

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДДРУГА

№12

март 2020

цена:
1,5 лари

Коллекция

рецептов

стр.38

Как снять

стресс

стр.18

15 способов

продлить молодость

стр. 36

Когда уроки

становятся кошмаром

стр. 26

Никита Ефремов:

“Льстить отцу не буду”

стр.20-21

Дженнифер Лопес:

стр.16-17

“Хотелось бы еще раз стать матерью”



Дизайнеры вдохновились прошлыми трендами и преподнесли нам их в новом прочтении. Перед вами 5 самых интересных луков.

Тренды из прошлого



Элегантные 1960-е

Косынки, которые носили советские женщины, возвращаются на подиумы. Классический вариант - завязать косынку под подбородком, оригинальный - носить ее как бандану, повязку на волосы или шейный платок. Такой аксессуар дополнит любой стиль: от спортшика до делового. В 1960-е годы стали популярны французские фильмы. Вдохновившись образами парижанок, многие женщины добавили в свой гардероб береты. Берет снова один из самых модных головных уборов. Выбирайте модели из плотных материалов, которые хорошо держат форму.



Дерзкие 1980-е

Костюм с подплечниками в конце 1980-х был знаком успешного человека. Наряды с пышными плечами и узкой талией демонстрировали, что образ деловой женщины может быть гламурным и сексуальным. Сегодня пиджаки с широкими плечами носят как на нижнее белье, так и поверх летящих платьев, комбинируют с классическими джинсами или юбкой-карандаш. Найдите свой оригинальный образ, и вас нельзя будет не заметить в толпе.



Самая продаваемая исполнительница в мире



Кантри-поп-певица Тейлор Свифт возглавила список наиболее продаваемых исполнителей по версии Международной федерации производителей фонограмм (IFPI).

Американская певица лидирует в списке второй год подряд. За 2019 год исполнительница смогла реализовать 3 млн. эквивалентных единиц своих музыкальных альбомов.

Исполнительница не стоит на месте, а продолжает развиваться, отметил гендиректор IFPI Френсис Мур.

На втором месте оказался британский певец Эд Ширан, на третьем — американский рэпер Post Malone.

Ранее Тейлор Свифт предстала в образе мужчины в своем новом видеоклипе на песню The Man.

Самая красивая девочка мира удивила Сеть новыми образами



Французская фотомодель и актриса Тилан Блондо, которую в детстве СМИ называли “самой красивой девочкой в мире”, удивила поклонников новыми образами. Об этом сообщает The Sun.

Как пишет издание, в своем 18-летнем возрасте Тилан доказывает, что достойна титулов красоты. Недавно она выкладывала в Instagram смелую фотографию в купальнике, а также снимок в блестящем платье, которые набрали огромное количество комплиментов.

Помимо этого, юная зна-

менитость показывала фото в длинном платье с открытыми плечами и в костюме с глубоким декольте.

Поклонники модели убеждены, что теперь ее можно называть “самой красивой девушкой в мире”.

Напомним, Тилан Блондо родилась в Париже в семье телеведущей и дизайнера Вероники Любри и футболиста Патрика Блондо. Она проснулась знаменитой в возрасте шести лет, когда после ее дебюта на подиуме развлекательный сайт TC Candler посчитал ее самым красивым ребенком в мире.



**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!

**57-летняя Деми Мур
устроила фурор в Париже**



Голливудская звезда Деми Мур устроила настоящий фурор на Неделе моды в Париже, появившись в сексуальном платье на показе.

57-летняя артистка продемонстрировала потрясающую фигуру и шикарный наряд.

Экстремальный разрез

на платье Деми Мур показал всем стройные ноги бывшей супруги Брюса Уиллиса.

Свой наряд Мур дополнила черными колготками и остроносыми дизайнерскими туфлями с красной подошвой.

Фанаты остались в восторге от элегантного образа актрисы.



Макс Болдри получил роль в сериале “Властелин колец”

Британский актер англо-русского происхождения Макс Болдри утвержден на одну из главных ролей в сериале “Властелин колец” от Amazon. Об этом передает Deadline со ссылкой на источник.

По его данным, 24-летний артист уже подписал контракт. Но кого именно он сыграет, пока не уточняется. Детали сюжета также пока держатся в тайне. В сериале покажут события, предшествующие историям первой

части знаменитой трилогии Толкина. Максим Александр Болдри родился 5 января 1996 года в Англии в семье Саймона и Карины Болдри. Его мать родилась в России, а его дед по матери — грузин. До семи лет будущий актер жил в Москве и Варшаве. В 2003 году переехал в Великобританию. Болдри свободно разговаривает на русском и английском языках. Он снимался в таких сериалах, как “Молокососы” и “Холлиокс”.

Кэти Перри ждет ребенка от Орlando Блума



Американская певица Кэти Перри ждет ребенка от голливудского актера Орlando Блума.

Исполнительница сообщила об этом поклонникам оригинальным способом – в клипе на новую песню “Never Worn White” она предстала с округлившимся животиком, а потом подтвердила радостную новость в прямом эфире в Instagram.

Перри рассказала, что это, вероятно, был самый долгий секрет, который ей приходилось когда-либо хранить. С ее слов, у нее уже поменялись вкусы в еде – она полюбила острую пищу и даже носит в сумочке соус

табаско. Роды должны состояться летом.

“Мы взволнованы и счастливы”, – поделилась она.

Для 35-летней певицы малыш станет первенцем, а у ее 43-летнего жениха уже есть 9-летний сын Флинн от брака с австралийской супермоделью Мирандой Керр.

Кэти Перри и Орlando Блум начали встречаться в январе 2016 года. В феврале 2017-го они расстались из-за увлечения звезды “Пиратов Карибского моря” другой девушкой, однако затем снова сошлись. В феврале прошлого года певица и актер обручились.

НВО снимет сериал по мотивам игры про постапокалипсис The Last of Us



Телеканал HBO, совместно с компанией Sony, снимут сериал по мотивам популярной видеоигры про постапокалипсис The Last of Us (“Последние из нас”), об этом говорится в сообщении телеканала в Twitter.

В создании сериала примет участие один из авторов игры Нил Дракмэн и сценарист Крейг Мейзин.

Одате начала съемок пока не сообщается, но известно, что сюжет будет основан только на первой части сериала. Сериал расскажет историю путешествия главного героя Джоэла и 14-летней

Элли, у которой есть иммунитет к болезни, сообщает The Hollywood Reporter.

Авторы не исключают, что в случае успеха сериала он может получить продолжение. Тогда в основу сюжета ляжет вторая часть игры, выход которой намечен на конец мая.

Игра The Last of Us вышла в 2013 году, она получила высокие отзывы от геймеров и критиков. За 5 лет тираж составил 17 миллионов копий. Игра получила множество наград, среди которых – BAFTA, DICE Awards и Spike VGX за лучшую игру года.

Кира Найтли больше не снимается в откровенных сценах

Британская актриса Кира Найтли заявила, что больше не будет сниматься в откровенных сценах. Такое заявление она сделала в интервью The Financial Times.

По словам звезды “Пиратов Карибского моря”, она всегда комфортно себя чувствовала во время таких съемок, однако все изменилось с тех пор, как у нее появились две дочери.

Актриса уточнила, что на самом деле довольна своей внешностью, но в то же время не хочет стоять без одежды перед всей съемочной группой. Звезда отметила, что не считает нужным демонстрацию своего тела.

По ее мнению, сейчас откровенные сцены в кинематографе становятся все более смелыми. По этой причине актриса пользуется услугами дублеров, причем, выбирает их сама, как было во время работы над картиной “Последствия”.



“Это как будто я, но лучше. У нее красивое тело, поэтому она может сделать это за меня. Мне остается лишь оценить сходство и одобрить окончательный выбор”, – поделилась Кира.

Напомним, в 2013 году Кира Найтли вышла замуж за британского музыканта Джеймса Райтона. В мае 2015 года у них родилась дочь Эди, а в августе 2019-го – дочь Делайла.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

✓ При остеохондрозе, радикулите и невралгии перцовый пластырь - первое спасение. В состав пластыря входит: экстракт стручкового перца, который за счет жжения ускоряет приток крови к больному месту, экстракт белладонны (красавки) густой - обезболивает и снимает спазмы мышц; на-

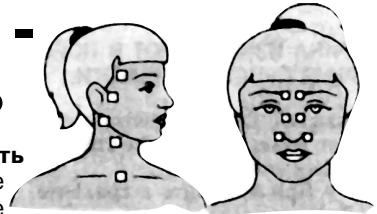


Перцовый пластырь - народный целитель

стойка арники - успокаивает, снимает воспаление, боль, заживляет раны. Такой состав, наложенный на хлопчатобумажную ткань, способен унять самую сильную боль.

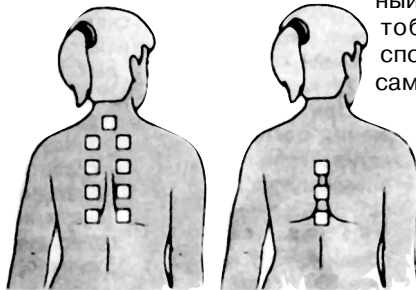


✓ Чтобы смягчить кашель, лучше накладывать не цельный лист пластыря, а специально нарезанные кусочки на болевые точки между лопаток на пару дней. Если кашель еще остался, замените пластырь на свежий. Прежде



чем наложить пластырь на нужный участок тела, это место надо обезжирить, протерев одеколоном или спиртом и насухо вытерев.

В. Руденко, врач-терапевт.



✓ При насморке небольшой кусочек пластыря на непродолжительное время наклеивают на переносицу.

При насморке небольшой кусочек пластыря на непродолжительное время наклеивают на переносицу. Или на более длительное время - на середину стопы. Такое наложение перцового пластыря поможет при простуде.

✿ **Имейте много друзей (+7 лет).** С одной стороны, друзья просто помогают пережить трудные времена. На самом деле, дружба увеличивает производство окситоцина - гормона объятий. Он оказывает успокаивающее воздействие на мозг и может быть одной из причин, отвечающих за нормализацию артериального давления, уменьшение избыточного веса, более быстрого выздоровления после болезней.

✿ **Работайте стоя (+2 года).** Забудьте про кресло. День, проведенный сидя, повышает риск смерти в течение ближайших трех лет на 40%, даже если вы тренируетесь. Когда вы сидите, ваше кровообращение замедляется, вы сжигаете меньше калорий, а ваш обмен веществ ухудшается. Так что, работайте стоя как можно чаще: сокращение вашего сидячего времени до менее чем 3 часов в день может увеличить продолжительность жизни на 2 года.

✿ **Чистите зубы (+6 лет).** Звучит несколько неожидан-

КАК ПРОЖИТЬ НА 35 ЛЕТ ДОЛЬШЕ

Соблюдение этих правил может добавить до 35 лет к вашей активной жизни.

но, правда? Но гнилостные бактерии во рту могут вызывать воспалительные процессы в теле, повышая риск сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, диабета и даже аутоиммунных заболеваний, такие как ревматоидный артрит. Таким образом, огромное значение имеет гигиена полости рта, а регулярное использование

зубной нити может добавить 6,4 года к вашей жизни.

✿ **Чаще ешьте сырые овощи (+2 года).** Люди, которые едят по крайней мере 60 г (около 1 чашки) овощей в день, будут жить, в среднем, на 2 года дольше, чем люди, которые едят менее 20 г в день.

✿ **Думайте позитивно (+7 лет).** Позитивный взгляд

на жизнь помогает мозгу дольше не стареть, улучшает память, помогает избежать депрессии и борется с болезнью Альцгеймера. Более того, простой смех снижает уровень гормона стресса кортизола не хуже лекарств.

✿ **Контролируйте вес (+3 года).** Индекс массы тела - барометр правильного физического состояния. Чем больше показатели лишнего веса, тем короче жизнь.

✿ **Ешьте орехи (+3 года).** Они снижают риск высокого кровяного давления, уровня холестерина, нестабильного сердечного ритма и сахарного диабета. Более того, высокое содержание в них белка и жира может вызывать чувство сытости и способствовать потере веса.

✿ **Делайте физические упражнения (+5 лет).** Независимо от вида упражнений любая физическая активность поможет жить дольше.

И. Макаров, геронтолог, врач высшей категории.

Мойте руки правильно

1 Грипп, ОРВИ, гепатит, хеликобактеры (возбудители язвы желудка) и другие болезни передаются не только воздушно, но и контактным путем. **Мойте руки тщательно!**

2 Намыльте кожу и под ногтями, помогая пальцами другой руки.

3 Намыливайте кисти целиком, словно надели перчатки. В течение 20 секунд трите ладонь о ладонь, захватывая тыльную часть вращательными движениями, мойте между пальцами, вокруг основания большого пальца. После улицы, туалета, общения с больными, перед едой не забывайте мыть руки.



ЗУБНЫЕ ИМПЛАНТЫ: ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

Зубные импланты - новое слово в стоматологии. Они позволяют получить красивую улыбку без обтачивания здоровых зубов. Но есть и обратная сторона медали, о которой важно знать.

Операция по замене зуба титановым «корнем», на котором крепится протез, а сверху надевается коронка, называется имплантацией. Внешне такой зуб не отличается от настоящего: коронка не скользит и не смещается во время разговора и приема пищи. Это хорошее решение для «ремонта» переднего зуба. Но все же имплантация - серьезное хирургическое вмешательство, при котором нарушается костная ткань, повреждаются нервные окончания. Прежде чем решиться на операцию, взвесьте все за и против.

В чем преимущества перед протезированием?

Главное преимущество имплантации заключается в том, что она не затрагивает соседние зубы. При традиционном протезировании соседние зубы приходится подпиливать и обтачивать, на них ставят коронки и крепят протез. Таким образом, два совершенно здоровых зуба оказываются «принесенными в жертву» ради восстановления третьего. Имплант же держится за счет металлического стержня, вживленного в кость.

При имплантации кость не атрофируется. Под имплантом челюсть испытывает ту же жевательную нагрузку, что и при жевании родными зубами. А при обычном протезировании вся нагрузка ложится на соседние зубы, которые изнашиваются быстрее. Кроме того, протез может повредить твердая пища: жесткое мясо, сухари, твердые фрукты. С имплантом можно есть все, не боясь за сохранность зубов.

Если протез разгерметизируется, и под него попадут остатки пищи, могут начаться воспаление и гниение зуба. Разрушительные процессы иногда «перекидываются» и на соседние зубы. С имплантом такого не произойдет.

Есть ли риски?

Установление импланта - дорогая операция, но зато имплантаты могут прослужить до 30 лет (в зависимости от качества материала и ухода), в отличие от коронок, которые рекомендуются менять каждые 5 лет.

Процесс от подготовки до операции может занять несколько недель, а процесс заживления - до полугода. При этом есть риск, что имплант не приживется: отторжение происходит в 4 случаях из 100. В некоторых клиниках, в случае отторжения, повторную операцию проводят бесплатно. Уточните этот момент, когда будете заполнять договор.

Обычно отторжение происходит, если был установлен нелегальный имплант, или была нарушена стерильность, или за протезом плохо ухаживали. На приживаемость влияет уровень витамина D. При его дефиците костная ткань будет восстанавливаться медленнее, и возможно воспаление. Есть смысл пропить курс витамина D. А еще прижиться импланту мешает никотиновая кислота, поэтому после операции необходимо бросить курить хотя бы на некоторое время.

✓ После операции в течение суток возможно повышение температуры, болезненные ощущения держатся

Противопоказания

Уимплантации немало противопоказаний: сахарный диабет, сердечные-сосудистые заболевания, гепатит, болезни эндокринной системы, психические отклонения. Нельзя проводить эту операцию при наличии воспалений во рту. Если есть дефект прикуса, много кариозных образований и бруксизм, вопрос о возможности имплантации будет решать врач.

около трех дней, отек уходит на 6-7 день. Если какой-то из симптомов беспокоит дольше этого времени, необходимо немедленно обратиться к врачу.

Меры

предосторожности

Выбирайте клинику и специалиста по отзывам. Неопытный врач может затронуть нерв или даже повредить гайморовы пазухи при имплантации верхних зубов.

Перед операцией необходимо провести полное обследование: пройти компьютерную томографию, сделать ортопантомограмму, сдать аллергопробы, сделать биохимическое и гормональное обследование, сдать общий анализ крови. Если анализ покажет низкую свертываемость крови, операцию проводить нельзя.

✓ Также перед имплантацией следует вылечить весь кариес и провести чистку от зубного камня. В некоторых случаях может потребоваться сложная операция по наращиванию кости.

Как ухаживать за имплантом

Уход за имплантами не отличается от обычной гигиены полости рта: чистка 2 раза в день, использование ополаскивателя после еды.

Ирригатор можно применять только после полного приживления импланта и восстановления всех тканей. Он позволяет прочищать труднодоступные места и вымывать органические остатки из глубоких пор материала.

Раз в полгода необходимо посещать стоматолога и делать профессиональную гигиену полости рта. Перед процедурой предупредите врача, что у вас стоит имплант.

В последнее время ученые открывают все больше полезных свойств зеленого чая - и не только для худеющих. На первое место выходит влияние напитка на работу почти всех органов.

Зеленый чай продлевает жизнь!



На долю зеленого чая приходится 80% всех напитков, которые употребляют в Японии. Как известно, продолжительность жизни в этой стране одна из самых высоких.

Сердце скажет спасибо

Врачи заметили, что пациенты, которые пьют зеленый чай, быстрее восстанавливаются после сердечного приступа. Ежедневное употребление этого напитка укрепляет сосуды, очищает

артериальные протоки от холестерина, снижает риск развития атеросклероза в среднем на 35% и уменьшает симптомы гипертонии на 65%. Если выпивать 3 чашки зеленого чая в день (не пакетированного), можно снизить систолическое давление на 3,32 мм рт. ст., а диастолическое - на 3,4 мм рт. ст. Чем не повод полюбить зеленый чай!

Онкология не грозит!

Зеленый чай богат антиоксидантами и полифенолами. Первые защищают организм от негативных последствий экологии, вторые - устраняют свободные радикалы, которые атакуют здоровые клетки, воздействуют на ДНК и провоцируют рак. Кроме зеленого чая, антиоксидантами богаты фрукты - апельсины, виноград, сливы. Но много их не съешь, особенно при сахарном

диабете. Гораздо проще выпить 3 чашки зеленого чая в день.

Молодость в чашке

Долголетие японцев поражает всех. Ученые раскрыли их секрет: жители Японии умеют абстрагироваться от стресса, ведут активный образ жизни и... пьют много зеленого чая. В чайных листьях содержатся фитогормоны, которые препятствуют появлению морщин. А катехин сохраняет женское здо-

ровье: снижает риск рака молочных желез, уменьшает вероятность развития проблем с мочеполовой системой в период климакса. Также катехины помогают быстро расщеплять жировую ткань. Хотите стройную фигуру? Пейте зеленый чай!

Прощай, стресс!

Группа австралийских ученых из Ассоциации психологических наук выяснила, что зеленый чай снижает концентрацию гормона стресса кортизола и стимулирует в мозге альфа-волны (они «отвечают» за состояние покоя и умиротворения). Все дело в L-теанине, который тормозит действие корковых нейронов и снижает уровень стресса. Тревога уходит, а скорость реакции остается прежней. Это делает зеленый чай незаменимым продуктом в рационе людей, чья работа требует постоянной концентрации.

Качественный листовой зеленый чай можно заваривать 2-3 раза.

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАВАРИВАТЬ ЧАЙ?

Если вы хотите получить пользу и насладиться вкусом зеленого чая, заваривайте его следующим образом.

- ✓ Для заварки используйте воду, пропущенную через фильтр. Жесткая водопроводная вода с высоким содержанием кальция разрушает L-теанин, что отражается на вкусе напитка. Если вы все же применяете водопроводную воду, то предварительно ей нужно дать настояться 2-3 часа.
- ✓ При заваривании зеленого чая кипятком разрушается катехин, и напиток может горчить. Лучше заливать листья водой 70-80 градусов.
- ✓ Первую воду всегда сливают - она нужна, чтобы промыть листья от пыли. Последующую заварку настаивают не более 3 мин.

Кости станут крепче

Регулярное употребление зеленого чая снижает количество переломов, повышает плотность костей, скорость регенерации костной ткани, является хорошей профилактикой остеопороза. А все благодаря содержанию в чае вещества эпигаллокатехина, который блокирует клетки, разрушающие костную ткань. 2-3 чашки зеленого чая в день обезопасят вас от травм!

Вместо пломб и бормашины

Японские ученые утверждают, что чашка зеленого чая в день на 20% увеличивает шанс сохранить зубы здоровыми. Содержащиеся в чае катехины уменьшают симптомы периодонтита, защищают от кариеса и снимают боль в деснах.

Зеленый чай обладает антибактериальным эффектом и сохраняет дыхание свежим, и можно не бояться, что зубы окрасятся (как в случае с черным и красным чаем). Большое содержание фтора в этом напитке способствует осветлению зубов.

Снизить риск диабета

Исследование, в котором приняла участие 17 000 человек, показало, что 5 чашек зеленого чая в день в 3 раза сокращают риск заболеть диабетом II типа. Все дело в веществе галлат эпигаллокатехин, благодаря которому нормализуется уровень сахара в крови, и активность инсулина повышается в 15 раз! Однако эффект значительно снижается, если сочетать зеленый чай с употреблением молочных продуктов. Ученые советуют следовать японской диете, в основе которой лежат нежирное мясо и рыба, несладкие фрукты, морковь, капуста, яйца. Тогда вы будете оставаться молодыми, здоровыми и энергичными.



Причин сухой слизистой много

Тело человека теряет воду постоянно. Она испаряется через поры кожи, даже если вы не потеете, поскольку кожа тоже дышит. Влага испаряется и со слизистой носа при дыхании, теряется слизистыми ротоглотки, если дышать ртом. И чем суше воздух вокруг, тем больше будет беспокоить сухость в носу и во рту. Тем, кто постоянно живет в сухом климате, это знакомо.

Обычно на сухость в носу люди жалуются зимой, когда работают отопительные батареи. Летом слизистая пересыхает у тех, кто пользуется кондиционерами. Сухостью в носу страдают и летом, и зимой те, кто работает с цементом или на химических предприятиях.

Сохнет слизистая носа и у тех, кто злоупотребляет сосудосуживающими каплями. Их используют при заложенности носа во время насморка. Антигистаминные и глюкокортикоидные препараты, которые врачи назначают при аллергии, также провоцируют сухость слизистой. Если слизистая сухая, мучают жажда и частое мочеиспускание, стоит задуматься - не диабет ли у вас? Сохнет слизистая при некоторых хронических инфекционных процессах в носу. И при склероме носа это самый первый симптом.

СУХОСТЬ В НОСУ

ДНЕМ ЭТА ПРОБЛЕМА НЕ ТАК ОЩУТИМА, НО НОЧАМИ НЕ ДАЕТ СПОКОЙНО СПАТЬ - С ЗАЛОЖЕННЫМ НОСОМ ТРУДНО ДЫШАТЬ.

Причиной сухости в носу могут быть искривление носовой перегородки, ослабленный иммунитет, беременность. Частые инфекционные заболевания легких, желудочно-кишечного тракта, хронические стресса также предрасполагают к этому недугу. Кстати, привычка шмыгать носом и часто сморкаться также приводит к появлению этой проблемы.

С заложенным носом тяжело уснуть...

Днем эта проблема не так ощутима, но ночами не дает спокойно спать - с заложенным носом трудно дышать. Причем, что характерно: обычно закладывает один носовой проход. После закапывания сосудосуживающих капель дыхание постепенно становится свободным.

БЕЗ ЛЕЧЕНИЯ СУХОСТЬ В НОСУ ТОЛЬКО УСУГУБИТСЯ. ПОЯВЯТСЯ ТРЕЩИНКИ, КРОВОТЕЧЕНИЕ ИЗ НИХ.

Однако начинает досаждать жжение, ощущение механического препятствия току воздуха. Человек пытается высморкаться, но чаще всего дело заканчивается появлением крови. Особенно раздражает зуд, который после использования капель только усиливается.

ЕСЛИ СЛИЗИСТАЯ СУХАЯ, МУЧАЮТ ЖАЖДА И ЧАСТОЕ МОЧЕИСПУСКАНИЕ, СТОИТ ЗАДУМАТЬСЯ – НЕ ДИАБЕТ ЛИ У ВАС?

Вынужденное дыхание во сне открытым ртом приводит не только к храпу, но и к сухости слизистой ротоглотки. Это может поражать слюнные железы. Чуть позже начинает страдать кожа носогубного треугольника. Сухость и зуд приводят к расчесыванию, образованию кровотокающих трещин. Из-за постоянного дефицита кислорода начинает болеть голова. Сопутствуют сухости в носу появление кровяных

корок, кровотечений из носа, снижение и даже полная потеря обоняния.

Сухость в носу - не просто дискомфорт

Если она мучает долго, ждите осложнений. Без лечения проблемы только усугубятся. Появятся трещинки, которые все чаще будут напоминать о себе кровотечением. Корки в носу станут болезненными. Сюда добавятся головная боль и разбитость из-за недосыпания. Сухая слизистая носа и трещинки на ней - хорошая почва для обитания различных инфекционных возбудителей, которые без труда могут проникнуть в легкие.

Чаще всего этим страдают дети

Ведь их организм еще не совершенен. Капризы и беспокойный сон - еще не самое страшное. А вот плохое физическое развитие без прибавки в весе заставит волноваться. Еще более серьезное осложнение - повышение внутричерепного давления. Дети более беззащитны перед вирусной инфекцией, чем взрослые. В комнате малыша родители должны постоянно поддерживать соответствующую влажность воздуха - расставить посуду с водой, развесить мокрые полотенца. Но удобнее всего иметь приборы, увлажняющие воздух.

Что еще важно? Ребенок должен пить больше жидкости. Особенно полезна вода с медом, если нет аллергии.

Увлажнять аэрозолями слизистую носа у детей нельзя, а вот закапывать в нос подсоленную воду можно (по 2 капли в каждую ноздрю). Раствор готовят из расчета 1 чайн. ложка соли на 1 стакан воды. Закапывать надо, пока не образуются корочки. А если они появились, их нужно смягчать, смазывая носовые проходы маслами (не эфирными!). Лучше всего для этого подойдет льняное.

Чем увлажнить слизистую носа

Физраствор. Обычно начинают с самого простого - промывают нос физиологическим раствором, который все знают как физраствор. Его используют в больницах для капельного введения. Более сложный вариант - физиологический раствор морской соли. Он продается в аптеках под названием «Аквалор», «Аква Марис» и т.п. Рекомендуется использовать 3-4 раза в день. Если не хочется идти в аптеку, то физраствор легко можно приготовить самим. Нужно лишь 9 г (не больше!) пищевой соли растворить в 1 л воды. Он разжижает и удаляет густую вязкую слизь. Корки в носовых ходах становятся мягкими, дыхание - свободным.

Масла. Промывание носа не дает желаемого результата? Добавьте к лечению увлажняющие (не эфирные!) масла - персиковое, облепиховое, оливковое или льняное. Масла облегчают дыхание, смягчают корочки, избавляют от зуда и жжения. Однако постоянно их применять не стоит.

Мази. Действие мазей, как и масел, основано на обволакивании слизистой оболочки носа. Эффект от их использования будет такой же. Некоторые мази содержат в своем составе противовоспалительные и противомикробные вещества. Для увлажнения слизистой носа подходят мази: ланолиновая, прополисная, «Пиносол», «Солкосерил». Но лучше все же перед началом лечения проконсультироваться с лором.

Капли. Все капли от сухости в носу состоят из морской воды. Это «Аквалор», «Салин», «Аква Марис». Их можно использовать без ограничений для промывания и очищения носа. Но при тяжелой форме заболевания соленые капли не помогут.

**А. Стеклова,
лор, врач высшей
категории.**

Не навреди!

Если, несмотря на лечение и все старания пациента, сухость в носу не проходит, придется прибегнуть к прижиганию слизистой, но лучше всего до этого не доводить, поскольку возможны разные осложнения.

Кедровые орешки помогут суставам

Пропустите через мясорубку 350 г ядрышек кедровых орехов, добавьте 250 г сахара, влейте 0,5 л водки. Тщательно перемешайте, выложите смесь в стеклянную банку и оставьте на 21 день, ежедневно встряхивая. Процедите и принимайте по 1 чайн. ложке утром натощак в течение месяца. После 10-дневного перерыва повторите курс.



Шалфей и анис от стоматита

В дополнение к назначенному врачом лечению при стоматите можно использовать такое средство. Смешайте по 2 ст. ложки сушеного шалфея и молотых семян аниса, залейте 1 стаканом кипятка, за-

кройте посуду крышкой и настаивайте 10 минут. После этого настой перемешайте, процедите и используйте для полоскания рта 3-4 раза в день.



Бабушкины рецепты

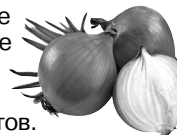
Старинный напиток - сбитень

Вскипятите в эмалированной кастрюле 4 стакана воды. Не снимая с огня, добавьте 2 лавровых листа и по 1/2 чайн. ложки кардамона, имбиря, гвоздики и корицы. Через 10 минут снимите с плиты. Процедите и остудите до комнатной температуры. Разведите в отваре 1/2 стакана меда и 6 ст. ложек сахара. Всю порцию напитка нужно выпить в течение дня равными дозами.



Луковый бальзам

Он помогает не заболеть простудой и гриппом. Готовьте его так: натрите на терке 200 г репчатого лука и смешайте с таким же количеством меда. Принимайте по 1 чайн. ложке 3-5 раз в день при гриппе, воспалении дыхательных путей с кашлем. Помогает быстро, а главное - без побочных эффектов.



ХОДИМ В ГОРКУ И ПОД ГОРКУ

ЗАПОМНИТЕ: ПОДНИМАЕТЕСЬ ВЫ ИЛИ ОПУСКАЕТЕСЬ, СПИНУ ДЕРЖИТЕ ПРЯМО, НЕ СУТУЛЬТЕСЬ.

Ходите пешком, чередуя быстрый и медленный темп.

1. С пятки на носок. Чтобы от ходьбы была польза, шагать нужно правильно. Ставьте ногу сначала на пятку, а затем переносите вес на пальцы. Помогайте себе руками и корпусом. Движения должны быть ритмичными, а шаги - широкими; это увеличивает нагрузку.

2. Из-за стола на улицу. Полежать после обеда? Забудьте! Умеренная физическая нагрузка после еды очень полезна. Если вы завершите трапезу 15-минутной прогулкой, уровень глюкозы снизится, и жир начнет расщепляться быстрее.

3. Дышим как йоги. Во время прогулки держите рот закрытым. Вдыхайте и выдыхайте воздух только через нос. Во-первых, не простудитесь. А во-вторых, это своеобразная медитация, которая уменьшает стресс.

4. Правило пяти минут. Пользуйтесь любой возможностью пройтись: выйдите из транспорта

на одну остановку раньше, поднимайтесь не на лифте, а по лестнице. Даже если вы ходите со скоростью всего 5 минут в час, обмен веществ ускорится.

5. Плюсы разнообразия. Старайтесь ходить по разным покрытиям: асфальту, песку, проселочным дорогам, газону... Это дает различную нагрузку на мышцы, тренируя разные их группы, а также разрабатывает суставы, способствуя их подвижности.

6. Вверх и вниз. При ходьбе в горку и под горку задействуются разные мышцы. Это хорошо для сжигания жира и формирования фигуры. Но запомните: поднимаетесь вы или опускаетесь, спину держите прямо, не сутультесь.

Если есть желание, раз в неделю, лучше с утра, можете максимально ускорить темп ходьбы и прошагать так 15 минут. Интенсивные тренировки запускают процесс сжигания жира, и он длится несколько часов.



НОГУ ПОДВЕРНУЛ

А МОЖЕТ, И ШИКОЛОТКА ОПУХЛА? ВЫВИХИ ГОЛЕНОСТОПА СЛУЧАЮТСЯ ТАК ЖЕ ЧАСТО, КАК И БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ.

Понятно, почему это случилось

Нижние конечности испытывают большую нагрузку, поэтому и травмируются. Причины такой травмы: перегрузка сустава, лишний вес, резкое движение, падение, удар, неудобная обувь, нарушение кровообращения. Даже, если очень оберегать себя от травм, не заниматься спортом, от вывиха никто не застрахован. Ограничение нагрузки на ноги приводит к ослаблению мышц, сокращению связок, нарушению кровотока. При атрофированных мышцах и коротких связках вес тела переносится на кости, в суставы испытывают перегрузку...

Почему нарушается кровоток? Сокращаясь, мышцы гонят кровь к сердцу. Для сокращения мышц нужна физическая нагрузка, иначе кровь застаивается, развиваются сосудистые болезни - варикоз, тромбоз, варикоцеле. Любой бытовой толчок, падение, прыжок, удар приводят к вывиху. При этом сустав выходит из обычного положения, связки растягиваются из-за разрыва микроволокон. Что делать?

В первые минуты травмы

Человек может не почувствовать боли. Ну вышел сустав, потом встал на место, есть просто ощущение неловкости. Если связки хорошие, эластичные, то наверняка разрыв связок будет минимальным. Достаточно снизить нагрузку, снять обувь, дать стопе покой, по возможности приложить лед. Если появился небольшой отек, нужно зафиксировать голеностоп эластичной повязкой. Ни в коем случае нельзя нагревать сустав, иначе начнется воспаление, появятся боли и потребуются более серьезное лечение. Сустав восстанавливается в течение 2-4 дней.

В это время на травмированный

участок наносят гели с охлаждающим эффектом.

Обратите внимание на такие симптомы

Если травма серьезная, беда-лаге больно опираться на больную ногу; больно сгибать-разгибать стопу; сустав тугоподвижен; стопа не поворачивается или поворачивается с трудом; появляется боль, когда прикасаешься к щиколотке; она отекает; образовалась гематома - синие-красное пятно крови под кожей; иногда может повыситься температура тела. Что делать в первую минуту после вывиха, если щиколотка отекает на глазах? Присесть, снять обувь, приподнять ногу. Только не сгибайте в колене - кровь должна циркулировать свободно. Знайте, что время, которое вы потратите на восстановление поврежденных связок, зависит от принятых мер в первые сутки.

Что запрещено делать после травмы

Тянуть, колоть, бить и резко дергать стопу, пытаясь поставить сустав на место. Небольшие вывихи становятся крупными травмами, когда замороженные костоправы пытаются помочь: выворачивают стопу, дергают, тянут. В результате, количе-

ство разорванных волокон увеличивается, лопаются сосуды, питающие сустав, разрываются сухожилия, ломаются хрящи, появляются трещины. Как правило, после вывиха сустав самостоятельно встает на место, поэтому править его не нужно.

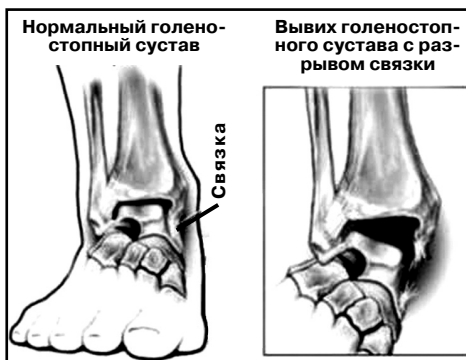
Не нужно прикладывать грелку...

А также принимать горячие ванны, идти в сауну, делать компрессы в первые два дня. Во время травмы вместе со связками разрушаются кровеносные сосуды. Кровь разливается, появляются отек и гематома. Первые 48 часов происходит восстановление кровообращения в тканях. Если нагревать стопу, то сосуды не смогут восстановиться - отек будет увеличиваться, воспаление распространится на более обширный участок. Еще одна ошибка - фиксировать стопу не эластичным бинтом. Он не позволит мышцам сокращаться, передавит сосуды, и заживление будет проходить долго и с осложнениями.

Небольшие вывихи становятся крупными травмами, когда замороженные костоправы пытаются помочь: выворачивают стопу, дергают, тянут.

Не ставьте себе диагноз

То, что вы называете вывихом, может оказаться закрытым переломом. Обратитесь в травмпункт. Врач проведет диагностику и даст рекомендации по лечению. Если травма случилась дома и к врачу быстро не попасть, снимите обувь и приподнимите стопу. Колено сгибать не нужно. Приложите лед к области сустава. Лед нужно положить в мешочек (можно в хлопчатобумажный носок) и закутать в полотенце, чтобы стопе не было холодно. Ваша задача - охладить больное место, а не заморозить. Если очень больно, примите анальгетик. Если поднялась температура,



примите жаропонижающее. Таких таблеток не оказалось в домашней аптечке? Выпейте некрепкий зеленый чай. Он прекрасно справляется с воспалениями, обладает анестезирующим и отвлекающим эффектом. Нанесите мазь, гель или крем для снятия отечности и боли. Зафиксируйте стопу эластичной повязкой. Если нет повязки, можно временно зафиксировать стопу, надев несколько пар плотных носков.

При первой возможности обратитесь к врачу

Необходимо сделать снимок, чтобы исключить наличие трещин, разрывов и переломов. Врач порекомендует препараты, с помощью которых лечение пойдет быстрее. Нестероидные противовоспалительные средства уменьшают отеки, снимают воспаление и боль. Это «Кетонал», «Фастум-гель», диклофенак. Охлаждающие средства на основе ментола, камфоры - «Троксевазин», ментоловая мазь. Для улучшения циркуляции крови, снятия воспаления, ускорения восстановления и предупреждения образования тромбов назначаются «Гепарин», «Лиотон».

Гипсовать ли стопу?

Травматологи пациентам с вывихом часто советуют наложить гипс. Гипс фиксирует голеностоп, защищает его от дополнительной травмы. Так считают некоторые врачи. А другие говорят, что при вывихе можно обойтись повязкой,

потому что гипс не позволяет разрабатывать сустав. Несколько недель в гипсе действительно плохо влияют на мышцы, связки и кровеносные сосуды.

Как восстановить стопу после травмы?

Полезно наносить разогревающие мази на основе змеиного или пчелиного яда. Мази хорошо проникают в ткани, расширяют сосуды, улучшают кровообращение и кровоснабжение. Чтобы вернуть подвижность суставу, придется разрабатывать его. Упражнения нужно выполнять ежедневно, сидя на стуле, в медленном темпе, без резких движений.

✓ Тяните носок на себя, а потом от себя 1-2 минуты.

✓ Поставьте пятки вместе, а носки врозь. Отрывайте пятки от пола и снова ставьте на пол - и так в течение минуты.

✓ Поставьте пятки и носки вместе, затем носки вместе, а пятки врозь.

После выполнения упражнений сядьте на пол, выпрямите ноги в коленях и потяните носки на себя так, чтобы почувствовать, как растягивается икроножная мышца и подколенное сухожилие (должно быть неприятно). Спину держите прямо. Выполните 3 подхода по 30 секунд.

Восстановить поврежденный сустав сложно, иногда это занимает несколько месяцев. Успех лечения зависит от пациента. Следуйте рекомендациям врача.

Р. Исаев,
хирург-травматолог.

Упала и сильно стесала кожу. Лечусь сама...

Сразу это место промыла хозяйственным мылом, потом перекисью водорода и нанесла мазь «Спасатель». Выбраться в больницу возможности нет - у меня двое маленьких детей, да и ехать далеко. Ежедневно трижды в день делаю примочки с фурацилином или с фурацилином и настойкой календулы (1 чайн. ложка на стакан воды). Присыпала стрептоцидом, раз в день прикладываю мазь «Левомеколь». Остальное время стараюсь, чтобы рана высыхала на воздухе и зажила. Не дергает, как бывает при нагноении, но мокнет. Чем еще можно обрабатывать рану? Два дня честно и усердно поливала фурацилином и перекисью водорода. На ране появилась белая пленка, но это точно не гной. Может, просто кожа побелела от перекиси?

Амина.

Вы все делаете правильно. Всем бы врачам хотелось пожелать таких грамотных пациентов!

Я. Шевляк, травматолог.

Бабушкины рецепты

От ревматизма - сладкое снадобье

Влейте в эмалированную кастрюлю 3 л воды, 0,5 л водки. Добавьте горсть цветков сирени, 0,5 кг сахара, 100 г сухой заварки черного чая. Доведите до кипения, держите 30 минут под крышкой на очень маленьком огне, помешивая. После остывания процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день независимо от еды. Храните снадобье в трехлитровой банке при комнатной температуре. Лечиться надо до окончания приготовленного средства.

Растирка для больных суставов

Измельчите и смешайте в равных частях плоды кориандра, почки березы, траву мяты и корень одуванчика. Залейте 3 ст. ложки смеси 100 мл кипятка и кипятите на маленьком огне 5 минут, постоянно помешивая. Затем добавьте по 75 г сливочного и растительного масел и кипятите еще 20 минут.

Приготовленную смесь втирайте подольше в пораженную область. Затем это место хорошо утеплите. Процедуру повторяйте 3-4 раза в сутки. Храните готовую растирку в холодильнике.



5 ЧАШЕК КОФЕ - И ТЫ НЕ ИГРОК!

Если на Олимпийских играх в крови спортсмена обнаружат больше 12 микрограммов кофеина, его дисквалифицируют. Это 5 чашек кофе.

☛ Черные зерна кофе содержат меньше кофеина, чем светлые. Чем дольше обжаривается кофе, тем меньше в нем кофеина.

☛ Более 700 химических веществ, составляющих аромат приготовленного кофе, выделяется в процессе его остывания.

☛ Обычай пить кофе привил Петр I. Он насильно поил «горьким пойлом» приближенных.

☛ 2 чашки кофе в день снижают опасность возникновения рака печени, поджелудочной железы, толстой и прямой кишки.

☛ Кофе лечили многие болезни, в том числе мигрень.

☛ Кофеин входит в состав многих популярных и действенных лекарств.

☛ Только первые 2-4 чашки кофе оказывают стимулирующее действие.



РОДНИКОВАЯ ВОДА: ПИТЬ ИЛИ НЕТ?

МЫ ЧАСТО СЛЫШИМ, ЧТО РОДНИКОВАЯ ВОДА ПОЛЕЗНА И ПИТЬ ЕЕ МОЖНО ДАЖЕ СЫРОЙ. НО ТАК ЛИ ЭТО НА САМОМ ДЕЛЕ?

Вода из родника способствует укреплению иммунитета, снимает нервное напряжение, выводит шлаки и токсины, тонизирует и заряжает энергией. Благодаря естественной фильтрации, химический состав в родниковой воде сбалансирован, она обогащена кислородом, не содержит вредных примесей вроде хлора или нитратов, которые появляются в водопроводной воде во время очистки.

В зависимости от расположения источника вода может быть обогащена полезными минералами. Например, вода из источников, обогащенных магнием, положительно влияет на нервную систему и рекомендована тревожным и вспыльчивым людям.

Выбираем родник

Безопасна вода, находящаяся под землей на глубине более 40 метров. Попадая на поверхность, она сохраняет природные свойства.

Вода становится опасна, если родник располагается недалеко от пастбищ, сельскохозяйственных угодий, промышленных объектов, крупных городов. С талыми водами в него могут попадать остатки пестицидов с полей и токсичные отходы со свалок.

Наиболее простым и известным способом очистки воды является ее кипячение. Но есть и другие методы.

Шунгит. Чтобы очистить 1 л воды, требуется 100-граммовый камень шунгита. Опустите камень в воду и оставьте на 3 дня. Шунгитовую воду надо с осторожностью употреб-

Источники рядом с заводами и производствами заражены тяжелыми металлами - ртутью, цинком, алюминием и др. Так, свинец в питьевой воде способствует болезням почек, бром тормозит нервную систему, кадмий отравляет организм. Повышенное содержание железа в воде способствует развитию болезни печени и ухудшает пищеварение.

Не стоит пить воду из родника, в котором водоносный слой залегает слишком близко к земле. Там могут быть бактерии, в том числе кишечная палочка. Слишком глубокий родник тоже не лучший выбор - вода в нем лишена кислорода.

Правильно собираем и храним

Собирать воду нужно лишь в проверенных источниках. Хорошо, если это будет не просто струя из-под земли, а официальный родник. В таких местах качество воды проверяют дважды в год, поэтому вы не рискуете подхватить инфекцию.

Набирайте воду только под струей, а не из емкости, в которую она стекает. Если вода в источнике мутная, желтая, с осадком и неприятным запахом, не пейте ее даже после кипячения. Чтобы обезопасить себя от отравления, не стоит собирать

воду во время весенних паводков, ливневых дождей.

✓ *Не уверены в качестве родниковой воды? Отвезите ее в лабораторию на анализ, чтобы узнать, содержит ли вода опасные для здоровья вещества.*

Родниковую воду нельзя запасать впрок: срок ее годности всего 2-3 дня, в холодильнике - 7 дней. Хранить воду нужно в темном месте в стеклянных бутылках или в качественном пищевом пластике с маркировкой PVC или PP, а перед применением не забудьте пропустить ее через фильтр. Это позволит избавиться от избытка солей кальция, которые имеют свойство накапливаться в почках в виде камней.

Для справки

Леонардо да Винчи называл родниковую воду «соком жизни на Земле», а травники приписывали ей чуть ли не магические свойства. Родниковая вода действительно имеет уникальный состав. Проходя через несколько слоев природных фильтров, она очищается от взвесей и становится кристально чистой. Контакт со скальными породами обогащает ее минералами, а солнечный свет дезинфицирует и уничтожает вредные бактерии.

станет пригодна к питью. Парасорбиновая кислота из рябины сокращает популяцию золотистого стафилококка, тормозит рост грибов.

Серебро. Положите в воду (1 л) серебряную ложку и оставьте на ночь, утром ее можно пить.

Не собирайте воду из источников возле промышленных зон!

Как очистить воду дома

лять людям с тромбозом и онкологией.

Уголь абсорбирует вредные вещества и тяжелые металлы. Для очистки 1 л воды требуется 1 таблетка угля. Вода должна постоять 8 часов с таблеткой, после этого ее можно пить.

Рябина. Этим методом пользуются охотники. В емкость с водой (1 л) положите ветку рябины с ягодами и листьями. Через 2-3 часа вода



Ученые доказали, что здоровье сердца начинается с желудка. Поэтому еда должна быть не просто вкусной, но еще и укреплять сердечную мышцу и сосуды.

Укрепляем сердце

Лучше пеките, а не жарьте

Почти все продукты, которые можно пожарить, запекайте в духовке, варите, готовьте в пароварке. Попробуйте печеный сладкий картофель, заправленный оливковым или другим растительным маслом, чесноком и свежими пряными травами. Поверьте, попробовав один раз, вы будете готовить это блюдо снова и снова. К тому же, времени готовка много не займет, а вкус будет необыкновенным.

Приправляйте все блюда

Свежие травы (кинза, петрушка, укроп, шафран, базилик) добавляют изысканности блюдам в гораздо большей степени, чем соленые, жир-

ные соусы и дорогостоящие заправки и соусы из магазина.

Не солите, а то испортите

Добавляйте вместо соли в салаты, супы, любые овощные и мясные блюда соки цитрусовых, например лимона и лайма, виноградный уксус, овощные бульоны. Особенно это надо делать тем, у кого повышенное кровяное давление.

Заправляйте и готовьте блюда только растительным маслом. Овощи, приготовленные на растительном масле, помогают усваиваться жирорастворимым витаминам.

Питайтесь разноцветно

Чем ярче цвета фруктов и овощей, тем больше в них антиоксидантов и тем лучше они помогают регулиро-



вать уровень холестерина. Ешьте меньше мяса и больше круп, бобовых. К мясу попробуйте относиться как к гарниру, а не как к основному блюду.

Чтобы защитить свой «моторчик» от сбоев, выбирайте продукты, которые снижают плохой холестерин. **Это бананы**, богатые калием, помогают предотвратить повышение кровяного давления и препятствуют развитию атеросклероза. **Грецкие орехи**. Жирные кислоты, содержащиеся в них, регулируют сердечный ритм и предохраняют от сердечных приступов. **Оливковое масло** помогает снизить уровень холестерина. Всего 2 ст. ложки в день могут снизить риск сердечного приступа и гипертонического криза.



Пользные свойства топинамбура делают это растение незаменимым продуктом для поддержания здоровья и жизнедеятельности организма. В его состав входят минеральные соли калия, цинка, кремния и железа, клетчатка, пектины, а также множество витаминов и аминокислот. Семь основных причин, почему важно добавить в свой рацион топинамбур.

Снижает уровень сахара в крови

Особенно богат этот овощ природным аналогом инсулина – инулином. Он просто жизненно необходим для тех, кто болен сахарным диабетом. Если регулярно

О ПОЛЬЗЕ ТОПИНАМБУРА

употреблять топинамбур в пищу, то уровень сахара в крови снижается на долгий промежуток времени.

Улучшает пищеварение

Еще топинамбур способствует активной деятельности желудочно-кишечного тракта и стимулирует желчегонную деятельность. Он улучшает микрофлору кишечника и крайне полезен для людей, страдающих дисбактериозом.

Выводит токсины

Топинамбур просто необходимо включать в свой рацион жителям больших городов с неблагоприятной экологической обстановкой, потому что он нейтрализует негативные последствия воздействия окружающей среды. Этот продукт способен выводить из организма соли тяжелых металлов, токсины, радионуклиды и избыток холестерина.

Рекомендован при анемии

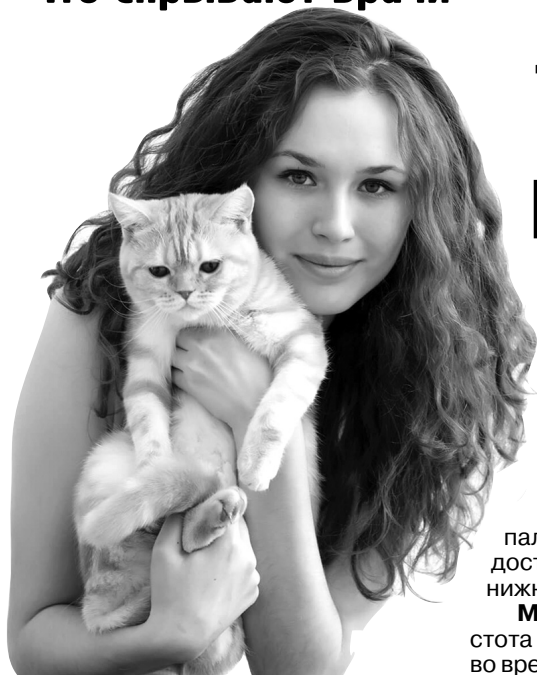
Важную роль в синтезе белка крови гемоглобина играют витамины группы В, медь, сера и хром, которые содержатся в топинамбуре.

Избавляет от аллергии

Топинамбур является природным средством для лечения аллергических реакций, поскольку укрепляет организм и дает силы противостоять вирусам, а также инфекциям разного рода.

Эффективен при болях в суставах

Поможет избавиться от болей в спине ванна с топинамбуром. Для этого необходимо 200 г зелени залить 4 л холодной воды и после закипания варить 30 минут. Затем, процедив, добавить этот отвар в ванну, температура воды которой должна составлять 38 градусов. Такую ванну нужно принимать около 7 минут.



Доказано: общение с кошками приносит не только удовольствие, но и пользу для здоровья. Каким образом это происходит, и как правильно заниматься кототерапией?

КОШКИ-ТЕРАПЕВТЫ

велика, чтобы вызывать рост патогенных микроорганизмов и усиливать воспаление. Подобная «физиотерапия» особенно эффективна при остеохондрозе, радикулите, ноющей боли в суставах. Также она облегчает менструальные боли, оказывает благоприятный эффект при воспалении придатков и циститах - достаточно поместить кошку на нижнюю часть живота на полчаса.

Мурлыканье. Установлено: частота звуков, издаваемых кошкой во время мурлыкания, способствует более быстрому срастанию костей после трещин и переломов, восстановлению хрящевой ткани, ускоряет заживление ран. Максимальную пользу принесет «сеанс», когда кошка лежит на человеке.

Микротокки. При контакте с кошкой, например, когда вы ее гладите, образуется особое электростатическое поле, которое благотворно влияет на весь человеческий организм.

Положительные эмоции. Любуясь своим домашним любимцем или поглаживая его, человек получает массу положительных эмоций, релаксирует. Особенно заметен «психотерапевтический» эффект у пожилых обладателей кошек: хозяева дольше сохраняют активность и менее подвержены возрастной депрессии.

Ученые подтверждают этот факт и считают, что различные психологические травмы, например, неразделенная любовь, одиночество и т.д., гораздо безболезненнее проходят, если вы счастливый обладатель кота. К слову, количество домашних питомцев прямо пропорционально терапевтическому эффекту.

Массаж. Если кошка любит своего хозяина, она часто делает ему массаж своими лапками, впуская и выпуская когти. Эффект от такой процедуры можно сравнить с иглоукальванием, когда идет воздействие на рефлексогенные зоны, что способствует улучшению работы внутренних органов и систем.

✓ По результатам исследований, проводившихся в Берлинском институте геронтологии, люди, содер-

жавшие в какой-либо период своей жизни кошку, живут в среднем на 5-7 лет дольше.

Какую породу выбрать

Целительскими способностями в той или иной степени обладает каждая кошка - независимо от породы, пола и окраса. Но есть и нюансы. Так, чем длиннее у животного шерсть, тем лучше оно справляется с проблемами нервной системы (в частности, персидская кошка). При неполадках с сердечно-сосудистой системой рекомендуется завести питомца с шерстью средней длины или «плюшевого» (например, британская порода или русская голубая). Короткошерстные и «лысые» кошки помогают, если есть проблемы с пищеварительной и выделительной системами, заболевания почек, гинекологические проблемы, воспаления суставов.

Что касается окраса, то сильнее других заряжают позитивом трехцветные, рыжие, бежевые и серые кошки. Питомцы белого цвета наиболее «полезны» при нарушениях обмена веществ. Черные избавляют от излишней нервозности.

Как попасть «на прием»

Очень часто кошки сами приходят к заболевшему хозяину и ложатся на проблемное место или трутся о него, выпрашивая ласки. Это возможно, только если отношения с животным строятся на доброте и взаимном уважении.

Если же питомец не предлагает своих «лечебных услуг», проявите инициативу. Выберите момент, когда он настроен на общение. Возьмите на руки, погладьте. Принуждать кошку к контакту нельзя: она должна лечить вас добровольно.

Не стоит использовать чужих или уличных животных: необходимо, чтобы между вами и кошкой была тесная психологическая связь.

И, конечно, внимательно следите не только за своим здоровьем, но и за самочувствием домашнего «доктора». Периодически давайте ему отдых, чтобы питомец успевал восстанавливаться после сеансов.

Объяснить оздоровительное воздействие контактов с животными удалось с помощью современной аппаратуры. Да и статистика этот факт подкрепляет: замечено, что владельцы кошек болеют реже тех, кто не держит в доме этих животных, дольше живут, легче справляются со стрессом и хронической усталостью.

Регулярное общение с питомцем приводит в норму артериальное давление, служит профилактикой инфарктов, инсультов, развития атеросклероза, тромбоза, невралгии, бессонницы, нарушений обменных процессов, гинекологических и урологических патологий, поднимает иммунитет.

Исследователи Техасского медицинского центра пришли к выводу, что люди, у которых в доме живет кот, в два раза реже обращаются за медицинской помощью из-за сердечно-сосудистых заболеваний. Риск сердечного приступа у таких людей на 42% ниже.

«Лечение кошками» даже имеет свое научное название - фелинотерапия. Пушистые доктора уже состоят «на службе» в одной из британских клиник, помогают больным ДЦП и аутизмом.


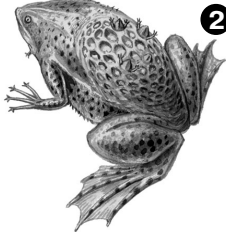


В чем суть лечения

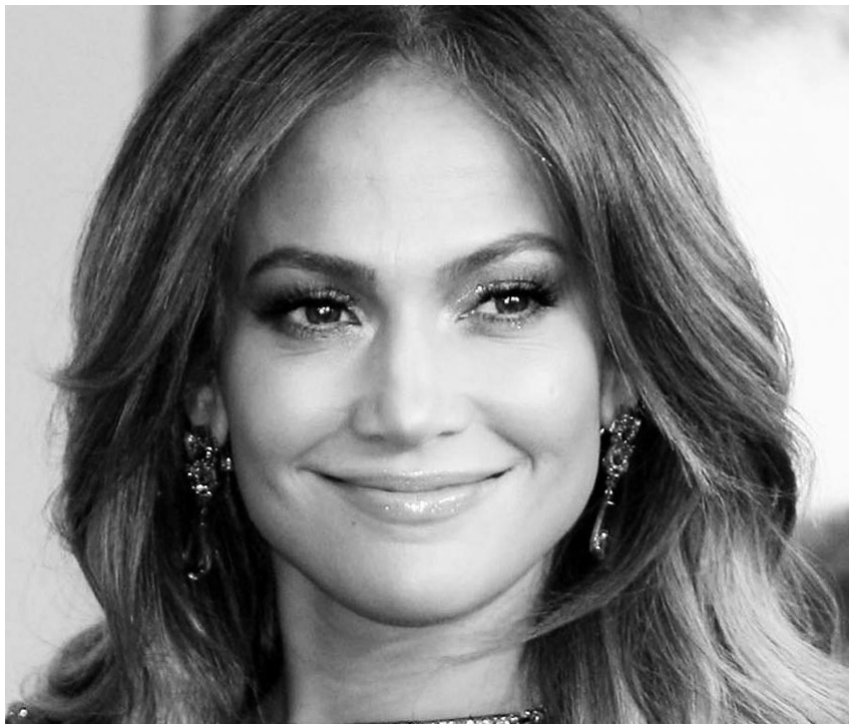
Терапия с помощью кошек происходит следующим образом.

Эффект грелки. В норме температура тела у кошки выше, чем у нас: 37,5-39,5°. Когда она ложится на хозяина, в месте контакта ее тела с больным участком на теле человека создается эффект грелки. При этом разница температур не настолько

Рыжие коты помогают хозяевам бороться с депрессией.

Отдыхай!

Всякий сброд									☺ ☺ ☺ Заболел миллионер. Родственники собрались у постели больного: - Скажите, доктор, надежда есть? - Абсолютно никакой! У него обыкновенная простуда.			
Шерсть ангорской козы		1	Базельская река		И коралл, и гидра		Завершение "Отче наш"				Театр с чайкой на занавесе	Так называют американцев
			Столица суннитов и шиитов		Кислощый родич лимона					Низкое мягкое сиденье		
				Уединение влюбленных	2						Панацея от малярии	1
	Лучший друг доктора Ватсона	Словарный запас		Воздушный шар		3						
				Оберон у Шекспира								2
Летчик-герой ВОВ	Птица - восточный ширококорот	Обрядовое масло					Тонкий кусочек лимона					
				Город на Иртыше								
	4	Все, шабаш!						Маленькие санки	Сапожный кожзам		Нефтяной олигарх	
				Бинди индианки							Валюта Грузии	
	Сокол, обожающий рыбу	Ссора с боями						Штопальное острие				
		3		Лязгающая деталь гусеницы	Армянская флейта							Часть театрального акта
					Певчий разговор Серреги	Детский головной убор		Сигнал побудки в армии				
					Соло на оперной сцене	Ярвой знак	Братья, придуравшие самолет					
Аннулирование договора	Деревенская подсобка	Бывшая жена Брюса Уиллиса	Шляпка с завязками									4
				Плачущий капризуля								
☺ ☺ ☺ - Аппарат МРТ показал, что у меня большие проблемы! - И какие же? - Я в нем застряла!					Вид средней школы	Негодный хлам						



ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС: «Хотелось бы попробовать еще раз стать матерью»

— У вас был очень счастливый прошлый год. А наступивший обещает быть еще лучше!

— И это доказывает, что мечты могут сбываться, если много работать и не сдаваться. Мой девиз — все делать самой. Поэтому все, что случилось в прошлом году, меня особенно радует. Могу сказать, что сейчас я чувствую себя гораздо более уверенной и в моей душе — мир и покой. Я знаю, на что способна. Стоит найти себя, как все сразу становится на свои места.

— Вы удивительно успешно балансируете между столькими профессиями! И все-таки — какая из них важнее?

— Главная моя работа — материнство. У меня такие славные ребяташки, мои близнецы! После их рождения я полностью изменилась. Я была слишком беззаботная, слишком небрежно к себе относилась, растранивала себя и свое сердце. С появлением детей становишься сильнее и, в то же время, мягче, нежнее — особенно по отношению к себе. И это меняет всю жизнь...

— Расскажите о своих детях. Они так выросли — в феврале им исполнилось уже 12 лет...

— В Максе я больше всего люблю его чувство юмора и невероятно раз-

нообразный язык. Представляете, у него словарный запас намного больше, чем у некоторых взрослых! У моего сына очень большое и доброе сердце. А в Эмме я обожаю ее жизнерадостный характер — она всегда чувствует себя счастливой. И конечно же не могу не похвастаться артистизмом дочки. Она прекрасно поет и танцует. Мне так нравится ее слушать и смотреть, как она двигается!

— Есть в кого быть талантливой! Но вы так много работаете. Как удается совмещать воспитание двоих детей и такой напряженный график?

— Им прекрасно известно, что их жизнь зависит от мамы, от того, насколько хорошо она работает. Задача детей — помочь мне поспать. Если я засыпаю, они ведут себя очень тихо. Потому что «мамочке нужен отдых, она допоздна вчера работала!». Как видите, мы — одна команда.

— Поздравляем с помолвкой — скоро вы станете женой Алекса Родригеса...

— Мы с Алексом словно созданы друг для друга. Очень похожи — в своих амбициях, драйве, отношении к жизни. Алекс всегда хотел быть лучшим, хотел добиться большего. Я точно такая же! Всегда должна быть лучше всех. И мы оба трудоголики.

Наши страсти и амбиции нас подпитывают, дают энергию. Главное, что у нас есть огромное, просто невероятное уважение по отношению друг к другу.

— Правда, что Алекс долго готовился к тому, чтобы сделать вам предложение? Даже, говорят, репетировал...

— Правда! Но не со мною, а со своей ассистенткой! (Смеется.) Полгода готовился, представьте себе. Он же спортсмен — привык не полагаться на случай, а на тренировке отрабатывать все до мелочей. И, наконец, на пляже на Багамах встал на колени и вручил мне кольцо. (По оценкам экспертов, это кольцо с огромным бриллиантом стоит не меньше 4,5 миллиона долларов.) Так вот, Алекс просчитал абсолютно все! Он хотел сделать мне предложение на закате — ровно в то мгновение, когда солнце зайдет за горизонт. Ни секундой позже или раньше! И чтобы этот закат был безупречен! К сожалению, ему приходилось несколько раз переносить этот торжественный момент из-за погоды, несмотря на то, что он успел трижды предложить своей помощнице руку и сердце. (Смеется.)

— В личной жизни вы прошли непростой путь — три ваших замужества закончились разводом. Но вы не потеряли веру в любовь и возможность счастливого брака...

— Я долго ждала, когда смогу родить детей. Мечта сбылась, у меня появились двое малышей, а я оказалась на грани развода с их отцом! Это было очень тяжело. Пришлось поразмышлять, почему я так несчастлива в своей личной жизни и что надо изменить. Понять, почему я так страдаю, например, от публичной критики.

Чтобы стать счастливой, я должна была научиться надеяться и рассчитывать только на себя. Мне необходимо было почувствовать большую уверенность в себе, стать более открытой. Потому, что только тогда, и я это понимала, я смогу встретить человека, с которым мне захочется разделить свою жизнь.

— У вас, насколько известно, сложились прекрасные отношения с детьми Алекса от его бывшей жены — Эллоу и Наташей...

— Да, у нас отличные отношения. Я люблю дочек Алекса всем сердцем. И мои дети их тоже очень любят. Они все дружат и относятся друг к другу как к родным. У нас уже сложилась прекрасная дружная семья — задолго до того, как наши отношения с Алексом будут скреплены официально. Все дети были счастливы, когда мы объявили о нашей помолвке.

— Вы так легко совмещаете актерство, музыку, моду и бизнес. Как вам только это удается?

— Танцы и музыка — это две мои

первые любви. Но актерство — любовь всей моей жизни. Так ведь бывает у людей — первая любовь и любовь всей жизни.

— Как, например, в последнем вашем фильме «Стриптизерши»...

— Да уж, я сразу же поняла — это то, что надо. Фильм о четырех стриптизершах в самом большом и дорогом стриптиз-клубе Нью-Йорка. Они ведут не менее роскошную жизнь, чем посетители этого клуба, но до кризиса 2008 года. А потом, привыкнув к такой жизни и не желая мириться с бедностью, пускаются во все тяжкие. «Стриптиз-клуб — вот что представляет из себя эта страна. Люди, которые швыряются деньгами, и те, кто для них пляшет» — это слова моей героини.

— А вам самой не доводилось работать в стриптизе?

— Знаете, в моей танцевальной студии были девушки, которые в выходные подрабатывали стриптизом. И меня уговаривали попробовать в рамках подготовки к роли. Но я как-то все не решалась...

— И все же — в фильме вы сами танцевали у шеста или дублершу привлекали в самые откровенные моменты? Извините, но вас не смущал ваш возраст?

— В самой важной для фильма сцене я четыре минуты «работаю» вокруг шеста. Обычная для стриптизерши рутина. Бюджет у нас был такой незначительный, что дублершу мы себе позволить не могли. Но ничего — я же атлетка, как-то справилась. Но должна признаться — это невероятно тяжелая работа. И да, признаюсь — никогда мне не доводилось заниматься такой сложной акробатикой... требующей невероятной силы и подготовки.

— Поделитесь секретом, как



В фильме «Стриптизерши», 2019 г

вам удается так потрясающе выглядеть? Это ведь и правда невероятно — какие там 50 лет, вам больше 30 не дашь при всем желании...

— Ну я всегда достаточно много внимания уделяла своему здоровью и физической форме. Хорошо о себе заботилась. Полагаю, это в немалой степени помогло. Всегда не меньше 3—4 раз в неделю занималась в спортзале не потому, что я так уж люблю это, а поскольку видела результаты. И чувствую себя намного лучше, когда в хорошей физической форме.

— Если бы вам, 10-летней, рассказали о ваших достижениях в будущем, что бы больше всего удивило?

— О боже. Столько всего! Эта девочка бы удивилась, что я снялась в своем первом фильме. Заключила контракт на свое первое турне в Европу в качестве танцовщицы. Никто из моей семьи никогда в жизни не был в Европе... Когда впервые сиде-

ла в кинозале в окружении своей семьи и смотрела на экран, я плакала...

— Вы прямо сияете от счастья — редкое зрелище в наши неспокойные времена, когда даже звездам приходится несладко...

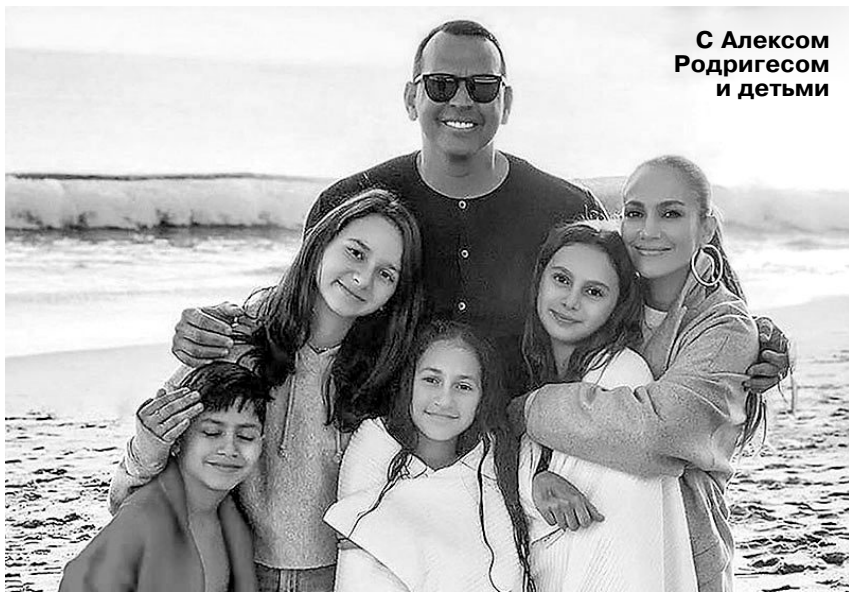
— Столько сейчас в моей жизни счастья и удовлетворенности во всем — в детях, в отношениях, в работе... Потрясающее время! И главное, я знаю, уверена — все успехи еще впереди. Я чувствую себя настолько молодой и сильной, что еще многое могу сделать. Понимаете, какая штука... В моей жизни было много величайших моментов, но были и тяжелые периоды. Времена, когда моя карьера шла в гору, но в личной жизни все катилось под откос. Или наоборот. Но никогда, еще ни разу не было так, чтобы и в карьере, и в личной жизни все было одинаково великолепно! Никогда! И это самое главное, что сейчас происходит — полный синхрон, так сказать. (Смеется.) Наконец-то!

— Какие еще пункты своей программы вы не выполнили?

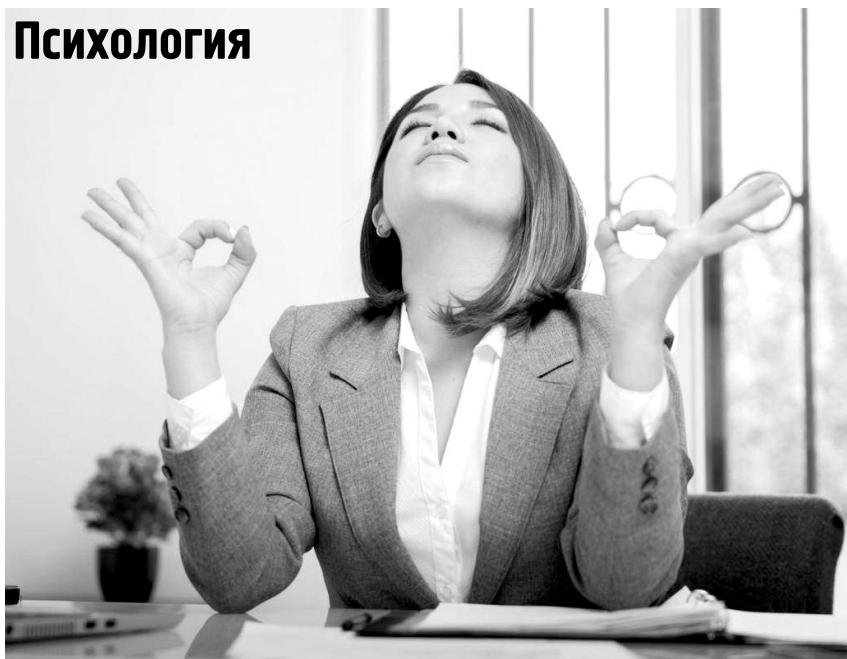
— Я еще не стала режиссером. А если говорить о мечтах... Я бы хотела пожить где-нибудь в маленьком итальянском городке, или на другом конце земли, на Бали например. Попробовать вкус иной, более простой и естественной жизни... Где можно вскочить на велосипед и поехать за свежим хлебом в местную булочную, положить его в корзинку, вернуться домой, намазать этот хлеб вареньем и есть. Или рисовать. Или сидеть весь день в кресле-качалке, любуясь прекрасным видом оливкового дерева, и просто вдыхать запах этого дня! Вот такие меня посещают фантазии.

— А о еще одном ребенке, случайно, не задумывались? Когда замуж за Родригеса выйдете...

— Если честно, то да — задумывалась, и не раз. Хотелось бы попробовать еще раз стать матерью, а там уж как Богу будет угодно...



С Алексом Родригесом и детьми



КАК СНЯТЬ СТРЕСС И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТРЕВОГИ

Стресс подстерегает нас повсюду: на работе, на улице и даже дома. Не дайте тревожности взять над вами верх! Избавьтесь от нее с помощью простых упражнений.

Психика человека способна выдерживать лишь короткие периоды стресса. При затяжном стрессе меняется гормональный фон, появляется бессонница, падает работоспособность, снижается концентрация внимания. Жизнь в таком режиме приводит к проблемам со здоровьем и ухудшению отношений с коллегами и близкими людьми. Как избавиться от этого?

ПЕРЕЗАГРУЗИТЬ МОЗГ

Автор книги «Источник энергии» Дэниел Брауни предложил «выгружать» из головы все, что вызывает тревогу. Это поможет не только снизить уровень стресса, но и разобраться в его причинах. Итак, что нужно сделать?

1. Возьмите лист бумаги и ручку и выпишите все, что тревожит вас в настоящий момент, - от нерешенных рабочих вопросов до мелких ссор с друзьями, родными.

2. Все пункты разделите на две группы. В первую отнесите проблемы, которые вы можете решить самостоятельно. Во вторую - то, для чего, по вашему мнению, нет очевидного решения.

3. Выпишите действия, которые вы можете предпринять для решения проблем из группы 1. Проблемы из группы 2 преобразуйте в вопросы. Это настроит ваш разум на их решение, ведь легче найти

ответ на конкретный вопрос, чем разбираться с абстрактной проблемой. В ежедневнике запланируйте время для решения каждого из прописанных вопросов. После этого вы почувствуете себя лучше.

ОСОЗНАТЬ И ОТПУСТИТЬ ПРОБЛЕМУ

Мы привыкли избегать тревожащих мыслей. Но парадокс заключается в том, что принятие проблемы поможет увидеть новые пути ее решения. По мнению специалистов, исследуя свои эмоциональные и телесные ощущения от стрессовой ситуации, мы предотвращаем возникновение импульсов, вызывающих новую волну стресса.

Выберите место, где вас никто не потревожит. Сядьте в удобную позу, закройте глаза, дышите спокойно и глубоко. Подумайте о тревожащей ситуации и отметьте, где в теле сконцентрирован стресс, связанный с ней. В грудной клетке, животе или голове? Понаблюдайте за этим ощущением в течение 30 секунд, не стараясь от него избавиться. Сделайте несколько глубоких вдохов и выйдете из этого состояния.

ВДОХНУТЬ СПОКОЙСТВИЕ

Когда человек находится в стрессовой ситуации, его дыхание становится быстрым, а количество углекислого газа в крови снижается. Это приводит к ощущению тре-

воги и подавленности. Дыхательные упражнения сокращают количество вдохов в минуту, снижают частоту сердечного ритма и настраивают мозг на альфа-волны (волны расслабления и покоя).

Большим пальцем зажмите правую ноздрю и сделайте вдох левой. Далее безымянным пальцем перекройте левую ноздрю, а правую освободите. Сделайте выдох правой ноздрей. Вдохните правой ноздрей, затем перекройте ее большим пальцем и выдохните левой ноздрей. Повторяйте до тех пор, пока не почувствуете расслабление.

СНЯТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ ЗА 2 МИНУТЫ

«Любая проблема вызывает напряжение мышц и нарушение кровотока, поэтому возникает стресс» - объясняет нейропсихолог Хасай Алиев, автор метода «Ключ» для проработки телесных зажимов. Метод активно применяется для работы с космонавтами, жертвами терактов и катастроф. Упражнения позволяют раскрепоститься, быстро снять тревогу и повысить уверенность в собственных силах. Достаточно выполнять их в течение 1-2 минут при первых признаках стресса и эмоционального выгорания.

«Хлест руками по спине». Скрестите руки на уровне груди, затем обнимите себя ладонями. Похлопайте себя кистями по спине. При выполнении этого упражнения происходит разгрузка шейного отдела, снижаются тревога и стресс.

«Лыжник». Думая о волнующей теме, синхронизируйте движения рук и ног, как будто едете на лыжах. Руки идут назад - ноги приподнимаются на носки, руки возвращаются вперед - ноги опускаются.

«Шалтай-болтай». Расслабьте руки и покрутите корпус из стороны в сторону. Руки при этом будут похлопывать по бокам.

МЫСЛЕННО ПЕРЕНЕСИТЬСЯ В ДРУГОЕ МЕСТО

В минуты стресса создайте в голове мысленный образ безопасного места. Цветущий луг, берег моря или уютная комната - главное, чтобы образ вдохновлял и расслаблял вас. Сядьте в удобную позу, закройте глаза и мысленно перенеситесь в это место. Старайтесь задействовать как можно больше органов чувств: услышать шум волн, ощутить кожей тепло солнечных лучей, почувствовать аромат цветов. Сфокусируйтесь на моменте, постарайтесь погрузиться в расслабление и покой. Если вы слишком напряжены, это получится не сразу. Но не прекращайте попыток, и ваше душевное состояние придет в норму.

Любовь заставляет нас закрывать глаза на многое. Обиды, сложный характер, а иногда и скромный заработок возлюбленного. Действительно, что такого, если зарабатывать много у него не получается? Разве это может стать преградой на пути настоящего чувства? Как показывает практика, может!

РАДУЙСЯ, ЧТО ВСЮ ЗАРПЛАТУ ТЕБЕ ПРИНОШУ!

«После двух неудачных браков мне казалось, что замуж я больше не выйду никогда, - делится Валерия. - Хотелось поставить на отношениях крест и посвятить жизнь карьере - благо, с продвижением по служебной лестнице у меня проблем не было никогда. Но тут я встретила его - Славика. Да, он так и сказал: "Я простой парень, зови меня Славиком". Славик был простой как три копейки. Даже не пытался помогать по дому, вечера проводил за пивом и боевиками, выходные посвящал друзьям, иногда маме, но не нашей семье. А самое главное - он не хотел работать. Формально числился в автосервисе, но его зарплата зависела от количества заказов, которые Слава получал. А чтобы заказы были, приходилось шевелиться, этого Славик не любил. Его друг и по совместительству коллега, Гена, получал по 80 тысяч в месяц! А Слава приносил 15 и гордо заявлял: "Радуйся, что всю зарплату тебе несусь, ничего себе не оставляю". Сама я, к слову, зарабатывала около 50 тысяч и в Славиных подачках не нуждалась. Брала, чтобы просто не обидеть его. Но в какой-то момент поняла, что Слава для меня - больше сын, нежели мужчина. А я, в свои 34 года, черт возьми, его мамочка! Ну уж нет! Взвесив все за и против, я выставила благоверного за дверь».

НЕ ХОЧУ СИДЕТЬ НА ШЕЕ У ЖЕНЩИНЫ

Диана, хоть и работала аналитиком в крупной компании, в душе была человеком творческим, а потому часто посещала выставки. На одной из них познакомилась с Кириллом. «Он был настоящей мечтой любой сумасбродной женщины - мускулистый, с длинными волосами, завязанными в хвостик, и синими бездонными глазами. После выставки я приняла приглашение продолжить вечер у Кирилла дома. С того дня начались наши отношения, через пару месяцев мы стали жить вместе. Как любой творческий человек, Кирилл часто витал в облаках - о быте и хозяйстве не думал. Поэтому, я под шумок поменяла у него дома занавески, докупила мебель, регулярно зака-



Я ЗАРАБАТЫВАЮ БОЛЬШЕ МУЖА!

По классической схеме, муж в семье отвечает за заработок, жена - за уют и комфорт. Наши читательницы рассказали о мужчинах, которые оказались не готовы выполнять свою «историческую» роль.

звала на дом ужины. Почему бы и нет, если финансы позволяют? Мы быстро поженились. А потом у любимого наступил кризис. Работы, которые раньше продавались хорошо, оказались никому не нужны. Я успокаивала его как могла, но он все равно впал в депрессию. Чтобы как-то поднять Кириллу настроение, я стала анонимным покупателем и разом приобрела сразу десять его картин. Кирилл воспринял духом, но... вскоре правда раскрылась. Последовал непростой разговор. "Я же вижу, к какой жизни ты привыкла. Я тебе этого дать не могу. А сидеть на шее у женщины не хочу, прости", - грустно сообщил он. Мы развелись.»

А ДАВАЙ В ДЕКРЕТ ПОЙДУ Я?

«Мы с мужем в браке уже пятнадцать лет, - рассказывает Кристина. - Но однажды оказались действительно на грани развода. Мы с Костей всегда зарабатывали примерно одинаково, но в какой-то момент у него на предприятии начались сокращения - сначала штата, потом зарплат. Костя остался совсем без денег. Найти новую работу получилось не сразу, к тому же, она была не такой высокооплачиваемой. Я тем временем продолжала получать хороший доход. Убеждала мужа: "Все хорошо! Мы справимся! Скоро ты снова станешь добытчиком!" Но видела, как тяжело он переживает эту ситуацию. А потом я узнала, что беременна. Мы мечтали о ребенке почти семь лет, и тут такое чудо! Конечно, после череды поздравлений, оханий и аханий

встал вопрос о том, что мне надо будет уйти в декрет. И тут Костик предложил нечто, что я от него совершенно не ожидала: "А давай в декрет пойду я?" Понимаю, как непросто далось ему это решение, но это был действительно мудрый поступок, Зарплата мужа маленькая, а я могла спокойно обеспечивать семью. Вот и получилось, что с сыночком у нас сидел супруг, он же вел домашнее хозяйство, а я продолжала работать, пускай и в более щадящем режиме по договоренности с руководством. Но, что удивительно, спустя год друг Кости предложил ему стать партнером по бизнесу. Вместе они открыли сеть небольших детских магазинов, и с тех пор муж стал получать стабильную прибыль. Сейчас, когда сын уже ходит в детский сад, мы работаем оба, и Костя снова стал главным кормильцем в семье!»

Комментарий специалиста

Выражение «С милым рай и в шалаше» уже давно не актуально. Исследователями не раз было доказано: когда влюбленность отступает на второй план, на первый выходят настоящие вопросы – где жить, что есть, из чего откладывать на отпуск, кто платит за ипотеку и т.д. Именно поэтому, в паре важно не бояться обсуждать финансовые вопросы, планировать бюджет, делать собственный вклад в семью и знать, что в денежных вопросах партнер для вас – надежная опора. Только в этом случае отношения будут гармоничными и долгоиграющими.



НИКИТА ЕФРЕМОВ

«Льстить отцу не буду!»

Благородные черты лица, характерный прищур голубых глаз - глядя на этого мужчину, невольно начинаешь верить в реинкарнацию. Он очень похож на своего деда, Олега Ефремова. Сегодня Никита Ефремов - один из самых популярных молодых актеров.

В юности Никита занимался футболом, увлекался музыкой. Во многих интервью он сообщал: стать актером не входило в его планы, даже несмотря на успешные выступления в школьных постановках. И все же Ефремов - самый младший, выбрал карьеру актера. Это неудивительно: почти все его родные - представители искусства.

ПО СТОПАМ ПРЕДКОВ

Актер иронизирует: «Всех моих родственников можно отыскать в энциклопедических словарях», и с ним невозможно не согласиться. Его отец Михаил Ефремов - театральный режиссер и актер. Дед Олег Ефремов - актер, режиссер, народный артист СССР. Бабушка Алла Покровская - народная артистка РСФСР профессор, преподавала в школе-студии МХАТ. Прадед Никиты, народный артист Советского Союза, Борис Покровский, в послевоенные годы был знаменитым оперным режиссером. И это только по отцовской линии! Мама Никиты, Ася Воробьева, выпускница МГУ, много лет занималась литературной редактурой пьес для театра «Современник». У ребенка, рожденного в такой творческой се-

мье, жизненный путь предопределен свыше.

ТАБАКОВ ИЛИ ЕФРЕМОВ?

Михаил Ефремов был совсем юным, когда влюбился в Асю Воробьеву, жену известного ресторатора Антона Табакова. Роман был головокружительным, и Ася ушла от мужа к Ефремову. Плодом этой страстной любви и стал Никита, однако, вскоре после рождения ребенка, пара рассталась. Но поскольку брак Воробьевой с Табаковым на тот момент не был расторгнут, а молодой отец не спешил дать сыну свою фамилию, то более 12 лет мальчик носил фамилию Табакова. Лишь после смерти деда, Олега Ефремова, которого Никита почти не помнит, он получил фамилию отца.

А вот бабушка Роберт много лет занимался воспитанием внука. Равно, как и прадед Борис Покровский, который рано стал приучать мальчика к миру классики. Никита не раз рассказывал, как однажды при содействии прадеда оказался на премьере оперы «Хованщина» в одном ложе с Ростроповичем и Вишневецкой.

Несмотря на близость к высокому искусству, Никита рос обычным

мальчишкой, любителем футбола и хоккея. Учился в физико-математической гимназии и в музыкальной школе - занимался вокалом, скрипкой и фортепьяно. Подростком он даже пытался создать свою рок-группу. Возможно, тогда и пришло осознание творческого начала внутри себя.

Семья, зная о тяжелом хлебе артиста, была против учебы Никиты на актерском поприще. Однако целеустремленный юноша, взяв уроки мастерства у театральных преподавателей, с первого раза поступил в Школу-студию МХАТ.

МАГИЯ ФАМИЛИИ?

Такое легкое поступление в знаменитое театральное училище завистники объясняли внешней схожестью с известным дедом-актером и громкой фамилией. Никита легко парировал: «В 17 лет я был мало похож на Олега Ефремова, а фамилией трудно удивить Константина Райкина». Ведь именно он, сын выдающегося комика Аркадия Райкина, и стал наставником юного Никиты. Отношения между учеником и учителем сложились с первых же дней знакомства непростые. Как человек трудолюбивый и настойчивый, Райкин требовал от студентов полной самоотдачи. Никита же, при всех своих способностях, поначалу не проявлял особого рвения в учебе, к тому же, отличался недисциплинированностью. Райкин не стеснялся в выражениях, а дерзкий юнец не проглатывал обиды молча. Впрочем, уже скоро юношеский максимализм сошел на нет, и на последнем курсе Никита блестяще выступил в дипломных спектаклях. Так, роль Чацкого в постановке Виктора Рыжакова «Горе от ума» принесла начинающему актеру театральную премию «Золотой лист-2009» в номинации «За лучшую мужскую роль».

Студенческие годы пролетели быстро, и когда пришла пора искать работу, Никита ради интереса появился в нескольких столичных театрах. Везде его встречали с распростертыми объятиями. «Магия фамилии?» - недоумевал молодой актер.

В итоге, предпочтение Никита отдал родному «Современнику», основанному в середине прошлого века его дедом. Ефремов органично вписался в театральную труппу, нашел общий язык со всеми, подружился с Валентином Гафтом. Его сразу ввели в новую постановку «Три товарища», а позже задействовали еще в пяти спектаклях.

Параллельно с театральной карьерой успешно развивалась и кинокарьера Никиты. Впервые на экране в сериале «Моя прекрасная

няня» он появился еще студентом. Выразительная внешность, фактура вместе с низким тембром голоса сделали его желанным актером для многих кинорежиссеров.

Во внушительном списке фильмографии Никиты критики выделяют ленту Виталия Воробьева «Баллада о бомбере», где актер сыграл военного летчика капитана Гривцова. Эта роль принесла ему популярность. Сам же Никита очень любит своего Дмитрия Коршунова в телесериале «Тихий Дон».

Интересным и нестандартным Ефремов также считает участие в кинопроекте «Лондонград». Там Никита играет ловкого и веселого студента-недоучку из России, который, вместе с очаровательной напарницей, «разруливает» проблемы своих соотечественников в столице Британии. Кстати, Никита не скрывает, что у них с отцом доверительные отношения. Оба спокойно относятся к критике. В одном из интервью Никита признался, что если ему не нравится игра отца, он никогда не станет ему льстить, а скажет правду.

МУЖЧИНА НАРАСХВАТ

Передается ли донжуанство по наследству? Пока британские ученые думают над этим вопросом, приведем интересные факты. Неотразимая мужская харизма и любовь к эффектным женщинам явно передалась Никите от его деда и отца. Ефремову приписывают много романов с красивыми актрисами нашего кинематографа. Так, на съемках сериала «Самая красивая» он не на шутку увлекся своей партнершей Анной Михайловской. Чувства были взаимными, но роман не получил продолжения.

Во время учебы в Школе-студии МХАТ у Никиты были отношения с первой красавицей курса Еленой Дудиной. Девушка разглядела в однокурснике творческий потенциал и сделала все, чтобы покорить его. Но надолго ей Никиту удержать не

удалось - через год пара рассталась. Почти сразу же Никита принялся ухаживать за другой своей однокурсницей Анной Чиповской. Однако и эти отношения оказались недолговечными. Следующим увлечением Никиты стала Нина Гусева, дочь известного спортивного комментатора Виктора Гусева. Она тоже актриса, и с Ефремовым они мечтали сыграть в одном спектакле. Но не сложилось.

Долго интриговали общественность совместные появления на публике Никиты Ефремова и Кристины Асмус. Молодые люди были явно увлечены друг другом, но крепкой парой они так и не стали.

НЕ ПОРА ЛИ ЖЕНИТЬСЯ?

Большинство девушек, которые встречались с Никитой Ефремовым, отзывались о нем как о хорошем парне, который не создан для серьезных отношений. Однако в 2014 году актер удивил всех и женился на коллеге Яне Гладких. Торжество было красивым, венчание происходило в древнем грузинском храме в окружении близких родственников. Но в этом же году актер отправился на съемки сериала «Лондонград», где сразу увлекся коллегой по проекту Ингрид Олеринской. Молодая жена не простила измены, и в 2015 году брак распался. После развода бывшая супруга актера призналась: «Мы с Никитой как два химических элемента, которые вместе образуют взрыв».

Спустя некоторое время пользователи социальных сетей заметили фотографии Ефремова в аккаунте дизайнера и модели Александры Маниович. Александра ввела возлюбленного в мир высокой моды. Несколько раз Ефремов в качестве модели демонстрировал на подиуме мужскую коллекцию Джорджио Армани. Девушка выкладывала фотографии с ним в социальные сети, однако на своей страничке в Instagram Никита не сохранил фото Маниович.



Никита Ефремов и Мария Ивакова получили награду «Пара года». Актер признался, что Маша зацепила его с первого взгляда.



Заккрытие проекта «Гражданин поэт» (2012). Никита Ефремов и Михаил Ефремов.

В июле 2019 года в СМИ появилась новость о новой возлюбленной актера - Марии Иваковой (телеведущая, наиболее известна по передачам «Орел и решка. Шопинг» и «Утро пятницы»). Пара рассекретила свои романтические отношения на свадьбе друзей - Регины Тодоренко и Влада Топалова. Кстати, на этой свадьбе Никита поймал бутоньерку жениха... А потом Ефремов и Ивакова отправились в путешествие в Италию. В ноябре пара снова устроила себе романтический отдых, на этот раз на Мальдивах.

Во многих интервью влюбленные признавались, что уже познакомились с родителями друг друга. Поползли слухи о свадьбе, но они не подтвердились.

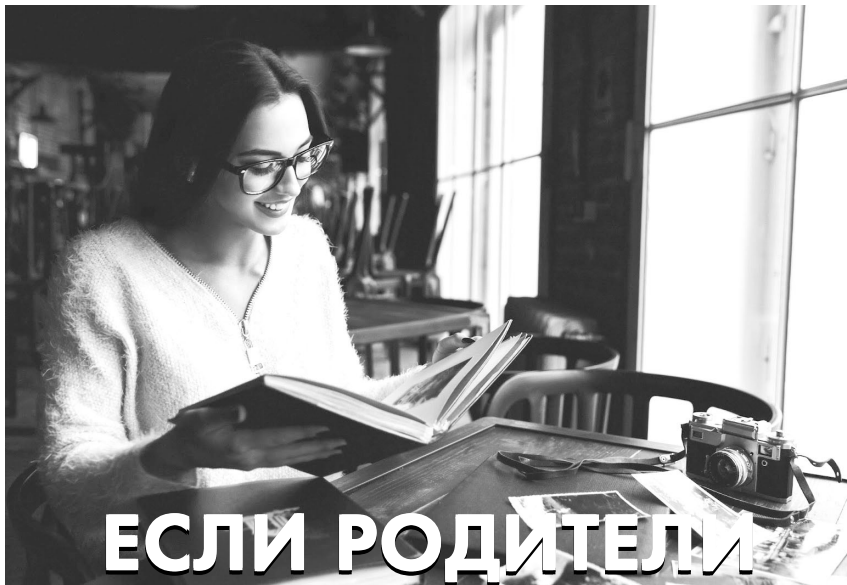
Возможно, Мария Ивакова - та самая женщина, ради которой актер превратится в примерного семьянина. Время покажет!



Смелый моряк Челюскин в исполнении Ефремова запомнился зрителям. «Командир полярной звезды» (2016)



Сериал «Лондонград. Знай наших!» (2015), который снимали за границей, принес Никите Ефремову новый виток популярности



ЕСЛИ РОДИТЕЛИ НЕДОЛЮБИЛИ

Психологи считают: у людей, которым не хватило родительской любви в детстве, могут не складываться отношения с партнером и детьми. Пора закрыть этот гештальт!

Когда в семье двое и больше детей, конфликты случаются регулярно. Но одно дело: спорить, кому достанется последний кусочек торта, и совсем другое - бороться за мамину любовь. В последнем случае выросшие дети нередко обращаются к психологу с жалобой: «Родители всегда обожали моего брата, а я был(а) на вторых ролях». Как найти в себе силы отпустить прошлое и простить родных?

«МАМА, ЗА ЧТО?»

Первенцы обычно задаются вопросом: почему младшим детям в семье многое прощается, а вся критика достается старшим? Специалисты уверены: первенец - это всегда эксперимент для родителей. На нем мать с отцом оттачивают педагогические теории, убеждаются, что они не работают, и младшему ребенку дают больше свободы. Скажем, если Машу родители заставляли ложиться в кровать не позже 21:00 (и чаще всего это заканчивалось истерикой ребенка), то когда на свет появился ее младший брат Сережа, ситуация изменилась. Ему родители разрешили ложиться на полчаса позже, чтобы не повторять прошлых ошибок и скандалов. В глазах Маши это вопиющая несправедливость. Ей кажется, что Сережу родители любят больше. Но на самом деле это не так!

Не всегда представления ребенка о любви совпадают с материнскими. Иногда маленькому мальчи-

ку (или девочке) кажется, что мама холодна с ним, потому что не целует на ночь. А для матери лучшими способами выражения своих чувств являются чистые простыни и горячий завтрак.

Наша память избирательна. Неудачи и обиды запоминаются лучше приятных событий. Возможно, именно поэтому вы помните, как сестра получила на Новый год красивую куклу, и вы рыдали весь вечер. Зато напрочь забыли о том, что через две недели на день рождения вам подарили новенький мобильник.

НЕДЕТСКИЕ ПРОБЛЕМЫ

Иногда мать с отцом действительно отдают предпочтение одному ребенку. В этой ситуации страдают все. Любимчик боится подвести родителей («Ты надежда нашей семьи!»), поэтому поступает в институт по выбору мамы, занимается нелюбимым делом и строит семью с партнером, которого одобрили родители. Груз ответственности давит на него всю жизнь и может привести к депрессии, неврозам. Второй ребенок чувствует себя ненужным, мучается мыслями: «Что я сделал не так?» и пытается любыми способами привлечь внимание родных.

Дети, которым не хватило родительского тепла, вырастают и начинают строить отношения с людьми по знакомой схеме. Они выбирают партнеров, чью любовь нужно постоянно завоевывать, и

попадают в токсичные отношения.

Недолюбленная мать будет стремиться окружить своих детей заботой и вниманием, чтобы они не испытывали недостатка в любви. Например, баловать их и закрывать глаза на все ошибки. Это может привести к тому, что дети вырастут эгоистами, неспособными самостоятельно позаботиться о себе.

• По мнению специалистов, эмоциональная холодность родителей может вызвать у повзрослевших детей хроническую тревожность.

СТЕРЕТЬ ОБИДЫ

Психологи настаивают: не стоит вываливать на родителей все детские обиды. Это вызовет лишь новые конфликты и непонимание. Есть вероятность, что мать с отцом начнут доказывать правильность своих воспитательных методов или отнесутся к вашей претензии несерьезно. Лучшим решением будет принять родных со всеми недостатками и не пытаться переделать их.

Вы - взрослый человек, а значит, независимы от родителей. Взрослый имеет право строить жизнь так, как ему хочется, существовать в гармонии со своими желаниями и чувствами. Детские травмирующие обиды лучше оставить в прошлом.

Если ощущение того, что родители вас недолюбили, не дает спокойно жить, нужно разбираться не с мамой и папой, а с психологом. Важно понять, почему вы хотите обрести родительскую любовь. Задайте себе вопросы: «Для чего мне это необходимо? Как данный фактор влияет на мою жизнь сейчас?»


Нельзя заставить полюбить себя. Но ведь можно дарить светлое чувство окружающим - партнеру, детям, родственникам, друзьям. Причем, на языке любви, который будет им понятен. Это самый продуктивный выход!

Комментарий специалиста

Как правило, выросшие дети, которым не хватило родительской любви, не хотят взрослеть. Они не могут отделиться от матери с отцом и жить без оглядки на реакцию родных на их поступки. В результате такие люди чувствуют себя несчастными. Чтобы отпустить прошлое, нужно выразить свои чувства - гнев, страх, обиду, боль. Выплесните все эмоции на бумагу, напишите письмо родным, но не отправляйте. В письме расскажите о том, что ощущали в детстве, о чем боялись сказать маме с папой. Затем запечатайте его и уберите подальше. Это будет первым шагом на пути к гармонии с собой.

Ваш любимый сканворд

Понятно	...вече- ра муд- ренее	Борт судна	Посто- ронний вкус						
Деспот				Мякина	Вави- лон	Силос		Засто- льная речь	
У слона	Поэт	Шкаф для посуды				Вечер- няя еда		Франц. поли- цейский	
			...дви- гателя	Репу- тация	Красная ткань				
	Слуга	Нечто смеш- ное				Поп-... (искус- ство)	Африк. охота		Зной
			Откры- тие вы- ставки						
	...Гре- бенщи- ков	Фотон				Роман Золя			
					Посред- ник (устар.)	Неб. мона- стырь		Грыжа (прост.)	
... точно (воин.)	Игра смыч- ком								Нем. ракета
Оборот снасти	Шум воды				Соци- альная речь	Корал- ловый			
					Опера Верди				
	Хирургический					Пробо- ина		Крик в лесу	
	Спорт. игра	Стрелок	Водоем	Португ. море- плават.	Пробел, пропуск				
			Топливо						
Аму- дарья	Винторо- гая ан- тилопа	...на вело- сипеде			Орна- мент	Негр (стар.)			
		Врач	Узб. флейта	Размо- лотые зерна					
Катить- ся под...				"Бен- тли", модель					
"Чистое небо", реж.	Эллипс				Роман Хаг- гарда				
				Лест- ница, судно					



Актриса Ирина...

**Интересно
узнать**

Американкам-полярницам, согласно контракту, запрещено бременеть в ходе зимовки на Антарктиде.

● В детстве Чарли Чаплин однажды разбил витрину магазина. Он бросился бежать, но хозяин догнал его и крикнул:
— Кто будет платить за разбитое стекло?
— Я, — ответил Чарли, — поэтому я и помчался домой за деньгами.



НЕПОДХОДЯЩАЯ ПАРТИЯ

Для матери мы всегда остаемся детьми: неважно, двадцать нам лет или сорок. Но однажды появляется желание убежать из-под родительского крыла. Только получится ли?

Педиатр посмотрела список вызовов на сегодня. Увидев среди фамилий «Носов И.» она глубоко вздохнула. Ну, что на этот раз у Игорешки? В поликлинике давно привыкли: если Игорь Носов болеет - это серьезно. Мальчуган рос слабым, поэтому его мать все время держала руку на пульсе - так она сама говорила. «Понимаете, Наталья Павловна, Игорешка - моя единственная отрада в жизни! А если с ним что случится?» С этим аргументом трудно было спорить.

ТЕПЛИЧНЫЙ РЕБЕНОК

В квартире было темно: лишь в спальне горел ночник. Видимо, Игорь отдыхал. Семнадцатилетний юноша был таким тощим и долговязым, что невольно хотелось его пожалеть и приласкать - даже когда тот не болел.

На прикроватном столике громоздились лекарства, тут же стоял банок с малиновым вареньем и тарелка с недоеденным супом. Наталья Павловна терпеливо послушала мальчика: как и предполагалось, ничего серьезного. Его мама долго

благодарила врача в прихожей и тысячу раз переспросила, правильно ли она лечит свое чадо. Услышав «Да», Светлана Николаевна, наконец, отпустила педиатра. Выйдя на улицу, доктор выдохнула. Как камень с души свалился! И невольно задумалась: «Задушит мамаша Игоря своей опекой, как пить дать!»

Прошел год, другой, третий. Ровесники Игоря давно стали сильными и самостоятельными, а тот так и остался у маминой юбки. Дальше нее Светлана Николаевна все равно сына не отпускала. Да и как иначе? Он же ее единственное счастье. С отцом мальчика, полковником в отставке, она познакомилась на курорте. Это был мимолетный роман: полковник давно и счастливо женат, а свои походы налево объяснял страстной мужской натурой. Светлана Николаевна все понимала, но часики тикали - ей исполнилось 35 лет. Замужем она ни разу не была, предложения руки и сердца не получила. Одним словом, надо было брать быка за рога! Узнав о беременности, оповещать о ней полковника не стала. Зачем? Это будет только

ее дитя, никому больше она его не отдаст.

С детства Игоря опекали, баловали, защищали и предостерегали. Лишь бы не упал, не обжегся, не ударился и не расстроился. Вот и вырос тепличный ребенок. Все вокруг шептались: «Несамостоятельный он какой-то...», а Светлане Николаевне было все равно. Пускай судачат.

Лишь однажды материнское сердце заныло - когда Игорешка вдруг незаметно вырос. Казалось бы, только недавно бегал просить деньги на сосиску в тесте в студенческой столовке, а тут вдруг пришел и заявил: «Мама, я нашел работу». Дальше - больше: «Решил поехать в отпуск с друзьями. Прости, тебе придется отдыхать одной». А затем, словно собравшись добить мать, припечатал: «У меня появилась девушка. Хочешь, познакомлю?»

ВРАГА НАДО ЗНАТЬ В ЛИЦО!

Жареная курица, отварной картофель, присыпанный укропом, нарезанная ломтиками селедочка, фирменный салат «Гранатовый браслет», нарезка из сыра, колбасы и ветчины... Кажется, ничего не забыла.

Решив, что врага надо знать в лицо, Светлана Николаевна согласилась позвать в гости новоявленную пассию любимого сыночка.

- Ирина, - начала свой допрос Светлана Николаевна, как только гостя села за стол, - кто ваши родители?

Девушка опешила. Тихая и скромная, приехавшая в столицу из провинциального городка, она не ожидала такого напора. Отвечала невпопад, часто краснела, а когда женщина в лоб спросила ее, не собирается ли Ира найти себе выгодную партию в Москве, и вообще раздумалась и убежала в ванную.

Игорь шумно вышел из-за стола, укоризненно посмотрел на мать и побежал успокаивать девушку. Вечер был испорчен. Игорь отправился провожать Иру, а Светлана Николаевна, тихо напевая себе под нос, принялась убирать со стола.

- Зачем ты так, мама? - спросил сын, вернувшись.

- Игорешка, ты пойми, не подходит она тебе! Ты - москвич, с хорошим образованием, завидный жених. А она - типичная провинциалка, приехавшая искать себе столичного мужа.

Игорь сначала обиделся. Даже не разговаривал с матерью пару дней, а потом задумался: может, мама и права? Она ведь плохого не пожелает. С Ириной они расстались.

После провинциальной девушки была наглая Маргарита. «Игорь, ты посмотри, как она со мной

разговаривает!» - со слезами на глазах прошептала Светлана Николаевна на ухо сыну после того, как девушка попросила не задавать ей бестактные вопросы. А они действительно были бестактными! Но несчастная Маргарита не понимала, что так и было задумано...

После нее появилась милая Леночка, которая изо всех сил старалась выстроить с матерью Игоря хорошие отношения, но не на ту напала! У Светланы Николаевны были собственные мысли на этот счет, и никакие цветы, подарки и комплименты на нее не действовали. Следующая дама оказалась с «прицепом» в виде очаровательной дочки Лидочки. Игорь прерасно поладил с девочкой, но услышал серьезный аргумент от матери: «Сынок, тебе надо своих детей заводить, а не чужих воспитывать!»

Вскоре личная жизнь Игоря Носова стала напоминать лодку, севшую на мель. Как ни старайся, в море волна ее уже не подтолкнет. Но однажды произошло то, чего предвидеть Светлана Николаевна не могла.

КТО КОГО?

- Агата, - представилась гостья, и Светлана Николаевна сразу поняла, что с ней будет непросто. Одно имя чего стоит!

На столе стояли все тот же «Гранатовый браслет», нарезка, картошечка, но атмосфера была совсем иной. Агата улыбалась, от чего на ее щеках появлялись милые ямочки. В любой ситуации она оставалась невозмутимой. Даже там, где Светлана Николаевна хотела ее уколоть, девушке удавалось выходить победительницей. Ни одна провокация не сработала.

- Да, во время учебы я работала официанткой в ночную смену. Днем училась, ночью трудилась. Нет, непристойных предложений не получала. Я имею полное право гордиться собой: заработанные деньги я отдала маме на ремонт квартиры.

Светлана Николаевна весь вечер поглядывала на Игоря и все больше мрачнела. Было очевидно: сын пропал. Он смотрел на Агату влюбленными глазами и вторил каждому ее слову. «Ну, ничего, посмотрим, кто кого!» - подумала про себя женщина.

Агата стала появляться в их доме чаще. То на чай забежит, то зайдет и пригласит молодого человека прогуляться перед сном. Светлана Николаевна места себе не находила! С грустью вспоминала, как раньше сынок мог подолгу читать ей вслух, когда она просила, вместе с ней распивал чай, мог посмотреть ток-шоу - просто за компанию. Теперь у него не оставалось времени на подобные вещи. Надо было что-то делать.

- Игорь, дорогой, мне что-то нездоровится... - прошептала Светлана Николаевна как-то вечером, когда сын с возлюбленной собрались в театр. Спектакль Агате пришлось смотреть одной. Игорь тем временем вызывал врача, бегал в аптеку за лекарствами, успокаивал мать. «Переутомилась ваша матушка, Может, стресс испытала. Сами понимаете - возраст! Вы бы больше времени с ней проводили, заботились!» - укоризненно советовала докторша, а в ее кармане, тем временем, лежала смятая тысячная купюра. Светлана Николаевна решила подстраховаться, чтобы врач поставил правильный диагноз.

Ближайший месяц Игореша от матери не отходил. А та потирала руки - кажется, сработало! Но Агата, догадавшись, что болезнь женщины - это надолго, предложила возлюбленному помочь ухаживать за матерью. Тот с радостью согласился. Теперь вечера они проводили вместе, втроем, и книги Светлана Николаевна читала Агата, а не Игорь.

КРЕПКИЙ ОРЕШЕК

Девушка оказалась сильным противником. Светлана Николаевна испробовала все, даже рискнула оговорить сына. В личных разговорах намекала Агате на непорочный характер Игоря, плохую наследственность (историю с полковником пришлось слегка омрачить), проблемы со здоровьем у сына. Но все было тщетно. «Мы справимся, потому что любим друг друга!» - отвечала Агата.

«Что ты пристала к девчонке? - недоумевали подруги. - Хорошая партия!» «Неподходящая...» - шипела сквозь зубы Светлана Николаевна. При одной мысли о том, что Игорь вскоре объявит ей о помолвке, женщине дурно становилось. И она решила на отчаянный шаг.

- Игорь, сынок! - голос матери звучал взволнованно. - Ты не видел мое кольцо с рубином? То самое, которое от бабушки досталось.

- Нет. А что, оно потерялось?

- Да, никак найти не могу, - сокрушалась Светлана Николаевна. Они искали кольцо весь день. Вечером пришла Агата и застала семью в смешанных чувствах.

- А может я его в сумочку свою убрала? Или ты случайно в портфель закинул колечко? Проверить надо! - «догадалась» Светлана Николаевна.

- Мама, да откуда там кольцу взяться? - недоумевал Игорь.

Но мать настаивала. Когда очередь дошла до Агаты, та, не сопротивляясь, выпотрошила свою сумку. Из внутреннего кармана на пол со звоном упало кольцо. Повисло неловкое молчание. Агата вернулась к Светлане Николаевне.

- Зачем вы мне его подбросили? -

спросила она напрямую.

- Я?! - женщина задохнулась от гнева. - Да что ты себе позволяешь? Воровка! Игорь, у нас в доме воровка!

Смотреть комедию до конца Агата не захотела. Она молча собрала содержимое сумки обратно, положила кольцо на стол и вышла из квартиры, оставив Игоря разбираться с бившейся в истерике матерью.

Молодой человек выглядел растерянно. Он понимал, что такого быть не могло! Зачем Агате, при ее хорошей зарплате и честном характере, красть кольцо? Но ведь не могла мама действительно его подбросить. Зачем ей это?..

С ЧИСТОГО ЛИСТА

Наконец, в доме Носовых воцарилось долгожданное спокойствие. Все встало на свои места: Игорь был рядом, вечера проводил с матерью, та выглядела умиротворенной и счастливой. Но длилась идиллия недолго.

Однажды, когда Игорь был на работе, а Светлана Николаевна, как обычно, занималась домашними делами, раздался звонок в дверь. На пороге стояла Агата с контейнером в руках.

- Пастила, - протянула она угощение хозяйке. - Домашняя, я сама ее делаю. Вкусная и полезная. Можно войти?

Светлана Николаевна явно не ожидала снова встретиться с этой девушкой. Но все жепустила незваную гостью.

- Я же понимаю, почему вы мне подбросили кольцо. Хотели, чтобы я исчезла из жизни Игоря. Только не получилось у вас: он каждый день мне звонит, говорит, что любит. И я его люблю. Так к чему все это? Думаете, я отниму у вас сына? Я семью с ним хочу создать, внуков вам родить, в гости приходить и праздники вместе отмечать. Мои родители уже умерли, так что у нас с Игорем на двоих только вы остались. Поймите, я вам не враг..

Агата погладила Светлану Николаевну по руке. Та сидела притихшая. Как глупо все получилось... Внутри все протестовало, но женщина понимала: Агата права. Минута за минутой, слово за словом они разговорились, по-настоящему, по душам. А потом в четыре руки приготовили «Гранатовый браслет», нарезали колбасу, поставили в духовку курицу. Агата сбегала в магазин за бутылкой вина. Встречали Игоря вместе. Тот явно не ожидал увидеть их рядом друг с другом. Аж сумку на пол уронил.

- Как же так? - спросил он первое, что пришло в голову.

- К чему лишние вопросы? - ответила Агата. - Ужин остывает.



КОГДА УРОКИ СТАНОВЯТСЯ КОШМАРОМ

Сколько слез испокон веков проливали ученики над домашними заданиями, сколько валерьянки выпито родителями - не сосчитать! И тянется это из поколения в поколение. Неужели мы, цивилизованные люди XXI века, так и не сможем решить эту проблему и добиться того, чтобы ежедневные уроки не превращались в кошмар?

Можно говорить сколько угодно о перегрузке школьников, придирках учителей, о том, что ребенок в сумме работает в день больше взрослого - сначала в школе, потом еще дома корпит над учебниками. Пока примем такое положение вещей как свершившийся факт и подумаем, что делать нам, родителям трудолюбивых и не очень, способных и... с еще не раскрытыми способностями чад.

«ТЫ УРОКИ СДЕЛАЛ?»

Вы пришли вечером домой. «Покажи уроки!» - отдается вами команда, и далее ситуация развивается по трем сценариям. Нет, простите, по четырем - вариант «все сделано идеально» все-таки иногда встречается в нашей жизни.

Сценарий 1: не сделано вообще. Сценарий 2: сделано как попало, грязно, с ошибками и, возможно, не до конца. Сценарий 3: ребенок явно старался, но ошибки есть. Нетрудно предугадать вашу реакцию, если ситуация пошла по первому и второму сценарию. «Я теряю контроль над собой, ору на него, а потом самой стыдно, хотя он и виноват, конечно», «Руки опускаются, что делать - не знаю, как заставить его учиться?» Вы абсолютно правы, ребенок виноват, но!

На секунду представьте себе: вот ваш сын или дочь в школе. Его пресsingуют учителя, а дома давите вы. Куда ему деваться из этих тисков?

С виду кажется, что ему все безразлично, но на самом деле это не так. И чем младше ребенок, тем труднее ему справляться с таким давлением.

Первое, что должны сделать родители, чтобы разорвать этот порочный круг, - выйти из коалиции «родители-школа». Звучит ужасно непедагогично! Но не торопитесь осуждать. Это не значит, что теперь вы будете заодно со своим «лентяем и лодырем» и начнете поощрять его безделье. Нет. Просто прекратите быть карающей инстанцией, а станьте другом, который протянет руку помощи. Чувствуете разницу? И сделать это, поверьте, не так уж и сложно.

«Я СПОКОЕН, Я АБСОЛЮТНО СПОКОЕН»

Вы можете быть уставшей, неважно себя чувствовать, быть в плохом настроении. И вот в таком состоянии вам предстоит заниматься с отпрыском уроками, которые он обязан был сделать к вашему приходу. Отгадайте, чем дело закончится и как «весело» пройдет

Выводка:

**- Что за шум у вас дома?
- Это дедушка объясняет папе, как решать задачку, которую мне задали на дом.**

вечер? Но попробуйте сделать иначе. Да, ребенок поступил плохо - не сделал уроки как надо. Перед тем, как вы сядете разбираться с домашним заданием, признайтесь честно своему ученику: «Я устала и очень раздражена. А как у тебя на душе? Давай постараемся сейчас вместе успокоиться и не ссориться». Такое начало настраивает ребенка на сотрудничество, а вашу нервную систему слегка приводит в норму.

ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ

Почему он не сделал уроки? Не понял? Не захотел понять, ожидая помощи родителей? Было лень? Возможно все. Но оставлять уроки несделанными нельзя. Исключение одно: если ребенок весь день играл в компьютер или смотрел телевизор, зная, что вечером ему все помогут сделать (или сделают за него!), вы можете отказать ему в помощи. Просто взять и отказать. Пусть сидит до ночи и делает самостоятельно или получает двойку. По возможности без криков и ссор с вашей стороны. Внушайте ежедневно, что уроки - это главное дело сейчас. Дело должно быть выполнено вовремя. И еще: излишним будет каждый раз говорить, на что вы вместе могли бы потратить время, если бы все задания были готовы: поиграть, поболтать, посмотреть новый фильм и т.п. Выберите занятие, наиболее интересное для ребенка. Этот же прием можно использовать с утра: «Вечером, если все уроки будут сделаны, мы...» Но будьте готовы выполнить то, что пообещали, если ребенок оправдал ваши ожидания.

«Я МОГУ!»

Взрослые часто недооценивают достижения своих детей. Получил хорошую оценку, выучил что-то - молодец, но ведь так и должно быть! А ведь это не мелочи. Французские психологи в некоторых школах предложили детям вести дневник успехов или достижений. А почему бы и вам не взять это на заметку? Выучил таблицу умножения - записал, повторил правила по русскому языку - тоже посоветуйте записать. И так во всем. Зачем? Если в школе учителя делают акцент в первую очередь на ошибках, то дома родители должны учить опираться на собственные положительные примеры. К тому же, стимул, мотивация - великая вещь! В идеале мотивацией должен быть интерес. Учиться должно быть интересно. Но это в идеале. А вот первые успехи, особенно те, на которые вы обратили внимание, и свое, и ребенка, станут стимулом для новых свершений.

Без вины виноватые

Как-то вечером мы с подругой возвращались домой после кино на автобусе. Посмотрели прекрасную комедию, делились впечатлениями, смеялись. В общем, общались и никого не трогали. И вдруг, ни с того ни с сего, соседка, сидящая перед нами, подскочила и воскликнула: «Может, хватит так нахально смеяться надо мной, еще и за моей спиной? Ну да, может, я некрасивая и не так модно одеваюсь, но разве это главное?» Оказывается, она решила, будто это нас ее обсуждают. Высказав нам все, женщина вышла на ближайшей остановке. Все пассажиры, понятное дело, стали смотреть на нас с осуждением. Обидно! Вот так без вины виноватыми стали.

Галина Яркова.

Злосчастный костюм

Время от времени я люблю пролистывать альбом со своими старыми фотографиями. Вот я стою с телефонной трубкой в руке, вот тянусь к потрепанному плюшевому медведю. Но моим самым любимым снимком стал один детсадовский кадр.

Тот день я помню до сих пор. Воспитатели предложили нам сфотографироваться в костюмах разных зверушек, дали разные на выбор. Уж не знаю, что на меня тогда нашло, но больше всего мне понравился костюм поросенка. Может, потому, что цвету него был розовый.

Тот же самый костюм приглянулся моей подруге. Несложно догадаться, что дружба наша закончилась в тот самый момент, когда мы начали рвать на части розовую ткань. Победа досталась мне. И вот я стою на фотоснимке такая радостная. Вокруг меня бабочки, божьи коровки, зайчики, котики. И среди них - я... счастливая улыбающаяся свинья! И за что боролась, спрашивается?.. Странные эти дети!

Ольга М.



Коротко о главном



СИЛА РОДИТЕЛЬСКОЙ ЛЮБВИ

Живуя в маленьком городке в Костромской области. Все здесь хорошо, только вот институтов нет, высшее образование не получишь. Пришлось на время перекочевать в столицу и поселиться в общежитии.

Родители с трудом приняли мой временный переезд: мы с ними очень близки и до этого ни разу надолго не расставались. Много слез было пролито, когда я уезжала. Помню, в первую же зиму в столице я заболела. Меня сразила простуда: температура, кашель, сопли. Во время очередного звон-

ка домой папа почуял неладное. Я постаралась заверить его в том, что у меня все хорошо, но, видимо, сделала это неубедительно. Вечером следующего дня я встречала отца у нас в общежитии. Он привез мамин фирменный бульон, банку малинового варенья, мед. На следующее утро я уже провожала папу на вокзал с обещанием выздороветь как можно быстрее. В итоге, так и случилось: болезнь не устояла под напором родительской любви.

Алла К.

Добрый пример

Каждое утро в своем дворе я наблюдаю такую картину. Около девяти часов утра у нашего подъезда собираются кошки. Они садятся кто куда: на землю, тротуар, лавочку. И ждут. Через пару минут открывается дверь подъезда и оттуда выходит дедушка - наш сосед - с большим пакетом в руках. Коты и кошки тут же бросаются к нему, чуть ли не сбивая с ног. Он неспешно достает из сумки еду: кашу, консервы, супчик, корм - кому что. Следующие десять минут раздается громкое чавканье. Сам дедушка стоит и с улыбкой смотрит на эту картину.

Каждое утро его жена встает пораньше, чтобы приготовить еду для бездомных животных. Собирает пакет и отправляет мужа кормить проголодавшихся питомцев. Он дожидается, когда трапеза закончится и тщательно убирает за своими подопечными. Удивительно, но многие дети в нашем дворе и сами стали подкармливать животных. Вот что значит правильный и добрый пример!

Марина Питерскова.

Не в весе дело!

Вот уже несколько лет я практически безрезультатно борюсь с лишним весом. Почему безрезультатно? Потому, что каждая диета заканчивается моей атакой на холодильник - характер у меня явно не волевой. Мужу говорю, что хочу прийти в форму ради самой себе, но, конечно, лукавлю... Больше боюсь, что ему перестану нравиться, если наберу еще хотя бы парочку кило.

Видимо, недавно муж все-таки догадался, что он является моей

мотивацией и решил по-своему меня «поддержать». Встав однажды утром с постели и отправившись привычным путем к напольным весам, я обнаружила на них записку. «Неважно, что тебе показывают весы. Я все равно люблю тебя!» - гласила она.

Не скажу, что с этого дня я перестала сидеть на диетах. Просто именно тогда ко мне пришло понимание, что дело не в весе, дело в любви!

Марианна.



ЕСЛИ НА РАБОТЕ НЕ ЛАДИТСЯ

Говорят, что проще всего судить о характере человека по тому, как он реагирует на свои поражения. Чтобы ваши коллеги и начальство могли сказать о вас только хорошее, научитесь правильно воспринимать свои неудачи и неприятности на работе.

Легко сказать: «Научитесь правильно воспринимать неприятности». Действительно, не всегда мы можем управлять своими эмоциями и быстро реагировать на происходящее. И это нормально, ведь мы люди, а не роботы. Но даже если вы просто прочитаете рекомендации, как вести себя в той или иной ситуации, и возьмете их на вооружение, то оказавшись в подобных обстоятельствах, реагировать будете самым достойным образом!

ВАС КРИКУЮТ

Думаем: для начала внимательно выслушайте всю критику в свой адрес. Что из сказанного кажется вам справедливым, а что - субъективными придирками? Попытайтесь понять, чем руководствуется ваш критик: он хочет просто сорвать таким образом свою злость и плохое настроение или он пытается указать на ваши ошибки в надежде, что в будущем вы их уже не повторите? Как правило, в первом случае человек начинает кипеть, быстро переходит на личности, перескакивает с одного на другое и бывает откровенно груб. Не принимайте такую критику близко к сердцу: дело не в вас. Просто кри-

тикан встал не с той ноги, и вы попали под горячую руку.

Делаем: все возможное, чтобы сохранить спокойствие - считайте до десяти (или до десяти тысяч), контролируйте дыхание, выражение лица и представляйте себя под пальмой на райском тропическом острове. Если критика справедлива, то не вздумайте оправдываться или «переводить стрелки» («А вот Стелла Семеновна в прошлом месяце...»). Вместо этого спокойно, не теряя собственного достоинства, признайте: «Да, я и сама вижу, что в этот раз работала на невысказанно низком для меня уровне, но уверяю вас, такое больше не повторится».

ВЫ ДОПУСТИЛИ ОШИБКУ

Думаем: о том, что не ошибается только тот, кто целыми днями сидит на рабочем месте и раскладывает пасьянсы. Да, вы ошиблись, зато приобрели ценный опыт и теперь точно знаете, как делать не нужно. Собственные ошибки - это самое доходчивое учебное пособие и в жизни, и в карьере. Теперь вы стали на одну ошибку мудрее и опытнее, и что самое главное - мир при этом не рухнул!

Делаем: если ваша оплошность осталась незамеченной и вы смогли быстро ее исправить без финансовых или имиджевых потерь для фирмы, то радуйтесь, гордитесь собой и помалкивайте. Если вы понимаете, что ошибку скрыть не удастся, то не ждите, пока шеф узнает об этом из третьих рук. Однако в кабинет начальника вы должны принести не только свою повинную голову, но и четкий план того, как минимизировать последствия вашей ошибки.

ВЫ НЕ ПОЛУЧИЛИ ПОВЫШЕНИЕ

Или прибавку к зарплате, или новый интересный проект отдали не вам.

Думаем: о том, что кругом одни вредители и враги, вы подумаете на досуге в компании подруги и бутылки красного вина. А пока задумайтесь о том, чем ваш офисный конкурент оказался лучше вас?

Делаем: все возможное, чтобы в следующий раз выбор пал именно на вас. При этом не занимайтесь вредительством по отношению к конкуренту. Если вы начнете саботировать его работу, то начальство справедливо спишет вашу подрывную деятельность на зависть и уязвленное самолюбие. Покажите, что вы умеете проигрывать достойно. Работайте над недостатками, которые помешали добиться желаемого, будь то ваши вечные опоздания, грубость по отношению к клиентам или неспособность выучить наизусть весь прайс-лист. Но если вы понимаете, что конкурент обошел вас не благодаря своим заслугам, а благодаря, например, дружбе с женой генерального директора, то наведите справки об офисной политике. Может, здесь с незапамятных времен повышения получают только родственники и друзья директора. Если вам нужны перспективы роста, стоит ли оставаться в такой компании?

ВАС УВОЛИЛИ

Думаем: не о том, что вы потеряли, а о том, что вы теперь сможете приобрести, - новые перспективы, более доброжелательных коллег, более вкусный кофе на офисной кухне, да мало ли что...

Делаем: разумеется, активно приступаем к поискам новой работы и радуемся, что теперь мы можем назначить хоть пять собеседований в один день. Попутно постарайтесь урезать расходы, потому что неизвестно, сколько времени у вас займут поиски работы. Устройте небольшую прощальную вечеринку и обменяйтесь телефонами со всеми бывшими коллегами. Эти контакты вам еще могут пригодиться.

Согласно статистике, чаще всего для себя рожают независимые женщины, которые знают, чего хотят от жизни. Вот только чем они руководствуются, принимая такое решение? Кто-то боится остаться в старости в одиночестве и думает о пресловутом стакане воды, кто-то хочет дарить свою любовь маленькому человечку, а другие делают этот шаг, чтобы осуществить мечту родителей о внуках.

ПОДВОДНЫЕ КАМНИ

Когда Светлана записалась на ЭКО, за плечами были два неудавшихся брака и сделанная карьера. Сегодня она мама Алины и ничуть не жалеет о своем решении. Ей помогают родители, а еще няня, поэтому Светлана успевает и в салон красоты заглянуть, и книжку почитать. Но так бывает далеко не всегда.

Порой, принимая решение стать мамой, несмотря ни на что, женщины не рассчитывают свои силы. Когда в мыслях крутится одна мысль: «Хочу ребенка!», сложно учесть все нюансы. Например, материальную ответственность. Ведь при отсутствии второго родителя обеспечение семьи ложится исключительно на плечи матери. И у каждого подобного мотива могут быть последствия.

Многие женщины, которые воспитывают ребенка в одиночку, признаются, что боятся очень сильно лишиться работы. Хорошо, если у матери имеются сбережения или дополнительный источник дохода, но если нет, ситуация может оказаться непростой.

Евгения, отчаявшись забеременеть, решила усыновить ребенка. Когда она забрала из дома малютку



Психологи предупреждают: важно не путать заботу с гиперопекой, которая характерна для мам-одиночек.



ХОЧУ

РОДИТЬ ДЛЯ СЕБЯ!

Если женщина хочет стать мамой, но будущего отца не видно на горизонте, а «часики-то тикают», она может... родить для себя. Так говорят о мамах-одиночках, принявших сознательное решение забеременеть. За и против у этого явления множество.

ки Сережу, первое время была по-настоящему счастлива. А потом с ужасом осознала, что ей не с кем оставить малыша. Родители жили в другом городе, нанять няню возможности не было. Пришлось договариваться с начальником о гибком графике. К счастью, он пошел навстречу Евгении, и проблема решилась. Но все могло быть иначе. При отсутствии поддержки от родных, важно понимать: придется рассчитывать только на свои силы.

Некоторые матери, родившие для себя, впадают в ступор, когда ребенок задает им вопрос: «Где мой папа?» Женщина начинает мучиться угрызениями совести, появляются мысли: может быть, я лишила своего ребенка чего-то важного? Получается, я плохая мать! Чувство вины не отпускает.

СЦЕНАРИЙ СОЗАВИСИМОСТИ

По мнению психологов, малыш, которого мать родила для себя, часто попадает под негативную программу. Можно сказать, ему уготована особая судьба: всегда быть подле мамы, жить для нее. Так реализуется сценарий созависимости, и это грозит ребенку психологическими проблемами в будущем.

Бывает, мать давит на ребенка, душит его своей опекой. Ей кажется, что таким образом она заботится о сыне или дочери, но психологи предупреждают: в таком случае ребенок, скорее всего, вырастет не-

самостоятельным и неуверенным в себе.

Иногда созависимые дети пытаются отделиться от матери, построить свою жизнь, но часто их попытки ни к чему не приводят. Мать начинает давить на чувство вины: «Я же тебя рожала, воспитывала одна! И это твоя благодарность?» Впоследствии таким выросшим детям приходится обращаться за помощью к специалисту, чтобы проработать неврозы.

СВОБОДНАЯ ЛИЧНОСТЬ

Но это не означает, что рожать без потенциального мужа и отца - плохая идея. Важно, как мать будет относиться к ребенку, даст ли она ему свободу действий, когда придет время, или продолжит удерживать подле себя.

Чтобы избежать ошибок, нужно научиться уважать чужое пространство и осознавать свои границы. Нередко матери хочется раствориться в ребенке, стать с ним единым целым. Чаще всего дети не могут справиться с таким эмоциональным грузом, он давит на них и мешает полноценному развитию и становлению личности, делает заложниками материнской любви.

Ребенок не инструмент для достижения целей родителя, не продолжение его самого и не гарантия стабильной старости. Он самостоятельная личность, которая приходит в этот мир жить своей жизнью.



(Продолжение. Начало в 16).

– Эвис! – Фрэнсис стояла на пороге притихшей каюты, глядя на неподвижное тело, лежащее на койке перед ней. – Эвис! Ты меня слышишь?

Ответа не последовало. У Фрэнсис промелькнула мысль, что Эвис, как и большинство невест, просто отказывается с ней разговаривать. При прочих обстоятельствах Фрэнсис и не стала бы настаивать. Но ее насторожили похожее на маску бледное лицо и застывший взгляд Эвис. И Фрэнсис предприняла еще одну попытку.

– Уходи. Оставь меня в покое, – услышала она.

Грубые слова Эвис как-то не вязались с тусклым голосом, которым они были произнесены.

И тут завывала сирена. За дверью, возле трапа прозвучал сигнал пожарной тревоги – пронзительный и очень настойчивый, – а затем послышались торопливые шаги по коридору.

– Команда спасателей, пожар в центральном машинном отделении. Очаг возгорания – центральный двигатель. Всем пассажирам собраться в местах сбора.

Фрэнсис, тут же забыв обо всем, оглянулась на Эвис.

– Эвис, тревога! Нам надо идти. – Поначалу она решила, что Эвис не поняла, что означает звук сирены. – Эвис, – раздраженно повторила она, – на борту пожар. Нам надо идти.

– Нет.

– Что?!

– Я остаюсь.

– Ты не можешь здесь остаться. Не думаю, что на сей раз тревога учебная. Сигнал тревоги мгновенно вызвал у Фрэнсис прилив адреналина. Она поймала себя на том, что ждет последующего за ним взрыва. Война закончилась, строго сказала она себе и попыталась дышать глубже. Война закончилась. Но тогда как объяснить панические крики снаружи? Что это? Случайная мина? Но не было никакого взрыва, никакой ударной волны, свидетель-

КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

ствовавшей о прямом попадании.

– Эвис, нам надо идти.

– Нет.

Фрэнсис стояла посреди каюты, сиюсь понять логику поведения Эвис. Правда, Эвис ведь никогда не была на фронте. Не содрогалась от страха при вое сирены. И все же она должна понять.

– Господи, боже мой, ну а с Маргарет ты пойдешь?

Возможно, Эвис упрямится потому, что именно она, Фрэнсис, уговаривает ее уйти.

Эвис приподняла голову. Похоже, она пропустила уговоры Фрэнсис мимо ушей.

– У тебя-то все хорошо, – произнесла она с надрывом. – Несмотря ни на что, у тебя есть муж. Сойдешь с корабля – и пожалуйста, ты свободна, ты уважаемая женщина. А у меня впереди только позор и унижение.

Помимо сигнала тревоги, по громкой связи непрерывно передавали: «Пожар! Пожар!»

Фрэнсис уже ничего не соображала.

– Эвис, я...

– Посмотри! – Эвис протягивала ей письмо. Она как будто не слышала взволнованных голосов и суматохи за дверью.

– Нет, ты посмотри!

От страха буквы расплывались у Фрэнсис перед глазами. Она облизала сухие губы и попыталась привести в порядок мечущиеся мысли. Каждая клеточка ее тела буквально вопила о том, что надо спастись и поскорее бежать к двери. Чувствуя на себе пристальный взгляд Эвис, Фрэнсис еще раз рассеянно пробежала глазами письмо, увидела слово «извини» и догадалась, что, возможно, перед ней разворачивается личная драма.

– Позже прочту, – сказала Фрэнсис, махнув в сторону двери. – Ну давай же, Эвис. Побежали на место сбора. Подумай о ребенке.

– Ребенке? Его ребенке? – Эвис уставилась на Фрэнсис, словно на полумертвую, и снова рухнула на койку.

– А ты иди, – сказала она и уткнулась лицом в подушку, оставив Фрэнсис в оцепенении стоять на пороге.

Найколу потребовалось несколько секунд, чтобы понять: его держат чужие руки, и уж точно не Тимса. Он вслепую молотил кулаками, тупо мотая головой при каждом ударе, но до него вдруг дошло, что протестующий голос принадлежит не Тимсу, а совсем другому человеку. Он откатился назад, попытался сфокусировать взгляд налитых кровью глаз и наконец понял, что Тимс где-то далеко от него, а над ним склонились два моржа.

Эмметт тянул его за рукав куртки, другой рукой потирая висок.

– Найкол, что – так тебя растак – ты творишь? Тебе срочно надо наверх. На место сбора. Надо посадить девиц в

шлюпки. Господи Иисусе, приятель! Ты только посмотри, на кого ты похож!

И только сейчас Найкол услышал сигнал тревоги, страшно удивившись, как он мог не слышать его раньше. Возможно, все заглушал звон в ушах.

– Тимс, это центральный двигатель, – орал молодой кочегар. – Вот дерьмо, мы в полной заднице.

Тимс сразу забыл о драке.

– Что случилось?

Тимс вскочил на ноги и наклонился к Пламмеру. На щеке у Тимса красовалась здоровенная ссадина. И Найкол, который тоже попытался встать, задался вопросом: неужели это его рук дело?

– Я не знаю, – ответил Пламмер.

– Что ты наделал?! – Тимс схватил окровавленной рукой юношу за плечо.

– Я... Я не знаю. Отлучился всего на пять минут, чтобы посмотреть на девчонок. А когда вернулся назад, весь чертов проход был уже в дыму.

– Ты его закрыл? Ты задрал люк?!

– Не знаю. Слишком много дыма. Я даже не смог пробраться мимо бомбового погреба.

– Вот дерьмо! – Тимс посмотрел на Найкола. – Все, я иду вниз.

– А в центральном машинном отделении кто-нибудь еще есть?

Тимс, моргая, покачал головой:

– Нет. Механик вырубился. Только этот треклятый глупый мальчишка.

Они внезапно унюхали резкий запах дыма, и в коридоре повисло тяжелое молчание.

– Это все капитан. Хайфилд проклятый, – сказал Тимс. – Он приносит несчастье. Вот и сейчас он нас сглазил.

ГЛАВА 21

А – это АРМИЯ наша родная,
Б – БУДУЩИХ жен красота неземная,

В – ВЕРА, Надежда, Любовь,
Г – ГОРДОСТЬ за нашу британскую кровь,

Д – ДОБЛЕСТЬ, отвага и честь,

Е – ЕДИНСТВО, что нам надо сберечь...

Ида Фолкнер, военная невеста Джоанна Ламли.

Солдатские возлюбленные.

Военные романы начиная с Первой мировой войны и кончая войной в Персидском заливе

Кочегар, приписанный к пожарному расчету, появился из стены черного дыма. Он шел неверной походкой слепого, в одной руке он по-прежнему держал пожарный рукав, вторую вытянул перед собой, ожидая, когда кто-нибудь вытащит его из этого пекла. Защитная каска потемнела от копоти, все руки – в ожогах. Похоже, он побывал в самом nastоящем аду.

Отхаркавшись и вытерев копоть с глаз, Грин выпрямился и посмотрел на капитана:

– Частично справились, сэр. Мы задраили все люки, что могли, но огонь

перекинулся в правое машинное отделение. Система создания водяной завесы вышла из строя.

Он сплюнул на пол черной слюной и снова поднял глаза, казавшиеся белыми на покрытом сажей лице.

– Не думаю, что огонь достиг главного мазутохранилища, поскольку в таком случае пост управления машинным отделением взлетел бы, к чертовой матери, на воздух.

– А как у нас с фомитом? – спросил капитан Хайфилд.

– Слишком поздно для него, сэр. Горит уже не только топливо.

Сгрудившиеся вокруг командира корабля морские пехотинцы, чечегары и морские пожарные в ожидании приказа войти внутрь держали наготове брандспойты и другие средства пожаротушения.

Когда капитан Хайфилд был командиром «Индомитебла», он без всяких схем знал расположение каждого отсека, каждого погреба и склада своего плавучего города. И вот сейчас он пытался мысленно воспроизвести – по аналогии с «Индомитеблом», близнецом «Виктории», – пути распространения огня.

– Нам известно направление распространения пожара? – спросил командир корабля.

– Остается только надеяться на то, что огонь движется в сторону правого борта. Так мы, конечно, можем потерять правый двигатель, сэр, но здесь огонь натолкнется на воздушную подушку. А сверху у нас находится цистерна с машинным маслом и турбогенератор.

– Итак, самое худшее, что может с нами случиться, – это потеря хода.

Над ухом продолжала надрывно завывать сирена. Капитан услышал женские голоса на сборном пункте.

– Сэр?

– Что?

– Но я не могу гарантировать, что огонь распространяется именно в этом направлении.

Поскольку пожар был обнаружен на достаточно ранней стадии, огонь в машинном отделении вполне можно было бы потушить с помощью средств пожаротушения, в худшем случае – с помощью брандспойтов. Более того, обычно даже сильный пожар удаётся остановить путем полива по периметру очага возгорания, а именно, внешних переборок, чтобы понизить температуру в самом помещении. Но область распространения этого пожара – бог его знает почему – оказалась слишком велика. «А куда все смотрели?!» – хотелось кричать капитану. И где были средства пожаротушения? Треклятые дренчеры для создания водяной завесы? Но, снявши голову, по волосам не плачут.

– Значит, вы полагаете, что огонь может идти в сторону центрального поста?

Пожарный кивнул.

– Но если взорвется центральный пост машинного отделения, огонь перекинется на бомбовый погреб.

– Сэр.

Тот самолет. То лицо. Хайфилд с трупом отогнал от себя тени прошлого.

– Срочно снимайте женщин с корабля, – приказал он Добсону.

– Что?

– Спускайте на воду спасательные шлюпки.

– Сэр, я...

– Я не собираюсь рисковать. Шлюпки на воду. Подчиняйтесь приказу, черт бы вас побрал! Грин, вы берете противопожарное оборудование и людей. Добсон, мне необходимо как минимум десять человек. Попытаемся освободить бомбовые погреба. Утопить бомбы, ко всем чертям. Теннант, я хочу, чтобы вы взяли с собой парочку человек и проверили, свободен ли проход под помповым отсеком. Откройте люки на складе горюче-смазочных материалов и затопите его. Затопите столько, сколько сможете, отсеков вокруг обоих машинных отделений.

– Но они же расположены выше ватерлинии, сэр?

– Посмотрите на море, приятель! Попробуем для разнообразия заставить эти треклятые волны поработать на нас.

На шлюпочной палубе Найкол пытался уговорить вцепившуюся в спасательный круг девушку сесть в шлюпку.

– Я не могу, – пронзительно визжала она, показывая на ярящиеся черные воды внизу. – Взгляните туда! Только взгляните туда!

Вокруг морские пехотинцы под вой сирены и приказы, раздающиеся по громкой связи, отчаянно пытались навести спокойствие и порядок. Время от времени какая-нибудь женщина кричала, что она чувствует запах дыма, и по толпе прокатывалась волна страха. Но, несмотря на это, рыдающая девушка была не единственной, кто отказывался сесть в шлюпки, которые на фоне внушительного корабля, словно поплавки, подпрыгивали на пенных волнах.

– Вы должны сесть в лодку! – громко произнес Найкол тоном, не терпящим возражений.

– Но там мои вещи! Что с ними будет?!

– С ними все будет в порядке. Огонь скоро потушат, и вы сможете вернуться на корабль. А теперь вперед! Вы задерживаете очередь.

Горестно всхлипнув, девушка позволила усадить себя в шлюпку, и очередь продвинулась еще на несколько дюймов. За спиной Найкола стояла толпа из нескольких сот женщин в вечерних платьях, которых вывели с ангарной палубы. Колючий ветер пронизывал до костей, покрывая кожу мурашками, и девушки зябко ежились, обняв себя руками. Одни плакали, другие же, наоборот, пытались беззаботно улыбаться, будто хотели убедить себя, что это всего-навсего веселое приключение. Каждая третья упрямо отказывалась спускаться в шлюпку, и ее приходилось уговаривать или усаживать насильно. Однако Найкол их не осуждал, ему самому отчаянно не хотелось лезть в шлюпку.

В свете прожекторов он видел моряков, которых помнил еще по «Индомитеблу». Стараясь ничем не выдать своих чувств, они исподтишка смотрели друг на друга и сразу переключались на женщин, которых предстояло доверить относительно безопасным шлюпкам внизу.

Следующая протянутая ему женская рука принадлежала Маргарет. Он сразу узнал ее бледное лунообразное лицо.

– Я не могу оставить Моды, – сказала она.

Он даже не сразу понял, о чем она говорит.

– Там внизу Фрэнсис, – ответил он. – Она ее принесет. Ну давайте же, мы не можем ждать.

– Но откуда вы знаете?

– Маргарет, вам надо сесть в шлюпку. – Он видел встревоженные лица тех, кого она задерживала.

– А теперь вперед! Не заставляйте остальных ждать.

Ее хватка оказалась неожиданно крепкой.

– Вы должны сказать ей, чтобы она взяла Моды!

Найкол оглянулся назад, пытаясь хоть что-то разобрать в дыму и хаосе происходящего. Он тоже боялся, но, естественно, не за собаку.

– Найкол, садись вон в ту, – указал на одну из шлюпок появившийся рядом капитан морской пехоты.

– Проследи за тем, чтобы все надели спасательные жилеты.

– Сэр, я бы лучше обождал на палубе, если это...

– Я приказываю тебе сесть в шлюпку.

– Сэр, если это не имеет значения, я...

– Найкол, живо в шлюпку! Это приказ.

Капитан кивнул в сторону маленького суденышка – тем временем шлюпка с Маргарет уже была спущена на воду – и снова повернулся к Найколу:

– И что, твою мать, у тебя с лицом?!

И вот уже через несколько минут лодка с Найколом с тихим всплеском шлепнулась на воду, и женщины пронзительно завизжали от испуга. Пытаясь разобраться со стропами и одновременно заставить девушек надеть спасательные жилеты, Найкол оглядел спущенные на воду шлюпки и наконец обнаружил Эмметта. Молодой морпех, отчаянно жестикулируя, показывал на свое весло, оказавшееся в единственном числе.

– Чертовы канаты куда-то делись! – орал он. – И не хватает половины весел. Этот чертов корабль – просто плавающая свалка металлолома.

– Они как раз собирались их заменить. Денхолм уже заказал весла после последних учений, – услышал Найкол чей-то голос.

Поислав, Найкол нашел оба весла – на сей раз ему повезло. Теперь девушки в безопасности. Как бы там ни было, они могли дрейфовать всю ночь. А кругом волновалось и пенилось темно-синее море, волны были не настолько высокими, чтобы стало по-настоящему страшно, но достаточно чувствительными, и девушки испуганно хватались за борта. Сквозь свист в ушах Найкол слышал панический рев сирены и отрывистые приказы по громкой связи. Посмотрев на терпящий бедствие корабль, он увидел слабое, но совершенно отчетливое облако дыма, вырвавшееся откуда-то чуть ниже женских кают.

Выбирайся оттуда, мысленно приказал он ей. Покажись, ради всего святого.

– Не могу подобраться к тебе еще ближе! – крикнул Эмметт. – Как сделать так, чтобы наши лодки плыли рядом?

Джоджо МОЙЕС.

(Продолжение следует).



ГИД ПО СТИРКЕ

7 ПРОВЕРЕННЫХ ЛАЙФХАКОВ

Эти простые советы помогут вам сэкономить время, силы и деньги на стирке.

Запуская машинную стирку, прежде всего определитесь с тем, какой температурный режим для нее подходит. При 30 градусах стирают деликатные ткани, требующие бережного отношения. При 40 градусах - одежду, которую пора освежить. Стирка при 60 градусах поможет удалить стойкие пятна.

1 Приобретите специальные сетчатые мешки. В них нужно класть в машинку бюстгалтеры (это защитит белье от деформации), колготки, причем не только капроновые, а также вещи со шнурками, завязками, которые могут запутаться или повредиться.

ОРИГИНАЛЬНЫЙ ГОРШОК ДЛЯ ЦВЕТОВ

Красивые горшки для цветов необязательно покупать, можно украсить самые простые самостоятельно. Для этого вам потребуется несколько мотков пряжи разного цвета - чтобы горшки получились оригинальными и яркими. Намажьте горшок клеем и обмотайте его ниткой пряжи, начиная от основания и двигаясь вверх (плотно прижимайте пряжу). То же самое сделайте с остальными «домиками» для растений. Теперь мои подоконники с цветами выглядят стильно и необычно!

Любовь Сосновская.



ЭКСПРЕСС-ЧИСТКА СУМОЧКИ

Заметили пятно на кожаной сумочке? Примите меры сразу и спасете изделие! Вот мои способы.

Если сумка из натуральной кожи. Приготовьте концентрированный мыльный раствор с добавлением небольшого количества нашатырного спирта. Смочите в нем мягкую тряпочку и тщательно обработайте пятно. Затем обмакните другую тряпочку в гли-

2 Не выкручивайте! Если вы стираете вручную одежду из деликатной ткани, просто замочите ее в теплой воде с порошком, а потом аккуратно сожмите. Пена просочится сквозь волокна. Выкручивать и тереть вещь не нужно: рискуете повредить ткань.

3 Положите в барабан теннисные мячики. Этот прием поможет сохранить одеяло, подушки и пуховики пышными: мячи не дают наполнителю «скатываться» (они отскакивают от стенок машинки и взбивают пух).

4 Разделяйте вещи. Не стирайте хлопковые вещи с синтетикой. Хлопок может потерять мягкость, так как искусственные ворсинки цепляются за волокна натуральных тканей, поднимая их.

5 Ухаживайте за техникой. Раз в два-три месяца доставайте отсек для порошка и кондиционера, промывайте под струей воды. Не закрывайте крышку машинки сразу после стирки: влага испарится, и техника прослужит вам дольше.

6 Не оставляйте белье в машинке. В противном случае у вещей может появиться неприятный запах. Если белье пролежало в барабане дольше 2 часов, включите программу дополнительного полоскания, добавив кондиционер.

7 Используйте натуральный отбеливатель. Закончился покупной отбеливатель? Приготовьте домашний! Этот рецепт не подойдет для деликатных тканей. Нанесите на влажное пятно 1 ст. л. соды на 10-15 мин. Затем прополощите вещь в растворе на основе перекиси водорода (2 ч. л. перекиси на 1 л воды). После этого постирайте как обычно.

церин или касторовое масло и протрите место загрязнения.

Если сумка из искусственной кожи. Протрите пятно мягкой губкой, смоченной в теплом мыльном растворе для стирки одежды из деликатных тканей. Затем обработайте поверхность влажной тряпочкой и сухой хлопчатобумажной тканью.

Людмила Богатова.



ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ ГЕЛИЕВЫЙ ОСВЕЖИТЕЛЬ ВОЗДУХА?

Гелиевые освежители воздуха сейчас очень популярны, я делаю так: беру красивый стакан, наполняю водой и развожу в нем 2 ст. л. желатина - до образования желе. Затем добавляю 1 ч. л. глицерина (покупаю в аптеке) и 4-5 капель любого эфирного масла. Получается желеобразный освежитель воздуха, который хорошо справляется со своей задачей. По желанию в смесь можно добавить искусственные или пищевые красители.

Татьяна Иванова.

НОВЫЙ ШАРФ ИЗ СТАРОЙ ФУТБОЛКИ ЗА 10 МИНУТ!

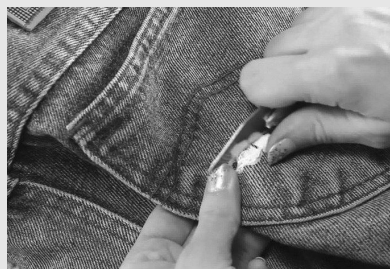
Расскажу, как сделать стильный шарфик из старой футболки. Этот способ хорош тем, что не нужно ничего шить.

Нарежьте однотонную футболку на полоски. Сначала отрежьте подол вдоль нижней части футболки. Затем продолжайте нарезать полоски шириной 2,5-3,5 см. Важный момент: чем больше полосок у вас получится, тем толще будет шарфик.

Возьмите в руки 4-5 полосок и начните растягивать их в разные стороны. Вы увидите, что полоски начали слегка закручиваться, - так и должно быть.

Затем отрежьте часть ткани от рукава футболки. Соберите все растянутые полоски и оберните этот кусочек ткани вокруг шеи. Ваш шарф хенд-мейд готов!

Евгения Гапонова.



УДАЛЯЕМ ЖВАЧКУ С ВОЛОС И ОДЕЖДЫ

Согласитесь, вытаскивать жвачку из прически - не самое приятное занятие! К счастью, можно ускорить этот процесс.

Если жвачка прилипла к волосам, обильно смажьте пряди вокруг нее майонезом или вазелином. Затем попытайтесь аккуратно переместить жвачку вниз и удалить.

Спаси обувь, пострадавшую от жвачки, можно следующим способом. Уберите ботинок в полиэтиленовый пакет и придавите его рукой, чтобы резинка прилипла к пакету. Поместите обувь в морозильную камеру на 30 минут и попробуйте отлепить жвачку.

Вы случайно сели на жвачку и испачкали джинсы? Нанесите на резинку 1 ч. л. жидкости для снятия лака. Через 1-2 минуты аккуратно отскоблите жвачку ножом и постирайте одежду.

Надежда.



МОЖНО ЛИ НАРЕЗАТЬ ЛУК БЕЗ СЛЕЗ?

Уберите лук в морозильную камеру (предварительно очистите) на 20-30 минут. Овощ заморозит вместе со своим соком и не будет раздражать глаза, так что вы сможете нарезать его без проблем.

САПОГИ ПРОМОКЛИ? НЕ БЕДА!

Если сапоги намочили и нужно быстро их высушить, 3-4 ст. л. соли нагрейте на противне и всыпьте в хлопковый носок. Положите носок с солью в мокрую обувь - уже через 30-40 минут можно будет надеть сухие сапоги. Соль остыла, а влага осталась? Повторите процедуру еще раз.

ЗУБНАЯ ЩЕТКА ОЧИСТИТ КЛАВИАТУРУ



Клавиатура будет сиять чистотой, если регулярно удалять загрязнения между клавишами. Лучше всего использовать специальные средства для очищения пластика. Но если у вас под рукой нет таких, «продуйте» гаджет или пропылесосьте (используйте небольшую насадку). Затем пройдитесь между клавишами зубной щеткой, смоченной в спирте или антисептике.

КАПУЧИНО В МИКРОВОЛНОВКЕ

Наша кофе-машина на неделю оказалась в ремонте. За это время я научилась готовить кофе с молочной пенкой в микроволновке. Получается очень вкусно!

Насыпьте 2-3 ч. л. растворимого капучино в чашку, залейте кипятком. Чтобы сделать молочную пенку, которой отличается капучино из кофе-машины, налейте 100 мл молока в банку, закройте крышкой. Затем взболтайте и поставьте в СВЧ-печь на 30 секунд. Снимите крышку и оставьте банку в микроволновке еще на 30 секунд. У вас получится вспененное молоко, которое нужно залить в чашку с напитком.

Инна Жолудева.



МАСТЕРИЦА



КУПЮРНИЦА ДЛЯ ПРИБЫЛИ

Чтобы деньги не иссыкали, у них должно быть свое место в доме - например, купюрница. Аксессуар в виде шкатулки - также оригинальный и полезный подарок.

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

деревянная заготовка, бумага для скрапбукинга, искусственная кожа, картон пивной, ножницы, маркер, линейка, суперклей.

Обычную деревянную шкатулку легко превратить в настоящее произведение искусства при помощи искусственной или натуральной кожи. Декорировать купюрницу можно по-разному. В нашем варианте используется бумага для скрапбукинга, но вы можете сделать выбор в пользу другого материала. Дарить пустую купюрницу не принято, положите туда купюру любого номинала - как символ будущего достатка.

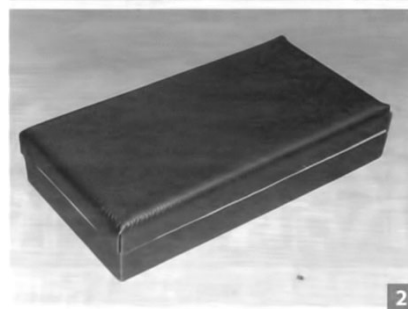
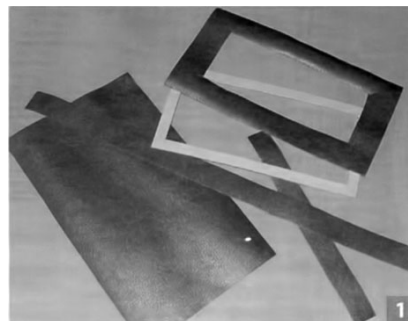
1 Из искусственной кожи выкроим заготовки для декора шкатулки. Размер шкатулки - 18,5x9,5x3 см. Выкроите полосу 39x2 см и 19x2 см для боковых частей, затем прямоугольник - 22x13 см для оклеива-

ния крышки шкатулки. Из пивного картона вырежьте рамочку 18,5x9,5 см, ширина бортика - 1 см. Из кожи выкроите накладку на рамочку по таким же размерам, припуски с каждой стороны по 0,7 см (фото 1).

2 Начинаем оклеивать шкатулку с боковых частей. Сначала приклейте короткую полосу (задняя часть), затем - длинную полосу. Когда будете оклеивать крышку, на углах сделайте небольшие надрезы по диагонали, затем аккуратно их загните и подклейте (фото 2).

3 Накладку из картона обклейте заготовкой из кожи, припуски загните на обратную сторону. Из бумаги для скрапбукинга вырежьте прямоугольник 18x9 см, накладку приклейте к прямоугольнику (фото 3). Приклейте накладку на крышку шкатулки. Купюрница готова!

**Автор изделия
Елена Кирышина.**



ИДЕЯ!

Не хотите работать с кожей? Попробуйте создать купюрницу, используя акриловые краски, акриловый лак, кисть и распечатанную картинку. Деревянную шкатулку окрасьте в белый цвет, когда краска подсохнет, пройдитесь по изделию наждачной бумагой. Затем приклейте на купюрницу изображение - например, распечатанное фото из Интернета. После этого покройте картинку акриловым лаком (2-4 слоя).



ЛЮБОВЬ К УБОРКЕ

Психологи объяснили желание людей делать уборку. Оказывается, люди испытывают удовлетворение и ощущение легкости и спокойствия по окончании уборки. В контексте счастливой жизни порядок в шкафу или чистота на кухне кажутся тривиальными, но каким-то образом это может вносить свой вклад в общую совокупность счастья. Также отмечено, что для большинства людей внешний порядок способствует внутреннему спокойствию.

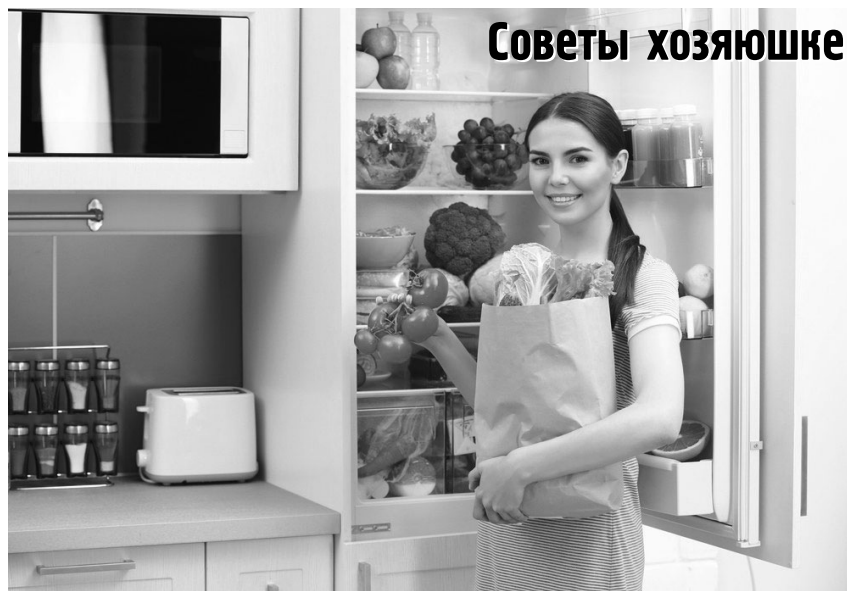
Когда они окружены беспорядком, они чувствуют себя беспокойно и это даже может отражаться на самочувствии. После уборки такие люди чувствуют прилив энергии, радость, легкость, удовлетворение, в том числе от того, что все лежит на своих местах. Некоторые уверены, что они больше склонны к творчеству именно в чистом помещении, а иным это поднимает настроение. Несмотря на то, что борьба с беспорядком является нескончаемой, ценность наведения порядка заключается не только в чистоте. Это выступает, своего рода, психотерапией, помогая людям улучшить настроение, самочувствие, а также переключиться с негативных мыслей на что-то более продуктивное.



СЕЗОННЫЕ ПРОБЛЕМЫ

*** Обувь намокла? На помощь придет пылесос или фен. Направьте струю теплого воздуха в ботинок или сапог и хорошо просушите.**

*** Чтобы окна не потели и на них не намерзал лед, вымойте стекло, между рамами положите старые вещи, поверх пластмассовые крышки, а в них посыпьте соль.**



Советы хозяйшке

ЧТОБЫ ХОЛОДИЛЬНИК РАБОТАЛ ДОЛЬШЕ

Покупать новый холодильник – непростое занятие, да, к тому же, весьма затратное. Вот несколько советов, которые помогут сделать жизнь вашего холодильника долгой и беспроблемной.

Вовремя убирайте пыль с конденсатора

Если этого не делать, там скапливается просто огромное количество пыли, которая мешает нормальному теплообмену и способствует перегреву компрессора холодильника.

Такая элементарная вещь, как своевременное снятие пыли, поможет продлить срок эксплуатации холодильника от 10 до 20 лет!

Чтобы почистить конденсатор, учтите, что в старых холодильниках он расположен сзади, а в новых – снизу. В первом случае вам придется отодвинуть холодильник от стены.

Со вторым все проще – достаточно лишь изъять снизу специальную панель. Будьте осторожны – не переусердствуйте со щеткой или пылесосом, дабы не повредить конденсатор

Грамотно наполняйте холодильник

Прежде всего, не забивайте его под завязку – это не дает воздуху как следует охлаждаться и может привести к порче продуктов и самого холодильника.

Распределяйте покупки равномерно и обязательно пересмотрите объемы своих закупок, если для них вам категорически не хватает места.

Пользуйтесь разными зонами холодильника для разных продуктов. Все рекомендации по хранению пищи в холодильнике придуманы не просто так. В разных частях его камеры подерживается разная температура, ко-

торая не одинаково хорошо подходит для всех продуктов.

Грамотно распределив содержимое холодильника по зонам, вы сможете дольше хранить продукты и быстрее находить их, а значит, меньше времени держать холодильник с открытой дверцей и медленно укорачивать срок его службы.

Ставьте холодильник в правильном месте

Желательно выбирать такое расположение сразу по приобретению холодильника. Под правильным подразумевается место, где будет нормальная циркуляция воздуха и сохранится удаленность от отопительных приборов или прямых солнечных лучей.

Также крайне не рекомендуется ставить холодильник на пол с подогревом. Все эти факторы могут пагубно сказаться на качестве работы охлаждающей техники.

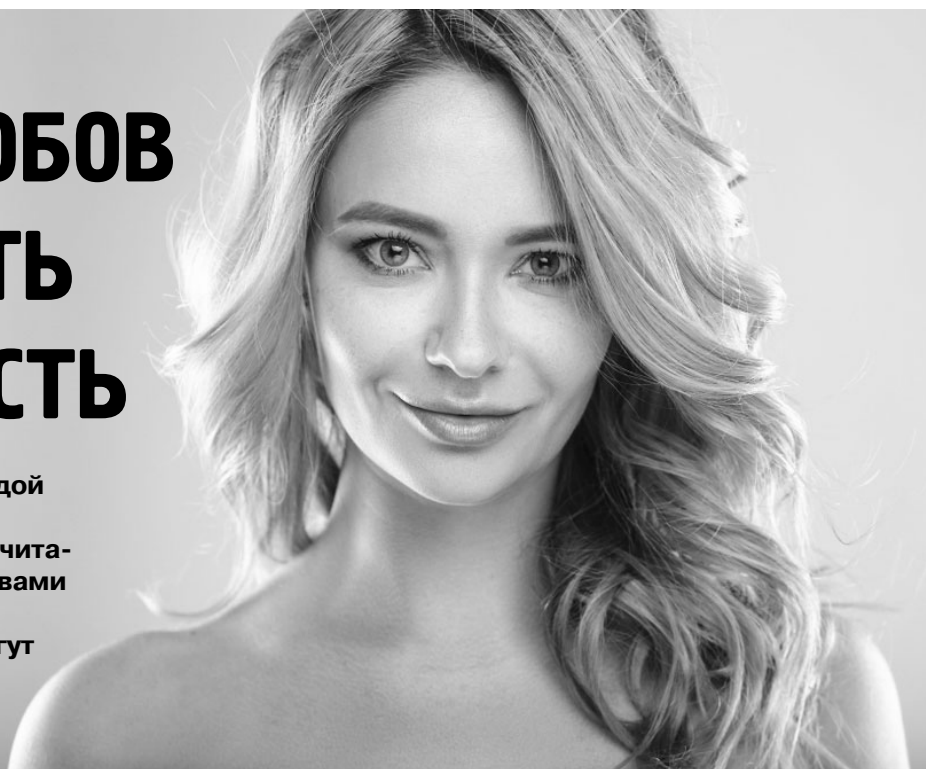
Своевременно чистьте уплотнитель на дверцах

Для этого достаточно мыла и воды, моющие средства лучше не использовать. Это обеспечит нормальную работу уплотнителя, которая гарантирует сохранение холодного воздуха в самом холодильнике и его защиту от тепла. Также стоит правильно открывать и закрывать дверцы холодильника – используйте ручку или кнопку, не захватывайте уплотнитель пальцами. Если он выглядит смятым и плохо держится на дверцах, значит, его нужно в обязательном порядке заменить.

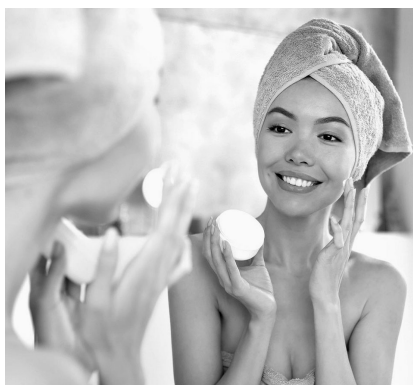
Салон красоты

15 СПОСОБОВ ПРОДЛИТЬ МОЛОДОСТЬ

Чтобы оставаться молодой и красивой, необходим комплексный подход - считают косметологи. Перед вами наиболее эффективные способы, которые помогут остановить время.



ГЛАДКАЯ КОЖА БЕЗ МОРЩИНОК



В первую очередь нужно скорректировать свой образ жизни. Отсутствие вредных привычек и полноценный сон намного важнее дорогостоящих омолаживающих процедур.

О чем еще стоит помнить?

Защищайте дерму от солнца. Ультрафиолет провоцирует окислительные процессы в коже, свободные радикалы атакуют волокна коллагена, и дерма быстро теряет эластичность. Используйте солнцезащитный крем не только на пляже, но и в городе, вне зависимости от времени года.

Правильный выбор косметики. Для начала обратите внимание на состав выбранного вами крема. Хорошо, если средство содержит хотя бы один следующих компонентов: гиалуроновая кислота, биофлавоноиды, фитостероиды, омега-3 кислоты, коллаген, пептиды. Обязательно добавьте в свой арсенал косметики сыворотку (состав с высокой концентрацией действующих веществ). Сы-

воротки бывают разные, в том числе антивозрастные, которые возвращают коже упругость и эластичность. Они содержат коэнзим Q10 и ретинол.

✓ **Концентраты (сыворотки) нужно применять 7-дневными курсами дважды в год. Если пользоваться этими средствами постоянно, кожа может привыкнуть к активным веществам и перестанет реагировать на воздействие.**

Делайте гимнастику для лица 2-3 раза в неделю. Вот несколько упражнений, которые помогут вам сохранить мышцы лица в хорошей форме:

✱ напрягая губы, произнесите гласные «О», «А», «У», «И»;

✱ наберите ртом воздух, держите его сначала под верхней губой, затем перенесите под нижнюю губу, левую и правую щеки;

✱ широко улыбнитесь с закрытыми губами, потом вытяните губы как будто для поцелуя. Повторите упражнение 2-3 раза.

Коже вокруг глаз - особый уход. Дерма вокруг глаз более нежная и чувствительная, поэтому легко растягивается. Отучите себя тереть глаза! Также желательно 1-2 раза в неделю делать домашние маски для этой зоны - например, со свежей зеленью.

Возьмите пучок петрушки, мелко нарубите зелень, чтобы появился сок. Смешайте 1 ч. л. зелени с 2 ч. л. сметаны. Нанесите массу на область вокруг глаз, держите при этом глаза закрытыми. Смойте теплой водой через 15 минут и используйте увлажняющий крем.



Используйте увлажняющую, подтягивающую маску с розовой глиной. Желательно применять ее дважды в неделю. Эффект вы заметите через месяц.

Смешайте 1 ст. л. розовой глины, 2 ст. л. отвара ромашки или шалфея и 2-3 капли эфирного масла мяты. Нанесите получившуюся смесь на лицо на 20 минут. Затем смойте теплой водой. После этого нанесите на дерму питательный или увлажняющий крем.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Кроме ежедневного домашнего ухода, стоит обратить внимание на некоторые салонные процедуры. После 30 лет - это глазомолифтинг. В ходе процедуры в кожу лица вводится плазма крови пациента, что активизирует стволовые клетки организма, улучшает обменные процессы, тонус дермы. Женщинам старше 40 я рекомендую нитевой лифтинг - с помощью особых нитей кожа лица разглаживается. В возрасте 50 лет многие обращаются к пластической хирургии, но это крайняя мера, которая имеет противопоказания. Для начала я рекомендую попробовать щадящие методы: лазерное омоложение, контурная пластика, ботулинотерапия.

Полезен контрастный душ. Он усиливает кровообращение, и дерма становится более упругой. Не забывайте регулярно пользоваться скрабами, чтобы отшелушивать ороговевшие клетки.

Используйте домашний скраб для тела. Рекомендуется наносить на очищенную кожу 1-2 раза в неделю. После этого используйте увлажняющий крем или молочко для тела.

★ **Овсяный.** 2-3 ст. л. овсяных хлопьев измельчите в блендере и смешайте с 2-4 ч. л. сливок. Полученную массу нанесите на проблемные зоны круговыми движениями и оставьте на 10 минут. После чего смойте.

★ **Кофейный.** Смешайте 2 ст. л. молотого кофе и 1 ст. л. кокосового масла. По желанию добавьте 1 ч. л. эфирного масла корицы. Смешайте все ингредиенты, нанесите на влажную кожу круговыми движениями. Смойте.

★ **Сахарный.** 100 г коричневого сахара смешайте с 4 ч. л. миндального масла и 1-2 ч. л. лимонного сока. Смесью обработайте тело, уделяя особое внимание области бедер и ягодиц. Оставьте на 5 минут, смойте.

Делайте обертывания. Согревающие обертывания дают не только приятное ощущение тепла, но и косметический эффект. В зависимости от ингредиентов, которые вы нанесете под пленку, можно избавиться от целлюлита, смягчить кожу и распрощаться с лишними килограммами.

★ **Ароматическое для тонуса дермы.** Во влажную кожу вотрите масло авокадо или карите. Обернитесь пленкой и от-



УПРУГОЕ И ПОДТЯНУТОЕ ТЕЛО

дохните, лежа под одеялом, 20-30 минут. Эта процедура поможет разгладить кожу, делает ее более упругой.

★ **Медово-горчичное против целлюлита.** Подогрейте на водяной бане 50 г меда, добавьте столько же порошка горчицы. Смесь нанесите на проблемные участки (ноги, бедра) и оберните их пленкой. Накройтесь одеялом, держите компресс в течение 40 минут, затем смойте остатки смеси теплой водой.

Важно позаботиться и о шее, руках, области декольте. Эти зоны, как правило, выдают возраст.

Наносите крем на кожу шеи и рук.

Защитные, питательные, увлажняющие кремы для области шеи и рук нужно наносить так же часто, как и крем для лица. Тогда вы увидите эффект. Также приучите себя все домашние работы выполнять в перчатках.

Делайте массаж груди. Массаж проводится по массажным линиям: от сосков к шее и ключицам, от сосков к животу, от центра груди к соскам и от подмышечных впадин к соскам. Движения должны быть мягкими, плавными. Использовать эфирные масла для массажа груди не рекомендуется.

ВОЗРАСТ - В ГОЛОВЕ!

На сколько лет вы себя ощущаете? Чувствуете ли запас энергии? Если ответ на эти вопросы отрицательный, пора завести несколько хороших привычек.

Следите за осанкой. Красивая осанка привлекает внимание и отличает уверенного в себе человека. Кроме того, врачи пришли к выводу, что неправильное положение шеи и сутулость могут привести к преждевременному образованию морщин: мышцы приходят в дисбаланс, кожа растягивается. Так что, ровная осанка - это залог не только здоровья, но и молодости.

Пробуйте новое. Например, научитесь рисовать, запишитесь в бассейн, на танцы. Если ваша жизнь будет состоять из открытий, у вас не останется времени на размышления о возрасте.

Двигайтесь. В идеале, физические нагрузки должны быть регулярными. Если занятия спортом - это не для вас, ищите другие способы вести активный образ жизни. Погуляйте в парке и подышали свежим воздухом? Хорошо! Устроили всей семьей велосипедную прогулку? Отлично!

Заведите роман с самой собой. Балуйте себя. Определите ежемесячную сумму, которую вы сможете тра-

тить только на приятные вещи. Например, на поход в салон красоты или спа-процедуры. Полюбите себя!

Исключите стресс. Специалисты не перестают повторять: стресс забирает энергию, которую вы накапливаете. К тому же, из-за частых переживаний на лице появляются морщины. Зачем вам это? Радуйтесь мелочам, и вы будете молоды!



«Красота женщины возрастает вместе с ее годами».
Одри Хепберн

Гардероб

С возрастом меняются не только фигура, образ жизни, но и стиль. После 30 лет пора пересмотреть свой гардероб и добавить в него некоторые вещи, которые помогут выглядеть молодо.

Джинсы. Классические синие джинсы хорошего качества, отлично сидящие на фигуре, сделают вас стройной, спортивной, подтянутой. Откажитесь от скинни, рваных моделей, которые открывают колени.

Платье. Однотонное платье-футляр с рукавом три четверти, платье простых фасонов с завышением талией и неглубоким декольте, платья-рубашки - отличный выбор. Откажитесь от сложных фасонов, моделей с открытыми плечами и глубоким декольте, кислотных оттенков.

Обувь. Обувь на каблуке придаст вашему образу молодость и женственность. В идеале высота каблука 5-7 см.

Аксессуары. Выбирая украшения, предпочтительнее отдавайте драгоценным металлам и натуральным камням. От бижутерии лучше отказаться - она упрощает образ.



БЛИННЫЙ ТОРТИК

Понадобятся: молоко - 500 мл, мука - 2 стакана, яйца - 2 шт., сахар, соль - по вкусу, масло растительное - 3 ст. л. + для жарки, ягоды (варенье) для украшения. Для крема: молоко - 500 мл, мука - 2 ст. л., яйцо - 3 шт., сахар - 200 г, ванилин - щепотка.

Для крема взбейте яйца с сахаром. Добавьте муку и ванилин. Влейте молоко, перемешайте и поставьте на слабый огонь. Варите до загустения, постоянно помешивая, чтобы крем не подгорел и не образовались комочки. Снимите с огня, остудите.

Для теста в глубокую посуду вбейте 2 яйца, добавьте соль и немного сахара. Всыпьте просеянную муку, влейте молоко и масло. Замесите жидкое тесто без комочков. Разогрейте сковороду и испеките тонкие блины, смазывая сковороду маслом. Остудите. Соберите торт. Выкладывайте блины стопкой на тарелку, смазывая их кремом. Уберите в холодильник на 2 ч. Украсьте ягодами или вареньем.



ШОКОЛАДНЫЕ ТРУБОЧКИ

Понадобятся: мука и молоко - по 1,5 стакана, кефир - 1/2 стакана, какао-порошок - 2 ст. л., яйца - 2 шт., сахар - 3 ст. л., сода - 1/2 ч. л., масло растительное - 4 ст. л. Для начинки: сахар - 2 ст. л., яблоки - 4-5 шт., корица - 1-2 ч. л., масло сливочное.

В чашу миксера влейте молоко, добавьте сахар, кефир, соду, просеянную муку с какао, яйца, растительное масло. Взбейте.

Испеките блинчики. Каждый готовый блин сразу смазывайте растопленным сливочным маслом.

На другой сковороде пассеруйте в сливочном масле очищенные и нарезанные яблоки, посыпав их сахаром и корицей.

Выкладывайте начинку на блины и сворачивайте в виде трубочек.

ПЫШНЫЕ ОЛАДУШКИ

Понадобятся: мука - 500 г, дрожжи сухие - 2 ч. л., молоко - 2 стакана, яйца - 2 шт., сахар - 2 ст. л., сахар ванильный - 1 пакетик, соль - 1/2 ч. л., масло растительное - 2 ст. л. + для жарки.

Для опары в теплом молоке разведите дрожжи, добавьте сахар, 1 стакан муки и оставьте на 30 мин.

Яйца слегка взбейте венчиком. Добавьте в опару яйца, оставшуюся просеянную муку, ванильный сахар, соль, растительное масло. Все хорошо вымешайте (должно получиться тягучее тесто) и оставьте еще на 30 мин.

В сковороде с толстым дном (или чугунной) разогрейте растительное масло и испеките оладьи.

✓ Для придания оладушкам легкой кислинки можно добавить в тесто тертое яблоко.



ВАТРУШКИ С ТВОРОГОМ

Понадобятся: мука - 500 г, сахар и масло сливочное - по 125 г, яйца - 2 шт., дрожжи прессованные - 10 г, соль - 5 г. Для начинки: творог (9%) - 500 г, сахар - 130 г, яйцо - 1 шт. + 1 шт. для смазывания, ванилин - 2 щепотки, изюм - 1/2 стакана.

Залейте 220 г. просеянной муки 160 мл. теплой воды, введите дрожжи. Оставьте в тепле на 4 ч. Введите остальные продукты для теста. Вымесите, скатайте шар. Оставьте под полотенцем на 30 мин.

Скатайте 20 шариков. Выложите на смазанный противень, накройте пленкой, оставьте на 2 ч.

Смешайте продукты для начинки. Стаканом сделайте ямочки в шариках. Выложите начинку, смазав заготовку яйцом. Дайте постоять 20 мин. Выпекайте при 230 градусах 10-15 мин.

СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ХЛЕБНЫМИ КРОШКАМИ

50 г сливочного масла, луковица, кочан цветной капусты, 500 мл бульона, по 300 мл молока и сливок, пшеничная булочка, зубчик чеснока, петрушка, соль, перец.

Растопите масло в кастрюле. Обжарьте в нем лук. Добавьте соцветия капусты и готовьте, помешивая, минуту. Влейте бульон и молоко, доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите, пока капуста не станет мягкой. Остудите немного, взбейте блендером. Добавьте сливки, прогрейте. Приправьте. Булочку и чеснок измельчите в крошку и запекайте до золотистого цвета в заранее разогретой духовке. Перемешайте с петрушкой. Перед подачей посыпьте суп крошкой.

КУРИНОЕ ФИЛЕ С БАКЛАЖАНАМИ

4 куриных филе, 4 длинных ломтика баклажана, 50 мл растительного масла, 100 мл томатного соуса, помидор, сыр, соль, перец, базилик.

Отбейте филе, смажьте маслом, приправьте по вкусу. Обжарьте на сковороде по 3-4 минуты с каждой стороны. Переложите филе в один слой в смазанную маслом форму. Ломтики баклажанов смажьте оставшимся маслом и обжарьте с двух сторон. Полейте курицу томатным соусом, сверху выложите кусочки баклажанов и кружочки помидора. Посыпьте сыром, приправьте. Запекайте в заранее разогретой до 200 градусов духовке 15-20 минут. Подавайте, украсив листиками базилика.

ОВОЩНОЙ ТОРТ С ШАМПИНЬОНАМИ

2 кабачка, 6 помидоров, 2 морковки, болгарский перец, растительное масло, 2 луковицы, 200 г шампиньонов, 100 г муки, майонез, укроп, соль, перец.

Кабачки нарежьте тонкими кружками, обваляйте в муке и обжарьте на растительном масле. Помидоры тоже нарежьте тонкими кружками, перец - кубиками, шампиньоны - ломтиками. Морковь натрите, лук и чеснок измельчите. Обжарьте шампиньоны, лук, чеснок, морковь и перец. На плоской тарелке выкладывайте слоями: кабачки, майонез, зелень, грибная смесь, помидоры, майонез, зелень, кабачки.



В доме малыш

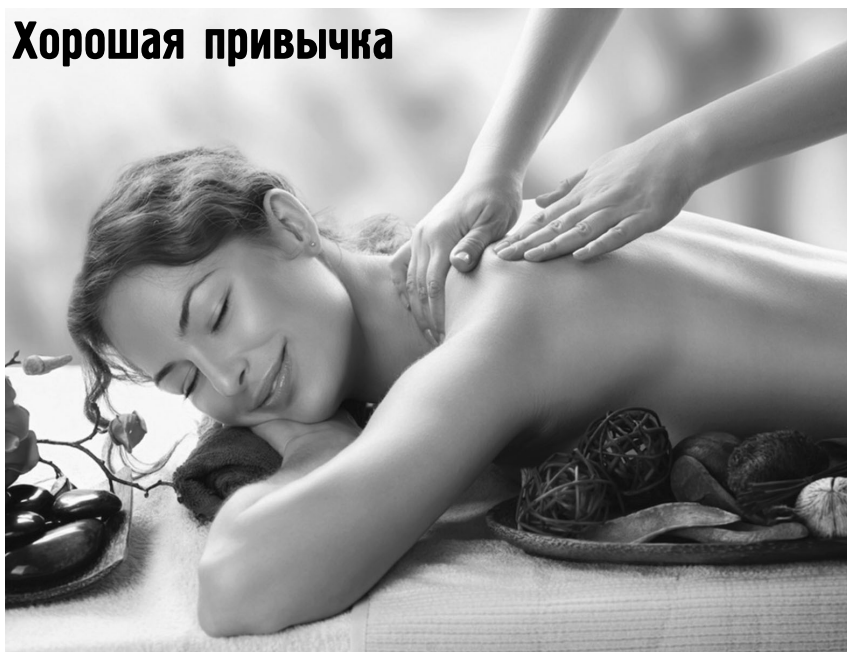
ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ГОЛУБИКОЙ

150 г овсяной муки, 50 г овсяных хлопьев быстрого приготовления, 1 яйцо, 1 стакан сахара, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 г соды, 1 стакан голубики (свежей или сушеной), масло для смазывания противня.

Свежую голубику промойте и оставьте обсыхать на салфетке, а сухую заварите кипятком и оставьте на полчаса. Из муки, хлопьев, сахара, яйца и 1/3 стакана воды приготовьте тесто, добавив в него соду, гашенную лимонным соком. Это тесто необходимо вымешивать ложкой и ни в коем

случае не взбивать миксером! Когда масса станет равномерно пластичной, введите в нее ягоды и еще раз размешайте. Противень смажьте маслом, с помощью кондитерского мешка или просто ложкой выложите на него небольшие печенюшки и выпекайте 25 минут.

Хорошая привычка



МАССАЖ ПРОТИВ СТРЕССА

Многие считают, что массаж в салоне - дорогое удовольствие. Однако практика показывает: здоровье дороже!

Когда я училась в школе и в институте, мы ничего не знали про массаж. Его делали исключительно по медицинским показаниям. Может, поэтому к 20 годам я уже имела ряд неприятных проблем со спиной?

Сейчас мне 30, и я точно знаю: если бы я ничего не изменила в своей жизни, чувствовала бы себя сейчас неважно. Но я решила завести одну прекрасную привычку, и год назад начала ходить на массаж. Сначала это были оздоровительные сеансы, которые мне назначил мануальный терапевт после консультации. Когда они закончились, он дал мне прекрасное напутствие: «Массаж - это не только приятно, но и крайне важно для здоровья. Лучшей профилактики вы просто не найдете!»

Помню, тогда как раз около моего дома открылся новый салон красоты. Цены были невысокими, и я заглянула к одному из специалистов - массажисту. Это был мужчина лет пятидесяти, сразу видно - с опытом. Сеанс был потрясающим! С тех пор я стала ходить к нему регулярно - раз в две недели. У меня нет каких-либо проблем со здоровьем, и отчасти - это заслуга именно массажа. С некоторых пор мы с подругами

завели еще одну прекрасную традицию - раз в два месяца ходим всей компанией на тайский массаж. Это волшебство! Организм после него обновляется, мышечные зажимы уходят, даже настроение поднимается!

Кстати, не стоит думать, что массаж - это дорого! Такую сумму могут позволить себе многие. А кому жалко денег, задумайтесь: сколько вы потратите потом на врачей и лекарств?

Ольга Песочная.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

«Считается, что на массаж приходят исключительно люди, имеющие проблемы со спиной. Но это не так. Массаж в целом способен оздоровить организм, укрепить мышцы, улучшить общее состояние. Полноценный курс нередко избавляет от застойных явлений в организме, благотворно влияет на нервную систему. Женщинам грамотный массажист поможет избавиться от целлюлита и лишних объемов. А самое главное, отмечено: массаж поднимает настроение и улучшает качество жизни!»

Всегда ли вы получаете подарки, которые вас радуют? Признаюсь честно, я - нет. Даже, наоборот, в большинстве случаев это оказываются вещи, которые или не подходят мне, или откровенно не нужны, или будут пылиться у меня на полке без дела. До сих пор помню некоторые - например, огромного плюшевого медведя (лучше-го пылесборника и не придумаешь!) или свинку-копилку. С них-то и начался мой эксперимент! Медведя я передала своей подруге - любительни-

це больших игрушек. А свинку вручила десятилетнему племяннику, для которого вопрос накопления денег стоял актуально.

С некоторых пор у меня в квартире есть коробка, куда я после крупных праздников складываю подарки, которые мне не подошли. Некоторые я передаю сразу, если точно знаю, что конкретная вещь другому человеку в дан-

НОСИТЬ ОБЕД НА РАБОТУ

Куриный бульон с яйцом, рыбная котлетка, пюре, морс и маленькая булочка - так выглядел мой офисный обед до некоторых пор. Мы с коллегами обедали в ближайшем кафе.

Тем временем моя сестра собирала себе обед самостоятельно. С вечера готовила блюдо, складывала в контейнер. Брала к нему огурчик или помидорчик. Если дома оказывалась выпечка, она тоже шла вдобавок к будущему обеду. У нее получалось чуть ли не в два раза дешевле!

И тут у меня начались душевные терзания. Мне всегда казалось, что контейнеры в офисе смотреться, неуместно. Надо было бороться со стереотипами. Я купила себе модные фуд-боксы, освоила несколько вкусных блюд и теперь ношу в офис собственный обед. Оказалось, никому и дела нет до моих котлеток и пюре! Более того, буквально за месяц-другой я похудела на несколько килограммов. А все потому, что домашняя еда менее калорийна и более полезна.

Марина В.

Действительно, отличная привычка! Многие стесняются принести в офис домашние обеды, а зря! Главное, чтобы блюдо не источало сильные ароматы. Это не очень корректно по отношению к коллегам.



ПЕРЕДАРИВАТЬ ПОДАРКИ

ный момент нужнее, чем мне. А некоторые дожидаются своего нового хозяина еще какое-то время.

Кстати, сама я следую простому правилу - перед торжеством спрашиваю у человека напрямую: «Что бы ты хотел получить в подарок?» Это исключает ошибки, из-за которых потом презенты приходится передашивать.

Кристина.

Поздравления

Семена (Симона) Варденовича АРВЕЛАДЗЕ, заслуженного писателя-критика, профессора дружбы народов, лауреата премий Нико Николадзе и Акакия Церетели, поздравляем с 99-летием со дня рождения. Агвета, Вани и Терджола, В мечтах всегда, наверное, Пусть радость будет очень скоро Для Вас, Семен Варденович.

С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Нана Кикутадзе, Маквала Гонашвили, Стефка Дончева, Лили Ботева, Лела Метревели, Гулнази Хараишвили, Ия Перадзе, Тамара Габрошвили, Марина Мурадян, Ирина Габлиани, Ирма Тхинвалели, Нино Цихелашвили, София Шарафян, Майя Лобжанидзе, Эрминия Карастоянова, Дали Кахиани, Манана Закикашвили, Лейла Вадачкория, Это Мдинарадзе, Тети Орбелиани, Маквала Звиадаури, Тина Чедия, Мадонна Каландия, Елена Микелашвили, Тасико Векуа, Лаура, Лия и Манана Гудушаури, Иорданка Фандокова, Биета Абшилава, Лали Ратиани, Натия Мацерадзе, Марина Бурдули, Нана Дарчиашвили, Гипотена Собева, Лизи Будагашвили, Майя Хоперия, Кети Шенгелия, Иветта Павлиашвили, Ирина Санадзе, Лейла Иасашвили, Марина Колхиташвили, Венера Купрашвили, Диана Анфимиади, Натия Сирадзе, Лейла Гаприндашвили, Эка Давитулиани, Луиза Гившвили, Наира Нижарадзе, Белла Алания.

Стефку ДОНЧЕВУ, истинную болгарку, поздравляем с днем рождения. Игрушки в самом видном месте, Рядом цветочек и конфетка, Жизнь будет пусть поинтересней, Подруга дорогая Стефка.

С уважением, Анна Орфаниди, Донка Младенова, Анна Димчева, Лада Николова, Малуза Горанова, Ирина Нешкова, Ната Славчева, Лиза Борджиева, Райна Желева, Ангелина Жеравнова, Росица Билянова, Мари Гличева, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Параскева Минчева, Лина Радева-Нергадзе, Искра и Миранда Арабаджиевы, Светлана Цвильева, Эрминия Карастоянова, Лана Стоева, Лорина Развигорова, Кристина Димитрова, Ионка Христова, Цветелина Стойкова,

Марианна Трайчева, Финка Гаргова, Мария Стромова, Майя Голобова, Маргарита Ганева, Зоряна Янкова, Мальвина Кидикова, Элла Асланиди, Иорданка Евтимиади, Екатерина Станиси, Алла Бостаниди, Мария Саввиди, Мелина и Эмилия Родаки, Ирина Санадзе, Анемона Тродопуло, Гликерия Уранопуло, Веста Квернадзе, Ирина и Ольга Энтиди, Анастасия Микропуло, Лаура Коккинаки, Ирина и Спирула Икономиди, Алла и София Фотовы, Этери Марташвили, Лана Манагадзе, Елена Микелашвили, Ирина Мегвинетухуцеси, Алла Титвинидзе, Цисана Квирикашвили, Тасико Векуа, Софио Сакварелидзе, Тинико Маргвелашвили, Марина Мурадян, Анаида Акопян, Наргиза Оганова, Ирина Подсошок, Светлана Бурневич, Ирина Стасюк, Анна Еловенко, Виолетта Нетребко, Валентина Рудник, София Евдокименко, Елена Емельяченко, Нина Борисюк, Ирина Артеменко, Оксана Билозир, Жанна Еджубова, Гульнара Озманова, Елена Шишкина, Ольга Наумова, Галина Новичкова.

Кнарик МИНАСЯН поздравляем с днем рождения. Мир полон радости и звезд, И символических реалий. Зайди надолго в море грез, Счастливой будь, милая Кнарик.

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

Марию ДРАГОМИРУ поздравляем с днем рождения. Комрат, Тирасполь, Кишинев... Со всей Молдовы видимо Счастья, любви твой вечный зов, Мария Драгомиру.

С уважением, Анна Орфаниди, Марина

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

Анастасию ЛОПАТКИНУ поздравляем с днем рождения.

Ехал автобус «Исузу» В поселок Элиа красивый. Ищи всегда свою звезду, Красавица Анастасия.

С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Магнолия Светцова, Наталия Филиппова, Валентина Соловьева, Надежда Бондаренко, Лидия Добровольская, Нана Сирбиладзе, Саломе Кавиладзе, Маквала Трапаидзе, Этери Шатиришвили.

Архондаса (Архо) БУЦХРИКИДЗЕ и **Русудан (Русико) ГОКАДЗЕ**, а также **Тенгиза (Гизи) ДОХНАДЗЕ** и **Луизу ДЖАПАРИДЗЕ** поздравляем с рождением внука, а **Нодари БУЦХРИКИДЗЕ** и **Венеру ДОХНАДЗЕ** с рождением сына **Кахабера (Кахи)**. Сделано быстро много дел, Продуманных с большим размахом. Уже родился Кахабер, Мальчишка несмышленьш Каха. Расти большим и сильным будь, Не знай усталости и страха, Здоровым будь всегда ты, Каха.

С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Мадонна Богверадзе, Ия Челидзе, Циури Хизанишвили, Нелли Тагвадзе, Медея Ткешелашвили, Иза Суладзе, Алики Леонараки, Анна Мармариди, Раиса Николопуло, Хариклия Згуриди, Вангелия Хиониди, Лидия Усачева, Маргарита Эрицян, Виктория Зотова.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №11

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Лапник. Косяк. Покер. Полено. Ушат. Дож. Мыс. Кидман. Инс. Крапива. Лов. Паника. Нагар. Арык. Трапеза. Станок. Марокен. Полис. Шашлык. Каротин. Лама. Опара. Дубрава. Орех. Колбаса.
ПО ВЕРТИКАЛИ: Спаниель. Сушь. Пат. Лакомство. Ракша. Сын. Парус. Копыл. Кока. Пак. Клотик. Ритмика. Док. Драп. Раса. Клема. Анчар. Ромб. Апина. Потоп. Роб. Сходни. Игрэк. Тамара. Вика. Зефир. Вес. Кружка. Аркан. Наваха.

Семья доктор
ПОДРУГА
журнал для женщин

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

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



ЯПОНСКИЙ ШПИЦ БЕЛОСНЕЖНОЕ ЧУДО

Эта молчаливая порода привлекает многих своей интеллигентностью, дружелюбием и трогательной привязанностью. Знакомьтесь, японский шпиц!

Поскольку я счастливая обладатель двух кошек, то не планировала заводить собаку. Но однажды подруга попросила меня зайти с ней в питомник японских шпицев. Увидев очаровательное белое облачко, я влюбилась без памяти и забрала щенка домой (пришлось выложить немалую сумму, и я ни разу не пожалела о своем решении). Муж был не против нового жильца, но высказал опасения: «А наши кошки его не съедят?» К счастью, Чарли легко вписался в кошачью компанию.

Бесстрашный охранник

Для меня приятным удивлением стало то, что японский шпиц не лает без причины, как большинство комнатных собачек. Чарли подает голос, только если замечает в доме постороннего человека, так что мы ласково называем его пушистым охранником.

Первый месяц наши питомцы соперничали друг с другом (кошки залезали в миску Чарли, а тот присваивал себе их игрушки), но потом «притерлись» и даже подружились. Вернувшись с работы, я часто наблюдаю, как Чарли лежит в обнимку с Моной и Джесси. Это, определенно, любовь!

Кстати, шпиц прекрасно ладит с детьми. Мы с мужем пока не успели стать родителями, но к нам в гости часто ходят маленькие племянники, и Чарли

с удовольствием с ними играет. Японский шпиц - активная порода, собаке нужно много двигаться. Если у вас есть дети, то они помогут шпицу потратить энергию.

Особенности ухода

Самое сложное в уходе за этой породой - поддерживать в чистоте белоснежную шерстку собаки. Если Чарли «ныряет» в лужу, нам потом приходится мыть его специальным шампунем. Когда на улице сухо, никаких проблем нет. После водных процедур я подсушиваю шерсть Чарли полотенцем, расчесываю щеткой с металлическим гребнем и длинными зубьями, затем наношу специальный спрей для объема (покупаю в зоомагазине). И наше любимое мохнатое облачко снова готово к выходу в свет. Кстати, дважды в год мы посещаем грумера, который стрижет Чарли. Мы кормим Чарли сухим кормом, иногда балуем отварной курицей без кожи, овощами на пару, гречневой кашей. Японские шпицы - настойчивые попрошайки! Садятся под стол во время обеда и гипнотизируют вас голодным взглядом. Важно не поддаваться на провокации и соблюдать рекомендации ветеринаров - под запретом сладости, жареное мясо, копчености и фрукты. В противном случае, у животного могут быть проблемы со здоровьем.

Сейчас Чарли весит 5,5 кг. Если вес японского шпица более 8 кг, значит, хозяева его откормили и псу пора садиться на диету. В питомнике меня предупредили: правильное питание, активный досуг и профилактические осмотры у ветеринара обеспечат животному долгую, здоровую жизнь. Кстати, эта порода живет в среднем 10-13 лет.

«Чарли, тапки!»

Муж долгое время пытался обучить собаку этой команде. Но я прочитала на форуме заводчиков: японские шпицы слишком умны, чтобы радоваться роли маленького слуги. Они не станут приносить хозяину тапки ради его удовольствия. Однако Чарли с легкостью выучил команды «Сидеть!», «Рядом!» и «Дай лапу!» (правда, после этого всегда требует угощение).

Если вы хотите, чтобы японский шпиц слушался вас, важно сразу показать животному, кто в доме хозяин, и не допускать непослушания. Наш Чарли понимает команду «Нельзя!». Мы запретили псу подбирать на улице еду (это может навредить здоровью собаки!) и забираться на подушки в нашей кровати.

Как выбрать щенка?

На мой взгляд, эта порода никого не оставит равнодушным. В ваших планах завести белоснежное облачко? Тогда обратите внимание на следующие нюансы, о которых я узнала в питомнике.

1. Кобели японского шпица крупнее «девочек», у них более объемная, пышная шерсть. Если для вас в приоритете декоративность породы (например, вы хотите участвовать в выставках), отдавайте предпочтение «мальчикам».

2. Покупайте щенка, если ему уже исполнилось два месяца. В более раннем возрасте могут быть незаметны некоторые проблемы со здоровьем.

3. Белоснежный шерстяной покров - визитная карточка японских шпицев. Любые другие окрасы являются недопустимыми для данной породы. Также вас должны насторожить нестоячие ушки и хвост, прилегающий прямо к спинке.

Японский шпиц быстро привязывается к хозяину и требует много внимания к своей персоне, поэтому не оставляйте его надолго в одиночестве!





Брюки клеш были элементом стиля диско. Их носили как женщины, так и мужчины. И те и другие выбирали яркие кричащие оттенки



Зажигательные 1970-е

Неудивительно, что мода на брюки клеш вновь вернулась. Модель такого кроя визуально вытягивает силуэт, подчеркивает талию. Носить клеш дизайнеры предлагают с объемным верхом. Например, со свитером-оверсайз или пиджаком «с мужского плеча», либо с чем-то облегающим: полупрозрачными блузками, трикотажными топами, хлопковыми рубашками. Если подобрать к таким брюкам обувь на каблуках, ноги будут казаться бесконечными!



Скромные 1950-е

Платья с цветами, которые были актуальны в 1950-х, сегодня носят и летом, и зимой. В холодное время года дизайнеры «разрешают» надевать платье поверх водолазки, или под худи, или под объемный вязаный свитер.



Как в кино

Теплый вязаный свитер с высоким горлом, как у законодательницы мод Верочки - героини «Служебного романа», - зимой просто необходим. Как носить его и не выглядеть старомодно? Сочетайте свитер с объемной одеждой, носите с брюками, юбками миди и макси, поверх платья и в комбинации или подпоясывайте широким ремнем. Выбор за вами!



КРЕМ-СУП ИЗ БАГАТА

1 красная луковица, 2 ст. л. растительного масла, 1,2 л овощного бульона, 700 г багата, 1 ч. л. порошка карри, 1/2 ч. л. куркумы, 1 ч. л. молотой сладкой паприки, 200 мл кокосового молока, соль, молотый красный перец. Красную луковицу очистить и порубить. Кастрюлю с толстыми стенками нагреть растительное масло, положить лук и, помешивая, подрумянить. Влить овощной бульон и довести до кипения на сильном огне. Багат вымыть, очистить и нарезать маленькими кубиками. Добавить в кастрюлю с бульоном. Довести до кипения и варить 10 мин. Высыпать порошок карри, куркуму и молотую сладкую паприку. Перемешать и варить 5 мин. Влить кокосовое молоко и довести до кипения. Посолить и поперчить по вкусу. Содержимое кастрюли измельчить блендером. Получившийся суп разлить по тарелкам и украсить по желанию. Можно подать с соусом песто и посыпать нарезанным красным луком.

Похожий суп получится, если заменить багат тыквой и добавить одну картошку.



ОВОЩНОЙ ПЛОВ С КИНОА

150 г киноа, 1 луковица, по 1 стручку красного и желтого сладкого перца, 1 цуккини, 1 помидор, 100 г свежего шпината, 3 ст. л. оливкового масла, 100 г замороженной кукурузы, 1 ч. л. зир, 1/2 ч. л. кумина, соль, молотый черный перец. Киноа опустить в кипящую подсоленную воду и довести до кипения. Варить под крышкой на слабом огне 10 мин. Затем огонь выключить, киноа перемешать вилкой и оставить на горячей плите. Пока варится киноа, лук очистить и порубить. Из стручков сладкого перца вырезать плодоножки с семенами, мякоть нарезать кубиками. Так же нарезать цуккини и помидор. Шпинат вымыть, обсушить и нарезать полосками. В большой сковороде нагреть оливковое масло и подрумянить лук. Добавить все подготовленные овощи и, помешивая, жарить на среднем огне 10 мин. Высыпать зир, кумин, перемешать и жарить 3 мин. Добавить кукурузу, киноа и перемешать. Посолить и поперчить. Прогреть под крышкой 2 мин.

Не разваривайте киноа слишком сильно, плов должен быть рассыпчатым.



ВЕГАНСКИЙ ТОРТ ДЛЯ КОРЖЕЙ

100 г муки, 5 г кукурузного крахмала, 1 ч. л. разрыхлителя, 50 г сахара, 2 ст. л. порошка какао, 100 мл газированной минеральной воды, 3 ст. л. растительного масла. Для крема: 100 мл жидкости от консервированного горошка, 40 мл кокосовых сливок, 150 г сахара, 20 г агар-агара. Муку просеять с крахмалом, разрыхлителем, сахаром и какао. Влить воду, масло и перемешать. В разъемной форме испечь из теста 2 коржа (190 градусов). Дать остыть. Для крема жидкость от горошка взбивать миксером со сливками 5 мин. Добавить сахар. Взбивать до массы однородной консистенции. Агар-агар залить водой и готовить по инструкции на упаковке. Затем, взбивая миксером, тонкой струйкой влить в разъемную форму и сверху распределить половину крема. Затем уложить второй корж и оставшийся крем. Убрать в холодильник на 3 часа. Готовый торт можно украсить фруктами и залить светлым желе, приготовленным на агар-агарае.

Для усиления эффекта желе агар-агар нужно прокипятить.



ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ

50 г свежих дрожжей, 150 г сахара, 600 г муки, 1/3 ч. л. соли, 100 мл оливкового масла, 500 г яблок, 1 ч. л. молотой корицы. Воду (300 мл) нагреть до 30 градусов и распуścić в ней раскрошенные дрожжи. Добавить 50 г сахара и перемешать. Муку просеять с солью, всыпать в воду и тщательно вымесить тесто. Добавить 90 мл масла. Еще раз тщательно вымесить. Емкость с тестом накрыть полотенцем и поставить в теплое место на 2 ч. Затем поднявшееся тесто обмять и дать подойти еще раз. Для начинки яблоки очистить от семян, затем нарезать кубиками. Сложить в ковшик, перемешать с сахаром. Влить оставшееся оливковое масло, 2 ст. л. воды и довести до кипения. Добавить корицу и варить на слабом огне 10 мин. Дать остыть. Тесто раскатать в пласт толщиной около 5 мм и вырезать стаканом кружочки. Распределить по ним яблочную начинку и тщательно зашпатель. Выложить на противень и выпекать 20 мин при 190 градусах.

Непостоянный вариант теста: молоко вместо воды, сливочное масло вместо оливкового.

