мужчины. Часто внутренние комплексы заставляют нас неосознанно избегать мест, где они «водятся». Надевайте красивое, яркое платье, используйте косметику (но не чрезмерно) и стильные элементы одежды и/или аксессуары (совсем не обязательно дорогие) - и вперед, навстречу судьбе!

ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ СОСТОЯЛОСЬ?

Прекрасно, но чем удержать понравившегося мужчину? Здесь тоже есть свои нюансы.

Важнее всего - внутреннее состояние самой женщины. Если вы довольны жизнью без помощи мужчин, получаете удовольствие от всего и вам всегда все по кайфу - у вас все шансы, что вас захотят заполучить. Значит, нужно принять собственную женственность и сексуальность, смотреть на мужчину открыто, с добротой и восхищением - именно этого ждут от своих женщин мужчины.

Если вы хотите быть ЗА мужем, но привыкли быть сильной женщиной, то должны знать, что к сильным женщинам тянутся слабые мужчины, а сильным мужчинам не нужен второй «мужчина» в семье.

КРУГОВЕРТЬ ЭМОЦИЙ

Если вы привлекли мужчину, то важно, чтобы вы вызвали в нем не только сексуальный интерес, но и желание продолжения отношений, то есть, отношений категории «муж - жена». А для этого стоит придерживаться следующих принципов.

Прежде всего не взваливайте на мужчину груз своих проблем, плохого настроения - таких женщин мужчины сторонятся. Проявляйте ваши разнообразные женские эмоции (игривость, загадочность, мажорность и т.п.) и цепляйте этим противоположный пол, готовый за это делать вам подарки даже без секса. Старайтесь сделать мужчину сильнее, чтобы он чувствовал свою ответственность и хотел сделать вас счастливее.

ПРАВО ВЫБОРА

Не стройте никаких ожиданий, не ставьте жестких условий. Мужчина должен чувствовать, что у него есть право выбора. Да, мужчин нужно гладить по шерстке, ибо они очень чувствительны к похвале и одобрению, благодарить, восхищаться и говорить комплименты. Если же вы будете постоянно бить по мужскому самолюбию, то, скорее всего, ему это быстро надоест, если только он не мазохист.

Не пугайтесь, если мужчина начинает намекать, пусть даже косвенно, на секс. Это ваша маленькая победа - значит, вами уже интересуются как женщиной, и теперь можно работать над отношениями категории «муж - жена».

Понемногу вовлекайте мужчину в свою жизнь, давая ему возможность себя проявить. На этом этапе важно почувствовать эмоциональную близость к мужчине, без которой секс, скорее всего, не доставит вам удовольствия.

Не забывайте, что основой любых отношений должна быть искренность. Любая игра, провокация, манипуляция, торг «ты мне - я тебе» рано или поздно разрушат отношения.

Это те основы, которые должна знать и применять на практике каждая женщина, стремящаяся удачно выйти замуж. Но не забывайте еще одну важную вещь - еще на стадии переписки или знакомства научитесь отфильтровывать мужчин, чтобы не тратить свое время и энергию на непригодных для создания семьи, например женатых, жадных, ревнивых.

Весь мир - театр, а и люди в нем - актеры. Если вы согласны с этим утверждением, пора узнать, обладаете ли вы артистическими наклонностями.

Способность перевоплотиться в другого человека полезна не только людям творческих профессий. Некоторые считают, что женщинам легко добиться своего, изобразив печаль, неожиданные слезы или восторг. А как с этим дело обстоит у вас? Пройдите тест, отвечая на вопросы предельно откровенно.

1. Часто ли вы меняете прическу?

А. В этом вопросе я консервативна: со школы ношу одну и ту же длину.

Б. Даже слишком часто. Душа требует!

В. Не чаще раза в год, чтобы не шокировать окружающих.

2. Склонны ли вы замечать приятные мелочи - красивый закат, ароматный чай, ласковый взгляд собеседника?

А. Времени на это совсем нет, живу в бешеном ритме.

Б. Часто стараюсь замедлиться, чтобы не пропустить ничего важного.

В. Да, но полюбоваться ими подольше не выходит.

3. Кому вы можете открыть свое истинное лицо, ничего не скрывая?

А. Всем окружающим. Мне нечего скрывать, я предельно откровенна с людьми.

Б. Только себе самой. От остальных часто прячусь за масками.

В. Действительно близким людям, которым я могу довериться.

4. Опишите свою квартиру в трех словах.

А. Чистая, классическая, аккуратная.

Б. Креативная, особенная, без правил.

В. Уютная, душевная, приятная.

5. Любите ли вы приукрашивать свои рассказы и воспоминания?

А. Нет. Боюсь запутаться и все перевернуть.

Б. А как без этого? Всегда предпочитаю добавить что-нибудь от себя.

В. Мне хотелось бы, но навыков нет.

6. Вас останавливает инспектор за превышение скорости. Вы:

А. Без вопросов покаюсь. Что поделаешь - виновата...

Б. Тут же придумываю душеспасительную историю о том, куда я так спешила. Должен поверить и отпустить с миром.

В. Начну паниковать, говорить



ХОРОШАЯ ЛИ ВЫ АКТРИСА?

невыпадет. В итоге, сделаю ситуацию еще хуже.

7. Как вы ведете себя перед большой аудиторией?

А. Стесняюсь. Довольно часто выступления получаются смазанными.

Б. Чувствую себя как рыба в воде. Волнуюсь только первую пару минут.

В. Чтобы не переживать, репетирую речь без остановки. Только тогда чувствую себя уверенно.

8. Чтобы вы заплакали, нужно:

А. Очень постараться. Я редко пускаю слезу.

Б. Рассказать трогательную историю - этого будет достаточно.

В. Сказать слова, которые меня

заденут.

9. Какая работа вам по душе?

А. Офисная, с четкими задачами и дедлайном.

Б. Творческая, динамичная, требующая свежих идей.

В. Командная, с наставником и интересными проектами.

10. Если вам приходится говорить неправду...

А. ...я краснею, бледнею, потею - в общем, всем себя выдаю.

Б. ...она звучит довольно правдоподобно. Никто еще не догадывался!

В. ...мне нужно сосредоточиться, чтобы не сболтнуть лишнего. И очень постараться.

Подводим итоги

Большинство А. Ваши артистические способности выражены неярко. Вам комфортно быть аккуратным, пунктуальным и обязательным человеком. Когда нужно подойти к решению задачи творчески, вы стараетесь заручиться поддержкой окружающих. Любой шаг влево-вправо от привычных действий может заставить вас впасть в панику. Попробуйте развивать свои творческие наклонности хотя бы для того, чтобы легко выходить из сложных жизненных ситуаций.

Большинство Б. Если вы не актриса, то вам определенно нужно ею стать. Вы чувствительный, эмоциональный эмпатичный человек. Вас легко рассмешить и заставить расчувствоваться. У таких людей слишком много слабых мест, на которые можно нажать. Зато, они с

легкостью решают непростые задачи, не боясь выступать перед публикой и быть в центре внимания. Однако, не всегда эмоциональность и артистизм могут помочь. Старайтесь иногда рассуждать логически.

Большинство В. Вы, может, и хотели бы стать великой актрисой, но, увы, пока к этому не готовы. Вы стараетесь равняться на раскрепощенных людей, которым ничего не стоит познакомиться на улице с интересной личностью. Но по природе своей вы скромный, тихий, не привыкший проявлять инициативу человек. Правда, при этом зерно артистизма в вас есть. Чтобы добиться успеха, его нужно развивать. Может быть, вам стоит записаться на курсы актерского мастерства или ораторского искусства?



(Продолжение. Начало в 16).

– Потерпи, – сказала она, положив широкую ладонь на собачью мордочку. – Уже идем.

– Миссис Рэдли здесь?

Маргарет повернулась в сторону Эвис. Та, растерянно моргая, села на койке. Ее платье помялось, лицо было бледным и невыразительным. Она медленно соскользнула вниз, машинально поправив волосы.

– Эвис Рэдли, – слегка приоткрыв дверь, сказала она.

Перед ней стоял молодой матрос.

– Вам радиограмма. Зайдите в радиорубку.

Выпустив собаку, Маргарет шагнула вперед и взяла Эвис за руку.

– Боже мой! – невольно вырвалось у нее.

Увидев две пары расширенных от ужаса глаз, матрос сунул Эвис листок бумаги.

– Успокойтесь, миссис. Это хорошие новости.

– Что? – спросила Маргарет.

Но матрос не обратил на нее никакого внимания. Дождавшись, когда Эвис посмотрит на листок, он прочувственно произнес с ликованием в голосе:

– Радиограмма от вашей семьи. Ваши предки собираются в Плимут, чтобы встретить вас там по прибытии корабля.

Эвис рыдала почти двадцать минут. Сперва Маргарет подумала, что это явный перебор, а потом не на шутку испугалась. Отбросив в сторону сомнения, она забралась к Эвис и теперь сидела рядом, стараясь не думать об угрожающем скрипе ремней под тяжестью ее тела.

– Эвис, все хорошо, – твердила она. – Он в порядке. Иэн в порядке. Просто тебя немного напугала чертова радиограмма.

Капитан был не слишком доволен, радостно сообщил матрос. Поскольку собирался находиться в радиорубке,

КОРАБЛЬ НЕВЕЕСТ

чтобы передать список покупок. Но все же разрешил принять радиограмму.

– Им не следовало вот так, с бухты-баряхты, посылать к нам человека! – кипятилась Маргарет. – Они ведь должны понимать, что могут напугать тебя до полусмерти. Особенно принимая во внимание твое положение! – Маргарет изо всех сил старалась развеселить Эвис.

Но Эвис была не в состоянии говорить. Рыдания, правда, постепенно стихли и перешли в судорожные всхлипывания, булькавшие где-то в горле. Наконец Маргарет поняла, что худшее уже позади, и тяжело спустилась вниз.

– Ну вот и все, – сказала она в пустоту. – А теперь тебе надо немного отдохнуть. Чуть-чуть успокоиться.

Она легла на свою койку и принялась весело болтать о планах на последние несколько дней: о лекциях, на которые стоит сходить, о подготовке Эвис к финалу конкурса красоты – словом, о чем угодно, лишь бы вывести Эвис из депрессии.

– Ты должна непременно надеть эти зеленые атласные туфельки, – тараторила она без остановки.

– Эвис, ты не поверишь, но большинство девушек буквально готовы отжаться за них! Девушка из кабинета 11F говорила, что видела такие в австралийском женском еженедельнике.

Глаза у Эвис припухли и покраснели. Ты не понимаешь, думала она, прислушиваясь к идущему снизу нескончаемому словесному потоку. Просто на какую-то секунду мне показалось, что все будет в порядке и мое положение не настолько безвыходное.

Она лежала совершенно неподвижно, словно хотела превратиться в камень.

Просто на какую-то секунду мне показалось, будто они пришли сюда сообщить о том, что он умер.

– И вот, значит, сижу я по уши в грязной воде, кастрюли плавают по всему камбузу, крен на сорок пять градусов на левый борт, и тут входит этот старикан, оглядывает меня с головы до ног, выливает из фуражки несколько пинт морской воды и говорит: «Надеюсь, Хайфилд, на вас парные носки? Я не допущу расхлябанности на своем корабле».

Капитан вытянул вперед ногу.

– Но самое пикантное, что он оказался абсолютно прав. Бог его знает, как ему удалось разглядеть это под четырехфутовым слоем воды, но он оказался прав.

Фрэнсис выпрямилась и улыбнулась:

– Я знавала таких старших сестер. И могу поклясться, они знали точное число таблеток в каждой склянке. – Она принялась складывать инструменты в саквояж.

– Угу, – поддакнул Хайфилд и прочистил горло. – Значит, так. Сорок один торпедный взрыватель, два корпуса

торпеды, тридцать две бомбы, четыре ящика патронов для 4,5-дюймового магазина, девять ящиков боеприпасов, магазины для стрелкового оружия и помпов. Ой, и двадцать два магазина для автоматов. Все это заперто в моих личных погребах.

– У меня имеется сильное подозрение, что вы еще не готовы уйти в отставку, – заметила Фрэнсис.

Из иллюминатора было видно, как заходит солнце. Оно неторопливо скрывалось за горизонтом, гораздо медленнее, чем в тропиках. Вокруг них простирал свои воды океан, серый цвет которых таил в себе разгадку наступившего похолодания. Теперь за кораблем следовали стаи чаек, охотившихся за помоями, что кок выливал за борт, или кусочками печенья, что бросали им девушки, которым ужасно нравилось смотреть, как птицы ловят крошки прямо в воздухе.

Хайфилд наклонился вперед: мягкие ткани вокруг шва напоминали расплавленный воск.

– Ну как?..

– Замечательно, – ответила она. – Но вы, наверное, и сами успели почувствовать?

– Мне гораздо лучше, – согласился он и, поймав ее взгляд, добавил: – Конечно, еще болит, но уже меньше.

– И температура нормализовалась.

– А мне, старому дураку, казалось, что это тропическая жара заставляет меня потеть.

– Возможно, она тоже сыграла свою роль.

Она поняла, что ему стало гораздо лучше. Исчезла его обычная мрачная сдержанность. Теперь в его глазах заглялись лукавые искорки, и он стал охотнее улыбаться. И когда командир корабля стоял выпрямившись, то делал это с гордостью, а не с желанием доказать, что он еще о-го-го какой.

А он тем временем начал травить очередную байку насчет того, как потерял корпус торпеды. Она закончила процедуру и теперь могла позволить себе просто сидеть напротив него и слушать. Он уже рассказывал эту историю два дня назад, впрочем, она не возражала, поскольку чувствовала, что он не из тех, кого легко разговорить. Несчастный, одинокий человек, решила она. Хотя она уже давно поняла, что чем выше ответственность, лежащая на плечах человека, тем он более одинок.

Ну, а кроме того, учитывая, что большинство невест по-прежнему оказывали ей самый холодный прием, Эвис лежала на койке в приступе жестокой меланхолии, а морпех давно не появлялся, она получала самое настоящее удовольствие от общества капитана.

– ...а этот негодяй, оказывается, приспособил его для приготовления рыбы. «Уж больно он походит на котелок для рыбы, а ничего лучшего я не нашел», – заявил он. И вот что я вам

скажу, мы еще были рады, что он не догадался использовать торпедный взрыватель.

Хайфилд зашелся в приступе лающего смеха, словно сам себе удивляясь, и она снова улыбнулась, стараясь не подавать виду, что его шутка с бородой. После очередной байки он бросал на нее быстрые взгляды. Казалось бы, такая малость, но она поняла, что ему неловко в обществе женщин и он явно боится ей наскутить. И она не могла позволить себе дать ему повод считать, что его опасения небезосновательны.

– Сестра Маккензи... А что, если нам выпить по маленькой? В это время дня я всегда пропускаю стаканчик.

– Благодарю вас, но я не пью.

– Вы очень здравомыслящая девушка.

Капитан вышел из-за письменного стола, который она только сейчас толком рассмотрела. Стол был очень элегантным, красновато-коричневого цвета, со вставкой из темно-зеленой кожи. Каюта капитана, с ковром, картинами на стенах и удобными стульями, вполне могла бы стать частью интерьера какого-нибудь богатого дома. И она почему-то сразу подумала о тесных кубриках, гамаках, узких шкафчиках и облезлых столах. Нигде, кроме Британского военно-морского флота, она не видела такого разительного контраста между условиями жизни начальства и рядовых, что заставило ее задуматься о стране, в которую она ехала.

– Как это случилось? – спросила она, когда он налил себе выпить.

– Что именно?

– Я о вашей ноге. Вы никогда не рассказывали.

Он стоял, отвернувшись от нее, и по тому, как у него внезапно напряглась спина, она поняла, что вопрос был не настолько безобидным, как ей казалось.

– Вы вовсе не обязаны отвечать. Простите, я не хотела лезть не в свое дело.

Но он, похоже, не слышал ее. Заткнул графин и снова сел. Сделал большой глоток янтарной жидкости и начал говорить. «Виктория», сказал он, не его корабль.

– Я служил на авианосце «Индоми-тебл». С тридцать девятого года. Незадолго до окончания войны с Японией нас атаковали. Нас прикрывали шесть «альбакоров», четыре «свордфиша» и бог знает сколько еще других самолетов. Мои люди вели огонь из всех орудий, но японцы оставались неуязвимы. Я с самого начала понял, что нам конец. Мой племянник был летчиком. Роберт Харт. Сын моей младшей сестры Молли... Он был... Мы были очень близки. Славный парень.

Его рассказ был прерван стуком в дверь. На лице Хайфилда промелькнула тень раздражения. Он поднялся и, тяжело ступая, подошел к двери. Взял протянутые ему молодым радистом бумаги и коротко кивнул.

– Очень хорошо, – пробормотал он.

Фрэнсис, увлеченная рассказом капитана, не обратила на радиста никакого внимания.

Капитан снова сел за письменный стол, бросив бумаги перед собой. В комнате повисла напряженная тишина.

– Его что... подстрелили? – спросила она.

– Нет, – сделав очередной глоток, ответил он. – Нет, хотя мне кажется, что

он предпочел бы именно это. Одна из бомб пробила несколько палуб от офицерского кубрика до центрального машинного отделения. После первого взрыва я потерял шестнадцать человек личного состава.

Фрэнсис живо представила себе эту страшную сцену. У нее в носу как будто стоял запах дыма и мазута, а в ушах – отчаянный крик попавших в огненную ловушку людей.

– Включая и вашего племянника...

– Нет... Нет, самое страшное было еще впереди. Я слишком поздно вывел их наружу. Вы понимаете? Меня накрыло взрывной волной, и я был точно в тумане. И не сразу понял, что взрыв произошел недалеко от погреба с боеприпасами. Огонь разрушил несколько внутренних трубопроводов, повредил румпель, рулевой механизм, адмиральский погреб и пробрался под транспортер для боеприпасов. Через пятнадцать минут после первого взрыва внутренняя часть корабля была наполовину уничтожена.

– Капитан покачал головой.

Стоял такой грохот... такой грохот. Мне показалось, что небеса разверзлись и обрушились на нас. Конечно, надо было действовать более оперативно: задрать все люки, помешать распространению огня.

– Но тогда вы могли бы потерять еще больше людей.

– Пятьдесят восемь человек, в общем и целом. Мой племянник находился на посту управления. – Капитан Хайфилд замялся. – Мне было до него не добраться.

Фрэнсис сидела не шелохнувшись.

– Мне очень жаль, – сказала она.

– Они заставили меня сойти с корабля, – быстро проговорил он, словно застрявшим в горле словам не терпелось поскорее вырваться наружу.

– Корабль тонул, а мои люди – те, кто еще держался на ногах, – уже спустились шлюпки, которые, если смотреть сверху, чем-то напоминали листья кувшинок в пруду, ведь море было до ужаса спокойным. Я стоял и смотрел, как в заливаемые кровью и мазутом шлюпки затаскивают раненых. Там было самое настоящее адское пекло. Те, кто оставался еще на борту, поливали себя из шлангов, чтобы хоть немного продержаться. И пока мы пытались среди бушующего пламени и обломков корабля добраться до раненых, проклятые япошки продолжали над нами кружиться. Они больше не стреляли, а просто парили, точно стервятники, в воздухе, наслаждаясь нашими страданиями. Капитан Хайфилд снова сделал большой глоток.

– Я все еще пытался отыскать его, но мне приказали покинуть корабль.

Он уронил голову на грудь.

– К нам на помощь уже спустились два эсминца. В результате они прогнали японцев. Мне велели покинуть корабль. И члены моей команды сидели в шлюпках и смотрели, как я оставляю тонущий корабль, на котором, вероятно, еще остались уцелевшие люди. Возможно, даже Харт. – Он сделал паузу. – Никто из них не сказал мне ни слова. Они просто... смотрели.

Фрэнсис закрыла глаза. Ей уже не раз приходилось слышать подобные исповеди, и она хорошо знала, какие шрамы события такого масштаба оставляют в душе. И у нее не было для

него слов утешения.

Они слышали, как по громкой связи дам пригласили представить свое рукоделие в комнате отдыха в передней части корабля. И Фрэнсис с удивлением заметила, что уже стемнело.

– Не самый удачный способ закончить карьеру, да? – дрогнувшим голосом произнес капитан.

– Капитан, – сказала она, – ответы на все есть только у тех, кому никогда не приходилось отвечать на подобные вопросы.

Тем временем на палубе зажглись огни, и сквозь иллюминатор в каюту капитана проникли лучи холодного неоновых света. Они услышали обрывки разговора на палубе, а затем по громкой связи раздалась команда: «Приготовиться к приему мусорной баржи».

Капитан Хайфилд задумчиво уставился в пол, пытаясь осмыслить ее слова. Затем снова приложился к бокалу и долго пил, не спуская с нее глаз.

– Сестра Маккензи, – поставив бокал на стол, произнес он. – Расскажите мне о вашем муже.

Найкол вот уже почти сорок пять минут стоял возле киноаппаратной. Но даже если бы ему и разрешили посмотреть кино, он вряд ли выбрал бы «Лучшие годы нашей жизни», хотя в данном конкретном фильме для вернувшихся с войны солдат все кончается хорошо. Его внимание было приковано к дальнему концу коридора.

– Поверить не могу, – говорил в кубрике Валлиец Джонс. – Я слышал, что ее хотят высадить на берег. А потом капитан вдруг берет и заявляет, что все это просто чертово недоразумение. Но я-то знаю, что нет. Ты ведь видел ее там, да, Дакворт? Мы оба ее узнали. Ничего не понимаю, – добавил он, почесав под мышками.

– А я знаю почему, – включился в разговор еще один морпех. – Она сейчас выпивает вместе с капитаном.

– Что?

– В его каюте. Наш радист, когда относил ему долгосрочные сводки погоды, застучал ее там. Сидит этакая фря рядом с ним на диванчике и потягивает коньячок.

– Во дает, старый ловкач! – удивился Джонс.

– Она ведь далеко не так проста, как кажется.

– Хайфилд? Да ему даже за пятерку в борделе никто не даст!

– Для нас одни правила, а для них – совсем другие, здесь уж ничего не попишешь, – с горечью заметил Дакворт. – Можете себе хоть на секунду представить, чтобы нам разрешили привести шлюху в кубрик?

– Ты, наверное, ошибаешься, – вырвалось у Найкола. В наступившей тишине его слова прозвучали особенно громко.

– Она ни за что не пошла бы в каюту к капитану.

И потом он уже тише добавил.

– Я хочу сказать, что у нее нет никаких причин находиться там.

– Тейлор зря болтать не будет. Он своими глазами видел. И могу сказать тебе кое-что еще. Он клянется, что уже в третий раз застает ее там.

Джоджо МОЙЕС.

(Продолжение следует).

Копилка советов



5 ЛАЙФХАКОВ ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ЛЮБИТ ГЛАДИТЬ

Не хотите тратить время на глажку вещей? Воспользуйтесь лайфхаками, которые упростят вам жизнь!

Понятно, что некоторые предметы гардероба после стирки нужно гладить - например, классические рубашки. А что насчет других вещей?

1 Не оставляйте вещи надолго в стиральной машине. Так вероятность, что они помнутся, будет выше. Если вы не успеваете развесить белье сразу после стирки, воспользуйтесь программой «Отложенный старт». И машинка постирает белье к тому часу, когда вы вернетесь домой.

2 Встряхивайте и расправляйте белье сразу после стирки. Тогда одежда и постельное белье будут меньше мяться, а полотенца будут пушистыми и мягкими. Обязательно расправьте отделку на вещах.

3 Используйте мягкие плечики. В большей степени это относится к предметам одежды из легких или струящихся тканей - например, шелка, батиста, сатина, нейлона, полиэстера. На вешалке с мягкими плечиками одежда высохнет и не помнется.

✓ **Откажитесь от деревянных плечиков, покрывайте лаком: на влажных вещах от них могут остаться желтые пятна.**

4 Приобретите отпариватель. Чтобы погладить вещи, вам не придется доставать гладильную доску. Платье или костюм можно будет отпарить прямо на вешалке за считанные минуты. Удобно, быстро и просто! Кстати, с помощью щипцов для волос можно отутюжить воротник рубашки. Главное, перед этим очистить щипцы спиртом - так на одежде не останется следов от косметических средств.

5 Убирайте вещи в шкаф с учетом фасона. Классические брюки нельзя складывать пополам - на них появятся заломы. Лучше воспользоваться специальной вешалкой для брюк. А вот толстые шерстяные свитеры можно складывать, как вам нравится: вероятность того, что они помнутся, минимальная.

КАК ЛЕГКО ПРОСЫПАТЬСЯ ДАЖЕ ЗИМОЙ

Считается, что зимой просыпаться труднее, чем летом. Согласна! Поэтому, вот мои советы, проверенные личным опытом.

Вставайте в одно и то же время. Если вы привыкли просыпаться в определенное время, не переставляйте будильник в выходные. Поскольку организм привык пробуждаться, скажем, в 8 часов, вы откроете глаза именно в это время и в воскресенье. Ложитесь и досыпать еще пару часиков - плохая идея! Будете чувствовать себя разбитой весь день.

Выбирайте спокойные мелодии для будильника. Громкий звонок будильника вырывает нас из сна, а это ведет к проблемам со здоровьем. Повышается давление, происходит выброс адреналина в кровь. Именно поэтому я просыпаюсь под спокойную музыку, которая постепенно становится громче.

Положите одежду возле кровати. Обычно вылезать из кровати не хочется, потому что в квартире холодно. Чтобы подъем был легким, я кладу возле кровати теплую домашнюю одежду и надеваю ее сразу после пробуждения.

Включите свет. Весной и летом просыпаться легче из-за солнечного света. Утром сразу включите свет в доме - это взбодрит вас и отобьет желание снова прилечь.

Надежда Иваненко.



ЧИСТАЯ ПЛИТА БЛАГОДАРЯ ФОЛЬГЕ

Моя газовая плита в идеальном состоянии. А все потому, что перед жаркой мяса или варкой супа я застилаю ее фольгой. Можно использовать обыкновенную - для запекания в духовке, она продается в магазинах. Или приобрести

специальную, разрезанную на квадраты с отверстиями для конфорок. Этой фольгой закрывается поверхность плиты. Когда фольга пачкается, я заменяю ее новой.

Евгения.

Проверено !



Вернуть блеск украшениям

Чтобы вернуть блеск украшениям из золота и серебра, промойте их следующим составом: 1/2 стакана мыльного раствора и 1 ч. л. нашатырного спирта. Можно для этого использовать мягкую зубную щетку. После обработки сполосните изделие водой и вытрите насухо.

Полотенце вместо увлажнителя воздуха

Если вы хотите увлажнить воздух в квартире, но специального прибора для этой цели у вас нет, намочите махровые полотенца и развесьте их на батареях. Когда они высохнут, повторите процедуру снова. Если комната небольшая, поставьте по углам декоративные вазы, в них можно налить воду. И обязательно регулярно делайте влажную уборку, проветривайте комнаты.

Как продлить жизнь маникюру

Когда лак не держится на ногтях дольше недели, возможно, вы неправильно его используете. Не трясите лак перед применением - в нем образуются пузырьки, из-за которых покрытие ложится неровно. Достаточно несколько раз перекатать флакон в ладонях без резких движений. После финишного слоя лака окуните руки в ванночку с холодной водой - эта процедура продлит жизнь вашему маникюру.

Чистим гранат легко и быстро

Самый простой способ очистить гранат от кожуры - срезать верхнюю часть плода так, чтобы стали видны зерна. Затем сделайте надрезы вдоль белых прожилок и переверните гранат над глубокой емкостью. Слегка раскройте его и постукивайте ложкой по кожуре, зерна окажутся в миске. Приятного аппетита!



УБОРКА БЕЗ ХИМИИ

Как часто вы делаете уборку? Если каждые 2-3 недели, как я, то рекомендую не тратить деньги (и здоровье) на бытовую химию, а воспользоваться домашними рецептами.

В чайнике появилась накипь? Смешайте 1 л воды и 0,5 стакана уксуса и вскипятите. Накипь легко сойдет. Чтобы избавиться от пятен на кухонной столешнице, обработайте их свежим лимонным соком. Затем посыпьте содой, оставьте на 10 минут и протрите губкой.

Если старая мебель неприятно пахнет, посыпьте ее сухой содой, оставьте на 1-2 часа, а затем тщательно пропылесосьте. Амбре как не бывало!

Отмыть холодильник поможет раствор из перекиси водорода и соды. Смешайте в бутылке с пульверизатором 3 ст. л. соды и 5 ст. л. перекиси водорода. Когда сода растворится, добавьте 4 ст. л. воды. Встряхните бутылку, брызните раствором на полки холодильника, протрите губкой.

Дарья Онищенко.

АЛОЭ ДЛЯ КРАСОТЫ КОЖИ

Еще совсем недавно мучилась с прыщиками на лице. Помогло алоэ!

Тоник для лица. Смешайте 1 ст. л. сока алоэ (для этого отожмите листья растения) с 3 ст. л. любого травяного настоя (ромашка, мята, шалфей). Добавьте 1 ч. л. салициловой кислоты - ее можно купить в аптеке. Перелейте тоник в баночку и уберите в темное прохлад-

ное место на 2 дня. Пользуйтесь утром и вечером сразу после умывания.

Косметический лед. 2 ст. л. сока алоэ растворите в стакане с чистой водой. Перелейте получившийся раствор в формочки для льда и уберите в морозильную камеру на ночь. Протирайте проблемные зоны на лице дважды в день.

Елена.

ПОСАДИТЕ РАССАДУ В УПАКОВКУ ИЗ-ПОД ЯИЦ



У меня на подоконнике самый настоящий огород. Я высаживаю растения в картонные упаковки из-под яиц. Дела-

ется это очень просто. В каждой ячейке сделайте несколько отверстий с внутренней стороны для оттока лишней влаги. Затем поместите ячейки в специальный лоток, заполните их грунтом, уплотните. Пророщенные семена аккуратно разложите по ячейкам (по одному в каждую). Присыпьте грунтом, полейте и накройте пищевой пленкой. Так создается эффект теплицы. Поставьте в теплое место, когда появятся всходы, пленку снимите. Ждите урожая!

Марина Долматова.

ГОСТИ НАГРЯНУТ - А Я С ПИРОГОМ!

Иногда бывает так: неожиданно приходят гости, а к чаю ничего нет. На такой случай у меня заранее припасена в морозилке шарлотка. Свежеприготовленную и охлажденную шарлотку надо плотно обернуть пищевой пленкой и положить в морозильную камеру. Пришли гости - вы снимаете с выпечки пленку и подогреваете в духовке.

А готовлю пирог так: беру 4 яйца, 1 стакан сахара, 1 стакан муки, соду на

кончике ножа и 3 крупных яблока. Взбиваю белки с сахаром, аккуратно вливаю желтки, продолжая помешивать. Добавляю муку и соду, перемешиваю. Яблоки чищу и нарезаю дольками. Смазываю форму для выпечки маслом, выкладываю яблоки, сверху заливаю тестом. Моя шарлотка печется при температуре 160 градусов до готовности - максимум полчаса.

Юлия Гавриш.

МАСТЕРИЦА



БОМБОЧКИ ДЛЯ ВАННЫ ПРОТИВ УСТАЛОСТИ И СТРЕССА

Сделайте натуральные бомбочки для ванны своими руками. По сравнению с покупными разноцветными шариками они не содержат красителей и других бесполезных веществ.

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

лимонная кислота, пищевая сода, соль морская, сухое молоко, эфирное масло (можжевельник), базовое масло (облепиховое), краситель, мелкое сито, кофемолка, емкости для смешивания, перчатки и защитная маска, сфера (формочка).

Для изготовления домашних бомбочек выбирайте эфирные масла исходя из ваших предпочтений. Лаванда успокаивает и помогает при бессоннице. Лимон тонизирует организм. Роза укрепляет сосуды и улучшает работу сердца. Пихта, сосна, эвкалипт, можжевельник - это отличная профилактика простудных заболеваний. В качестве базового масла используют оливковое, миндальное, облепиховое, кокосовое, масло ши, жожоба. Они питают и увлажняют кожу. Все составляющие в процессе из-

готовления добавляйте строго по рецепту.

В противном случае начнется химическая реакция, при которой бомбочка увеличится в размере и распадется.

1. Для изготовления бомбочки диаметром 6 см и массой 130 г потребуются: 4 ст. л. соды, 2 ст. л. лимонной кислоты, 1 ст. л. сухого молока, 1 ст. л. морской соли, 2 ст. л. облепихового масла и 15 капель эфирного масла. Лимонную кислоту и морскую соль измельчите в кофемолке. Используйте маску, чтобы защитить дыхательные пути. Соду и сухое молоко просейте через сито. Соедините сухие ингредиенты. Базовое масло смешайте с эфирным маслом. Влейте смесь масел к сухим ингредиентам (**фото 1**).

2. Наденьте перчатки и переме-



Заверните бомбочки в пищевую пленку и выберите сухое темное место для хранения. В таком виде они могут лежать до полугода.

шайте полученную смесь. Масса должно приобрести консистенцию мокрого песка. Если хотите сделать разноцветные бомбочки, то разделите массу на 2 части, в одну добавьте несколько капель красителя и тщательно перемешайте (**фото 2**).

3. Каждую часть сферы сбрызните спиртом и заполните плотно полученными смесями. Одну половину утрамбуйте, немного не досыпая до края, а вторую - с горкой. Плотно прижмите полусферы друг к другу. Через 15 минут, когда смесь немного схватится, можно вынуть бомбочку из формы и оставить просушиться на сутки (**фото 3**). Шипучие бомбочки для ванны готовы! Одной бомбочки массой около 130 г достаточно для принятия ванны.

Автор изделия
Елена Киришина.

Чистка:

Уберите следы от воды. Капли воды оставляют на металлических поверхностях некрасивые следы. Хотите, чтобы мойка заблестела? Протрите пятна кусочком цитрусовой кожуры. Натуральные масла, содержащиеся в цитрусовой корке, прекрасно растворяют известковый и хлорный налет.

Отполируйте мебель. Старая деревянная мебель заблестит, если протереть ее цитрусовой кожурой – белой стороной кожуры!

Используйте вместо губки. Свежей цитрусовой кожурой можно чистить практически все – от кафеля до плиты. Она не только хорошо оттирает пятна, но и оставляет легкий приятный аромат. Плюс – абсолютно экологична и безвредна.

Сделайте универсальный очиститель. Если вы хотите, чтобы экологически безвредный универсальный очиститель был всегда у вас под рукой, сложите цитрусовую кожуру в бутылку-спрей, залейте белым уксусом и оставьте на недельку в холодильнике, периодически встряхивая. Таким очистителем можно чистить кафель, холодильник (прекрасно избавляет от посторонних запахов!), известковый налет, полы, окна

Домашнее хозяйство:

Отпугните насекомых. Муравьи, мухи и комары терпеть не могут лимонин, который содержится в кожуре всех цитрусовых. Натрите кожуру на терке или измельчите блендером и поместите в местах скопления насекомых.

Отпугните кошек. Если нужно отпугнуть кошку от помойного бака или, например, от горшка с домашним растением, приспособленным ею под туалет, поместите в него или рядом цитрусовые корки. Кошки не любят запах цитрусов и перестанут посещать это место. Корки периодически обновляйте.

Освежите воздух в доме. Ароматические масла, естественным образом испаряющиеся с цитрусовых корок, освежат воздух в доме и избавят вас от неприятных запахов. Это абсолютно безвредный, ненавязчивый ароматизатор. Положите высушенные и измельченные корки в полотняный мешочек и поместите в шкафы, ящики, кладовки, туалетные и подвальные помещения – да везде, где может присутствовать затхлый запах. Например, в ботинки или туфли.

Я хочу поделиться секретами, как можно быстро и без усилий помыть посуду. Предметы из металла (мясорубку, ножи) в первую очередь промывайте в холодной воде с солью. Только после этого их нужно сполоснуть горячей водой, и от остатков пищи не останется и следа. Чтобы алюминиевая посуда блестела как новая, добавьте пару капель нашатырного спирта на губку, когда будете ее мыть.



НЕОЖИДАННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИТРУСОВОЙ КОЖУРЫ

Есть множество способов использовать в хозяйстве эту ароматную и полезную вещь. И не только в пирогах.

Другие способы применения цитрусовой кожуры:

Размягчьте комки. Если вы редко пользуетесь какими-либо продуктами – коричневым сахаром, содой, имейте «неприкосновенный запас» соли, то со временем они могут слипнуться в твердые комки. Положите к ним на несколько часов цитрусовые корки – натуральные масла, содержащиеся в них, естественным образом смягчат структуру продуктов и сделают их вновь рассыпчатыми.

Ароматизируйте продукты. Цитрусовыми корками хорошо ароматизировать различные соусы, напитки, настойки. Положите несколько корочек в бутылку с уксусом или растительным маслом – заправка для салата получит легкий оттенок цитрусов.

Приготовьте скраб для тела. Свежую цедру измельчите в блендере, нанесите на влажную кожу массирующими движениями (легче всего это сделать во время принятия душа или в бане), оставьте на пару минут, а затем смойте. Этот натуральный, вита-

минный, экологически чистый скраб смягчит кожу, подтянет и тонизирует ее.

Ну и напоследок – засахаренные апельсиновые корочки! Ими можно украшать выпечку и десерты, а можно просто попить с ними чаю.

Вам понадобится:

- ★ кожура от двух больших апельсинов;
- ★ 2 стакана сахара;
- ★ 1 стакан воды;
- ★ 1/2 стакана сахарной пудры.

С апельсиновой кожуры удаляем белую мякоть (иначе будет горчить). Кожуру нарезаем тонкими длинными полосками.

Воду с сахаром кипятим на маленьком огне, непрерывно помешивая, до полного растворения сахара. Кладем в сироп корки и оставляем томиться на медленном огне в течение получаса. Затем вынимаем, оставляем подсохнуть на решетке или силиконовом коврик на пару часов, затем обваливаем в сахарной пудре. Цукаты готовы! Хранить их нужно в герметичной банке.

ВЫМЫТЬ ПОСУДУ БЫСТРО И ПРОСТО!

Фарфоровую посуду советую мыть теплой, а не горячей водой, чтобы не повредить рисунок на любимой кружке или ложке.

Когда столовое серебро приобретает непривлекательный вид, я делаю следующее: укладываю фольгу на дно кастрюли или глубокой миски.

Сверху кладу серебряные столовые приборы. Насыпаю 2-3 ст. л. соли и наливаю сверху теплую воду так, чтобы она полностью покрыла посуду. Оставляю на 20-30 минут. Затем очищенные предметы промываю чистой водой.

Маргарита.



МАКИЯЖ СКРОЕТ НЕДОСТАТКИ!

Любые несовершенства кожи - темные круги, воспаления, морщинки можно скрыть. Что важно учесть?

По мнению визажистов, ровный цвет лица и сияющая кожа - это основа идеального макияжа. Есть несколько средств, необходимых для корректирующего мейкапа.

Заметаем следы

Появившийся прыщик многие из нас просто замазывают плотным тональным кремом, который закупоривает поры. Это может привести к неприятным последствиям - новым воспалениям.

Диана Грушевская, стилист-визажист: «Обладательницам проблемной кожи я рекомендую использовать пудру светлого-зеленого оттенка, она нейтрализует красноту. Выбирайте антисептическое средство, чтобы быстрее устранить воспаление. В составе такой пудры должны быть сера, бисаболл или аллантоин. Также можно приобрести специальный стик - карандаш зеленого тона - и нанести точечно на проблемные места. Затем покройте лицо пудрой телесного цвета, чтобы выровнять цвет кожи».

Подальше от глаз

Хотите добиться эффекта выразительного взгляда? Вооружитесь карандашом для глаз, тенями и пудрой.

Гусиные лапки. Чтобы не акцентировать внимание на морщинках вокруг глаз, используйте темные тени (на два тона темнее вашей кожи) для подвижного века. На внешние уголки нанесите светлые тени и растушуйте.

Нависшее веко. Для макияжа подойдут любые оттенки теней. Главное - растушевывайте тени так, чтобы они выходили за пределы и подвижного, и нависающего века. Если вы предпочитаете стрелки, не опускайте их кончики.

Мешки под глазами. Для маскировки мешков под глазами вам понадобится крем-пудра двух оттенков - светлая и в тон кожи. Нарисуйте треугольник под глазами светлой пудрой. Темной подчеркните скулы - проведите вертикальные линии под скулой. Растушуйте границы, сверху нанесите тональный крем.

Близко посаженные глаза. Для макияжа близко посаженных глаз визажисты советуют использовать консилер.

нанесите его на внутренние уголки глаз и растушуйте.

Широко посаженные глаза. От внутреннего уголка глаза до середины века нанесите светлые тени, а от центра до внешнего уголка - темные.

Не остаться с носом

Длинный нос, крупный, с горбинкой... Любую из этих физиологических особенностей можно визуально скорректировать.

Скрыть горбинку. Нанесите на горбинку пудру или тональное средство темного оттенка. Также слегка затемните боковые стороны. Высветлите переднюю спинку носа тональным средством на 1-2 тона светлее вашей кожи. Главное, сделать плавные переходы, чтобы горбинка не превратилась в грязное пятно.

Визуально укоротить нос. Необходимо затемнить кончик и крылья носа. Для этого нанесите на них тональное средство на тон темнее вашей кожи. Затем сделайте светлый блик (используйте светлый тональный крем или хайлайтер) по центру носа, не касаясь кончика. **Скорректировать большой нос.** Узкая переносица и широкие крылья носа дают эффект большого носа. Чтобы визуально уравновесить верх и низ, затемните крылья и нанесите светлый тон по обе стороны от переносицы.

Губки бантиком

Идеальной формой считается, так называемый, «лук Венеры»: уголки губ находятся на одной линии, на верхней губе по центру - выемка. К такой форме нужно стремиться при создании макияжа.

Если губы слишком узкие, проведите карандашом контур чуть выше естественного (на 1-2 мм). Удобнее всего делать это туповатым, а не острым карандашом. Затем используйте помаду со светоотражающими частицами - наносите ее сначала на верхнюю губу, чуть приоткрыв рот. Двигайтесь от середины к краям, не вылезая за ранее нанесенный контур. Таким же образом поступите с нижней губой.

ЧТО ТАКОЕ КОНТУРИНГ?



Контуринг - техника в макияже, предназначенная для коррекции формы лица. По сути, это затемнение и осветление определенных участков

кожи. Темные оттенки скульптора наносят на участки, которые должны выглядеть меньше. Со светлыми оттенками все наоборот. Очистите дерму, нанесите праймер. Затем используйте тональный крем в тон вашей кожи. Темный скульптор нанесите вдоль впадин на щеках, на скуловую кость и по периметру лба вдоль линии роста волос. Светлым хайлайтером обработайте лоб, щеки, кончик носа и подбородок. Важно, чтобы границы между скульптором и хайлайтером не были заметными, растушуйте линии спонжем. В завершение используйте румяна.

Как и любая косметика, перманентный макияж может придать бровям модный изгиб, визуально увеличить глаза при помощи стрелок на веках или сделать более пухлые губы. Однако в отличие от обычной косметики татуаж не смывается и держится долгое время. Технически татуаж представляет собой несложную, но несколько болезненную процедуру: при помощи иглы мастер вводит под кожу красящий пигмент. Средний «срок службы» перманентного макияжа - 2 года. Затем краска бледнеет и исчезает. При желании процедуру можно повторить.

Брови

Татуаж бровей идеален для тех, у кого от природы тонкие брови или волосы плохо растут после неудачного выщипывания. Придать модный изгиб, заполнить «залысинки» и сделать брови ярче помогут две аппаратные техники: прорисовка (волосковой метод) и растушевка (шотирование). При волосковом методе рисуются отдельные волоски в пределах выбранной формы. Растушевка же помогает добиться эффекта размытости (как при оформлении бровей тенями), модного в современном естественном макияже. В зависимости от индивидуальных особенностей и желания мастер выбирает первый или второй способ, а чаще их комбинацию. Сегодня востребован не только аппаратный, но и ручной татуаж - ману-



альный. При помощи ручки-манипулы и одноразовых игл мастер вручную оформляет брови. Можно заполнить не всю, а только часть брови (например, на месте шрама). По отзывам, мануальный татуаж менее болезненный, не вызывает отеков, а также позволяет получить более естественные брови.

Губы

При татуаже губ вы можете сделать только контур (если линии рта нечеткие, их обводят, улучшая очертания), контур с полным заполнением или контур с заполнением и растушевкой. Если губы хорошей формы и объемные, но бледные, поможет татуаж с полным заполнением. При этом, губы закрашиваются одним тоном, становятся яркими. Контур обводят тем же цветом.



ТАТУАЖ ЛИЦА ДЕЛАТЬ ИЛИ НЕТ?

Если татуировка - это узор на теле, то татуаж (или перманентный макияж) - рисунок на лице, заменяющий собой ежедневный мейк-ап.

Когда вы хотите изменить цвет губ, вам подойдет татуаж с растушевкой. Вы можете выбрать один цвет контура и растушевки или разные тона, между которыми будет плавный переход.

В салоне вам на выбор предложат богатую палитру цветов. Специалисты рекомендуют выбирать пастельные, естественные оттенки, ведь при желании вы всегда сможете закрасить их более яркой помадой.

Ресницы

Мастер в салоне может заполнить краской межресничное пространство на верхнем или на верхнем и нижнем веках, поставив незаметные точки. В результате, ваши глаза будут выглядеть визуально более открытыми и выразительными.

Если вы каждое утро тратите по полчаса, чтобы нарисовать четкие и красивые стрелки, то татуаж сэкономит время. Важно, чтобы мастер подобрал ту форму стрелок, которая вам подходит.

Какие минусы?

Перманентный макияж имеет немало противопоказаний, в их числе беременность и кормление грудью, период менструации, аллергия, вирус герпеса, диабет, заболевания крови, эпилепсия, бронхиальная астма, пониженный иммунитет, ВИЧ. Самым опасным побочным эффектом татуажа, как и при любом уколе, яв-

ляется возможное заражение крови. Также к минусам относится долгий период заживления - в течение месяца возможны отеки, болезненность, припухлости, излишне яркий цвет макияжа.

Бывает, после процедуры женщины не могут смотреть в зеркало и хотят избавиться от сделанного. Увы, это процесс долгий и дорогой. Коррекция и удаление неудачного татуажа лица проводится лазером, занимает не меньше месяца и стоит дороже самой процедуры.

Чтобы защитить себя от неприятных последствий, выбирайте проверенный салон, ищите мастера по рекомендациям, обсуждайте желаемую форму, попросите использовать обезболивающий гель, проверьте стерильность одноразовых игл (мастер должен при вас их распечатать).

✓ На качественном перманентном макияже нельзя сэкономить. Если вы видите низкую цену или политику, то это либо ученик, который набивает руку, либо мастер, работающий на некачественных материалах.

На заметку

Современная косметология предлагает легкую версию - биотатуаж. Он выполняется игой, безопасный и гипоаллергенный, держится 1-3 недели, подходит даже девочкам-подросткам.



ЗАПЕЧЕННАЯ ТЫКВА С ФЕТОЙ

Понадобятся: тыква - 400 г, сыр фета - 50 г, уксус винный белый - 1 ст. л., соус соевый - 2 ст. л., мед жидкий - 2 ст. л., базилик, руккола, перец черный молотый.

Тыкву с кожурой нарежьте ломтиками толщиной 1-1,5 см. Смешайте винный уксус, соевый соус и мед. Полейте тыкву, оставьте на 10 мин. Выложите тыкву на застеленный пергаментом противень, посыпьте перцем. Запекайте при 200 градусах до мягкости. Переложите на блюдо, посыпьте зеленью и раскрошенной фетой.



БЛЮДА С ПРЯНЫМИ ТРАВАМИ

Пряные травы не только придают пище дополнительный аромат и вкус: они способствуют сжиганию жира в организме.

Зелень богата пищевыми волокнами, которые дают долгое ощущение сытости и в то же время помогают пищеварению, ускоряя метаболизм. А еще, добавляя в блюда, к примеру, свежую петрушку, базилик, тимьян, кинзу, шалфей или розмарин, вы сможете класть меньше соли, а значит, не позволять скапливаться в организме лишней жидкости.

КОТЛЕТА ПО-КИЕВСКИ

Понадобятся: филе куриное (грудка) - 4 шт., сыр плавленый тертый - 1/2 стакана, белки - 2 шт., орех мускатный - 1/2 ч. л., сок лимонный - 1 ст. л., чеснок - 2 зубчика,

пряные травы (петрушка, укроп или др.) - пучок, соль и перец, крошки хлебные - 2 стакана.

Отбейте филе, обмажьте соком лимона. Смешайте измельченные чеснок и травы, сыр, мускатный орех, соль, перец. Разделите массу на 4 части, скатайте котлетки. Выложите на филе, заверните, скрепите шпажками. Обваляйте в крошках, обмакните в слегка взбитые белки, еще раз обваляйте в крошках и уберите на 30 мин. в холодильник. Обмакните в белки, обваляйте в крошках. Запекайте при 180 градусах не менее 35 мин.

ПАСТА С ФРИКАДЕЛЬКАМИ И ОВОЩАМИ



Понадобятся: паста - 400 г, фарш - 800 г, травы прованские (сухие) - 1/2 ч. л., чеснок - 3 зубчика, цуккини, перец сладкий, лук - по 1 шт., томаты в собственном соку - 400 г, соль, сахар, базилик свежий, масло оливковое.

К фаршу добавьте соль, перец, сухие травы и зубчик чеснока. Сформируйте фрикадельки, выложите на застеленный фольгой противень, запекайте при 200 градусах 30 мин.

Мелко нарубите лук и сельдерей. Цуккини и перец нарежьте мелкими кубиками. В сотейнике на 1 ст. л. масла обжарьте, помешивая, лук с сельдереем. Добавьте оставшийся чеснок и овощи, готовьте еще 5 мин.

Выложите измельченные томаты с соком и тушите без крышки 10-15 мин. Опустите в соус фрикадельки, прогрейте все вместе 2-3 мин. Пасту отварите до состояния альденте. Добавьте в соус.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ «ЛОДОЧКИ»

Понадобятся: картофель - 2 шт. (крупные), яйца - 4 шт., перец болгарский сладкий - 1 шт., ветчина - 4 ломтика, сыр твердый тертый - 80 г, масло сливочное - 2 ч. л., ароматные травы - по вкусу.

Картофель тщательно вымойте. Разрежьте на половинки (вдоль), оберните фольгой. Запекайте в духовке при 180 градусах 15 мин.

Снимите с клубней фольгу. С помощью ложки выньте мякоть, чтобы получились «лодочки». В каждую «лодочку» положите кусочки ветчины и болгарского перца, осторожно залейте яйцом.

Выложите «лодочки» в выстеленный фольгой противень. Запекайте еще 15 мин. Положите по кусочку «масла», посыпьте зеленью и сыром.



ПРЯНАЯ СВИНИНА С ЛИМОНОМ

1 ст. ложка растительного масла, 2 чайн. ложки измельченного розмарина, 4 зубчика чеснока, 1/2 лимона, 4 куска свинины без костей и жира,

Смешайте масло, розмарин, измельченный чеснок, сок и цедру лимона в большой миске. Обваляйте свинину в полученной смеси. Если есть время, поставьте мариноваться в холодильник на 30 минут. Нагрейте большую сковороду и прожарьте свинину с двух сторон до готовности. Подавайте блюдо горячим. Для гарнира подойдет отварной картофель и любой овощной салат.



СУП ИЗ ПШЕНА С ЧЕСНОЧКОМ

1,5 л воды, 3 дольки чеснока, 1 луковица, 1 морковь, 1/2 стакана пшена, соль, перец, зелень.

Пшено переберите, промойте, залейте водой и варите до мягкости, посолите. Лук мелко нарежьте, морковь натрите на крупной терке. Спассеруйте лук с морковью и добавьте в кастрюлю к пшену. Варите суп еще 5 минут, затем добавьте пропущенный через пресс чеснок, досолите по вкусу, поперчите, положите мелко нарезанную зелень, выключите и дайте настояться под крышкой 5 минут.

САЛАТ «ХЛОПУШКА»

4 картофелины, 1 свекла, 1 соленая сельдь, маленькая луковица, 4 куриных яйца, несколько перьев зеленого лука, 400 мл майонеза, соль и перец по вкусу.

Это любимый всеми салат с овощами и соленой сельдью, но в необычной подаче. Отварной картофель и свеклу очистите и отдельно натрите на крупной терке. Лук и сельдь без кожи и костей нарежьте мелкими кубиками. На широкий лист фольги выложите прямоугольными слоями картофель, лук и сельдь, каждый смазывая майонезом. Покрошите 2 вареных яйца и выложите по краю длинной стороны прямоугольника (на 1/3 всей площади), немного отступив от края. Заверните салат плотным рулетом и закрепите. Подержите блюдо в холодильнике 20 минут, раскройте и переложите на плоскую тарелку. Щедро полейте рулет майонезом, разровняйте и украсьте полосами тертой свеклы, измельченного зеленого лука, желтками оставшихся яиц. Оба конца «хлопушки» залепите оставшимися белками, натертыми на мелкой терке.



Для теста: 250-260 г муки, 125 г сливочного масла 82,5%-ной жирности, по 100 г сахара и ядер миндаля или грецких орехов, 10 г ванильного сахара, 1 яйцо, 1 лимон или апельсин, 1 чайн. ложка без горки разрыхлителя для теста, 1/2 чайн. ложки с горкой молотой корицы, 1/3 чайн. ложки молотой гвоздики, по щепотке кардамона и соли. Для обсыпки теста: 50 г миндальных лепестков.

Если вы используете в рецепте миндаль, очистите его от кожицы. Для этого бросьте ядра в кипящую воду и варите в ней 1-1,5 минуты, откиньте на дуршлаг и сразу же залейте их холодной водой, дайте полежать в ней 2 минуты. Снимите оболочку. Готовые ядра

обсушите, измельчите в блендере. Грецкие орехи просто измельчите в блендере.

Муку смешайте с разрыхлителем, солью и специями. Насыпьте на сухую сковороду 50 г сахара и поставьте ее на небольшой огонь. Доведите сахар до коричневого цвета, снимите с огня. В емкости смешайте миксером мягкое сливочное масло с оставшимся сахаром, вбейте туда яйцо и снова все смешайте. Введите в смесь 100 г муки с солью и специями. Добавьте натертую на мелкой терке цедру лимона или апельсина, измельченный миндаль (или грецкие орехи) и жженный сахар.

Затем введите в тесто оставшуюся муку, вымесите тесто руками.

Противень застелите бумагой для выпечки. Тесто раскатайте в пласт толщиной 0,5 см. Формочкой в виде сердца вырежьте из теста заготовки. Посыпьте их миндальными лепестками (по желанию), слегка пройдитесь по ним сверху скалкой. Выпекайте 12-14 минут при 180 градусах до золотистого цвета.

Готовое печенье храните при комнатной температуре в открытой посуде до 6-7 дней.

ПРАЗДНИЧНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Зеленый подоконник



НАЧИНАЮЩИМ ЦВЕТОВОДАМ

Уважайте индивидуальность

Многие ошибочно полагают, что главное для цветка — море света и частый полив. Поэтому при первых же признаках увядания спешат водрузить его на залитый солнцем подоконник и как можно обильнее «напоить». Но комнатные растения, как и люди, все разные. Одни из них — выходцы из тропических и субтропических лесов Америки, другие — из пустынь Африки и Азии. Какие-то прекрасно чувствуют себя в тени и нуждаются в частом поливе. Иные, наоборот, хорошо переносят недостаток влаги, но требовательны к солнечному свету. Поэтому главная задача — создать растению условия, максимально приближенные к тем, что существуют на его «исторической родине». Покупая цветок, узнайте его латинское название и соберите о нем максимум информации.

Сориентируйтесь на местности

Прежде чем пуститься в цветочный шопинг, выясните, куда выходят окна вашей квартиры. От этого во многом будет зависеть ваш выбор. Окна, обращенные на юг, хороши для выращивания суккулентов — кактусов, агавы, алоэ. Для восточной стороны, не подверженной воздействию прямых солнечных лучей, рекомендуются фиалка, бегония, драцена, плющ, фикус. Западную сторону любят аспара-

гус перистый и финиковая пальма. Окна с северной ориентацией оптимально подходят для выращивания традесканции, кипарисовика, филодендрона. А бегония хорошо растет как на восточной, так и на северной стороне.

Защищайте цветы

от сквозняков

Практически все комнатные цветы не любят сквозняков, направленного движения воздуха и резкого перепада температур. Покупая цветок зимой, отнесите к нему, как к ребенку. Еще в магазине бережно укутайте его в бумагу и быстро перенесите в машину. По приезде так же быстро донесите от машины до дома. Поставьте новосела в полутень и дайте ему время прийти в себя после переезда. Затем снимите упаковку, «напоите» растение и оставьте на неделю акклиматизироваться.

Соблюдайте режим полива

Особое внимание — поливу и опрыскиванию цветов. Для горшечных растений одинаково вредны как излишек, так и недостаток воды. Некоторые из них могут погибнуть даже от однократного пересушивания почвы. А переизбыток влаги способен привести к загниванию корней и гибели растения.

Режим полива, кроме индивидуальной потребности цветов в воде, определяет и влажность помещения. Как же узнать, хочет цветок пить или нет? Очень просто — на ощупь. Потрогайте землю в горшке! Если она мажет пальцы, влаги слишком много. Если почва прилипает к рукам, но не мажет их — самое время полить растение. Ну, а если вовсе не прилипает, да к тому же приобрела сероватый оттенок, цветку требуется срочное погружение в таз с водой.

Только не поливайте комнатные растения водой из-под крана. Придется завести специальное ведро. Вода для полива должна быть отстоянной. При отстаивании она освобождается от хлора, насыщается кислородом и принимает комнатную температуру.

Делайте перевалку растений

К сожалению, не каждого «зеленого питомца» удастся «приручить». Цветущее пышным цветом в магазине в домашних условиях растение нередко засыхает. Причин этому несколько.

Во-первых, есть цветы-однолетки. И им, по большому счету, без разницы, где засохнуть — на полке магазина или на вашем подоконнике.

Во-вторых, некоторые растения (например, так любимая многими азалия) требуют профессионального ухода.

Восхищаясь растительным богатством цветочных магазинов, помните, что эта красота достигается усилиями специалистов с учетом ареала произрастания цветов и требований ботаники.

Если вы не ботаник или флорист, лучше отложите покупку «капризных» особей. Или дарите их в качестве живых букетов, как обычные срезанные цветы.

И наконец, в магазине горшечные растения обычно содержатся не в земле, а в транспортировочном грунте. После покупки их обязательно нужно пересадить в подходящую почву, но не сразу, а после адаптации. При этом, новый горшок должен быть немного больше прежнего. И не забудьте положить в цветочные емкости слой дренажа примерно на два-три пальца. Для этих целей подойдут камешки, керамзит или галька. Если все сделать правильно, растение, чуть-чуть поболев, приживется.

Но, даже обзаведясь багажом знаний по уходу за комнатными растениями, не спешите разводите в доме райские кущи. Начните с нескольких самых неприхотливых цветов. Набравшись опыта, расширяйте границы домашнего сада.

Поздравления

Елену (Эличку) ЛАЗАРЕВУ,
подругу детства, поздравляю
с днем рождения.

Детство светлое такое,
Нежней чистого озона.
Вспоминается былое,
Кино, школа и Санзона.
Все хорошее на деле
Не теряется из вида,
Тут лошадка и качели,
Паровозик «Муштайда».
Прошли годы юной жизни,
Позади свадьбы мгновенье,
Обладаешь ты харизмой,
Милая подруга Эля.
Видимся теперь мы редко,
Есть теперь семья, забота,
На душе у нас пометка:
«Было радостное что-то».
Пожелания прекрасны,
Пусть сбудутся непременно,
Сияй солнышком ты ясным,
Эличка или Елена!

Суважением,
Анна Орфаниди, твоя подруга детства,
бывшая одноклассница.

Раису СМЕРНОВУ
поздравляем с днем рождения.

Февральская заря уже
Так осветила весь Тбилиси,
Покой, свет, радость на душе
Желаем мы нашей Раисе.

Суважением,
Анна Орфаниди,
Мадонна Карсанова,
Любовь Истомина,
Анна и Юлия Кузнецовы,
Алла Есаулова, Валентина Неженцева,
Надежда Ляпина, Светлана Губкина,
Елена Яровая, Анастасия и Маргарита
Зарейчук, Нина Кондратюк, Лариса
Степаненко, Зоя Кучеренко, Любовь
Искренко, Белла Киладзе, Нанули
Варазашвили, Додо Лалиашвили, Ия
Перадзе, Майя Пирцхалашвили,
Дареджан Капанадзе, Манана Кавтарадзе,
Русудан Абесадзе, Лали Дгебуадзе,
Джеджило Эристави, Лия Арвеладзе,
Медея Чхаидзе, София Болквадзе, Лела
Турашвили, Этери Шенгелия, Диана
Габарашвили, Нино Балавадзе, Лили
Тодадзе, Раиса Мкртчян, Анжела Геворкян,
Венера Кростева, Зоя и Иванка Костовы,
София Светлинова, Красимира Русинова,

**Ирина Епифанова, Лана Стоева, Полина
Иванова, Елена Акритиди, Майя Венкова,
Кети Димитриади, Мзия Кудухова, Эльза
Санакоева.**

Зоряну ЯНКОВУ
поздравляем с днем рождения.
Солнечный берег, Несебор
С Бургаса через Варну прямо,
Ведем в дороге разговор,
Счастье, веселье, смех, Зоряна!

Суважением,
Анна Орфаниди,
Мария Саввиди,
Варвара Каниди, Анатолий Цагариди,
Йоргос, Лана и Нина Астериади, Анемона
Иродопуло, Эвридика Энгопуло,
Гликерия Уранопуло, Майя и Мими
Унгадзе, Йонка Христова, Севиль
Енчиева, Алла, Михаил и София Фотовы,
Инга Юмашева, Анна Димчева, Мелина и
Эмилия Родаки, Алла Караляндиди, Лаура
Коккинаки, Ирина и Ольга Энтиди,
Ангелина Клионики, Искра и Миранда
Арабаджиевы, Эрида Мустиди, Георгий,
Марианна и Тодор Трайчевы, Анна Димчева,
Лозангрин Кириакиди, Екатерина Станиси,
Елена, Зоя, Лариса и Раиса Назлиди, Веста
Квернадзе, Аннета Хошомова, Евлампия
Замбету, Шукуфа Курбанова, Натали
Сацерадзе, Алла Титвинидзе, Елена
Микелашвили, Анна и Геродот Мармариди,
Елена Мацукатова, Ангелина и Георгий
Желавновы, Ирина, Спирула и Яннис
Икономиди, Анастасия Микропуло, Нелли
Зоргана, Автандил, Анна и Константин
Бостаниди, Малуза Горанова.

Манану ЗАКИКАШВИЛИ
поздравляем с 82-летием
со дня рождения.

Пишите сказки и стихи
Для деточек так неустанно,
Все взгляды жизни неплохи,
Здоровья, радости, Манана.

Суважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Лейла Вадачкория, Наира Ничарадзе,
Иамзе Арвеладзе, Тамара Габрошвили,
Нана Кикутадзе, Лела Метревели, Майя
Лобжанидзе, София Шарафян, Натия
Сирадзе, Тети Орбелиани, Лали Ратиани,
Марина Колхиташвили, Маквала Гонашви-
ли, Нино Цихелашвили, Лаура, Лия и

Манана Гудушаури, Лили Ботева, Мадонна
Каландия, Биета Абшилава, Белла Алания,
Майя Цикаришвили, Мзия Хетагури, Диана
Анфимиади, Гипотена Собева, Нино
Цулеискири, Маквала Звиадаури,
Иорданка Фандокова, Нана Дарчишвили,
Луиза Гивишвили, Кети Кантария, Тина
Чедия, Гулнази Хараишвили, Лейла
Иасашвили, Майя Хоперия, Это Мдинарад-
зе, Дали Кахиани, Эрминия Карастоянова.

Нино КОРИНТЕЛИ
поздравляем с днем рождения.
Вечером за окном темно,
Собрались все, кто захотели,
Сюрпризы сделали Нино,
Подруге Нино Коринтели.
Собрались, чтобы песни петь,
От новой моды обалдели,
Трудности быта одолеть,
С праздником, Нино Коринтели.

Суважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Тина Мегрелишвили,
Ирма Менагаришвили, Диана Анфимиади,
Наира Овакимян, Наталия Семенихина,
Майя Церетели, Марика Хмаладзе,
Елена Фролова.

Немо СУЛАКВЕЛИДЗЕ и Нану ГЕГЕ-
ШИДЗЕ, а также Николая ТИХОМИ-
РОВА и Светлану КОЛЮЖНУЮ поз-
дравляем с рождением внучки, а
Гедеона (Гедико) СУЛАКВЕЛИДЗЕ и
Зою ТИХОМИРОВУ с рождением до-
чери Галины (Гали).
Глаза от радости сияли
У Зои и у Гедико,
Настал момент рожденья Гали,
На сердце радостно, легко.
Незгоды пусть проходят мимо,
Спи сладко в люльке золотой,
Нежная девочка Галина,
Расти красивой и большой.

Суважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Валентина Соловьева,
Наталия Филиппова,
Магнолия Светцова, Анастасия Лопаткина,
Лидия Добровольская, Надежда Бондарен-
ко, Нана Сирбиладзе, Саломе Кавиладзе,
Маквала Трапидзе,
Этери Шатиришвили.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №8

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Об-
ласть. Рекрут. Пружина.
Лак. Гуща. Гардина. Шеп-
тала. Сигара. Кок. Ава.
Фаза. Аксакал. Гну. Гончая.
Омела. Ма. Окуляр. Скот.
Вага. Опыт. Жаков. Село.
Алиса. Тур. Опал. Марсо.
Боб. Еда. Нут.
ПО ВЕРТИКАЛИ: Сага.
Описание. Белуши. Клок.
Мухоловка. Паша. Факел.
Поп. Ермак. Лясы. Трупна.
Загар. Тал. Жало. Рига.
Нос. Жим. Пенал. Краса.
Кара. Кар. Яство. Улитка.
Автобан. Стан. Овин. Маг.
Качка. Уха. Акробат.



О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47,
5-й этаж.

Гл. редактор Вета Аракелова

Тел.: 295-14-70, 599-93-17-12 (Звонить по понедельникам)

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.

В дайджесте использованы материалы, фото
и скандворды из зарубежных журналов и газет.

Мнение редакции может не совпадать
с мнением авторов. За материалы, не заказан-
ные редакцией, гонорары не выплачиваются.

Домашние любимцы



ЖИВОТНЫЕ-МАНИПУЛЯТОРЫ

Когда кошка нежно мурлычет, а собака преданно заглядывает в глаза, сложно не угостить питомца чем-то вкусным. Зоопсихологи уверяют: некоторые животные - искусные манипуляторы!

Думаете, это вы завели питомца? А он считает иначе! Ведь хозяин выполняет все желания домашнего животного.

Кошки. Исследования ученых подтверждают, что кошки используют более широкий диапазон звуков для обще-

ния с человеком, чем со своими собратьями. А все потому, что наше ухо безошибочно интерпретирует некоторые тональности. Так мы понимаем: кошка что-либо требует или намекает: «Хозяин, я голодна!» Американские ученые пришли к выводу: жалобное мяуканье кота схоже с плачем ребенка. Животное вынуждает нас бросить все дела и обратиться на него внимание.

Собаки. Сложно игнорировать пса, когда тот во время ужина подходит к хозяину и кладет голову на колени. А этот взгляд...

Кажется, будто питомец не ел уже месяц - ну как ему отказать? И все же не поддавайтесь на провокации. Гарвардские ученые убеждены: собаки умышленно подражают мимике человека, чтобы вызвать у него определенную реакцию. Вот вам и лучший друг человека!

Попугаи. Птица стоит на одной лапке, наклоняет голову и внимательно смотрит на вас? Так она выпрашивает лакомство. Обнаглевшие попугаи даже отнимают пищу у людей - и не всегда от голода, чаще от любопытства. Некоторые запирают пернатого в клетку во время обеда, но питомец всеми силами привлекает внимание: гремит игрушками, хлопает крыльями... Остается только накрыть клетку простыней, чтобы попрошайка уснул.

Если вы заметили, что кошка во время приема пищи скрипит зубами - это тревожный сигнал - предупреждают ветеринары. Причин может быть несколько: пародонтоз, зубной камень, гингивит (воспаление десен), подвывих челюсти (при этом кошка не только скрипит зубами, но и облизывается, часто высовывает язык во время обеда). Скрип слышен не только во время приема пищи? Есть вероятность хроничес-

кой почечной недостаточности, печеночной недостаточности и гастрита. Не кормите животное жесткой пищей - это может привести к повреждению эмали, расшатыванию и даже выпадению зубов. Не пропускайте профилактические осмотры у ветеринара-стоматолога, чтобы выявить заболевание на

начальной стадии и вовремя принять меры. Кстати, иногда скрип связан со сменой зубов (у котят в возрасте 4-6 месяцев). Чтобы ускорить этот процесс и снизить болевые ощущения у животного, можно нежно помассировать набухшие участки десен.

КОШКЕ НУЖЕН СТОМАТОЛОГ?

КАК СОБАКА НАХОДИТ ДОРОГУ ДОМОЙ?

Иногда собаки, которые потерялись, сами находят дорогу домой. Правда, такая вероятность довольно низкая... И все же она есть!

Сориентироваться в пространстве животным помогает развитое обоняние. Ученые считают, что некоторые породы (особенно охотничьи) могут следовать на протяжении нескольких километров по знакомому запаху. Но важно понимать: запахи хорошо чувствуются только в безветренную погоду.

Также некоторые исследователи убеждены: собака, живущая в условиях города, может быстро научиться ориентироваться в переплетении кварталов и запомнить дорогу домой. Для этого ей достаточно несколько раз пройти одним и тем же путем. Однако отыскать нужный подъезд и, тем более, квартиру сумеет не каждая собака. Спускаясь и поднимаясь по лестнице в сопровождении хозяйина, большинство питомцев не запоминает лестничные клетки, на каком этаже находится нужная квартира.





С чем сочетать

Синий цвет сочетается с пастельными оттенками коричневого и желтого, а также яркими, теплыми цветами.

Нежный и элегантный образ получится, если скомбинировать синий и бежевый цвета.

Также можно сочетать одежду разных тонов синего цвета. Например, индиго с бирюзовым или нежно-голубым оттенком. Такая цветовая гамма подчеркнет вашу индивидуальность и добавит образу выразительности. Сочетание синий плюс белый цвет добавит луку торжественности. Это идеальный микс для офисных костюмов.

Хотите создать эффектный благородный образ, в котором будут смешиваться страсть и энергия? Тогда ваш выбор - синий плюс бордовый цвет.





ЗАКУСКА С ОГУРЦАМИ

2 яйца, по щепотке соли и сахара, 3 ст. л. растительного масла, 170 г муки, 250 мл молока, 2 свежих огурца, 1 стебель зеленого лука, 200 г твердого сыра.

Яйца взбить венчиком в большой миске с солью и сахаром. Добавить растительное масло и еще раз взбить. Всыпать муку и тщательно перемешать. Постепенно, не прекращая легкого взбивания венчиком, влить молоко. Из получившегося жидкого теста испечь блинчики на сковороде с антипригарным покрытием. Дать хорошо остыть. Огурцы и зеленый лук вымыть и обсушить. Огурцы разрезать вдоль пополам, затем нарезать тонкими ломтиками. Зеленый лук нарезать на мелкие или средней терке. По блинчикам распределить тертый сыр, огурцы и зеленый лук. Посыпать зеленым луком и свернуть. Можно украсить ломтиками свежих огурцов и любой зеленью по вкусу.

Любители остроты могут добавлять в начинку тонко нарезанный редис.



РУЛЕТЫ С КРАСНОЙ РЫБОЙ

2 яйца, 1 ч. л. сахара по щепотке соли и тертого мускатного ореха, 250 г муки, 500 мл молока, 300 г слабосоленой красной рыбы, 150 г листового салата, молотый черный перец.

Для блинчиков яйца взбить с сахаром, солью и мускатным орехом. Добавить 50 мл молока, муку и хорошо перемешать венчиком. Постепенно влить оставшееся молоко, чтобы получилась жидкое тесто однородной консистенции. Испечь большие блинчики на сковороде с антипригарным покрытием и дать им остыть. Слабосоленую красную рыбу нарезать тонкими длинными ломтиками. Листья салата вымыть и обсушить. По блинчикам распределить листья салата и рыбу, свернуть рулетиками. Завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на 1 ч. С блинчиков рулетов снять пленку и нарезать их ломтиками. Каждый наколоть на шпажку и подать на стол.

Блинчики получатся «кружевными», если треть молока заменить столовой водой с газом.



БЛИНЧИКИ С ЯБЛОКАМИ

1 яйцо, 2 ст. л. сахара, щепотка соли, щепотка ванилина, 400 мл молока, 170 г муки, 2 яблока, 30 г сливочного масла, 2 ст. л. сахара, щепотка молотой корицы, сахарная пудра для подачи.

Яйцо взбить венчиком с сахаром, солью, щепоткой ванилина и молоком. Добавить муку и тщательно вымесить, чтобы не было комочков. Из теста испечь тонкие блинчики на сковороде с антипригарным покрытием. Для начинки яблоки очистить, разрезать на половинки и удалить сердцевину с семенами. Нарезать маленькими ломтиками. Перемешать с сахаром и молотой корицей. В ковшке нагреть сливочное масло, добавить яблоки, влить 1 ст. л. воды и перемешать. Тушить 10 мин на маленьком огне. Начинку распределить по блинчикам и свернуть их трубочками. Посыпать сахарной пудрой и подать на стол.

Можно сложить блинчики друг на друга и прослоить яблоками. Получится мини-торт!



ГРЕЧНЕВЫЕ БЛИНЧИКИ

240 г гречневой муки, 440 г пшеничной муки, 6 яиц, 1,2 л молока, 100 мл растительного масла, 1 ч. л. соли, 2 ст. л. сахара, 1 стебель лука-порея (белая часть), 30 г сливочного масла, 200 г свежего шпината, 50 г рукколы, 300 г ветчины или запеченного паштета, соль, молотый черный перец.

Для блинчиков оба вида муки просеять в одну миску и перемешать. Яйца взбить с солью и сахаром. Влить растительное масло и перемешать. Соединить с мучной смесью, тщательно вымесить. Постепенно добавлять молоко. Из получившегося теста испечь блинчики на сковороде с антипригарным покрытием. Дать остыть. Для начинки лук-порея мелко нарезать и подрумянить на сливочном масле. Добавить шпинат, рукколу, посолить и поперчить. Прогреть в течение 1 мин. Ветчину или пашет крупно нарезать. По блинчикам распределить порей со шпинатом и рукколой. Сверху уложить ломтики ветчины или пашета. Свернуть трубочками. Отварная курица или индейка легко заменяют и ветчину, и пашет.