

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДГА

№13

март 2020

цена:

1,5 лари

**Решили**  
поменять работу?

стр.28

**7 заповедей**  
автомобилиста

стр. 40

**Как сделать**  
талию тонкой

стр.22

**Растения, которые**  
заменят лекарства

стр.11

**Джон Траволта:**

“Мне предлагают роли мерзавцев ...”

стр.26

**Марина Зудина:**

стр.16-17

“Загрузка актеров зависит от них самих”

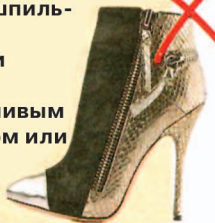
# УРОКИ СТИЛЯ

Снимите это немедленно!



## Ботильоны на шпильке

Ботильоны на шпильке больше не актуальны! Да, они выглядят женственно, но стилисты признают: удобство и комфорт сейчас ценится больше всего. Поэтому на смену шпилькам пришли более практичные модели обуви. Например, ботильоны с устойчивым невысоким каблуком или полусапожки с квадратным носом.



## Топы со шнуровкой

Платья, блузки, юбки, кроп-топы - еще недавно перекрестную шнуровку можно было встретить на разных предметах гардероба. Такой декор смотрится соблазнительно, но пора отказаться от него, если вы хотите быть в тренде. Заменить топы со шнуровкой можно блузками оригинального кроя - например, с объемными рукавами.



## «Чебурашка» снова в моде

**Шуба-чебурашка - уютная и стильная вещь, которая будет согревать вас этой зимой! В чем ее преимущество перед изделиями из натурального меха?**

Экологичной заменой шубы стали изделия из искусственного меха, напоминающие плюшевые игрушки, - стилисты прозвали их Чебурашками. Такая верхняя одежда популярна, ведь она теплая, износостойкая, бюджетная и выглядит оригинально.

Классической считается модель прямого кроя, длиной до колена, в бежевом цвете. С чем ее носить? В первую очередь, с современной одеждой и обувью. Никаких старомодных шарфов и шапок-ушанок! Ваш выбор - объемный шарф (снуд) и ботильоны. Шуба-чебурашка коричневого цвета лучше всего сочетается с синими джинсами. Дополните образ сумкой на длинном ремешке. Шуба в авангардном дизайне (или оверсайз с укороченными рукавами) - это лучшая компания для обуви на каблуках. Надевайте ботфорты на толстом каблуке или ботильоны на устойчивом каблуке. Кстати, чем свободнее сидит плюшевая вещь, тем интереснее выглядит ее обладательница.

Многие считают, что «Чебурашка» не подойдет для делового стиля. Но это мнение ошибочно! Брючные костюмы с классической шубой-чебурашкой смотрятся эффектно. Также «чебурашка» прекрасно сочетается с узкими джинсами-скинни или кожаными брюками. Сумка геометрической формы дополнит ваш яркий лук.



## ДЕППА ОБВИНЯЮТ В ИЗБИЕНИИ ЭКС-ЖЕНЫ



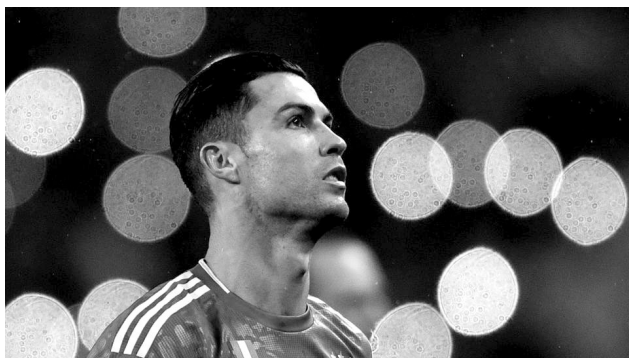
Бывшая невеста Джонни Деппа актриса Вайнона Райдер готова защищать его в суде после обвинений в избиении экс-супруги Эмбер Херд. Об этом сообщает The Blast.

По словам актрисы, Депп никогда не был склонен к насилию. Райдер отметила, что на протяжении четырех лет отношений она чувствовала себя в безопасности рядом с ним.

Актриса заявила, что трудно даже представить, чтобы Депп проявил ту жестокость, о которой говорила Херд.

Напомним, в 2016 году Херд подала на развод с Деппом, после чего заявила, что муж избивал ее, и назвала себя "жертвой домашнего насилия". В ответ, актер подал иск против Херд, назвав ее высказывание клеветой.

## РОНАЛДУ ОТДАСТ СВОИ ОТЕЛИ ПОД БОЛЬНИЦЫ



Нападающий "Ювентуса" Криштиану Роналду предоставит сеть собственных отелей CR7, расположенных по всей Португалии, под больницы для лечения коронавируса, сообщило испанское издание Марса со ссылкой на источники.

Сообщается, что спортсмен собирается предоставить помещения своих отелей для лечения больных бесплатно, а также намерен оплачивать работу медработников из своих средств.

Футболист опубликовал на своих страницах в соцсе-

тях призыв прислушиваться к рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по вопросам коронавируса и "считать защиту своей жизни главным приоритетом". По последним данным, в Португалии зафиксировано 112 случаев COVID-19.

Напомним, что на данный момент португальский футболист находится на карантине на своей вилле на Мадейре. Он был изолирован после того, как у его партнера по команде Даниэля Ругани был обнаружен COVID-19.



## 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!

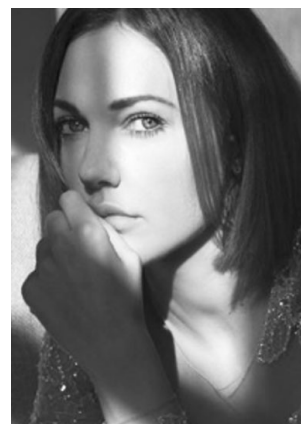
## ЗВЕЗДА "ВЕЛИКОЛЕПНОГО ВЕКА" ПРИЗНАЛАСЬ, ЧТО ПЕРЕСТАРАЛАСЬ С БОТОКСОМ

Актриса турецкого сериала "Великолепный век" Марьем Узерли заявила, что однажды она увлеклась "уколами красоты" и переборщила с ботоксом.

По словам актрисы, одно время она была неуверенна в себе и пыталась изменить внешность при помощи косметологии. Однако сейчас она уже давно не делает "уколы красоты".

Узерли также опровергла информацию о том, что она, якобы, сделала пластические операции по изменению формы подбородка.

"Я действительно регулярно приезжаю на прием к пластическому хирургу, но только для того, чтобы нане-



сти особый крем, который очень подходит коже моего лица", - уточнила она.



### ДЖУД ЛОУ СТАНЕТ ПАПОЙ В ШЕСТОЙ РАЗ

Папарацци сфотографировали британского актера Джуда Лоу с его супругой Филиппой. На снимках видно, как жена актера поддерживает свой заметно округлившийся живот.

Теперь поклонники в пол-

ной уверенности, что 47-летний актер станет папой в шестой раз. О своем желании снова завести ребенка Джуд Лоу делился ранее в интервью. Отметим, что пятеро детей у актера - от бывших жен и возлюбленных.

### УМА ТУРМАН ОТПРАВИТСЯ НА ПОИСКИ ПОХИЩЕННОГО СЫНА



Звезда «Криминального чтива» Ума Турман сыграет в триллере «Подозрение» (Suspicion), производством которого займется стрим-сервис Apple TV+, сообщает The Hollywood Reporter.

История базируется на сюжете израильского сериала «Фальшивый флаг». Неожиданно пропадает 21-летний сын одной американской бизнес-леди (Турман). Похищение молодого парня запечатлено на видеорекамеры. Оно происходит в крупном отеле Нью-Йорка, и главными подозреваемыми становятся сразу четыре по-

стояльца из Британии. Зрителю предстоит разобраться, действительно ли эти мужчины виновны в совершении преступления или они просто оказались не в том месте и не в то время.

Режиссерское кресло займет Крис Лонг, ранее работавший над сериалами «Менталист» и «Человек в высоком замке». Помимо Турман, в сериале сыграют Кунал Найяр («Теория большого взрыва») и Ноа Эммерих («Американцы»), Элизабет Хенстридж («Агенты Ц.И.Т.»), Джорджина Кэмпбелл и Энджел Каулби.

### КАННСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ ПОД УГРОЗОЙ СРЫВА



Будет ли проведено одно из главных кинособытий года, станет известно в середине апреля.

Каннский фестиваль 2020 года может быть отменен из-за коронавируса. Важное событие в мире кино запланировано на 14-20 мая в Франции, однако общая ситуация с заболеванием в Европе и Америке не дает уверенности в том, что массовое мероприятие состоится. Такие крупные фестивали, как SXSW (Техас, с 13 по 20 марта) и Tribeca (Нью-Йорк, с 15 по 26 апреля) уже отменены.

Как передает издание

The Independent, Каннский фестиваль еще не отменен, подготовка к нему идет, но инсайдеры не питают надежд, что он все-таки пройдет во время или после пандемии. Организаторы должны принять официальное решение до 15 апреля, когда должна быть объявлена полная программа мероприятия.

«Будет сложно, если вообще невозможно, выбрать фильмы из Китая, Ирана и так далее, зная, что их актеры не могут перемещаться между странами», — сказал официальный представитель фестиваля.

### ДОЧЬ СИЛЬВЕСТРА СТАЛЛОНЕ СНИМАЕТСЯ В ТРИЛЛЕРЕ



Дочь Сильвестра Сталлоне – актриса и модель Систерин Сталлоне – присоединилась к съемкам сериала «Полночь в поле» (Midnight In The Switchgrass), где главные роли исполняют Меган Фокс и Брюс Уиллис, сообщает Deadline.

По сюжету агент ФБР (Фокс) и офицер из Флориды (Эмиль Хирш) объединяются для расследования ряда нераскрытых преступлений. Вместе они должны остановить виновного, пока тот не

нашел новую жертву. В триллере Уиллис сыграет напарника героини Фокс, агента ФБР. В актерский состав также вошли американский певец Колсон Бейкер и актеры Лукас Хаас, Майкл Бич, Кэйтлин Кармайкл и Уэлкер Уайт. Сериал станет режиссерским дебютом Рэндалла Эмметта, который спродюсировал более 100 картин, в числе которых «Ирландец» Мартина Скорсезе. Съемки триллера стартовали на этой неделе в Пуэрто-Рико.

Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## Моем руки правильно

**Главное правило профилактики коронавируса, о котором твердят все врачи: мойте руки! Но просто ополоснуть их водой будет недостаточно. Мало кто задумывается о том, что чистота в доме во многом зависит от чистоты рук. Ведь если руки у вас грязные, вы разносите микроорганизмы и подвергаете риску заражения не только себя, но и близких. Соблюдайте эти правила чтобы оградить свою семью от бактерий и инфекций.**



**1. Мойте руки сразу же после возвращения домой, особенно если вы пользуетесь общественным транспортом.** Это должно стать правилом и для детей, и для взрослых: вы заходите в дом, снимаете обувь и верхнюю одежду, а после этого сразу отправляетесь в ванную. Пока руки не вымыты, старайтесь как можно меньше прикасаться к любым домашним предметам. В условиях вспышки вируса рекомендуется ввести более строгие правила: поставьте флакон с дезинфицирующим средством для рук прямо у двери. Протрите руки сразу же, как только входите в квартиру. После этого раздевайтесь и полноценно мойте руки.

**2. Мойте руки правильно и научите этому детей.** Снимите кольца, намочите и как следует намойте руки (не меньше 20 секунд). Потом смойте мыло (еще 20 секунд) и вытрите руки насухо.

**3. Насухо вытрите руки.** Влажная среда создает идеальные условия для размножения болезнетворных бактерий, поэтому вытирание - не менее важный этап, чем мытье рук.

**4. Увлажняйте кожу.** Если вы моете руки чаще, чем обычно,

а кроме этого пользуетесь антибактериальными средствами, кожа может стать очень сухой, на ней могут появиться раздражения. А любая ранка или трещинка повышает риск подхватить инфекцию. Поэтому регулярно пользуйтесь увлажняющим кремом.

**5. Мойте руки не только до, но и после приготовления пищи.** Ни одна мама не станет готовить с грязными руками, но всегда ли вы моете руки с мылом после того, как закончили дела на кухне? Между тем, коронавирус - не единственная опасность, а кишечная палочка, стафилококк, сальмонелла могут жить не только на сыром мясе или рыбе, но и на овощах и фруктах - на них болезнетворные бактерии могут попадать из почвы. Если пришлось чистить овощи или разделывать мясо, то руки надо обязательно вымыть перед тем, как браться за другой продукт

**6. Иногда стоит мыть с мылом не только ладони, но и запястья и даже руки до локтей.** Например, это нужно делать, если вы периодически скрещиваете руки, микробы с ладоней мигрируют и выше по руке.

**7. Если у вас дома кто-то болеет, мыть руки и дезинфицировать поверхности (дверные ручки, выключатели, пульта дистанционного управления) нужно чаще, чем обычно.** Много зависит и от самого больного. Чтобы не распространять инфекцию на окружающих, стоит вымыть руки после кашля и чихания в ладонь и после того, как вы воспользовались бумажными салфетками или носовым платком.

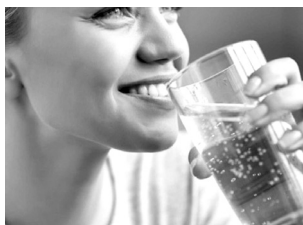
### Мойте руки

#### Перед:

- ✓ едой
- ✓ приготовлением пищи
- ✓ манипуляциями с контактными линзами

#### После:

- ✓ использования туалета или смены подгузника
- ✓ контакта с мусором
- ✓ контакта с деньгами или пластиковыми картами
- ✓ контакта с животными, их игрушками, посудой или отходами
- ✓ прикосновений к поверхностям в общественных местах



По данным издания MedikForum, сразу после сна необходимо выпить один стакан воды. При этом важно, чтобы вода не

## ПОЧЕМУ ПОЛЕЗНО ПИТЬ ВОДУ НАТОЩАК

была ледяной. Для организма наиболее комфортна жидкость комнатной температуры.

Эксперты рекомендуют пить утром не менее 200 грамм воды, но в отдельных случаях эта доза может достигать и 500 грамм.

Употребление воды по утрам стимулирует выведение из организма ско-

пившихся за ночь токсинов и других веществ, полученных при переработке организмом пищи, лекарств и других продуктов. Не последнее место приём воды натощак занимает и для людей, желающих похудеть. Повышение метаболизма при помощи стакана воды по утрам, является хорошей помощью

для избавления от лишнего жира.

Положительное действие оказывает вода при предупреждении развития изжоги, улучшает рост волос, активизирует действие иммунных клеток, препятствует образованию камней в почках и развитие воспалительных процессов в мочевом пузыре.



## У малыша ангина

**Красное горло - это еще не ангина. Если горло болит и есть насморк, то, скорее всего, это острая респираторная инфекция. Ангина же представляет собой воспаление небных миндалин (гланд). Поэтому, заглядывая заболевшему ребенку в рот, надо смотреть не на заднюю стенку горла, а на миндалины. Если они покраснели и отекли, значит, есть воспаление.**

### Виноваты не только бактерии

Возбудителями ангины могут быть вирусы, бактерии (причем не только стафилококк и стрептококк, но и те инфекции, что передаются половым путем, например микоплазма, хламидии) и даже грибки. И хотя считается, что большинство ангины бактериальные, это не так. Именно вирусные ангины - самые частые. И опасность представляют не какие-то там редкие вирусы, а самые что ни на есть распространенные, - тот же аденовирус, который также провоцирует обычную ОРВИ, или вирусы группы герпеса, вызывающие мононуклеоз.

Главный путь передачи тонзиллита - воздушно-капельный, поэтому заразиться от носителя болезни достаточно легко. Дети могут подхватить ангину как при прямом контакте с больным, так и через посуду или игрушки. Кстати, родителям, чей малыш заболел, тоже рекомендуется надевать маску и тщательно мыть руки, чтобы не заболеть самим.

### Как распознать ангину

Классическим началом ангины считается резкое повышение температуры. Она может достигать до 40°C и не спадать несколько суток. А вот боль в горле, как правило, присоединяется не сразу. Однако, вскоре горло начинает болеть так, что ребенку трудно глотать пищу и даже пить воду. Если вызванный на дом врач замечает увеличенные миндалины и белый налет на них, он ставит диагноз тонзиллит. Хотя, если ангина вызвана не стафило-

кокком, а другими бактериями и вирусами, таких признаков может и не быть. Остаются только длительный жар, острая боль в горле и иногда - увеличенные лимфоузлы под нижней челюстью. К общим для всех форм и видов ангины симптомам можно отнести также слабость организма, отсутствие аппетита, ло-

**ДО ПРИХОДА ВРАЧА МОЖНО ДАВАТЬ ЗАБОЛЕВШЕМУ РЕБЕНКУ ТЕПЛОЕ ПИТЬЕ, ЧТОБЫ СМЯГЧИТЬ ГОРЛО И ВОСПОЛНИТЬ ДЕФИЦИТ ЖИДКОСТИ В ОРГАНИЗМЕ. В ЧАЙ МОЖНО ДОБАВЛЯТЬ ЛИМОН.**

моту костей и суставов, головную боль.

Маленькие дети больше склонны к вирусной ангине. Диагностировать ее можно по маленьким пузырькам красного цвета, расположенным по краю неба, и покрасневшим миндалинам. При этом, температура поднимается до 39-40°C и сопровождается рвотой.

Когда возбудителем ангины является стрептококк, миндалины

**КЛАССИЧЕСКИМ НАЧАЛОМ АНГИНЫ СЧИТАЕТСЯ РЕЗКОЕ ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ. ОНА МОЖЕТ ДОХОДИТЬ ДО 40°C И НЕ СПАДАТЬ НЕСКОЛЬКО СУТОК. А ВОТ БОЛЬ В ГОРЛЕ, КАК ПРАВИЛО, ПРИСОЕДИНЯЕТСЯ НЕ СРАЗУ.**

и заднее небо покрываются множеством белых пузырьков и краснеют. Когда миндалины стали ярко-красного цвета с толстым налетом желтого, грязно-серого, серо-желтого или белого цвета, нужно немедленно вызвать врача.

Это может быть предпосылкой инфекционного мононуклеоза или дифтерии. Их лечат только в больнице.

### Что можно и чего нельзя делать до прихода врача

**Родители могут:**

- ✓ давать заболевшему ребенку теплое питье, чтобы смягчить горло и восполнить дефицит жидкости в организме. В чай можно добавлять лимон;

- ✓ полоскать малышу горло теплой водой с солью несколько раз в день (1/2 чайн. ложки соли на стакан кипяченой воды);

- ✓ если температура поднялась выше 39°C, дать ребенку жаропонижающее средство;

- ✓ перед сном вывести малыша в другую комнату и хорошо проветрить детскую, чтобы ночью ребенку было легче дышать.

**Родителям нельзя:**

- ✓ если температура не выше 39°C, сбивать ее с помощью лекарств.

Жар говорит о том, что иммунитет малыша борется и пытается справиться с болезнью;

- ✓ смазывать миндалины ребенка йодом или любым другим раствором, пока целесообразность этого шага не подтвердит врач;

- ✓ делать без ведома врача компрессы, перевязывать горло теплым шарфом, особенно если держится высокая температура;

- ✓ давать малышу антибиотики по своему усмотрению. Не факт, что

они вообще будут нужны в схеме лечения, которую определит врач. Но, даже если без них обойтись не удастся, безошибочно выбрать средство, его дозировку, частоту и длительность приема может только врач. И не пытайтесь прервать курс выписанных антибиотиков, если ребенку стало лучше. Нормализация температуры и исчезновение боли в горле не говорит о том, что инфекции больше нет в организме. Неправильным или не до конца проведенным лечением можно лишь загасить симптомы и перевести инфекцию в дремлющий режим, то есть, сделать хронической со всеми вытекающими опасными последствиями.

### Лечимся правильно

Главная задача при тонзиллите - устранить гнойное воспаление ткани миндалин. С этой целью при бактериальной ангине в большинстве случаев назначаются антибиотики. Какие именно, как уже говорилось выше, может решить только врач. Самолечение ангины у детей недопустимо. Вирусную ангину лечат интерфероном. Установить точный диагноз может только специалист при тщательном осмотре ребенка. Многие другие заболевания вызывают схожие с тонзиллитом симптомы, но их лечение может отличаться. Неправильное лечение ангины может привести к серьезным осложнениям, таким как ревматоидный артрит, пиелонефрит, гломерулонефрит и другие. Осложнения хронического тонзиллита часто бьют по сердцу, суставам и почкам.

Точно определить возбудителя заболевания может только анализ мазка из зева, но поскольку его готовность занимает много времени, часто лекарства назначаются по результатам осмотра. В этом случае врач может использовать правило трех дней. Если в течение

этого времени больному не станет лучше, значит, лечение было выбрано неверно и надо назначать другое.

Чтобы снизить риск ошибок, с самого начала все-таки лучше сдать общий анализ крови. Повышенный уровень лейкоцитов и СОЭ позволит судить о выраженности воспаления. А соотношение лимфоцитов и нейтрофилов подскажет, что вызвало болезнь, - вирусы или бактерии. При вирусной ангине, как правило, повышаются лимфоциты, при микробной - нейтрофилы.

При лечении ангины назначается постельный режим. Ребенку нужно обеспечить покой, отсутствие нагрузок, обильное питье, мягкую нераздражающую горло пищу. Для лечения бактериальной стрептококковой ангины назначаются антибиотики группы пенициллинов (амоксциллин с клавулановой кислотой), макролидов (азитромицин, кларитромицин), а также цефалоспорины и карбапенемы.

Симптоматическое лечение ангины направлено на снижение таких проявлений, как лихорадка, местная инфекционно-аллергическая реакция. Для этого могут назначаться антигистаминные препараты, парацетамол, «Нурофен» и другие нестероидные противовоспалительные средства. Для уменьшения местного воспалительного процесса показаны полоскания или орошения горла антибактериальными средствами, например «Гексоралом», «Мирамистином».

После завершения назначенного врачом-отоларингологом лечения нужно обязательно сдать контрольный общий анализ крови, даже если ребенок уже прекрасно себя чувствует и ни на что не жалуется. Хорошие анализы будут залогом того, что заболевание у малыша полностью прошло и больше вас уже не беспокоит.

**И. Шевцова, отоларинголог, врач I категории.**

**ХРОНИЧЕСКИЙ ВИРУСНЫЙ ТОНЗИЛЛИТ (ВЫЗВАННЫЙ, НАПРИМЕР, ВИРУСОМ ЭПШТЕЙНА-БАРР) МОЖЕТ УДАРИТЬ ПО ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЕ. А ЗАТЕМ ДАЖЕ ПРИВЕСТИ К РАЗВИТИЮ У РЕБЕНКА САХАРНОГО ДИАБЕТА I ТИПА. ТАК ЧТО, ЛЕЧИТЬ АНГИНУ НУЖНО СЕРЬЕЗНО.**

### Думай, думай

☛ Дети, рожденные с помощью кесарева сечения, чаще страдают ожирением. Возможно, операция влияет на состав кишечной флоры, а это, в свою очередь, на переваривание пищи.

☛ У недоношенных детей, родившихся с помощью кесарева сечения, на 30% повышается риск серьезных проблем с дыханием. Эту операцию нужно делать только в крайнем случае, когда речь идет о жизни матери и ребенка.

☛ Сейчас кесарево сечение делают каждой третьей женщине. Чаще всего на этом настаивают сами роженицы. К сожалению, женщины не задумываются о своем здоровье и здоровье малыша.

### ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ

✓ Давать ребенку ферменты («Фестал», «Креон» и другие). Они могут усилить понос, особенно при кишечных инфекциях вирусного происхождения.

✓ При кишечных расстройствах давать препараты от диареи (иначе токсины, которые есть в каловых массах, перестанут выводиться из организма). А также слабительные, обезболивающие (аспирин, анальгин) и любые другие лекарственные препараты без консультации врача.

✓ Лишать малыша воды, опасаясь нового приступа рвоты. Чтобы ее не провоцировать, давайте жидкость небольшими порциями (до 10 мл малышам до 1 года и по 40-50 мл деткам постарше).

### Вместо антибиотика - базилик

☛ При ангине залейте 4 чайн. ложки измельченных листьев базилика 1 стаканом кипящей воды. Кипятите 20 минут, остудите, процедите. Полощите теплым отваром горло 2-3 раза в день.

☛ Дониимает конъюнктивит? Залейте 2 ст. ложки базилика 0,5 л кипятка. Настаивайте до остывания, процедите. Делайте примочки на глаза и принимайте настой внутрь по 1/2 стакана 2-3 раза в день до еды.

☛ В сезон простуд поможет чай из базилика. Залейте 1 чайн. ложку сухого базилика (или 30 г свежих листьев) 1 стаканом кипятка. Настаивайте 5 минут, добавьте по вкусу сок лимона и мед. Правильно приготовленный напиток трижды меняет цвет в процессе заваривания. Сначала он фиолетовый, потом сок лимона делает его розовым, а мед - желтым.



## “Омез” назначают кому надо и не надо

Пациенты, которые принимают препараты для восстановления кислотности желудочного сока, рискуют стать аллергиками.

И все потому, что врачи считают ингибиторы протонной помпы типа омепразола и других безопасными и назначают всем - кому надо и не надо. С другой стороны, некоторые принимают их по своему усмотрению. Благо таких препаратов в аптеках пруд пруди. Раньше побочным эффектом этих препаратов называли остеопороз и, как результат, переломы, желудочно-кишечные инфекции и пневмонии. Последние исследования показали: использование препаратов, снижающих кислотность желудочного сока, может вызвать аллергию.

## Кишечник воспаляется от сладкого

Даже небольшое увеличение в рационе количества сахара и сладких десертов повышает риск воспаления слизистой кишечника.

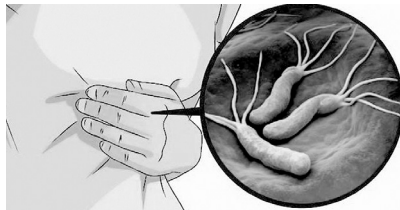
И еще больше травмирует ее, если она уже повреждена при колите и других желудочно-кишечных заболеваниях. Причина - нарушение микрофлоры. Продукты, богатые клетчаткой, поддерживают количество полезных бактерий в норме. А сладкие продукты и малое количество пищи, богатой клетчаткой, приводит к росту вредных бактерий, вызывающих воспаление. Эксперимент с сахаром провели в Испании.

## Гипертоникам полезно по 16 часов голодать

Особый интерес вызвало, так называемое, чередующееся голодание, которое недавно предложили ученые из Чикаго.

Человек может употреблять любую пищу на протяжении 8 часов, но следующие 16 часов должен голодать. Система 16/8 помогает нормализовать повышенное артериальное давление у гипертоников и переключать обмен веществ при ожирении. Во время голодания организм сжигает жиры вместо углеводов, чтобы преобразовать их в недостающую энергию. По мнению ученых, «переключение» метаболических процессов благодаря диете может увеличить продолжительность жизни, подавить хронический воспалительный процесс в организме и даже защитить от слабоумия.

**Этот микроорганизм может жить в желудке десятилетиями. Размножаясь, он выбрасывает вредные вещества и разрушает слизистую желудка. Слизистая ослабевает и воспаляется, поэтому хеликобактерную инфекцию можно считать провокатором гастрита, язвы желудка и кишечника.**



## ХЕЛИКОБАКТЕР ПОСЕЛИЛСЯ В ЖЕЛУДКЕ

**- В каких случаях развиваются язвы?**

При обследовании хеликобактер выявляют у 80% населения. Гастрит есть практически у всех людей, инфицированных хеликобактером. Однако не всегда присутствие этой бактерии проявляется какими-то явными симптомами.

Сочек его ткани оценивают под микроскопом. Это позволяет одновременно ответить на вопрос, есть ли у человека гастрит, и определить наличие хеликобактера. Сейчас широко используется и дыхательный тест: для обнаружения хеликобактера надо всего лишь подышать в трубочку. Этот микроорганизм можно обнаружить и в кале, и по анализу крови.

**ПОСЛЕ УДАЧНОГО ЛЕЧЕНИЯ ЭТОЙ ИНФЕКЦИИ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ СНОВА – ЧЕРЕЗ ПОЦЕЛУИ И ПЛОХО ВЫМЫТУЮ ПОСУДУ, КОТОРОЙ ПОЛЬЗОВАЛСЯ НОСИТЕЛЬ.**

**- Хеликобактер всегда лечили антибиотиками и противокислотными препаратами. Изменилось ли что-то в последнее время?**

Язвенная болезнь желудка развивается при генетической предрасположенности, длительных и тяжелых стрессах, умственном перенапряжении, постоянном недосыпании. Вредно курить: сужение сосудов, которое вызывает никотин, ухудшает питание стенки желудка. Спровоцировать развитие язв может и прием некоторых лекарственных препаратов, чаще всего - обезболивающих, а еще аспирина и преднизолона. Но наличие хеликобактерной инфекции - самый важный фактор, способствующий частым обострениям болезни.

Основу лечения та же. Но теперь в схему лечения включают препарат на основе висмута. Средства с висмутом как бы раздевают желудочные хеликобактерии, делая их более уязвимыми, и усиливают работу антибиотиков. И еще висмутовые лекарства образуют поверх слизистой желудка защитную пленку. Она оберегает поврежденную слизистую желудка от воздействия желудочного сока. Пересмотрена и длительность лечения. Оказалось, что 10- и 14-дневные схемы эффективнее, чем в течение одной недели, применявшиеся ранее.

**- Значит, от этой желудочной инфекции нужно непременно избавляться?**

**ОБНАРУЖИТЬ МИКРОБ МОЖНО НА ЛЮБОЙ СТАДИИ, НО ЧЕМ РАНЬШЕ ЭТО СДЕЛАНО, ТЕМ ЛУЧШЕ.**

Если у человека есть хеликобактер, но его не беспокоят гастроэнтерологические проблемы, с лечением можно повременить. Если желудок нездоров, надо лечиться.

**- Не будет ли от такого длительного курса антибиотиков дисбактериоза и диареи?**

**- Как выявить хеликобактер?**

Обнаружить микроб можно на любой стадии, но чем раньше это сделать, тем лучше. Обычно проводят исследование желудка. Ку-

Эти побочные эффекты, к сожалению, возможны. Поэтому в схеме лечения сейчас стали добавлять «Энтерол». Этот биологический препарат помогает предотвратить размножение вредоносных бактерий в желудочно-ки-



шечном тракте, предотвращает развитие диареи и улучшает результаты борьбы. После курса антибиотиков также применяют препараты, восстанавливающие микрофлору кишечника, например «Максилак» или «Бифиформ». Важно доводить курс лечения до конца. Однако часто люди отступают от схемы лечения. Если лекарство забыть принять вовремя или снизить дозу, полного избавления от инфекции не будет.

**- Существуют ли народные методы лечения? Насколько они эффективны?**

- Некоторые могут приносить временное облегчение и при язвенной болезни, и при гастрите. Например, противовоспалительным и обволакивающим действием обладают отвары и настои семян льна. Они образуют тонкую пленку, защищают желудок и кишечник от агрессивного воздействия соляной кислоты и немного обезболивают. Но с инфекцией народными способами не справиться. Их лучше применять после курса традиционного лечения для профилактики.

**- Существует ли какая-то противоязвенная диета?**

- Диетой язвенную болезнь лечили в XIX веке. Сейчас понятно, что в первую очередь надо уничтожить инфекцию. Однако диетические рекомендации все же остались. Они помогают ускорить выздоровление. Диета заключается в том, чтобы питаться часто и понемногу. Надо полностью исключить из рациона острые, жирные и жареные блюда. Самая лучшая пища при язвенной болезни - каши, овощные салаты с небольшим количеством оливкового масла, отварная рыба, некислые фрукты. Надо ограничить употребление алкоголя и отказаться от специй.

**- Можно ли после избавления от хеликобактерной инфекции заразиться снова?**

- У взрослого человека после удачного лечения шанс повторно заражаться маленький. Но человек может снова заразиться от членов семьи во время поцелуя, при использовании плохо вымытой посуды, других предметов, которыми пользовался носитель инфекции. В идеале важно пролечиться всем членам семьи.

**С. Боровицкий, гастроэнтеролог, врач высшей категории.**

## Питаться вовремя не хватает времени

**?** *Работаю посменно. В рабочие дни удается поесть всего 1-2 раза в день. После еды нередко возникает тяжесть в желудке, иногда бывает изжога. Понимаю, что нужно есть часто и понемногу, но на это нет времени. Какие таблетки лучше купить, чтобы носить с собой?*

**Т. Семенова.**

Сейчас в аптеках появились новые шипучие таблетки «Гастрофлект», уменьшающие неприятные ощущения после переизбытка. Они продаются без рецепта врача и практически не имеют побочных эффектов и противопоказаний. Возможно, этих таблеток вам будет достаточно. Кроме того, имеет смысл купить «Мотилиум» (домперидон). Он ускоряет продвижение пищи по желудочно-кишечному тракту, уменьшает чувство тяжести в желудке и предупреждает появление изжоги.

## Гастродуоденит и гормоны: есть ли связь?

**?** *Мне поставили диагноз гастродуоденит. Я не лечилась. Просто перестала принимать противозачаточные таблетки «Регулон». И все, что беспокоило, - тошнота, сильные боли, неприятный привкус во рту, - прошло. Сейчас опять хочу принимать эти таблетки. Есть связь между этим заболеванием и гормональными таблетками?*

**Елена.**

Вам нельзя возобновлять прием гормональных таблеток до тех пор, пока не вылечите гастрит, на фоне которого развилось заболе-

вание. Неприятные симптомы вернуться. Рекомендуем вам пройти УЗИ и еще раз посетить гастроэнтеролога.

## От гастрита поможет капуста

**?** *У меня хронический гастрит. Подруга говорит, что хорошее средство при моей болезни - капустный сок натощак. Действительно ли это так? А то не хочется просто так пить эту гадость...*

**Ольга Н.**

Конечно, ни вкусом, ни ароматом этот продукт не блещет, зато у него есть другие достоинства. Свежевыжатый капустный сок - очень эффективное средство при проблемах с пищеварением. Особенно полезен сок капусты тем, кто хочет похудеть и почистить организм. А еще он нужен при запорах, хроническом гастрите с пониженной кислотностью, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях печени и селезенки.

Принимать его нужно по 1-2 стакана 2-3 раза в день за час до еды в теплом виде. И ни в коем случае не солить - иначе он станет вредным. Только будьте готовы к тому, что капуста приводит к повышенному газообразованию. Чтобы лечение этим соком было более приятным, его можно смешать с другими овощными соками, например с огуречным, свекольным и морковным. Выпивая 0,5 л такой смеси ежедневно, вы окажете большую услугу своему организму.

**Н. Гладкова, гастроэнтеролог, врач высшей категории.**



## УТРЕННИЕ НАПИТКИ - СВЕЖЕВЫЖАТЫЙ АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК И ЧЕРНЫЙ КОФЕ - ПЛОХО ВЛИЯЮТ НА ЖЕЛУДОК.

## НЕПРАВИЛЬНЫЙ ЗАВТРАК

Кислый сок, выпитый натощак, раздражает слизистую и при этом повышает уровень сахара в крови. Это значит, что в первой половине дня вы все время будете хотеть есть. Этот вред можно уменьшить, если сок развести кипяченой водой и выпить его после еды. Сока из 1-2 апельсинов будет вполне до-

статочно для обогащения организма витаминами.

Черный кофе и вовсе является мощным стимулятором выработки агрессивной соляной кислоты в желудке. Его также лучше не пить натощак. Смягчить действие кофеина можно, добавив молока или сливки или съев бутерброд со сливочным маслом.



# БОЛИТ ПОД МЫШКОЙ? ИДИ К ВРАЧУ!

## Можно ли делать теплые компрессы?

**В последнее время у меня болит под мышкой с левой стороны. Никаких опухолей не прощупывается. Что это может быть? Можно ли делать теплые компрессы, которые облегчают боль?**

**Т. Житинкина.**

Причин боли в области подмышек много. Она может быть вызвана травмами мышц, сухожилий и кожи (при бритье или депиляции), кожными заболеваниями (фурункулез, гидраденит, фолликулит), воспалением лимфатических узлов из-за инфекционных заболеваний, у женщин - мастопатией. В подмышку могут отдавать боли, связанные с сердцем, воспалениями нервов шейного и грудного отдела. Здесь могут образовываться опухоли, которые на ранних стадиях не прощупываются. Поэтому, чтобы разобраться, нужно обратиться к врачу, сделать УЗИ или рентген.

Прогреть область подмышек запрещено даже здоровым людям! Здесь расположено много лимфатических узлов, для которых высокие температуры опасны. К тому же, если воспа-

ление вызвано инфекцией, прогревания спровоцируют быстрое ее распространение и могут привести к заражению крови. Нельзя также массировать область подмышек, надавливать на них, смазывать согревающими мазями, растирать спиртовыми настоями. Прежде чем использовать какие-то народные методы и даже пить антибиотики, нужно узнать точный диагноз, а это может сделать только врач.

## ...А то живот свисает

**Удалили аппендицит, швы уже сняли. Мышцы живота очень ослаблены. Понимаю, что после операции это нормально. Но когда мышцы придут в норму? А то живот очень свисает. Есть ли какая-нибудь щадящая гимнастика, которой сейчас можно заниматься?**

**Юлия Н.**

Если операция была лапароскопическая, заниматься можно через 1,5 месяца, а если открытая - через 3 месяца.

Прогреть область подмышек запрещено даже здоровым людям.

## Уронил табурет на ногу

**Ребенку 3,6 года. Уронил табурет на ногу, теперь на пальце образовалась гематома размером около 0,7 мм. Прикладывали «Троксевазин» и «Долобене», лечились магнитом, ультразвуком с гидрокортизоновой мазью - гематома не рассосалась. Внутри нее какая-то жидкость или мягкая шишка, которая движется под кожей. При нажатии не болит. Что делать? Ведь прошел почти год...**

**Валентина.**

Вполне похоже на организовавшуюся гематому. Это значит, что часть крови, составлявшая гематому, не смогла рассосаться, и теперь вы видите этот остаток. Учитывая размер 0,7 мм, лучше не предпринимать никаких медицинских действий. В любом случае это не опасно для ребенка. И, возможно, через какое-то время гематома исчезнет сама.

**И. Абрамович, врач высшей категории.**



## Почему вырастают ногти

✓ Самая частая причина - глубоко срезаются боковые края ногтя.

✓ Длительное давление и травмирование ногтевого валика тесной узкой обувью, особенно в сочетании с высокими каблуками - они тоже сказываются на ногтях.

✓ Наследственная предрасположенность.

✓ Причиной могут стать деформация стопы, плоско-столие, косолапость.

✓ Из-за грибка ногти становятся толще, слоятся и вырастают в ногтевой валик.

✓ На фоне артрита происходят изменения костей суставов.

# Ноготь врос

**Когда боковой край ногтя начинает упираться в околоногтевой валик, вначале появляется боль, потом покраснение, палец опухает. Если ситуацию запустить, из-под ногтевой пластины начинает выделяться гной...**

✓ После травмы пальца.

✓ Воспалительные заболевания, нарушение кровообращения, особенно при венозных болезнях, также провоцируют врастание ногтей.

- воспаление кости (остеомиелит) и гангрена, что в конечном итоге нередко заканчивается ампутацией конечности. Если чувствуете, что улучшений нет, а боли усиливаются, поспешите к хирургу.

## Не пытайтесь лечиться сами

Чтобы снять боль, человек ошибочно старается еще короче срезать вросший край ногтя. Но этим наносит еще большую травму ногтевому валику и провоцирует воспаление. Не пытайтесь удалить вросший ноготь самостоятельно. Вы рискуете в очаг воспаления занести дополнительную инфекцию. Последствиями могут стать опасные осложнения, например, образование, так называемого, дикого мяса. Или и того хуже

## Вросший ноготь надо удалять

Ноготь хирург удаляет полностью или ту часть, которая вросла. Такая операция проводится под местной анестезией или под наркозом. Еще вросший ноготь удаляют лазером, проводят радиоволновое лечение. Суть двух последних способов лечения: удаляется лишь вросшая часть ногтевой пластины. Окружающие ткани при этом не травмируются, швы не накладывают.

## Эти советы вам пригодятся

✓ Не везде есть лазер и радиоволновой аппарат, поэтому лечение проводят хирургическим путем. Эту непростую операцию доверяйте провести лишь опытному хирургу. Он наверняка за годы работы накопил немало хитростей, чтобы провести операцию и не допустить повторного врастания ногтя.

✓ Не верьте тому, что рана после любого способа лечения зарастет на 3-5-й день. Да, за это время боль стихнет и ранка покроется корочкой, но заживление под ней будет проходить 7-10 дней.

✓ Чтобы довести палец до состояния гнойного воспаления кости (остеомиелита) и, тем более, до гангрены, надо хорошо постараться.

✓ Если уж выбирать способ избавления от вросшего ногтя, то радиоволновой.

✓ Ни один способ не дает 100%-ную гарантию того, что ноготь не будет вырастать снова. Поэтому ухаживайте за ногами так же хорошо, как за руками, и даже лучше.

**В. Зайцев, хирург.**

Некоторые растения помогают не хуже аптечных средств снимают стресс, поддерживают хорошее самочувствие, работают в качестве профилактики.

## 5 растений, которые заменят лекарства



**В** начале XX века на основе салициловой кислоты, содержащейся в малине и коре белой ивы, был создан первый аспирин, а большинство успокаивающих препаратов сегодня делают из экстрактов трав. Средства на основе лекарственных растений лучше усваиваются организмом и имеют меньше противопоказаний.

### Алоэ для иммунитета и здоровой кожи

Алоэ содержит бета-каротин, кислоты - лимонную, яблочную, кофейную. В его составе присутствуют минералы (фосфор, кальций, калий, цинк), эфирные масла, витамины С, Е, группы В, фитонциды. Растение используют при высыпаниях на коже, бородавках, ожогах, заболеваниях ЖКТ, зубной боли, простуде.

**При появлении бородавок** хорошо размятые листья алоэ прикладывают к проблемным участкам кожи. В большинстве случаев бородавки исчезают уже после 5-6 процедур.

**При высыпаниях на коже** смешайте 2 ст. л. сока алоэ с 3 ст. л. жидкого меда. Наложите маску на лицо, через 15 минут умойтесь теплой водой.

**При кашле** смешайте по 4 ст. л. сока алоэ вера и сока брусники с 2 ст. л. меда. Принимайте по 2 ст. л. смеси 4 раза в день, между приемами пищи.

### Мята против вирусов и головной боли

Мята содержит ментол, который применяется наружно как успокаивающее и болеутоляющее средство при воспалениях кожных покровов. При насморке и кашле его используют для смазываний, ингаляций.

**При первых признаках простуды** приготовьте мятный отвар с ли-

моном. Смешайте 1 ч. л. сухих листьев мяты, тертую цедру 1 лимона и 200 мл воды. Доведите до кипения на слабом огне, дайте настояться в течение часа, процедите и пейте по 2 стакана в день.

**При головной боли** вотрите в виски 2-3 капли эфирного масла мяты. Оно поможет расширить сосуды и снять спазм.

**При заболеваниях ЖКТ** залейте 2 ст. л. сухой мяты 0,5 л кипятка и дайте настояться в течение часа. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день. Можно добавить 1 ч. л. меда.

### Полынь для женского здоровья

Полынь содержит кальций калий, магний, аскорбиновую кислоту, цинк, витамин С и другие полезные вещества. Органические соединения, придающие траве горький вкус, улучшают пищеварение и полезны для женского здоровья.

**При боли в суставах** заварите 4 ст. л. сухой травы полыни 2 л кипятка и дайте настояться в закрытой посуде 30-60 минут. Процедите и используйте для ножной ванночки, не разбавляя дополнительно водой.

**Чтобы улучшить самочувствие при климаксе**, пейте чай из полыни. Смешайте траву полыни горькой - 1 стакан, мяту перечную - 0,5 стакана, плоды фенхеля обыкновенного - 1 стакан, кору крушины ломкой - 0,5 стакана. 2 ст. л. чая залейте 2 стаканами кипятка, дайте настояться 20 минут, процедите. Пейте по стакану утром и вечером.

**При гастрите** 2 ст. л. измельченной полыни залейте стаканом кипятка и прокипятите 2-3 минуты. В остуженный и профильтрованный напиток добавьте 200 мл холодной кипяченой воды. Принимайте по 1 ст. л. трижды в день за полчаса до еды.

### Лаванда от бессонницы и стресса

В состав лаванды входят дубильные вещества, урсоловая валериановая кислоты. Лаванда благоприятно воздействует на работу сердечно-сосудистой системы, избавляет от бессонницы и стресса.

**При бессоннице.** Залейте 1/2 ст. л. сухих цветков лаванды 1 стаканом кипятка, дайте настояться 30 минут, процедите. Пейте перед сном.

**При головной боли, депрессии.** 2 ст. л. сухих цветков лаванды залейте 2-3 стаканами кипятка. Дайте настояться 15 минут, процедите. Готовый настой пейте по 1/2 стакана 4 раза в день.

**При артрите.** Залейте 6 ст. л. цветков лаванды 1 л воды, кипятите в течение 20 минут, процедите. Добавьте в ванну с теплой водой.

### Ромашка поможет при болезнях ЖКТ

Аптечная ромашка богата никотиновой и аскорбиновой кислотами, кверцетином. Она нормализует работу пищеварительной системы, снимает спазмы, ускоряет заживление язвы желудка.

**При язвенной болезни желудка, метеоризме.** 1 ст. л. сухого сырья ромашки залейте 1 стаканом кипятка. Дайте настояться 30 минут, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 15 минут до еды.

**При насморке.** Воспалительные явления в носоглотке снимают ингаляции с ромашкой. 5 ст. л. сырья залейте 4 стаканами кипятка, прокипятите 5 минут на слабом огне. Дышите над кастрюлей с отваром, поочередно закрывая то правую, то левую ноздрю.

**При ожогах.** 2 ст. л. измельченного сырья залейте 3-4 ст. л. кипятка, чтобы образовалась густая кашица. Поместите ее в марлю. Прикладывайте в виде компресса.

Фитотерапия не отменяет медикаментозного лечения, а дополняет его.



**ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ - СПАСЕНИЕ ОТ ИЗЖОГИ**

Грецкий орех - настоящее спасение для женщины, ожидающей ребенка и страдающей от изжоги. Не раз он и мне помогал, поэтому решила поделиться своим опытом. После еды надо съесть 3-5 орешков - и станет легче. Помимо пользы для желудка, в орехах содержится много питательных веществ, необходимых для развития ребенка. Пара орешков в день поможет сохранить здоровье зубов во время беременности, пополнить организм минеральными солями: калием, кальцием, фосфором, железом, а еще микроэлементами, которые нужны для правильного кроветворения. По содержанию йода и цинка грецкие орехи превосходят многие другие растительные продукты. А еще их едят при недостатке молока у кормящих матерей.

*Полина.*

**Секреты гречневой воды**

- ✿ Водой, на которой готовилась гречка, можно облегчить боли в желудке при переедании или предотвратить запор, если пить ее по 1/2 стакана 3 раза в день.
- ✿ Чтобы быстрее избавиться от синяков и ссадин, прикладывайте тампон, смоченный в гречневом отваре, к больному месту на 20 минут.
- ✿ Если каждое утро и перед сном выпивать по 1/3 стакана такого отвара, организм начнет избавляться от лишних килограммов.

**Снимаем стресс**

1. **Хлестание руками по спине.** Оно напоминает раскрепощающие движения пловца перед прыжком в воду. Или человека, хлопывающего себя по плечам при морозе. Хлопайте себя с размаху, внахлест, по спине и плечам. Делать это нужно около минуты.
2. **«Лыжник».** Вспомните, как на лыжах спускаются с гор, синхронно, обеими руками отталкиваясь палками. Делайте эти движения около минуты, одновременно со взмахом руками приподнимаясь и опускаясь на носках.
3. **«Шалтай-болтай».** Его очень любят маленькие дети. Надо просто болтать корпусом из стороны в сторону. Руки свободно двигаются вместе с корпусом. Упражнения делают около минуты.

**После операции камушки могут появиться снова**

**?** *Меня прооперировали по поводу желчнокаменной болезни. Назначили диету №5, но я не все о ней поняла. Читала, что камушки могут появиться и после удаления желчного пузыря. Что делать для профилактики?*

*В. Антонова.*

**Печень теперь надо щадить**

Диету №5, как правило, назначают параллельно с основным лечением заболеваний печени, желчного пузыря, желчевыводящих путей. Такое питание позволяет снять обострение болезни, нормализует работу органов пищеварения. Так можно добиться и стойкой ремиссии - исчезновения неприятных симптомов.

Важно помнить, что запрещены алкоголь, жареное, жирное, копченое. Все это стимулирует выработку желчи. А при вашем заболевании страдают органы, которые ее вырабатывают. И употребление таких продуктов слишком их перегружает. В результате, повышается риск обострения. Вам теперь надо щадить печень, а диета №5 как раз помогает наладить ее работу.

**Исключите во время обострения черный кофе, какао, шоколад, мороженое, пряности и специи.**

**Что можно есть, а что нельзя?**

- ✓ Супы - овощные, крупяные на овощном отваре, молочные, фруктовые, борщи и щи вегетарианские. Муку не поджаривайте, а только подсушивайте. Исключите мясные, рыбные и грибные бульоны, окрошку, зеленые щи.
- ✓ Пшеничный хлеб - из муки 1-2-го сорта, ржаной из сеяной и обдирной муки, вчерашний. Выпечка с начинкой - тоже вчерашняя. Важно исключить очень свежий хлеб и булку, слоеное и сдобное тесто, жареные пирожки.
- ✓ Разрешены нежирное вареное мясо без прожилок, птица без кожи (отварная, а затем запеченная). Нельзя есть утку, гуся, печень, почки, мозги, копчености, колбасы, консервы.

Вареные молочные сосиски и колбасу - не чаще 1-2-ух раз в неделю.

- ✓ Рыба - отварная, запеченная куском, в виде фрикаделек, котлет, суфле.
- ✓ Молочные продукты. Покупайте кефир, простоквашу, ацидофилин, сметану (10%), нежирный творог и неострый сыр. Ограничьте сливки, жирное молоко (до 30 г в сутки), сметану выше 15% жирности, творог выше 5% жирности и жирные сыры.
- ✓ Яйца. Можно запеченные белковые омлеты, до 1 желтка в сутки. Если переносите, то и яйцо всмятку, и обычный омлет. Отказаться надо от сваренных вкрутую и жареных.
- ✓ Каши готовьте любые, особенно из гречневой, овсяной, перловой круп.

- ✓ Бобовые - фасоль, бобы, чечевица, горошек - в ограниченном количестве.
- ✓ Овощи - разные. Бланшированные в салатах, тушеные, отварные в гарнирах, рагу. Нежирная квашеная капуста. Лук ошпаренный. Исключаются во время обострения: шпинат, щавель, редис, редька, зеленый лук, чеснок. Нельзя есть грибы и маринады.
- ✓ Фрукты разрешаются все, кислые - немного. Можно есть и запеченные яблоки, и клюкву с сахаром, и бруснику со сметаной.
- ✓ Разрешенные напитки: чай, кисель, морс (некислый), компот.
- ✓ Сласти, десерты: конфеты (не шоколадные), пастила, мед, меренги, зефир, варенье, джем, желе, мусс, мармелад.
- ✓ Масло сливочное натуральное - 20 г в сутки. Или 50 г натуральных сливок. Растительное масло - нерафинированное. Исключите маргарин.

*В. Поляков, гепатолог.*

**Особенность диеты № 5 в том, что в ней достаточно белков и углеводов при небольшом ограничении жиров (в основном тугоплавких - бараньего, говяжьего). Блюда готовят отварные, запеченные, изредка тушеные. Протирают только жилистое мясо и богатые клетчаткой овощи. Муку и овощи не пассеруют. Исключены газированные и слишком холодные напитки.**



## САЛО ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЛЕЧЕБНЫХ СМЕСЕЙ И МАЗЕЙ ТОПИТЬ НУЖНО НА ВОДЯНОЙ БАНЕ.

# САЛО В ПОМОЩЬ

❁ **При суставных болях.** Больные суставы смазывают на ночь топленным салом с добавлением небольшого количества меда. Сверху прикройте компрессной бумагой и укутайте шарфом.

❁ **Для увеличения подвижности суставов.** Смешайте 100 г свиного жира и 1 ст. ложку соли. Втирайте в больные суставы, после чего наложите согревающую повязку,

❁ **Беспокоит радикулит?** Вскипятите 2 стакана молока, добавьте в него 50 г нутряного свиного сала (или гусяного) и 10 г порошка молотого красного перца. Размешайте и поставьте в прохладное место. Застывшую смесь втирайте на ночь (примерно

по 1 ст. ложке мази, а при сердечных болезнях - не больше половины чайной ложки) в больные места. Втирайте не меньше 10 минут. Поверх мази наложите утепляющую повязку из мягкой салфетки, а на нее - теплую шерстяную ткань. Утром снимите повязку и салфеткой, смоченной в теплой воде, удалите мазь.

❁ **Замучила пяточная шпора?** Смешайте 100 г несоленого свиного сала, 1 сырое куриное яйцо, 100 г уксусной эссенции. Настаивайте смесь в темном месте, периодически помешивая до полного растворения сала и яйца. Распарьте пятку и приложите к ней пропитанный мазью тампон. Закрепите его, на-

дев теплый носок. Держите всю ночь, утром смойте теплой водой. Курс - 5 дней.

❁ **При туберкулезе.** Растопите 70 г свиного или бараньего сала, смешайте с 2 ст. ложками меда и 1/3 стакана процеженного отвара липового цвета. Принимайте каждый день по 1 ст. ложке смеси.

❁ **Если мучает сильный кашель.** Перед сном растопите 50 г нутряного сала, немного остудите и смешайте с 2 ст. ложками водки. Полученной смесью натрите грудь, положите сверху утепляющий компресс из марли, сложенной в несколько слоев, или махрового полотенца, наденьте теплую рубашку.

## Чтобы камни не «рождались»

1. Уменьшите количество соли и сахара в рационе. Если сможете, лучше вообще откажитесь от сахара.

2. Ешьте меньше мяса, особенно баранины и свинины. Ваша норма - мясные блюда не чаще 2 раз в неделю. В остальные дни готовьте рыбу, фасоль, бобы, чечевицу, горох.

3. Пейте не менее 2 л простой воды в день. Вода вымывает мелкие твердые частицы. И не ленитесь своевременно опорожнять мочевой пузырь.

4. Купите шагомер и делайте 8-9 тысяч шагов в день. Но начинайте постепенно - с 20 минут средним шагом. Большая нагрузка вредна и может спровоцировать болезнь.

5. Не переохлаждайтесь. Берегите поясницу. Ее надо держать в тепле.

## Знаете ли вы, что...

У больных гипертонией I и II степени, долгое время употребляющих зеленый чай, давление может снизиться на 10-20%. Чай для лечения гипертонии готовится так. Перед заваркой измельченный сухой чай слегка промойте теплой кипяченой водой, чтобы уменьшить в нем содержание кофеина, который возбуждающе действует на сердечно-сосудистую систему. Затем промытый чай залейте кипятком (из расчета 3 г чая на 100 г воды) и настаивайте 10 минут. Пейте его по 1 стакану 3 раза в день после еды. Общее количество употребляемой в течение дня жидкости уменьшите с учетом чая до 1-1,2 л, чтобы не перегружать работу сердечно-сосудистой системы.

## Лекарство от ангины из чеснока, уксуса и меда

В нашей семье хранится рецепт от ангины и боли в горле. Уберечься от простуд и ангина тяжело. Думаю, наш рецепт пригодится и в других семьях. Мы лечимся чесноком и медом с яблочным уксусом. Берем 8 больших зубчиков чеснока, мелко рубим ножом или давим через чесночницу. В эту массу добавляем 8 чайн. ложек 9%-ного яблочного уксуса. Перемешиваем, затем переливаем в стеклянную банку, плотно закрываем крышкой и настаиваем

ночь. Утром в смесь добавляем 3 ст. ложки жидкого меда. Если мед засахаренный, его надо подогреть на водяной бане, не доводя до кипения. Перемешиваем - лекарство от ангины готово. Принимаем по 2 чайн. ложки утром, натощак, и вечером, перед сном. Смесь надо держать во рту минуты 2-3, потом мелкими глотками проглотить. Через 10 минут можно запить.

А. Шмаков.

## Печеные яблоки полезнее?

❓ Не раз слышала, что полезнее яблоки запекать, чем есть свежими. Особенно, когда есть проблемы с желудком и кишечником или если человек соблюдает строгую диету. Так ли это?

Тамара Л.

При запекании не разрушаются витамины, они остаются в кожуре фрукта. В печеном яблоке содержится огромное количество витаминов: А, В1, В2, В3, В6, В9, С, Е, Н, РР и полезные вещества: йод, медь, железо, натрий, калий, магний, кальций, фосфор. Особенно богаты яблоки калием и железом, которые способствуют восстановлению состава крови и лимфы. Калий поддерживает мышечные волокна сердца, уменьшает риск возникновения инфарктов. Он очень полезен пожилым людям.

Печеные яблоки выводят из организма токсины, плохой холестерин. Также печеный фрукт - хорошее средство для профилактики различных опухолей, в том числе злокачественных. Содержат



жациеся в яблоках пектины способствуют усвоению бактерий в кишечнике, лечению запоров. Их применяют при лечении дисбактериоза. Печеные яблоки улучшают обмен веществ, их можно употреблять людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Они не травмируют стенки желудка и кишечника, не повышают кислотность. Рекомендуются даже при самых строгих диетах.

Е. Василенко,  
диетолог.

# ТАППИНГ ПРОТИВ СТРЕССА



**При любых эмоциональных проблемах не спешите принимать успокоительные – попробуйте технику эмоциональной свободы, или таппинга.**

## Для справки

**Таппинг, или техника эмоциональной свободы, - это сочетание терапии тела и терапии слова. В ходе сеанса человек воздействует на определенные точки своего тела, являющиеся проекцией каналов движения жизненной энергии. Параллельно он повторяет жизнеутверждающие установки вроде «Я абсолютно здоров», «Я наслаждаюсь жизнью», «Я счастлив». В результате, уходят зажимы, болевые спазмы, нормализуется эмоциональный фон.**

**Н**ервная система управляет функциями всех органов и систем, заставляя их работать в едином ритме. При возникновении негативных эмоций, в результате заброса в кровь гормонов стресса этот слаженный механизм дает сбой. Последствия могут быть достаточно серьезными: от нарушения пищеварения и панических атак до бронхиальной астмы и проблем с опорно-двигательным аппаратом. Таппинг эффективно помогает их предотвратить.

## Как это работает?

Таппинг имеет сходство с китайской акупунктурой - воздействием на активные точки на теле. При эмоциональных проблемах, стрессе или

физической боли происходит блокировка меридианов тела - каналов движения жизненной энергии. Акупунктура эти блоки снимает, а таппинг помогает проработать собственную эмоциональную проблему, вызвавшую эту блокировку.

Метод способен избавить от стресса, нервного напряжения, навязчивых переживаний, неприятных воспоминаний, негативных установок. Если вы чувствуете обиду, зависть, неуверенность в себе или страх одиночества, имеете другие психологические проблемы (беспокойство, депрессия, страх будущего и т.п.), фобии, техника эмоциональной свободы может стать для вас настоящим спасением.

## Где расположены точки!

Точки, на которые необходимо воздействовать при таппинге, вы можете найти на:

- ✓ ребре ладони, чуть ближе к первому суставу мизинца («точка карате»);
- ✓ краю брови у переносицы; внешнем уголке глаза;
- ✓ под глазом;
- ✓ между носом и верхней губой;
- ✓ под нижней губой во впадинке;
- ✓ под суставом ключицы у центра груди;

- ✓ сбоку под мышкой на уровне соска;
- ✓ макушке.

Некоторые школы таппинга включают еще несколько точек: внешняя боковая сторона большого пальца руки чуть выше основания ногтя; то же, но на указательном пальце, на среднем и на мизинце.

Воздействие заключается в чувствительном, но без болевых ощущений постукивании подушечками пальцев по каждой точке 5-10 раз. При этом, не имеет значения, какой именно рукой и по какой стороне тела ведется постукивание.

## Приступаем к сеансу!

Настройтесь на сеанс. Сделайте три глубоких, спокойных вдоха-выдоха. Теперь можно приступать!

**1.** Определите суть своей проблемы. Например, «Я боюсь ездить в лифте» или «Я чувствую постоянную тревогу». Проговаривая вслух проблему, прислушайтесь к своим ощущениям. вспомните, если получится, обстоятельства, при которых она возникла, свои ощущения. Затем по 10-балльной шкале оцените силу этой проблемы.

**2.** Переходите непосредственно к воздействию на активные точки. Осмысленно и сосредоточенно повторяйте: «Даже несмотря на то, что я (суть вашей проблемы), я глубоко и полностью принимаю себя», легонько простукивайте подушечками пальцев одной руки точку №1 («точка карате») на другой руке. Далее переходите к другим активным точкам.

**3.** Сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов. Снова прислушайтесь к своим ощущениям и определите, во сколько баллов вы оцениваете свою проблему после первого цикла таппинга. Ее интенсивность должна снизиться.

**4.** Повторите полный цикл постукивания точек несколько раз, пока ощущение вашей проблемы не станет нейтральным.





## ЕСЛИ ПОМОЩЬ НУЖНА БЫСТРО

**Н**еобходимо привести себя в порядок как можно быстрее? Используйте экспресс-комплекс из четырех основных точек.

- 1** - на ребре ладони;
- 2** - под суставом ключицы;
- 3** - сбоку под мышкой;
- 4** - на макушке.

# Отдыхай!

Поло- сатый агат	Нару- шение созву- чия											<b>1</b>	
	Птица - ни дня без сту- ка		Команда, выступа- ющая за страну		Город- порт Кости- морьяка		Пол- ный бред		День да ночь				
					Рас- фор- миро- вание		Реп- лан- тация		Сопро- вожде- ние, эскорт				
	Брутто минус тара		Краси- вая обертка книги										
				<b>1</b>									Приго- товлен- ное впрок
	<b>2</b>	Име- нитый ром											Творе- ние стили- ста
Ша- башник с кис- тью					Лов- чая птица		Крас- ная древа- шина						Река Вечного города
<p>☺ ☺ ☺</p> <p><b>Приходит девушка в магазин открыток:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- А что это там у вас за симпатичная открыточка, ну вон та, с цветочками?</li> <li>- "Моему единственному"...</li> <li>- Мне штук шесть, пожалуйста...</li> </ul> <p>☺ ☺ ☺</p> <p><b>В детском саду смекалистые воспитательницы в тихий час придумали конкурс для детей: кто первый заснет, тому можно не спать!..</b></p>				"... за внуч- ку"	По- стыдный посту- пок			Ва- рикап	Са- бельная лилия				
			Всякая скульп- тура из Эллады		"Дво- рянское гнездо"							Товар из-за границы	День- ги за услугу
							Город на Дону		То же, что индоса- мент				
			Слад- кий студень		"Встре- ча" авто со стол- бом					Сто- лет- ник			Еги- петский бог солнца
							"Обна- женная ..." кисти Гойи	"Прово- катор" взрыва					
	Арти- стичес- кая гри- мерная		С поне- дельни- ка по пятницу		По- треб- ность		Сухие стебли злаков						
	"Грим" собаки Баскер- вилей						Над ним чахнет Кашей	Рот шире ...					
	Резкое увели- чение тяги		Мно- жество ангелов	Проезд через дом					Сици- лийская гора огня				
							Груп- па во- лостей		Монах в отряде Робин Гуда	Япон- ский пояс	Великий корм- чий Ки- тая		
	Мю- зикл "...-Ост"						Круп- ца ми- розда- ния						
							Медный бас в оркест- ре						
Чи- бис, бекас	Долго- вая тюрьма				Японс- кая сто- лица								



## МАРИНА ЗУДИНА:

**«КОГДА Я ПОСТУПИЛА  
В ГИТИС, СИДЕЛА НА ДИЕТАХ  
ПРОСТО ДО ИЗНЕМОЖЕНИЯ»**

**- Марина, ваши поклонники не могли не оценить, насколько сногшибательно вы выглядите в сериале «Содержанки». Скажите, вы для этого специально что-то делали?**

- Я считаю, что у нас, в принципе, такая профессия, которая обязывает держать себя в форме. Но для роли я специально ничего не делала. Просто, мне кажется, если ты настроена на работу, то организм сам понимает, что ему надо. То есть, не бывает такого, что я не держу себя в форме, а перед какой-то работой надо в эту форму резко войти.

**- В новом сезоне сменился режиссер. На место Константина Богомолова пришла Дарья Жук. Приходилось ли сталкиваться с какими-то трудностями в связи с этим?**

- Естественно, когда ты не знаешь режиссера, то происходит постепенное приспособление друг к другу. Но, с другой стороны, это был второй сезон, начало уже было положено, поэтому было легче. Потому, что в первом сезоне для меня

возникало больше сложностей. Например, я никогда не работала ни с Сергеем Буруновым, ни с Александром Кузнецовым. И с одним из них я должна была играть отношения мужа и жены. Но когда ты хорошо знаешь человека, не надо преодолевать никакого барьера. Так что, во втором сезоне преодоления уже было меньше, у меня уже в большей степени было ощущение, что я знаю этого человека.

**- Актеры часто признаются, что идти на жертвы для какого-то проекта — это распространенная ситуация. У вас бывало что-то подобное?**

- Конечно, с трудностями на съемках я сталкивалась, и не раз. Например, в немецком проекте «Немой свидетель», это было незадолго до рождения Павла, было очень сложно — там оказалось очень много ночных смен. А параллельно Олег Павлович репетировал «Механическое пианино» в театре. Я после ночных смен сразу ехала туда. Это, конечно, было безумно энергетически затратно, даже случались эмоциональные срывы. Олег

Иванович Янковский, который был моим партнером, очень сильно подержал меня.

**- Марина, признайтесь, как психологически вы себя настраиваете перед сложными сценами?**

- Если, например, я понимаю, что у меня сложные сцены, я меньше ем, чтобы эмоционально правильно себя ощущать, чтобы не было переизбытка ненужной энергии. Или я знаю, что мне не надо перед ответственными съемками эмоционально общаться, чтобы не уставать, потому что общение с людьми тоже утомляет. Мне не нужно ни с кем выяснять отношения. И еще, я не проверяю почту перед сном. Потому, что откроешь письмо и понимаешь, что проблема есть, а ты ее не можешь решить — впереди ночь. И это мучение. Поэтому важную и нужную информацию, которую надо осмысливать, не стоит получать перед сном.

**- Сейчас у вас насколько загруженная жизнь?**

- У меня вполне приемлемый график. Вы знаете, все-таки нагрузка актеров зависит и от них самих. Тут не надо гневить бога: если ты хочешь очень много работать — ты на это соглашаешься, если хочешь отдохнуть — можешь просто не брать работу. Ну захотела — взяла. Да, ты не высыпаться, но потом ты можешь сделать перерыв. Просто бывает, что интересные работы одновременно появляются, но все равно я думаю: если уж взялся — не надо говорить про недосып. У меня к этому такой подход.

**- И выглядите вы при этом всегда прекрасно... Может, поделитесь секретами привлекательности с читательницами?**

- Мне кажется, женщина вне зависимости от профессии должна следить за собой. Я занимаюсь спортом, плаваю, люблю пешком ходить и на беговой дорожке, я люблю быструю ходьбу, и меня это как-то гармонизирует. Я люблю массаж, хамам, спа-процедуры — это меня расслабляет. Это для меня неотъемлемая часть. Естественно, я делаю процедуры для лица, которые сейчас пробует масса женщин, и естественно, это время, деньги и какие-то усилия. Но для меня это как данность. Это уже на автомате, как встать, почистить зубы, сделать телефонные звонки или обязательно позвонить родителям, позвонить сыну, понять, что у них происходит.

**- А такое понятие, как диета, есть в вашей жизни?**

- На диетах я сидела просто до изнеможения, когда поступила в ГИТИС. Я голодала, на кефире сидела. Потом уже Олег Павлович мне



сказал: «Ты что, роли мальчиков собираешься играть?» Я знаю, что все девочки, которые поступают в театральный, начинают стараться похудеть и стараются очень сильно. Сейчас я выбрала дробное питание: ем понемногу, но часто. Но на диетах с какими-то жуткими ограничениями я не сижу.

**- Нередко слышишь, что артисты на съемочную площадку иногда носят с собой домашнюю еду. Вы практикуете подобное?**

- Я могу взять яблоки или еще что-то из здорового питания. А вообще, если съемки в городе, для меня важно, например, сменить обстановку, зайти в какой-то ресторан неподалеку и посидеть там, подумать, почитать, поучить текст. Но это когда есть такая возможность, потому что бывают такие объекты, когда до ресторана не доедешь.

**- Но готовка — это вообще про вас?**

- Нет, это не про меня. Но при этом все, что я готовлю, я делаю очень хорошо. Я не могу сказать, что я безумно люблю готовить, хотя с детства умела это делать. Все, что захочу, я смогу приготовить. Если уже чего-то такого захочется, можно пойти в ресторан, поесть там и не тратить полдня на приготовление. Но я с огромным уважением отношусь к тем женщинам, которые хорошо готовят.

**- Красивая одежда для медийного человека — это тоже часть профессии. Какое у вас отношение к подобной теме, вы не шопполик?**

- Я не шопполик, но у меня гардероб забит. Объясню, почему: лет двадцать у меня не меняется размер. Так как я покупаю хорошие вещи, то многие из них до сих пор

можно носить, они такие классные, вне времени. Причем, я могу половину не носить. Я себя спрашиваю иногда: зачем я это купила?.. Но раз в несколько лет бывают периоды, как у всех женщин, когда мне хочется и хочется что-то купить.

**- К услугам стилистов обращаетесь?**

- Если какое-то мероприятие, мне подбирают что-то, и я с благодарностью принимаю помощь. Но я не живу этим. Когда уезжаю за границу, мы любим с дочкой ходить по магазинам. Но, не то, чтобы я не могла без этого обойтись, я спокойна в этом вопросе. Иногда, если что-то очень хочется купить, я покупаю. Я безумно люблю профессию. И у меня много времени и сил уходит на занятие собой. Я об этом больше думаю, скажем так. Мне кажется, иметь хорошую фигуру и ухоженное лицо важнее, чем постоянно менять наряды, но иметь фигуру необъятного размера. Основное — это внешний вид, а потом уже одежда. Поэтому все, что касается средств ухода, — это меня больше занимает, чем покупка вещей, мне это интересней.

**- Кстати, какие сейчас последние новинки в области косметологии появились, можете что-то посоветовать?**

- Нельзя быть в курсе всего. Это все индивидуально. Главное — найти своего врача, который может тебе что-то посоветовать. У всех разные проблемы, у всех разная кожа и потребности. Один врач говорит, что только это хорошо, а другой — что именно это ни в коем случае. Я никогда никому не буду ничего рекомендовать. Однозначно могу только сказать, что хорошо всем — это

гиалуронка. Мне кажется, это без вариантов.

У меня маме скоро будет 80 лет, она выглядит потрясающе: лет на шестьдесят, максимум. При этом, она ничего никогда не делала, я ей сама кремы покупаю. Так что, генетику никто не отменял, это основное.

И вообще, мне кажется, то, как ты выглядишь — это состояние души.

**- За последние годы вам пришлось пережить многое. Расскажите, как вы справлялись со стрессом?**

- Я очень много литературы по психологии читаю, потому что я считаю дурным тоном, когда все видят, что человеку плохо. Когда он раздражен, страдает или переживает. Есть разные тренинги на тему того, как гармонизировать внутреннее состояние. Мне это интересно, мне вообще интересно учиться до сих пор. Поэтому я работаю над собой — это колоссальная внутренняя работа. Есть разные книги, каждый выбирает для себя то, что ему близко, соединяет как-то и собирает. А еще я люблю массаж, сауну и ходьбу.

**- Ну и, наверно, стоит выбирать подходящее окружение?**

- Конечно, важно общение с приятными людьми, которые тебя поддерживают не только в твоих сложностях и проблемах, а еще и в желании быть счастливой, а не заикливаться на проблемах. Вы не замечали, что часто люди сближаются, когда и тому, и другому плохо? И вот они обсуждают взаимные проблемы... Очень сложно общаться, когда вдруг ты понимаешь, что позитив твой особо не нужен, потому что не о чем говорить? То есть, не существует проблем, которые вроде как надо обсуждать. Поэтому нужно понимать, с кем общаться, а с кем — нет. Если ты после общения с человеком понимаешь, что плохо себя чувствуешь, лучше ограничить это общение. Потому что есть масса людей вокруг, которые подпитываются от других.

**- Ваши близкие вас поддерживают?**

- Безусловно. Мы живем в какой-то любви и гармонии вместе, и, конечно, это помогает. Для женщины гармония в семье — это очень важно! О каком внешнем виде можно говорить, если внутри полный дисбаланс? Поэтому, мне кажется, что касается женщин, основная задача — это стремление к внутренней гармонии. Так же и в отношениях с мужчинами. Поэтому, надо начинать, конечно же, с работы над личными отношениями, а потом уже говорить о внешности. Надо начинать со внутреннего, а потом переходить ко внешнему.





## МОЙ МУЖ НЕ ЗАБОТИТСЯ О СЕМЬЕ...

**Выйти замуж подразумевает быть за мужчиной, как за каменной стеной. Реальность порой не соответствует ожиданиям, и часто оказывается, что муж не хочет разделить с супругой заботу о семье.**

**Н**а любом женском форуме вы найдете такие обсуждения: «Муж не помогает мне по хозяйству, все домашние дела лежат на мне», «Он уже полгода сидит без работы и даже не пытается что-то найти, нам приходится жить на мою зарплату», «Мой вообще не занимается детьми, говорит, вырастут - тогда буду с ними заниматься, а пока что это бабское дело». И еще миллион подобных жалоб, суть которых сводится к одному вопросу: как заставить любимого заботиться о семье? Любой психолог скажет вам, что нельзя принудить человека проявлять заботу и любовь. Но можно понять, что лежит в основе подобного поведения, и попытаться найти решение проблемы.

### **ВЫ ГОВОРИТЕ НА РАЗНЫХ ЯЗЫКАХ**

В свое время большой популярностью пользовалась книга Гэри Чепмена «5 языков любви». Автор писал о том, что люди по-разному выражают свою любовь, привязанность и заботу. «Язык любви» во многом зависит от особенностей характера и воспитания. Можно выделить пять «диалектов»: язык слов, времени, подарков, помощи и прикосновений. На самом деле, способов выразить свои чувства может быть гораздо больше. Проблемы начинаются тогда, когда выясняется, что у мужа с

женой разные представления о заботе и внимании. Например, мужчина из сил выбивается, чтобы хорошо зарабатывать, а жена жалуется на то, что он совсем не помогает ей с домашними делами. Или муж совершенно не любит проводить время вместе с малышами, предпочитая что-то мастерить у себя в гараже, но при этом откликается на просьбу помочь по дому.

Проблема может заключаться в разных жизненных установках. Если это ваш случай, начать нужно с откровенного разговора. Расскажите о том, чего вам не хватает в отношениях. Обязательно соблюдайте правило трех «не»: не обвинять, не нападать, не оскорблять. Не «Ты такой бессердечный! Вечно зависишь со своим дружкой, а на семью у тебя времени нет!», а «Мне так нравится, когда мы вместе проводим время. Давай в выходные сводим детей в новый музей. Я читала отзывы посетителей - взрослым там тоже будет интересно».

### **У НЕГО НЕ БЫЛО ПОЗИТИВНОГО ПРИМЕРА**

Часто мужчины наследуют устаревшие семейные модели из родительской семьи. Если мужчина рос рядом с доминантным отцом, который считал, что настоящему мужику не место в детской и на кухне, то сын усвоит эти установки. А потом

будет удивляться, почему жена вечно пристает к нему с дурацкими просьбами: вынеси мусор, сходи за продуктами, пропылесось в квартире, помоги ребенку с математикой. В его картине мира все это женские обязанности, а задача мужчины - зарабатывать деньги и двигать мебель. Мужчине кажется, что он все делает правильно и заботится о семье так, как и должен.

Побороть такие установки бывает непросто, но шанс все же есть. Можно попробовать разные подходы. Логика: «Мы оба работаем полный день (во многих семьях это действительно так), поэтому, будет справедливо, если домашние дела мы поделим пополам». Позитивное подкрепление: пригодятся искренняя похвала и даже лесть - «у тебя это так хорошо получается», «сын слушается только тебя», «что бы я без тебя делала?» и дальше в том же духе.

### **ОН ОЧЕНЬ ЛЮБИТ СЕБЯ**

Грустный и зачастую безнадежный случай. Возможно, мужчина просто природный нарцисс, и он в принципе не способен заботиться ни о ком, кроме себя. Тогда жалобы женщины вызывают лишь раздражение и агрессию.

А иногда, по прошествии нескольких лет, в браке чувства угасают. Бывает трудно признать этот факт, хочется надеяться, что все наладится и в отношении вернутся былые нежность и заботливость. На самом деле на интуитивном уровне женщина почти всегда понимает, когда пройдена точка невозврата, но предпочитает отрицать очевидное, лишь бы оставить себе хоть каплю надежды. Но если мужчина пренебрегает вашими просьбами, отмахивается от ваших жалоб, не идет на компромиссы и вообще отказывается обсуждать проблемы в вашей семье, то стоит ли цепляться за такие отношения? Не лучше ли дать себе шанс встретить другого партнера, который будет о вас по-настоящему заботиться?

### **Фильмы на тему**

«Даю год» (Великобритания, 2013). История о молодоженах, которые сталкиваются со всевозможными проблемами и трудностями в первый год их семейной жизни и пытаются сохранить брак.

«Жена» (Швеция, 2017). В течение срока лет Джоан приносила в жертву свои таланты, мечты и амбиции ради любимого супруга, лишь бы он был счастлив. Вот только тот не оценил ее жертву. И она решила на серьезный шаг...

«Согласен, но на время» (США, 2017). В фильме нам предлагает интересную теорию: брак нужно превратить в семилетний контракт с возможностью продления. Возможно, это неплохая идея?



**К** рождению ребенка у меня было готово все. Еще на двадцатой неделе я заставила мужа съездить в детский магазин и купить кроватку, коляску, ползунки и очаровательный конверт на выписку. Заключила контракт на роды, выбрав одну из самых престижных клиник в городе. А что? Рождение ребенка - это серьезно, все должно пройти идеально.

И вдруг на тридцатой неделе - обморок, скорая, операционная. Помню обшарпанный потолок, с которого в нескольких местах сыпалась побелка. «Я такого не заказывала», - пронеслось в голове. Врачи ничего у меня не спрашивали, мужа ко мне не пустили. Последнее, что я помню, - сосредоточенный взгляд анестезиолога. Проснулась через час, а может, два в реанимации. Попыталась вскочить, но руки оказались привязаны. И еще помню пустоту в сдувшемся животе. «Где мой ребенок? Он жив?» - еле ворочаящимся языком спросила у медсестры. «Тише-тише», - она быстро подскочила и сделала мне какой-то укол. Я провалилась в сон.

О том, что нас с сыном чудом спасли, я узнала позже. Острый гестоз - страшный диагноз, с ним шутки плохи. Врачи признались: они вытащили ребенка за пару минут до его смерти и еле откачали. Вскоре я узнала, сколько весит мое счастье - 1000 граммов. Сынок был таким маленьким, что я боялась его потрогать даже за ручку. «Как назвали-то?» - спросил у меня врач в отделении реанимации новорожденных, когда я впервые туда пришла. И я гордо ответила: «Михаил!»

После первой встречи с малышом я проревела весь вечер, но доктора меня быстро пристыдили: «Ребенку здоровая мать нужна!» И предупредили: если у меня начнутся проблемы с молоком, Мишку переведут на смесь. А этого я не хотела: чувствовала, что молоко, которое я регулярно сцеживала ему, - пока что наша единственная связь. До сих пор помню, как поднималась со своего первого этажа на четвертый с только что сцеженным молочком, держа его за пазухой, чтобы оставалось теплым.

Муж разрывался между больницей, домом и работой, оставшись единственным добытчиком в семье. На уход за малышом нужны были деньги, и руки опускать было нельзя. Мы верили в лучшее! Но как-то раз вечером я заметила, что Мишка стал странно дышать. Врач только рукой махнула - «Что вы, мамаша, такая мнительная!» А наутро я пришла к сыну, но его в палате не было. От ужаса за секунду футболка прилипла к спине. Види-

## МОЙ РЕБЕНОК РОДИЛСЯ НЕДОНОШЕННЫМ

**В представлении большинства беременность и роды - счастливое время, полное прекрасных моментов и приятного ожидания. Но у некоторых все идет не по плану.**

мо, я сильно побледнела, потому что медсестра тут же подбежала ко мне и успокоила: «Все в порядке с вашим ребенком! У него просто началась пневмония». С одной стороны, радостная новость, но «просто пневмония»... До сих пор помню эти ужасные пару недель, когда Мишка был на волоске от смерти. Врачи не подбирали слов, говорили, что думали. «Вы должны понимать, это естественный отбор. Никто не знает, что с ним будет через два часа», - отвечали они на наши вопросы о состоянии ребенка. Мой сын выжил. Его соседу из кувезика справа не повезло, он попал в «естественный отбор». Не знаю, что стало с малышом справа. Когда мы выпишались, она еще оставалась с мамой там. Помню, мама так плакала после разговора с врачом. Нет, не буду думать о плохом. Хочу верить, что у них все наладилось.

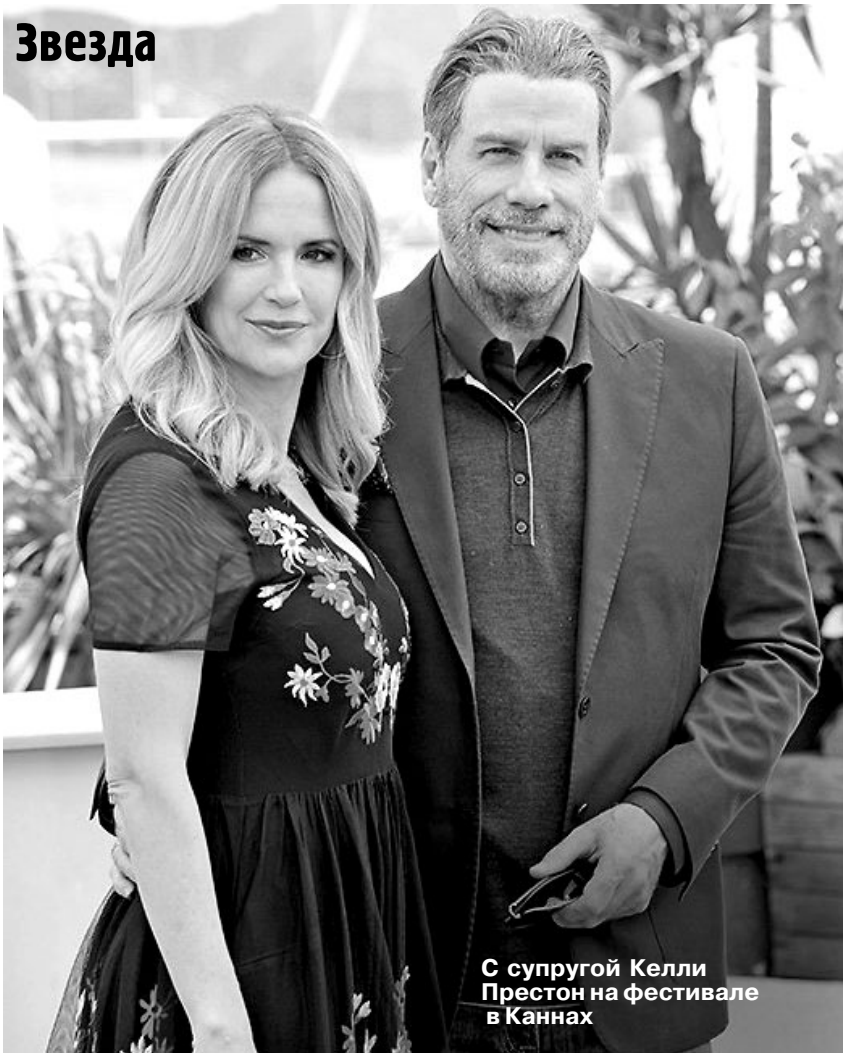
Мы вышли из больницы только спустя четыре месяца. Первое время дома я чувствовала себя неуютно - там было слишком тихо, и я все время боялась, что нет врачей. Муж взял отпуск за свой счет, деньгами стали помогать родители. Посыпались вопросы от подруг: что случилось, родила я или нет, что с ребенком. Я ни с кем не общалась все это время - была полностью поглощена своей бедой.

А потом нам попался хороший

педиатр - тот, который объяснил: никакой беды на самом деле в нашей жизни не случилось. Так, временные трудности. «У вас замечательный малыш, и уж если он выкарабкался, значит, очень хочет жить». Она дала нам контакты блестящих реабилитологов, чья помощь понадобилась в первые два года жизни Миши. Какими только диагнозами нас ни пугали в поликлинике - и ДЦП, и аутизм, и задержка в развитии. Оказалось, все преодолимо, если ребенком заниматься и в него верить.

Завтра Мишке исполняется 5 лет. Квартиру украсили, торт - в холодильнике, подарки ждут своего часа. Именинник сладко спит, предвкушая завтрашний праздник. А мне вдруг так отчетливо вспомнился этот день пятилетней давности... Сегодня мой сын - смелый малыш, в котором немногие заподозрят недоношенного, балансирующего между жизнью и смертью в прошлом младенца. Да, он существенно позже пополз и пошел, позже заговорил. И что? Потом просто догнал своих сверстников, а в чем-то даже перегнал. «В таких детях есть очень большая жажда жизни», - объяснил нам один доктор. - И против этой жажды многие недуги бессильны».

**Мария МОШКАЛЕВА.**



С супругой Келли Престон на фестивале в Каннах

## ДЖОН ТРАВОЛТА:

**«Мне предлагают роли мерзавцев, чтобы я сделал их человечнее»**

— Джон, поделитесь советом, как два голливудских актера с успешными карьерами, пережившие трудные этапы в жизни (в 2009 году в семейном доме на Багамских островах во время приступа эпилепсии умер их 16-летний сын Джетт.), с огромным количеством поклонников и поклонниц, смогли сохранить свой брак?

— Знаете, мы реально друг о друге с женой заботимся. И поддерживаем наши отношения, не даем им стоять на месте. Это очень важно — быть всегда готовым меняться и подстраиваться. Да, для этого нужны энергия и желание. Зато такой подход вносит свежую струю в брак и помогает с уважением относиться к интересам друг друга. Ведь многие супруги перестают вообще интересоваться жизнью партнера. Разуме-

ется, необходимо время от времени отбрасывать все дела и проблемы и оставаться наедине — путешествовать, да просто в ресторан сходить.

— Где вы впервые встретились с Келли?

— Это было на пробах комедии «Эксперты». Келли как раз становилась популярной. Она потом мне рассказывала, как увидела меня входящим в студию со своими двумя собаками. Там была в это время наша общая подруга, и она сказала мне, что сейчас познакомит меня с девушкой, в которую я обязательно влюблюсь и женюсь на ней. (Смеется.) Между нами и правда сразу возникла «химия». Но Келли была замужем. Помню, я спросил: «Что это значит — находиться в браке?» Мне было 33 года, и я, что называется, был «поздний цветок», переросток. (Смеется.) Келли ответила: «О, мне

очень нравится!» Никто еще так не говорил — что ему нравится быть замужем или женатым, и я подумал, как здорово было бы жениться на ком-то, кто любит быть замужем! (Смеется.) Вот такая у нас была первая встреча.

— Ваша мама была актрисой и певицей, потом стала преподавать в школе драму и английский язык и литературу. Вы росли в благодатной творческой атмосфере вместе со старшими сестрами и, наверное, еще и поэтому так хорошо относитесь к женщинам...

— У меня было счастливое детство. Я очень сильно любил маму и своих сестер. Они были для меня целым миром. Зарабатывали на нужды семьи благодаря актерской работе и музыке. И делали все это радостно, весело, без давления и стресса. Они мне показали, что можно добиться успеха, занимаясь тем, что любишь, и получая от этого удовольствие.

— Вы были младшим ребенком — наверное, избаловали вас женщины...

— Да, нет. Мне дарили игрушку на Рождество, которую я хотел, и верили в то, что я гениальный и блестящий парень, в то время как я таким не был. (Смеется.)

— Ну, судя по всему, вы все-таки отличались от «многих парней» — помимо всего прочего даже обладаете талантом рисовальщика и писателя. Выпустили очаровательную книжку, которая наверняка очень ваших фанатов порадовала, — о любви к небу и самолетам...

— Это такая сказка и для детей, и для взрослых — для тех, кто не верит, что желания могут исполняться, если очень этого хочешь. С раннего детства я был помешан на авиации и на всем, что с ней связано. Коллекционировал расписания авиалиний. Помню, как сестра подарила мне, восьмилетнему, билет на 20-минутный полет на маленьком самолете из Ньюарка в Филадельфию. И я был настолько потрясен, что с трудом это смог пережить. (Смеется.) В тот момент я подумал, насколько комфортнее собирать брошюры с расписаниями рейсов, чем самому летать. (Смеется.)

— Почему же не стали еще писать?

— Даже не знаю. Ведь и правда, эта маленькая книжечка получила потрясающую рецензию в «Нью-Йорк таймс». Сто тысяч экземпляров было продано. Помню, как Стивен Спилберг говорил мне, что читает ее перед сном своим детям, потому что им очень нравится. Мечтаю с тех пор — а это было еще в 90-е годы — снять по этой повести фильм. И сам

себе буду тогда режиссером. Впервые.

— **И все-таки, к счастью для нас, зрителей, вы сначала стали актером, а не летчиком — а то мы бы и не знали Джона Траволту. Старшая дочь Элла Блю пошла по вашим стопам. Вы это приветствуете? Она с вами вообще привыкла советоваться?**

— Да, Элла обращается ко мне за советом по любому поводу. У нас потрясающие отношения отец — дочь. Я ей по-настоящему доверяю. Она до сих пор звонит мне, чтобы спросить разрешения пойти в кино где-то у черта на куличках. И я говорю: «Иди, но только возьми билет на сеанс не позже чем в семь часов». Я рад, что она стала актрисой. Очень горжусь дочкой. Элла действительно хорошая актриса и красивая молодая женщина. Посмотрите на нее в картине «Ядовитая роза». Она там удивительно похожа на молодую Лиз Тэйлор.

— **А ваш девятилетний сын Бенджамин к чему имеет склонности?**

— Ну, Бен еще совсем молодой человек. Хочет стать гимнастом и хорошо играет в теннис. Конечно, он увлечен компьютером и всеми этими новыми играми, как любой ребенок своего поколения. А когда мы снимаем дома фильмы для домашнего просмотра, Бен любит у нас поработать режиссером. Вот так. Я очень горжусь своими детьми.

— **Как вы попали в фильм «Фанат», где играете поклонника одного знаменитого актера, который доводит того чуть ли не до смерти? Вы знаете, что этот образ и фильм в целом чем-то напоминают «Джокера»?**

— Да, мне говорили об этом. Забавно, однажды, лет пятнадцать тому назад, мы были вместе с Хоа-

кином Фениксом (сыграл главную роль в «Джокере») и Бальгазаром Гетти на одной вечеринке по случаю выхода нашей картины «Команда 49: Огненная лестница». А Фред Дерст, режиссер нынешнего моего фильма «Фанат», тоже был на той вечеринке. А он профессиональный музыкант, известный в этих кругах, и у него много настоящих фанатов. Так вот, он дружит с Хоакином, который тоже, как известно, увлекается музыкой и выступает со своей группой и даже одно время «завязал» с кино, чтобы только музыкантом оставаться. И тогда-то Фред Дерст мне сказал, что музыка для него лишь дорога в кинематограф и он мечтает когда-нибудь снять фильм, в котором бы я сыграл. Ну я и ответил, мол, давай, я всегда открыт к интересным проектам. И года два тому назад он показал мне сценарий «Фаната», и я в него сразу же влюбился. Но прекрасно понимал, как трудно будет найти деньги, уж слишком эксцентричный этот сценарий, да и режиссер — новичок. Но я нашел! С помощью друзей собрал, достал нужную сумму!

— **Чем же вас так привлек этот сценарий? Неужели вы испытали на себе ужас преследования фанатиком?**

— Нет, к счастью. У меня никогда не было серьезных проблем с поклонниками. Надо быть вежливым и вести себя достойно со своими поклонниками, и они ответят тебе тем же. А если переходишь на гонки с преследованием — в буквальном смысле, — это чаще всего заканчивается трагедией.

— **Вы, будучи легендой и иконой в мире кино, сыграли недавно тоже своего рода легенду — гангстера Готти в фильме «Кодекс Готти»...**

— Сначала в этом фильме вместе со мной должны были участвовать очень дорогие актеры. Но бюджет резко сократился. И мне пришлось даже свою жену, которая редко снимается, уговорить поучаствовать в этом проекте. Но дело не в этом. Джон Готти был гламурным, стильным, современным и очень твердо стоящим на земле человеком. Мог найти общий язык с любым и при этом обладал железной хваткой. Меня конечно же заинтриговала такая фигура.

— **Скажите, Джон, вам понравился новый фильм Квентина Тарантино «Однажды в... Голливуде»?**

— Очень. Очень понравился. На мой взгляд, Квентин на сто процентов отразил то время и ту атмосферу в Голливуде. Единственное, что мне показалось ошибочным, — в начале 1969 года самолет «Боинг 747» еще не летал. Первый пробный полет этой модели прошел только в феврале 1969 года. И это все. Больше у меня нет к нему никаких вопросов. Благодаря Квентину в моей жизни и в моей карьере открылась совершенно новая глава. А это самый большой подарок, который один артист может подарить другому...

— **А были роли, от которых отказались, а потом жалели?**

— Их немного. Сценарий фильма «Всплеск», где сыграл в результате Том Хэнкс, писали на меня. Так же как роль в «Днях жатвы», там сыграл Ричард Гир вместо меня, как и написанную для меня роль в фильме «Офицер и джентльмен». И в «Красотке» — тоже Гир. (Смеется.) Не знаю, был бы я в той же позиции, что сейчас, снимись в этих фильмах. Но в любом случае я счастлив тем, что всегда мог выбрать сам. Это гораздо, на мой вкус, интереснее, чем безупречно выстроенная по определенному плану карьера.

— **Да, вы явно не боитесь «малюсеньких» проектов...**

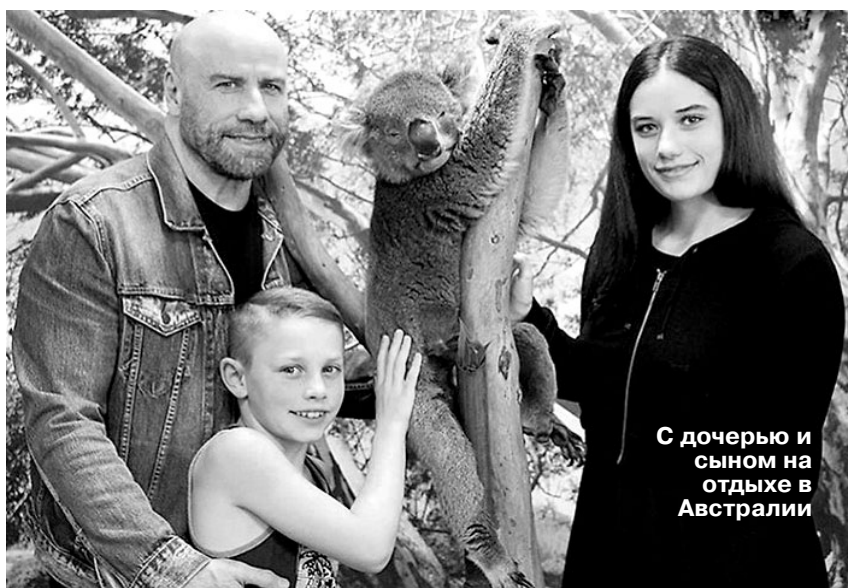
— Иногда мне предлагают роли, которые для меня слишком мрачные. А хотят, чтобы именно я их сыграл, потому что считается, я могу сделать моего героя человечнее, чтобы он вызывал не одно лишь омерзение. Но далеко не всегда я соглашаюсь. Если сам не вижу в этом герое ничего, что мне могло бы понравиться, лучше — откажусь.

— **Скажите, пилотирование самолетов по-прежнему важная часть вашей жизни?**

— Очень важная. Возможно, одна из самых важных.

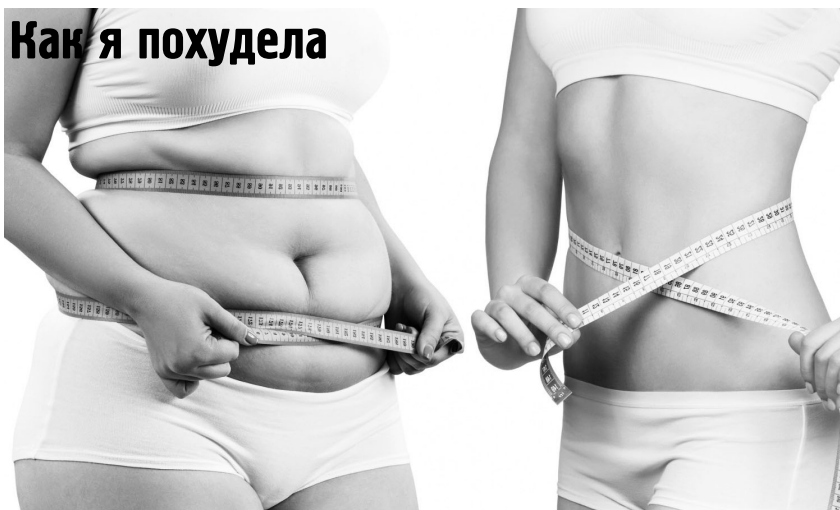
— **И жена и дети с вами летают?**

— Да. То время, что мы вместе проводим в самолете, очень важно и ценно для всех нас. Никто не мешает, мы одни и можем полностью посвятить себя друг другу.



С дочерью и сыном на отдыхе в Австралии

Как я похудела



## КАК СДЕЛАТЬ ТАЛИЮ ТОНКОЙ

**Объем талии - показатель индивидуальный. Он зависит от генетических особенностей, типа фигуры, роста, возраста. Так, у женщин с широкими плечами и узкими бедрами («перевернутый треугольник», «прямоугольник», «яблоко») талия визуально шире, чем у «песочных часов» или «груши». А у людей эндоморфного сложения талия всегда будет объемнее, чем у склонных к худобе эктоморфов.**

### КРУТИТЕ ОБРУЧ

Ученые доказали, что регулярное кручение обруча по 30 минут в день в течение шести недель уменьшает объем талии на 3 см. Можно разбивать время упражнения на 3-4 части. Кроме этого, регулярные занятия с хулахупом укрепляют мышцы спины, развивают гибкость и улучшают пищеварение.

Когда будете выбирать спортивный тренажер, обратите внимание на его вес. Для формирования красивой талии лучше всего подойдут утяжеленные модели весом 1,5 кг. Обручи с рельефной внутренней поверхностью могут оставлять на теле синяки. Такие тренажеры рассчитаны на короткие тренировки - не более 10 минут, а обручи с шипами - не более 5-7 минут. Металлический обруч - не лучший выбор: при хронических заболеваниях внутренних органов и травмах позвоночника он может навредить.

• *Осторожнее с упражнениями на пресс! Слишком развитые косые мышцы живота делают талию визуально шире, из-за чего фигура может выглядеть прямоугольной.*

### ДОБАВИТЬ ПЕРЧИНКИ

Красный перец содержит капсаицин - вещество, которое диетологи называют «убийцей жира». Оно ускоряет обменные процессы, усмиряет аппетит и активно участвует в жиросжигании. Поэтому не бойтесь немного приправлять блюда

перцем: чили и кайенский, например, отлично подойдут для овощных блюд, салатов и даже смузи. Если нет противопоказаний, красный перец можно использовать для массажа или обертываний. Масляные перцовые настойки усилят кровообращение в проблемных зонах, помогут расщепить жировые отложения и подтянуть кожу.

### 100 ПРЫЖКОВ В ДЕНЬ

Прыжки ускоряют обмен веществ и способствуют жиросжиганию. В результате таких упражнений не только талия приблизится к эталонным 60 см, но также подтянется пресс, укрепятся ноги и ягодицы. Особенно действенны прыжки со скакалкой.

Для лучшего эффекта упражнения лучше выполнять в следующем темпе: 45 секунд активных прыжков, 15 секунд отдыха, 45 секунд умеренной активности, 15 секунд отдыха, 45 секунд спокойных прыжков, 15 секунд отдыха. Всего таких подходов нужно сделать не менее трех.

Если классические прыжки для вас тяжеловаты, попробуйте вписать их в танцевальную нагрузку. Включите энергичную музыку и начните двигаться под нее, постепенно подключая к движениям легкие прыжки.

### ОБЕРТЫВАНИЯ ДЛЯ СТРОЙНОЙ ФИГУРЫ

Обертывания - еще один способ сжечь лишние жировые отложения

на талии и приблизиться к фигуре мечты. Кожа после таких процедур становится гладкой и нежной, насыщается микроэлементами, а лишние килограммы таят на глазах.

Очистите кожу скрабом или жесткой щеткой. Проведите небольшой самомассаж в душе, чтобы процедура обертывания стала эффективнее. Смешайте голубую глину и кофейную гущу в пропорции 1:1. Нанесите смесь на зону талии и оберните пищевой пленкой. Сверху обмотайте полотенцем или наденьте теплый халат. Смойте смесь через 30-40 минут. Процедуру следует повторять 2-3 раза в неделю.

### «ВАКУУМ»: ПРОСТО, НО ДЕЙСТВЕННО

Это упражнение рекомендуют выполнять не только йоги и звезды бодибилдинга, но и врачи. «Вакуум» показан при диастазе мышц брюшной полости, он снижает количество висцерального жира и даже уменьшает боли в спине.

Упражнение делается на пустой желудок, например, утром, сразу после пробуждения. Лягте или встаньте на четвереньки. Выдохните весь воздух и втяните живот под ребра. Задержите дыхание на 6-8 секунд. Выдохните и повторите упражнение 10-15 раз.

Регулярные тренировки помогут убрать с талии 2-3 лишних сантиметра.




### Результат за 1 минуту!

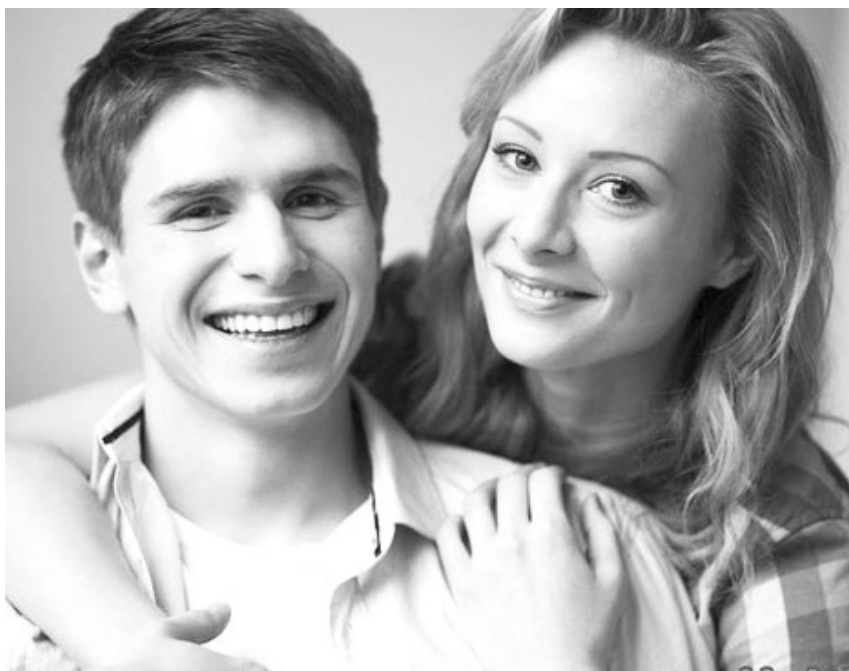
Согласно системе «Твист-баланс», достаточно тратить 1 минуту в день, чтобы с талии начал уходить жир. Вам помогут два упражнения.

• **Встаньте прямо, руки поднимите вверх и обхватите правой ладонью левое запястье. Потяните руку вправо, левая сторона туловища должна натянуться. Плечи и спину держите ровно. Поменяйте руки и повторите упражнение в другую сторону.**

• **Поставьте ноги на ширине плеч и вытяните руки в стороны. Поднимите правое бедро (стопа на уровне колена) и повернитесь корпусом вправо. Задержитесь в этом положении на 3 счета и вернитесь в исходную позицию. Повторите упражнение на левую ногу. Сделайте три повторения в каждую сторону.**

# Ваш любимый сканворд

	Литраж	Полип для бус	Съезда				Строевая музыка	Тьма	Гараж планера		
				Нота	Полоз						
	Украш. на блузке	Пискун-кровосос	 <p><b>Душистый куст</b></p>				Мягкий табурет	Мегаполис			
	Прогулочн. судно	Жен. одежда					Оружие мушкетера				
Машина для льна							Упрек		Шапито	Северная птица	
Ядовитый газ	Мелкие пятна	Антилопа					Двучлен		Стресс		
Документ			Посетительница	Чистка квартиры							
Царица цветов	Масличное раст.			Группа рабочих	"Сонный" цветок		Мелкое насекомое	Материя			
		Вязальная...	Градусник								
Светильник				Комнатка							
Лесная дичь	Реестр	5 копеек				Полоска по краю	Рус. землепроходец	Поклонник сцены			
			— Как вы думаете, Холмс? — Элементарно, Ватсон!			Франц. певица					
	Автогонки	Партия товара	● Маленький мальчик сидит на подоконнике и смотрит в окно. Вдруг он в ужасе соскакивает и бежит к маме. — Мама! Там папа идет! Что мы ему сначала покажем — мой дневник или твое новое платье?								
						1/100 золотого	Мяч вне игры	Ложный слух			
	Футб. ботинок	Снежный шар				Птицарыбак		Оптич. сетка			
	Остров				Баронет						
			Острая вершина	Отзвук			Приток Волги				
Пьеса Маяковского	Толст. фламандер				Порыв ветра						



# ОН ВЛЮБИЛСЯ В НЕЁ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА И ОБЕЩАЛ ПОБЫСТРЕЕ РАСТИ

**К**огда-то, много лет назад, что и вспомнить страшно, по почтовым ящикам рассылались некие «письма счастья». Такое письмо нужно было перекопировать, то есть, переписать несколько раз и разослать своим друзьям. А после того, как оно вернётся к тебе обратно, всё - открывай ворота - счастье пришло. Глупости, конечно, всё это. Но верить хотелось, ведь всем нам так не хватает счастья. Сейчас в мире совершенно новых технологий письма друг другу люди пишут всё реже и реже. Разве что электронные. Вот и Маришка по обыкновению сидела за компьютером, перечитывая почту. Она уже было хотела ложиться спать, как вдруг получила ещё одно сообщение. В нём было всего два слова: «Желаю счастья». И всё. Марина удивилась, ведь оно пришло от какой-то неизвестной ей женщины. Но сон как рукой сняло, стало как-то необыкновенно легко и приятно на душе. И Маришка всерьёз задумалась. А что есть счастье и счастлива ли она на самом деле?

### ГДЕ ТЫ, МОЯ РЫБКА?

Для каждого человека под понятием «счастье» подразумеваются разные вещи. Для одного это просто сытая и обеспеченная жизнь,

для другого - более духовные, тонкие материи. Но, тем не менее, раздумья о смысле жизни и есть ли в ней счастье, присущи всем. И по своему обыкновению счастье приходит, когда его совсем не ждешь, так же, как любовь.

Вот и тот день не предвещал ничего интересного и хорошего. Обычная серая пятница, таких тысячи в календаре, ничем не примечательных будней. Хотя нет, всё же в нем было что-то не так. Может, то, что это последний день недели и впереди долгожданные выходные? А может, во всём виновато солнышко, по-весеннему призывно улыбаясь, заглянувшее ненадолго в окна офиса? Марина пока не могла понять. Но чувство было. Взвзвешенное ниоткуда и теплой волной разлившееся по всему телу. Невольно мечтательно вздохнув, Маришка улыбнулась. Наверное, это было предвкушение чего-то хорошего. Ведь Марина была молодой и, как все, мечтала о любви, а значит, о счастье.

Только вот женихов на горизонте не намечалось. То ли не её время было, то ли ещё какая-то непонятная причина. Но не было, хоть ты тресни! У всех были, а у Маринки не было. Она и у зеркала порой спрашивала об этом, и у матери: «Ну, когда же я наконец-то замуж

выйду?» - «Выйти замуж не напасть - лишь бы с мужем не пропасть», - неизменно говорила мама и этим сильно бесила Маринку. «Старо всё это, хватит уже! Вот ты всё и накаркала!» - в сердцах сердито выговаривала матери дочь. «Да ладно, ладно, не кипятись, выйдешь замуж, ещё наживешься, какие твои годы!»

А годы шли. Уже под тридцатник. Не невеста - переросток. Но видать у каждого своё время, свой срок. «Наверное, я за тебя замуж отходила», - печально говорила мать, несколько раз испытывая на себе узы неудачного брака. Ей уже и самой поскорее хотелось внуков. Обычно матери сетуют на непутевых дочек, рано выскочивших и нарожавших детей, ведь сами-то ещё, по сути, дети. Тут же всё наоборот. Хоть на улицу выходи и зазывай женихов. А вот недавно сон Маришке приснился. Она его так и не поняла до конца. Будто бродила она по какому-то водоёму. Рыбу прямо голыми руками ловила, а её вокруг было видимо-невидимо. Она цеплялась ей за ноги, кусая и впиваясь, оставляя на теле тонюсенькие косточки. Рыба попадалась разная и красивая, похожая на золотую, и обыкновенная, серая. Но всё, не та. Маришка как будто искала какую-то свою, особенную, нужную только ей. Она вылавливала рыбу, рассматривала её и тут же отпускала обратно в воду. Да так и не нашла. Неужели её рыбка ещё не народилась?

### СОН В РУКУ

После работы Марина решила навестить свою родную тетку. Она уже давно к ней не приезжала, всё дела да дела. А сегодня сам Бог велел ей это сделать, ведь спешить-то особо некуда, впереди целых два выходных. Если честно, Маришка просто обожала такие вечерние посиделки с тремя племянниками, которые тут же висли на ней, как на груше. Марина вообще любила детей и те это чувствовали. «Как это тебе удаётся находить с ними общий язык?» - зачастую удивлялась замученная малышкой мамаша.

«О, Маришка пришла!» - обрадованно загалдела детвора и бросилась к принесшей с улицы свежести весны, тетюшке. Они звали её попросту по имени и на «ты», обращаясь как с ровней. А она и сама была в душе ребёнком милым и непосредственным, верящим в сказки и чудеса, которые рассказывала ребятам.

На этот раз в детской компании было явное прибавление. Марина заметила темноволосого мальчика. Он сидел за компьютерным сто-



лом со старшим племянником Денисом и был очень увлечён игрой. Но всё же поздоровался с Мариной, и она отметила, что глаза у мальчика были какие-то грустные. Обладателя карих глаз звали Максимом. Это был соседский мальчишка, переехавший сюда из другого города. Мамаши познакомились совсем недавно. Мать Максима постоянно была занята какими-то важными неотложными делами. Мальчик, конечно, мог бы оставаться дома один, уже не маленький, но за такими детьми ещё большой догляд нужен. Вот она и присоседилась к многодетной семье. «Да ладно, где трое, там и четвертому места хватит», - улыбалась новоиспеченная подруга. Тем более, что мальчишка на удивление, скромный и ровня был её старшенькому, 14-летнему Дениске. И интересы у них были одни, вечно за компьютером засиживались.

«О, у тебя тут целый детский сад», - удивилась Марина и улыбнулась. До чего же ей было тепло среди этого шума, вечной толкотни и суеты. Именно здесь Маришка оживала, вновь обретая себя. Можно было быть самой собой, полностью отдаваясь беззаботному веселью. Ну, скажите, разве это не счастье? Наверное, только в детстве его и испытываешь, не осознавая этого. И лишь с годами понимаешь, что именно тогда-то и был по-настоящему счастлив.

Вот и тянуло в это счастливое детство, в этот светлый дом Марины. И всё же, как понимала она, детство у всех разное. У кого-то беззаботное, полное родительской любви и внимания. У кого-то отчуждён-

ное, недоброе и неласковое, никакое. Наверное, как у этого пацанишки. Марина давно заметила, что Максим был всегда грустный и не по годам какой-то взрослый и немногословный. Порой Маришке даже казалось, что когда тот бывал здесь в гостях, старался избегать её. Хотя изредка она ловила на себе любопытный и быстрый взгляд подростка. И ей становилось его жаль. В такие моменты Марине хотелось как-то подбодрить мальчика. Она стала интересоваться его учёбой, увлечениями. С удивлением узнала, что Максим играет на гитаре и даже сочиняет стихи и музыку.

Иногда Марина просила его что-нибудь спеть, и уже тогда в нём чувствовался определённый талант. Девушке нравился этот мальчик, в нём был некий стержень. Было неожиданно приятно, что кроме компьютера Максим был увлечён ещё и искусством. От него Марина порой узнавала такие вещи, о которых и не подозревала. Эрудированный мальчик положительно влиял и на шалопая племянника.

Максим приходил в этот дом как к себе домой, иногда даже оставался ночевать. Марина тоже была частой гостьей у своей родни. А иначе и быть не могло, ведь кто поможет по хозяйству тетке, кто посидит, поиграет с ребятней? Ведь своей семьей Маришка так ещё и не обзавелась. Да, она не сумела найти себе подходящего человека. И отогревала душу в этом теплом доме, наполненном детским смехом и запахом домашней стирки. Они порой шутили с теткой: «Видать, твой жених-то ещё не родил-

ся или в школу ходит», - говорила та. Шутили-шутили и дошутились.

Прошло несколько лет. Дети растут быстро, и уже не заметила Марина, как старший племян её ростом перегнал. Скоро последний звонок. Подрост и Максим. Из угловатого стеснительного подростка он превратился в галантного кавалера. Девчонки-сверстницы сами бегали за ним. Марина видела, как они поджидали мальчишек у подъезда, куда-то увозя с собой. И была счастлива, когда видела, что её парнишки пользуются спросом у слабого пола. А они и были её мальчишками. Марина так привыкла, что рядом с племянником всегда был Максим, что уже и не разделяла их. Они были ей как братья.

Но, как оказалось, только не для Максимки. Хотя он, как и все дети в этом доме, называл ее попросту по имени, все же относился по-особенному. Марина и сама видела, считая это проявление обыкновенной детской влюбленностью. Её и племянники так же любили, и Марина отвечала взаимностью. Не отделяя от общей компании и Максимку. А в последнее время он стал какой-то странной. При её появлении краснел и, ссылаясь на дела, старался уйти. Марина голову ломала, что же случилось с парнишкой. Может, дома что не так. Одна-ко лезть в душу стеснялась.

Однажды, не выдержав такого отношения к себе, Марина, поймав его уже в коридоре за локоть, спросила: «Максим, что с тобой? У тебя что-то случилось? У тебя неприятности. В чём причина?» Мальчик долго не хотел говорить, потом, как рыба без воды, набрав побольше в лёгкие воздуха, выдохнул: «Ты! Ты моя причина! Ты подожди меня, Марин. Я скоро вырасту, обязательно вырасту!» И убежал. «Какой глупый, ещё совсем мальчишка», - пожимала плечами Маришка.

Домой всё же шла счастливая. В её душе вновь цвела весна. «Какой же он всё-таки смешной и ещё маленький». А она так долго ждала гадала, всё искала чего-то. Оказывается вот оно, её недоросшее счастье, которое ей предстоит ещё дождаться. Глупости всё это конечно, но всё равно приятно.

На другой день в своем почтовом ящике Марина обнаружила конверт. Странно, она давно не получала писем. Может быть, оно из какого-нибудь госучреждения? Небрежно вскрыла конверт и удивленно повела бровью. Три слова, словно молитва отпечатались в ней: «Я люблю тебя». Обескураженная, Марина долго стояла в подъезде, понимая, что это и есть письмо-счастье, и оно предназначено только ей. Такое детское и чистое.





# СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ

## Как их передать детям?

**Если вы хотите, чтобы ваши дети выросли здоровыми и счастливыми, с детства прививайте им семейные ценности. Ведь один из главных критериев успеха - это то, как мы смогли воспитать своих детей, сколько любви им дали.**

**С**емья дает человеку ощущение спокойствия, защищенности, нужности. К сожалению, в современном обществе идеальная модель семьи - полной, дружной, счастливой - стала редкостью. Смогли вы построить такие отношения с партнером или нет, если у вас есть дети - ваша задача воспитать их так, чтобы они были счастливы в браке. Ведь в конце концов вырастить любящего и заботливого человека куда сложнее и важнее, чем успешного. Но, как это сделать?

### ЗАЩИТИТЕ ОТ НЕГАТИВА

Современная культура воспитывает идеального потребителя. Зависимость от покупок - их частоты и крутизны гаджетов - нужна производителям кроссовок, телефонов, автомобилей. Потребитель не думает, не развивается духовно, им легко управлять - он нужен государству. Но важна ли потребителю семья и нужен ли ей он? Ведь он эгоистичен, не способен заботиться о других. Возвращению идеального потребителя помогают реклама, мультфильмы и модные западные фильмы.

Родительская задача - оградить ребенка от потока информационного мусора. В идеале, смотреть как можно меньше телевизор, как можно дольше не покупать ребенку личный планшет или компьютер. Решайте смотреть мультфильмы не

более часа в день и сами сделайте их подборку: обратите внимание, чтобы они были добрыми, учили хорошему, как большинство советских мультфильмов. В фильмах для подростков много насилия - объясните ребенку, кем и для чего делаются такие кинокартины, учите его разборчивости, с детства прививайте вкус.

### БУДЬТЕ СПРАВЕДЛИВО СТРОГИМИ

Японская поговорка гласит: до лет 5 ребенок - бог, до 15 - раб, после 15 - друг. Чтобы вырастить настоящего друга и помощника, нужно пройти стадии любви и строгости. На самом деле маленький ребенок не нуждается в большом количестве всех этих бантиков-рюшечек, конструкторов, роботов и вертолетов. Заметьте - в большом количестве. Минимум, нужен. Но еще намного нужнее для ребенка - любовь и родительская ласка.

### ВОСПИТЫВАЙТЕ САМИ

Не доверяйте тяжелый, но интересный процесс воспитания своих детей другим людям - бабушкам, няням, воспитателям, учителям. С кого потом будете спрашивать? Это всего лишь ваши помощники, но главная ответственность лежит только на вас, родителей.

Ошибка многих родителей -

перекладывать задачу воспитания ребенка с семьи на садик, школу.

Старайтесь, чтобы у вас с детьми сложились близкие, доверительные отношения. Если таковых нет - начните их строить прямо сейчас. Первым шагом могут послужить ваши слова: «Знаешь, я много думала и решила, что была неправа...»

### ЗНАКОМЬТЕ С МИРОМ

Современный мир жесток и несправедлив. В нем есть место бедности, болезням, преступлениям, отчаянию. Не растите ребенка тепличным растением. По мере взросления рассказывайте, показывайте, обсуждайте темы из реальной жизни. Чем раньше ребенок познакомится с реальностью, тем менее болезненным будет этот процесс. Учите ребенка быть добрым, бескорыстным, уметь делиться и помогать слабым. Эти качества очень пригодятся ему в построении своей будущей счастливой и крепкой семьи. С маленькими детьми можно делать кормушки для птиц, кормить бездомных собак и кошек. Подростки могут попробовать себя в роли помощников волонтеров.

Задача родителей - не столько обеспечить ребенка материально, сколько научить его ценить деньги и вещи. Предложите сыну или дочке начать подрабатывать после школы - на Западе даже дети миллионеров так делают. Конечно, вы сами должны выбрать для него работу и позаботиться о его безопасности.

### СОБЛЮДАЙТЕ ТРАДИЦИИ

Частая жалоба родителей: дети едят вредную пищу - сосиски, гамбургеры, чипсы, пьют колу. Но кто же «подсадил» их на это? Соблюдает ли ваша семья режим здорового питания? Какое место в вашем личном рационе занимают супы, каши, зерновой хлеб, фрукты и овощи? С детства учите ребенка питаться правильными продуктами, а также не есть на ходу. Семейные ужины - отличная традиция.

Заведите семейное хобби. Все вместе по выходным отправляйтесь в парк гулять, кататься на роликах. Закаливание и спорт - хорошие семейные ценности.

Пусть в жизни вашего ребенка будут такие понятия, как любовь, дружба, верность, забота. Подростки помешаны на теме секса. Не запрещайте, но объясните, что ранние и неразборчивые половые контакты повлияют на его здоровье и здоровье его будущих детей, могут разрушить жизнь. С детства объясните ребенку, что быть хорошим семьянином, иметь счастливую семью - большая часть успеха в жизни.

### Коммунальная семья

Смотрю я на свою дочку и ума не приложу - ну что она постоянно жалуется? Говорит, места им не хватает в квартире, развернуться негде! А ведь двушку взяли в ипотеку и живут там всего лишь втроем - с мужем и сыном. Светло, просторно, а все жалуется.

То ли дело у нас было, в моей молодости. Помню, жили мы с мужем в коммунальной квартире. И как хорошо жили! Много у нас забот было, но справлялись с ними всегда с улыбкой, весело, сообща.

С соседями были словно одна большая семья. Делились друг с другом и радостями, и горестями. У нас даже собственная общая бабушка имела - Степанида Матвеевна. С детьми надо посидеть? Она всегда сможет! За супом приглядеть? Пожалуйста-пожалуйста! На праздник от нее всегда подарочки получали: больше по мелочи, но зато как было приятно! Детишки ее обожали, а взрослые уважали - за кротость, смирение и любовь ко всем нам.

Жили вроде бедно, тесно, но так душевно, как сейчас многие родственники не живут! Да, были времена...

Ирина Б.

### Букет за колбасу

Иду я как-то около метро, вижу - стоит бабушка. В руках у нее небольшой букетик полевых цветов. Может, на даче сорвала, может, в ближайшем дворе. Думаю, дай сделаю человеку приятное. Подошла, купила цветы дорожке той цены, которую бабушка просила. Она рассыпалась в благодарностях, а напоследок сказала: «Побегу в магазин, куплю деду колбаски». Улыбнулась и посеменила ножками. А мне так тепло и хорошо на душе стало, что не передать!

Инга Потехина.



## ПЕРЕДАЙ ДРУГОМУ!

Я работаю в небольшом кафе в центре города. Посетители у нас бывают самые разные. С утра обычно приходят угрюмые, невыспавшиеся, я к этому уже привык. А тут на днях заскочила улыбка-девушка, по виду школьница или студентка. Сделала заказ на вынос, а потом добавила: «И можно еще чашечку кофе человеку, который будет делать заказ после меня». Все оплатила, подмигнула мне и убежала по своим делам.

За ней следом подошел взрослый мужчина и сначала принял за шутку чашечку кофе, которую я ему протянул, и рассказ о девушке. Недоверчиво посмотрел, но кофе все же взял и сел за столик. Когда собрался уходить, подошел и сказал: «Я тоже хочу оплатить кофе следующему за мной покупателю». Не поверите, но еще человек десять вслед за ним сделали то же самое! Какой замечательный это был день и очень добрый.

Олег В.

## Заботливый преподаватель

В этом году я выпускаюсь из университета, где провела счастливые пять лет своей жизни. Много мне преподавателей запомнилось, но один особенно. Его зовут Аркадий Павлович, преподает историю. О том, как много он знает и как мастерски умеет об этом рассказать, я даже упоминать не буду - в этом нет сомнения ни у одного студента, когда-либо бывавшего на его лекциях. Мне запомнилось другое.

Часто нам ставили несколько совмещенных пар, а это 3-4 часа занятий! Так вот, Аркадий Павлович, всегда нам в такие дни приносил что-нибудь вкусненькое. То жена у него пирожков напечет, то по пути на работу зайдет конфет нам купит. Мне кажется, он всех нас считал своими детьми. И его неподдельного участия и заботы теперь, после выпуска, мне будет очень не хватать.

Ирина.

## Этот пронзительный звук

Мой папа - бывший военный, и когда я была маленькой, мы все время переезжали с места на место. В одном из городов мы жили прямо около небольшого аэропорта. Когда взлетал очередной самолет, приходилось закрывать уши руками - таким сильным был звук. А на ночь мама поворачивала меня на

бочок, а на второе ухо клала теплый шерстяной носок, который хорошо скрадывал звук. Я так привыкла к этому, что вот уже почти 20 лет прошло с того момента, а я до сих пор иногда ложусь спать так же, когда за окном особенно сильно шумят гуляющие.

Римма В.



# РЕШИЛИ ПОМЕНИТЬ РАБОТУ?

**Рисковать всегда страшно, особенно когда речь идет о таких серьезных вещах, как работа и карьера. Но риск может оправдать себя, если вы все как следует заранее просчитаете.**

**Р**ешение поменять работу никогда не дается легко. В голове тут же появляются тревожные мысли: «А если новые коллеги меня не примут? А если я не справлюсь? А если шеф окажется тираном и деспотом? А если придется работать сверхурочно? А если я вообще не смогу найти новую работу?» И вы сразу передумываете что-либо менять и решаете довольствоваться пресловутой синицей в руках. Но иногда все же стоит рискнуть и по мечтать о журавле в небе.

### ИДЕМ НА РИСК

Как понять, что настал тот самый момент, когда стоит поменять рабочее место? Есть несколько знаков, которые помогут вам в этом.

- Если в связке «зарплата-коллектив-начальство-обязанности» вас категорически не устраивают хотя бы два пункта, и в ближайшее время никаких перемен к лучшему не предвидится;

- если ваша зарплата заметно ниже, чем средняя заработная плата специалистов вашего профиля и опыта работы;

- если вы не можете точно назвать причину, но каждый рабочий день для вас - это пытка. Утром хочется разбить будильник об стену, залезть под одеяло и не вылезать оттуда ближайшую три месяца. Чувство тоски и безысходности не проходит даже после отпуска;

- в фирме намечаются глобальные перемены, и, похоже, дело повернется не в лучшую сторону. По офису начинают ходить слухи о со-

кращении бюджета и штата, и у вас есть веские причины считать, что вы можете попасть под сокращение;

- на рынке труда достаточно вакансий по вашему профилю;

- на работе вы достигли своего карьерного потолка и понимаете, что дальше расти некуда;

- родные поддерживают ваше решение, а ваш семейный бюджет выстоит, даже если на какое-то время вы останетесь без зарплаты или она будет существенно ниже во время испытательного срока на новой работе.

### СМЕЛЫЙ ТИГР ИЛИ ЗАТАИВШИЙСЯ ДРАКОН?

Предположим, вы решили, что окончательно созрели для кардинальных перемен в вашей карьере. Что дальше? Вариантов стратегии два: вы можете уволиться и сделать поиски работы своим основным занятием, или вы можете отложить увольнение до лучших времен и постараться совместить старую работу и поиски новой. У каждого варианта есть свои плюсы.

Поиски работы могут занять не один месяц, и если у вас нет надеж-



ного тыла и сбережений, то логичней будет не увольняться. Иначе вы окажетесь в ситуации, когда у вас нет ни работы, ни денег, чтобы оплатить хотя бы коммунальные платежи. Не забывайте также о том, что некоторые руководители косо смотрят на соискателей, из резюме которых видно, что они уволились с предыдущего места работы уже несколько месяцев назад и до сих пор находятся в поиске. В голову сразу закрадываются нехорошие мысли: «Если ее до сих пор никто к себе не взял, то не такой уж она хороший специалист, видимо».

С другой стороны, оставшись временно на старой работе, вы не будете иметь полной свободы действий. Вы не сможете уйти на собеседование в удобное для вас время, а ведь иногда могут позвонить и тут же спросить: «Вы не могли бы подойти прямо сегодня?» И если выяснится, что вы не сможете прийти на собеседование ни сегодня, ни завтра, зато у вас есть маленькое окошко в следующий понедельник, то потенциальный работодатель решит, что работа вам не слишком-то и нужна. Помимо этого, вы не сможете свободно разместить свое резюме на сайтах вакансий. Вы же не хотите, чтобы начальство раньше времени узнало о ваших планах?

Прежде чем уволиться со старой работы, вам придется отработать положенные две недели, и это может не устроить работодателя, которому нужно закрыть «горящую» вакансию. Рассылка резюме, собеседования, звонки потенциальных работодателей будут отнимать у вас много времени, из-за этого может пострадать ваша основная работа. В итоге, вы забудете перезвонить одному клиенту, перепутаете заказ другого, запоздаете с отчетом - и в результате оставите о себе плохую память на старом месте. Если вы выйдете на новую работу сразу после увольнения со старой должности, то накопившаяся усталость, умноженная на стресс привыкания к новому офису, коллективу и обязанностям, может помешать вам максимально проявить свои возможности.

Проанализировав все плюсы, минусы и возможные риски, решайте сами, какая стратегия вам ближе. Кстати, опытные соискатели стараются приурочить поиски работы к своему отпуску, по максимуму используя его, чтобы обновить свое резюме, обзвонить кадровые агентства, потенциальных работодателей и сходить на собеседования. Только после этого, оценив обстановку на рынке труда, они решают, стоит ли увольняться прямо сейчас или лучше подождать.

Елена М.

## Стыдно, что сын - троечник

**Мы с мужем - люди образованные, успешные. А вот сын-пятиклассник - троечник... Даже стыдно отвечать родственникам на вопрос о его успеваемости!**

**Семья Саркисянов.**

Первое, над чем мы бы посоветовали вам, как родителям, поработать, - это над сепарацией. На данный момент вы не отделяете себя с мужем от ребенка. Вы образованные - значит, и он должен учиться на одни пятерки.

В вас говорят ваши собственные амбиции. Вам хочется презентабельно выглядеть перед родственниками, возможно, создать для окружающих иллюзию семьи, где каждый если не гений, то, как минимум, талант. Однако тем самым вы вешаете серьезный груз на плечи маленького ребенка. Он в пятом классе, у него все впереди!

Мы бы посоветовали вам задуматься, почему для вас так важно «держать лицо» перед родственниками, друзьями и остальными людьми из вашего окружения? Важно настолько, что даже ребенка вы за уши подтягиваете до этой мнимой планки.

Может, вместо того, чтобы строить иллюзию, вам стоит поработать над отношениями, создать доверительную атмосферу в семье, наладить общение с ребенком?

### ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

#### Бывает ли любовь с первого взгляда?

Увы, говорить, что столь сильное чувство, как любовь, способно вспыхнуть при первой же встрече, опрометчиво. Зато влюбленность с первого взгляда может возникнуть. Достаточно 30 секунд, чтобы понять, нравится вам человек или нет. За это время в крови могут разбушеваться гормоны. Именно они и вызывают ощущение, будто вы знакомы с человеком всю жизнь и доживете вместе до старости.

В дальнейшем, влюбленность с первого взгляда может перерасти в любовь или сойти на нет, ведь люди снимают розовые очки и начинают видеть партнера со всеми его недостатками. Кстати, считается, что больше всего влюбленности с первого взгляда подвержены мужчины.



## ЗАВИДУЮ ПОДРУГЕ

**Моя близкая подруга - успешный человек. Хорошо зарабатывает, счастлива в браке, воспитывает дочку, занимается любимым делом. Поймала себя на мысли: я завидую ей и злюсь, что мне всего этого не досталось!**

**Ирина М.**

Сейчас вы живете не своей жизнью. День за днем вы следите за тем, что происходит у подруги, в чем она преуспевает, сколько зарабатывает. На саму себя у вас просто не остается времени. Пока так будет продолжаться, ваша жизнь будет проходить мимо. Вас это устраивает?

Проанализируйте собственную жизнь без сравнения с чужой судьбой. Какие таланты скрыты в вас? Как вы их реализуете? Что у вас не получается и по какой причине? Можете ли вы что-то сделать, чтобы уже завтра ваша жизнь стала лучше? Поставьте в центр себя, а не постороннего человека.

Вы говорите, что злитесь на подругу, а ведь могли бы брать с нее

пример. Допустим, она преуспевает на работе. Узнайте, как ей это удается, какие навыки планирования вы можете у нее перенять, что ее мотивирует - может, это подойдет и вам. Хорошо, когда человек окружен успешными людьми: они заставляют подтягиваться до их уровня.

Попробуйте начать радоваться за подругу. Пускай даже сначала вы будете чувствовать, что это неискренне. Все равно скажите: «Муж подарил браслет? Какой красивый! Я так за тебя рада!» Возможно, со временем вы заметите, что в вашей собственной жизни стало происходить больше событий, которыми можно с радостью поделиться, и зависть отступит.

## Муж обманул с подарком

**Супруг перед Новым годом спросил, что подарить мне на праздник. Я ответила - новый смартфон. Но 31 декабря я получила в подарок сертификат на спа-процедуры. Это, конечно, хорошо, но где мой телефон? Теперь говорит, что подарит его на 8 Марта.**

**Алена К.**

Конечно, супруг должен был быть готов к любому вашему ответу. Однако он дал вам право выбирать, не будучи уверенный в том, сможет ли осуществить любой ваш каприз. Скорее всего, узнав про телефон, муж не решился сразу сказать, что для него это слишком дорого.

Не видим в случившемся ничего страшного, да, мужчине не хватило финансов на ваше желание, или он собирался потратить деньги на что-то другое. Но он все равно поздравил вас - и неплохо, кстати. Чтобы не накалять обстановку, не спрашивайте больше про телефон: подарит на 9 Марта - хорошо, не подарит - тоже не страшно. Вы мотивируете его на подвиги, если будете хвалить за то, что он делает уже сейчас. Например, можно ска-



зать: «Ты у меня такой умница! Выполняешь все мои желания!» Благодарите даже за мелочи. Муж, вдохновившись вашей поддержкой, скорее всего, сделает все возможное, чтобы вручить вам подарок, о котором вы мечтаете.



(Продолжение. Начало в 16).

– Выбирайся оттуда. Срочно выбирайся, – произнес Найкол уже вслух.  
– Вот, – сказала женщина за его спиной. – Я придумала. А ну-ка, девочки...

– Я остаюсь.

Фрэнсис крепко держала Эвис, теперь ей уже было наплевать на то, что та о ней подумает или что скажет по поводу непосредственного физического контакта. Она слышала, как на воду спускают шлюпки, слышала крики тех, кто покидал корабль, и ее душу переполнял слепой страх, что они не выберутся.

Однако она постаралась не показывать Эвис своих чувств, поскольку та, как подозревала Фрэнсис, была не в том состоянии, чтобы мыслить здраво. Фрэнсис ненавидела эту тупую пустышку, которая была даже неспособна осознать, что их жизнь под угрозой.

– Я понимаю, как тебе тяжело, но нам надо идти.

Последние десять минут Фрэнсис старалась говорить слегка нараспев. Нежно, ласково и в то же время невозмутимо – именно так она разговаривала с тяжелоранеными.

– Мне не для чего жить, – скрипучим, как наждачная бумага, голосом произнесла Эвис. – Ты меня слышишь? Все кончено. Со мной все кончено.

– Уверена, все еще можно исправить...

– Исправить?! И что же мне делать? Сама с собой развестись?! Отправиться на шлюпке обратно в Австралию?!

– Эвис, сейчас не время... – Фрэнсис уже чувствовала запах дыма. У нее даже волосы на голове зашевелились.

– Ой, да где уж тебе меня понять?! С твоими моральными устоями гулящей девки!

– Нам надо выбираться отсюда.

– Мне плевать. Моя жизнь разбита. С таким же успехом я могу остаться здесь... – начала она и замолчала, потому что на палубе что-то громко треснуло. Стены каюты задрожали, и Эвис

# КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

наконец вышла из транса.

Какой-то мужчина просунул голову в дверь.

– Вам нельзя здесь находиться, – сказал он. – Оставьте ваши вещи и идите отсюда. – Он, похоже, собрался войти, но его отвлек крик в конце коридора. – Живо! – приказал он и исчез.

Фрэнсис стояла, уставившись на дверь, и увидела, как собачка, перебирая черненькими лапками, выбралась вслед за мужчиной и исчезла за дверью. Девушка собралась было побегать за ней, но один взгляд на бледное лицо Эвис заставил ее перераспределить приоритеты.

Послышался еще один угрожающий треск, а за ним мужской крик из ангарной палубы:

– Задраить люки! Задраить люки!

– Ох, господи боже ты мой! – Фрэнсис мертвой хваткой вцепилась в Эвис, схватила ее за руку и за подол платья и вытащила из каюты, радуясь, что Эвис хотя бы способна двигаться. В коридоре стояла самая настоящая дымовая завеса. Зажав нос рукой, Фрэнсис пригнулась пониже.

– Орудийная башня! – заорала она, и они неверным шагом стали на ощупь пробираться вперед.

Они с трудом открыли дверь и, задышав, содрогаясь в рвотных позах, буквально выпали из нее. Фрэнсис подошла к краю и перегнувшись через ограждение, она настолько упивалась свежим воздухом, что, наверное, только через минуту смогла взглянуть, что творится внизу. Она увидела паутину из странных коричневых – в узлах – лент, связывающих между собой множество лодок. Она подняла глаза на пустые шлюпбалки и поняла, что все шлюпки спущены на воду. Она знала, что на палубе еще остались матросы – сюда доносились их голоса. Но не видела способа добраться до них.

Кто-то заметил их и, выразительно жестикулируя, крикнул, чтобы они уходили.

– Уходите отсюда! Уходите сейчас же!

Фрэнсис посмотрела на воду, потом – на девушку в бальном платье рядом с ней. Фрэнсис была хорошей пловчихой и вполне могла нырнуть вниз, чтобы выплыть возле лодок. Она ничего не должна была Эвис. Даже меньше чем ничего.

– Нам не выбраться на полетную палубу. В коридорах полно дыму, – сказала она. – Придется прыгать.

– Не могу, – ответила Эвис.

– Здесь не так уж и высоко. Послушай, я буду тебя держать.

– Я не умею плавать.

Фрэнсис снова услышала угрожающий треск, сразу придавший обстановке вокруг нечто inferнальное, с чем ей вовсе не хотелось сталкиваться лицом к лицу. Она схватила отчаянно сопротивляющуюся Эвис и потащила к

краю.

– Отцепись! – визжала Эвис. – Не смей меня трогать!

Она царапалась, как дикая кошка, раздирая ногтями плечи и руки Фрэнсис. В щелку под дверью уже начал просачиваться дым. Снизу раздавались голоса зывавших к ним женщин. Фрэнсис почувствовала едкий запах, и от страха у нее опустилось сердце. Схватив Эвис за платье, она потащила ее на орудийную башню. Резиновые подошвы туфель скользили по металлу, и внезапно голову пронзила страшная мысль: а что, если меня никто не спасет? Затем она услышала громкий вопль – и они, словно скованные одной цепью, полетели вниз, беспомощно молотя руками и ногами, навстречу черной воде.

Капитан Хайфилд с помощью гаечного ключа попытался вынуть бомбу из скобы на стене.

– Отойдите! – приказал он морякам, которые втроем выносили предпоследнюю бомбу.

– Возьмите пожарный рукав! И хорошо пролейте отсек водой.

– Он стащил изолирующую маску, чтобы его лучше слышали, и теперь голос его звучал хрипло, поскольку ему не сразу удалось восстановить дыхание.

– Капитан! – не снимая маски, крикнул Грин. – Пора выбираться отсюда.

– Бомба не поддается.

– Сэр, вы не сможете вынести их все до одной. У вас нет времени. Пора затопить помещение.

Вспоминая об этом уже потом, Грин решил, что, должно быть, Хайфилд его не расслышал. Грину не хотелось оставлять своего командира там одного, но ему ничего не оставалось делать, поскольку необходимо было обеспечить безопасность других людей.

– Начинайте затоплять! – приказал Хайфилд. – Идите.

И не успел Грин повернуться, как услышал, что у него за спиной что-то упало. Грин швырнул в сторону Хайфилда свой противогаз в надежде, что капитан каким-то чудом разглядит его в этом дыму и подберет. И, вытолкнув из отсека своих людей, с тяжелым сердцем вышел наружу.

Фрэнсис вынырнула на поверхность. Она судорожно ловила ртом воздух, волосы мокрыми прядями облепили лицо. Она слышала голоса, чувствовала руки, пытавшиеся вытащить ее из воды, настолько холодной, что останавливалось сердце. Море явно не хотело выпускать ее из своих ледяных объятий и тянуло вниз. Но вот наконец она уже трепыхалась на дне шлюпки, как выброшенная на сушу рыба: кто-то успокаивал, кто-то накрывал одеялом, а ее тем временем безжалостно выворачивало наизнанку.

«Эвис», – беззвучно повторяла

Фрэнсис. И когда соленая вода перестала склеивать ресницы, она увидела, как Эвис, точно попавший в сеть улов, переваливает через борт шлюпки, ее роскошное платье для конкурса красоты было сплошь в масляных пятнах, а глаза крепко зажмурены, словно она боялась заглянуть в лицо своему будущему.

«С ней все в порядке?» – хотела спросить Фрэнсис. Но кто-то прижал ее к себе сильной рукой и уже не отпускал. Она почувствовала близость крепкого тела, поняла, что находится под надежной защитой, – и все слова внезапно вылетели у нее из головы. Фрэнсис, послышалась над ухом мужской голос, и она погрузилась в благодатную темноту.

Капитан Хайфилд лежал на полетной палубе. Его на руках вынесли из отсека два кочегара. Моряки окружили его плотным кольцом. Они стояли под сумрачными небесами, вытирая со лба смешанный с сажей пот и периодически шумно сплевывая. До них то и дело доносились крики, говорившие о том, что огонь в различных частях корабля уже потушен.

Все позади, командир, твердили ему. Все под контролем. Мы сделали это. Они говорили полупешотом, словно не были уверены, слышит ли их Хайфилд. Конечно, позже, быть может, пойдет совсем другие разговоры: о том, что человеку в таком возрасте, занимающему такую должность, не пристало столь отчаянно браться на борьбу с огнем. Слишком уж опрометчиво с его стороны. А потом, возможно, кто-нибудь пустится в пространные рассуждения о том, что командир корабля не умеет делиться полномочиями, что другой бы на его месте стоял бы в стороне, но зато видел бы картину в целом. Однако большинство моряков, наверное, одобряют действия командира корабля. Они вспоминают о Харте, о погибших товарищах и решают, что на месте капитана Хайфилда определенно поступили бы точно так же.

Но все это будет уже потом. Через несколько часов или даже дней. А сейчас Хайфилд находился в забытии, безразличный к их словам и уверениям. И моряки на минуту замолчали, наблюдая за тем, как их командир, в мокрой и пропахшей дымом парадной форме, мешком лежит на палубе, устремив полные боли глаза в небеса.

Моряки посмотрели на него и осторожно переглянулись. Кто-то предложил позвать судового врача, который в данный момент пытался уговорить сидевших в шлюпках петь хором. Но затем Хайфилд приподнялся на локте, его глаза были налиты кровью. Он кашлянул раз-другой, сплюнул на палубу черную слизь. И с трудом повернул голову, словно у него болела шея, его глаза пылали яростью.

– Проверьте каждый чертов отсек. А потом вытащите чертовых баб из чертовых шлюпок и верните на борт чертова корабля.

На спасение корабля ушло два часа. Испанские рыбаки, на рассвете прошедшие мимо «Виктории», естественно, в первую очередь убедились в том, что те, кто находится на воде, не нуждаются в их помощи. Потом рыбаки еще долго рассказывали всем о шлюпках,

набитых разодетыми в пух и прах бабами, которые, беспорядочно размазывая руками, пели «The Wild Rover No More». А шлюпки эти были соединены, точно паутиной, коричневыми чулками, связанными крепкими узлами.

В каждой шлюпке сидело по два морпеха. О борт билась вода, и куски разорванной местами сети из чулок плавали на поверхности, словно гигантские коричневые водоросли. После сообщения, что ночевать в шлюпках не придется, в хриплых от усталости голосах женщин прозвучало явное облегчение. Они и их багаж были спасены.

Он сидел, уставившись на нее в упор, а она, не в силах пошевелиться под тяжестью навалившейся на нее Эвис, молча смотрела на него немигающими глазами – поверх согбенных спин женщин в шлюпке – так, словно их взгляды соединяла невидимая нить.

Командир корабля был жив. Пожар был потушен.

Им предстояло снова подняться на борт «Виктории».

## ГЛАВА 22

Запомните: армия никогда не отправит вас к месту назначения, предварительно не убедившись, что «этот мужчина» вас ждет. Короче, считайте, что вы просто посылка, которую отправляют почтой.

Совет из буклета, предназначенного для военных невест на борту легкого крейсера «Аргентина».

Британский военный музей

За двадцать четыре часа до прибытия в Плимут

Прошло несколько часов, прежде чем температура упала настолько, чтобы можно было оценить размер ущерба, но, когда ремонтная команда спустилась в центральное машинное отделение, стало совершенно очевидно, что восстановлению оно уже не подлежит: трубы расплавились от жары, заклепки оказались на полу. Переборки и люки деформировались, кубрики над ними пришли в негодность, а палуба вспучилась. Матросы поделились с обитателями пострадавших кают одеялами и подушками, чтобы те, кто остался без спальных мест и имущества, могли расположиться на ангарной палубе. Никто не жаловался. Моряки, которые лишились фотографий и писем от родных и близких, находили утешение в том, что уже через двадцать четыре часа, наверное, увидят тех, по кому так тосковали в море. А моряки, которые в свое время служили на «Индомитебле», просто радовались тому, что все остались живы. Именно этому научила их война.

– Думаете, мы сумеем хоть как-то войти в гавань?

Хайфилд сидел на мостике и смотрел, как серое небо потихоньку проясняется, открывая голубые заплатки, словно извиняясь за ненастный вечер накануне.

– У нас впереди меньше суток пути. И в нашем распоряжении один работающий двигатель. Почему бы и нет?

– Похоже, вашу старушку слегка потрепало. – Голос Макмануса звучал глухо. – И одна маленькая птичка принесла на хвосте, что вы работали, не щадя живота своего.

Хайфилду не хотелось даже думать о прошлой ночи, о которой напоминало саднящее горло. Он сделал большой

глоток лимонада с медом, приготовленного stewardом.

– У меня все отлично, сэр. Не о чем беспокоиться. Моя команда... обо мне позаботилась.

– Молодец. Я потом взгляну на ваш рапорт. Рад, что вы смогли удержать ситуацию под контролем – словом, не слишком напугав наших барышень. – Адмирал разразился тоненьким смехом.

Хайфилд спустился с мостика на полетную палубу. На корме работали матросы: с ведрами мыльной воды в руках, они цепью продвигались вперед, убирая следы копти от просочившегося вверх дыма и осторожно обходя вспученные участки, которые в спешном порядке огораживали морские пехотинцы. Да, ущерб был налицо, но разрушения начали планомерно устранять. Когда они придут в Плимут, корабль Хайфилда будет полностью под контролем.

И он не потерял ни единого человека.

И никто не слышал свистящего вздоха, с которым командир медленно повернулся, чтобы пройти обратно на мостик. Хотя это вовсе не значило, что такого никогда не было.

По меньшей мере сотня женщин выстроилась после завтрака перед основным входом, терпеливо ожидая, когда их пустят обратно в каюты. Они тихонько переговаривались, обсуждая судьбу своего багажа и делясь стражами, что их тщательно подобранные по случаю прибытия в Англию наряды будут безнадежно испорчены дымом и водой. И хотя на этой палубе видимых следов разрушения не наблюдалось, однако, потрогав переборки или койки, они обнаружили, что все вокруг покрыто тонким слоем копоти. Они стояли, напряженно прислушиваясь к приказам по громкой связи, а очередь тем временем прибывала и прибывала. Маргарет одной из первых прорвалась к двери и, пока остальные невесты только спускались по трапу, уже была в каюте.

– Мод! Мод! – Маргарет встала на колени и заглянула под нижние койки. – Мод! – кричала она.

– А вы не пробовали посмотреть в столовой? Там еще полным-полно народу. – Офицер из вспомогательной службы просунула голову в дверь.

Маргарет, до которой не сразу дошло, что та решила, будто она ищет подругу, недоуменно уставилась на женщину.

– Мод!

В отчаянии Маргарет перевернула все одеяла, матрасы и простыни. Ничего. Собаки не было ни на койках, ни в сумках. Ее даже не было в хозяйкиной шляпе – любимом месте отдыха Мод Гонн.

Маргарет собралась было расширить зону поисков, но неожиданно до нее донесся дикий визг. Она на секунду застыла, но, услышав, как кто-то кричит: «Боже, что это такое?!», пулей выскочила из двери и бросилась в сторону уборной.

Джоджо МОЙЕС.

(Продолжение следует).



# КАК СЭКОНОМИТЬ НА ПОКУПКАХ В ИНТЕРНЕТЕ

**Онлайн-шопинг - прекрасный способ сделать выгодные покупки, потратив при этом минимум времени. Однако следует быть начеку: в Сети могут поджидать недобросовестные продавцы.**

Сегодня многие выбирают покупки в Интернете. Это хорошая альтернатива поездке в торговый центр, ведь вам не придется часами ходить по магазинам в поисках нужной вещи. Достаточно кликнуть по ссылке и заказать то, что понравилось. Кстати, некоторые платформы предлагают услугу бесплатной примерки выбранных вещей. Можно отказаться от покупки, если вам что-то не подходит. И так, на что нужно обратить внимание, заказывая вещь в интернет-магазине?

### Характеристики товара

Вы давно ждали скидку на туфли определенной фирмы, и наконец удача вам улыбнулась: в интернет-магазине этот товар продается на 50% дешевле. Прежде чем оформлять заказ, убедитесь, что перед вами оригинал, а не подделка. Зайдите на сайт производителя и сравните характеристики с теми, что на сайте, где вы собрались делать покупку. Возможно, вместо натуральной кожи вас ждет сюрприз в виде кожзама.

Если все характеристики совпадают, но вы все равно сомневаетесь в оригинальности вещи, попросите продавца

выслать вам сертификат соответствия. Получили отказ? Значит, от покупки лучше воздержаться.

### Снижение цены

Часто в онлайн-магазинах всплывают окна с объявлениями: «Сделайте заказ в течение часа и получите скидку», «Распродажа сегодня», «Только сейчас бесплатная доставка» и т.д. Все это делается для того, чтобы стимулировать человека быстрее совершить покупку. Но не торопитесь! Дайте себе время подумать. Положите товар в корзину на несколько дней и проследите за тем, в какую сторону будет меняться его цена. Зачастую выгодное предложение остается таковым еще на несколько дней, а бывает, спустя неделю-другую появляется еще более интересное.

### Дата создания магазина

Используйте специальные сервисы, чтобы проверить, когда был создан интернет-магазин. Стоит насторожиться, если сайт появился во Всемирной паутине всего несколько дней или недель назад. Как правило, за подобны-

ми платформами стоят мошенники, собирающие личные данные людей (например, банковской карты) или продающие несуществующий товар по предоплате. Естественно, после внесения суммы покупатель может попроситься и со своими деньгами, и с вещью, которую рассчитывал получить.

На безопасном сайте онлайн-магазина должен быть адрес для предъявления претензий, контакты для возврата товара в течение 14 дней и наименование юридического лица.

### Промокоды и купоны

Наберите в строке поиска - «сайт с бесплатными купонами». Многие магазины, рестораны, салоны красоты и даже медицинские клиники для привлечения новых клиентов предлагают скидку на свой товар или услугу через специализированные сайты. Как правило, купон позволяет сэкономить от 30% до 50% на покупке.

Также используйте промокоды для получения скидки - их можно найти на сайте продавца. При этом обращайте внимание на условия акции: например, некоторые промокоды действуют только при покупке на определенную сумму или только в конкретный период.

### Отзывы

Перед тем, как заказать товар, почитайте отзывы о нем - либо на сайте продавца, либо на форумах. Многие онлайн-магазины предлагают бонусы за отзыв о купленном товаре, поэтому вы сможете обезопасить себя от «кота в мешке» и заранее узнать, соответствует ли вещь заявленному размеру, имеет ли дефекты и т.д.

Если вы заказываете товары из Китая, помните о том, что китайские размеры отличаются от европейских. Сомневаетесь, подойдет ли вам выбранная вещь? Сообщите продавцу свои параметры и узнайте, какой размер им соответствует.

### От каких приобретений лучше отказаться?

**Нижнее белье.** Если вы ошибетесь с размером, то не на каждом сайте вы сможете вернуть покупку в онлайн-магазин. Так что, бюстгалтеры, трусы, чулки, купальники лучше покупать вне Сети и обязательно с примеркой.

**Украшения.** Чтобы понять, подходит ли вам украшение, на него надо посмотреть в реальности, примерить, полюбоваться на себя в зеркало. У вас врожденное чувство вкуса? Тогда вы можете довериться экрану монитора.

**Косметика.** Качественную косметику приобретайте в проверенных магазинах. В Интернете велик риск наткнуться на подделку, особенно если вам предлагают приобрести помаду от Dior за низкую цену.



## Возьмите в самолет...

### теннисный мяч

Когда мне предстоит авиаперелет, я всегда беру с собой теннисный мячик. Вы удивитесь, но с его помощью можно устранить неприятные ощущения и дискомфорт в теле после долгого перелета. Ведь если долго сидеть в одном положении, затекают ноги, напрягаются мышцы. Пройдитесь теннисным мячом как массажером по плечам, пояснице, ногам и стопам, чтобы разогнать кровь. Вы почувствуете себя намного лучше!

*Юлия Спицина.*

## Как отстирать белые носки?

Белые носки быстро пачкаются, поэтому за ними нужно правильно ухаживать. Грязные носки важно сразу намочить и намылить - лучше всего детским мылом. Отложить на 10-20 минут, а потом постирать. Я стираю носки, надев их, как варежки, на руки, и просто тру друг об друга. Такой способ почти не повреждает ткань.



Если по какой-то причине подошва у носков сильно загрязнилась, то я пользуюсь борной кислотой: замачиваю носки с добавлением борной кислоты на пару часов.

Конечно, я стираю их и в машинке. Кладу в барабан с белым бельем и средствами, предназначенными для этого белья. Выбираю легкий отжим, сушу только в расправленном виде.

А чтобы не создавать себе проблему со стиркой белых носков, всегда придерживаюсь строгого правила - не носить носки дольше одного дня!

*Ольга Лобова.*

## Освежитель

### воздуха своими руками

Расскажу, как сделать освежитель воздуха своими руками. Берем красивый стакан, наполняем водой и разводим в ней пакетик желатина до образования желе. Добавляем 1 ч. л. глицерина (можно купить в аптеке) и несколько капель любимого эфирного масла. Я использую жасмин и пачули. Получается желеобразный освежитель воздуха, который хорошо работает как в доме, так и в автомобиле. При желании, для красоты в смесь можно добавить искусственные или пищевые красители.

*Ольга.*



## ПАМЯТКА ПО СПЕЦИЯМ: ЧТО, КУДА И СКОЛЬКО

**Специи и пряности могут превратить практически любое блюдо в произведение искусства. Главное - знать, с какими ингредиентами они сочетаются.**

**В**се пряности разные на вкус - сладкие, острые, горькие, кислые или терпкие. Перед вами популярные приправы, которые должны быть на кухне у каждой хозяйки.

**Базилик.** Это сушеные и растертые в порошок зеленые части растения. Базилик придает блюдам неповторимые вкус и аромат. Пряная трава подходит для пиццы, соуса для пасты, салата из свежих овощей и фруктов, мясных и рыбных блюд и домашнего майонеза. Вводят базилик (0,5 ч. л.) в первые и вторые блюда за 5-10 минут до их готовности.

**Звездчатый анис (бадьян).** Эту пряность в виде восьмиконечной звезды в мировых кухнях используют по-разному. Китайцы щедро посыпают молотым бадьяном свинину и утку, вьетнамцы добавляют его в говяжью похлебку, а индонезийцы варят с бадьяном густой темно-коричневый соевый соус. Но практически все повара сходятся в одном: рыбе эта специя противопоказана. Европейская кухня использует анис больше в напитках, тесте и вареньях. Только не увлекайтесь: на банку компота достаточно 1/8 звездочки.

**Кайенский перец.** Острота перца классифицируется по шкале от 1 до 120. Именно кайенский перец - основной ингредиент соуса табаско. Кроме остроты, данная разновидность перца обладает ярко выраженным пряным ароматом. Добавляется в блюда из говядины, а также сочетается с яйцами, сыром, раками и креветками. Добавляйте кайенский перец в небольших количе-

ствах за 10 минут до готовности блюда.

**Куркума.** Поначалу аромат и вкус куркумы кажутся невыразительными. Но стоит добавить пряность в горячее блюдо - рис, морепродукты, омлет, овощное рагу, соус для курицы - и вы получите восхитительное сочетание. Можно обмазать куркумой птицу (курицу, утку) перед запеканием, и красивая оранжевая корочка обеспечена!

✓ **Если вы не хотите получить эффект жгучего карри, добавляйте куркуму в маленьких количествах - на кончике ножа.**

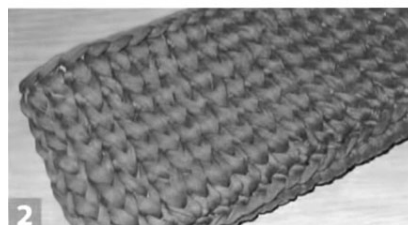
**Шафран.** Это рыльца пурпурного крокуса, а для получения 1 г пряности требуется не меньше 50 цветков. Шафран плохо сочетается с другими приправами. Он подходит к горячим овощным блюдам и рыбе (достаточно 0,5 ч. л.), а благодаря способности окрашивать пищу в оранжевый цвет его добавляют в тесто для кексов и куличей.



# МАСТЕРИЦА



Трикотажная пряжа - идеальный материал для изготовления аксессуаров. Например, вот такой сумочки для весны и лета.



## Сумочка «Весеннее настроение»

Размер: 26x18 см.

### СХЕМА

▽ ▽ ▽ ▽ ▽ ▽ ▽ ▽ ▽ ▽ ▽ ▽ ▽ ▽ ▽ ▽  
▽ ▽ ▽ ▽ ▽ ▽ ▽ ▽ ▽ ▽ ▽ ▽ ▽ ▽ ▽ ▽  
▽ ▽ ▽ ▽ ▽ ▽ ▽ ▽ ▽ ▽ ▽ ▽ ▽ ▽ ▽ ▽  
▽ ▽ ▽ ▽ ▽ ▽ ▽ ▽ ▽ ▽ ▽ ▽ ▽ ▽ ▽ ▽  
+ + + + + + + + + + + + + + + + + +

▽ столбик без накида

+ столбик без накида «в раскол»

форму и не требует подкладочной ткани.

1. Наберите цепочку из 26 воздушных петель крючком №5. Обвяжите цепочку с двух сторон по кругу соединительными столбиками, вводя крючок за внешнюю стенку петли. Получится плотное дно сумочки.

2. Приступайте к формированию боковых сторон сумки. Разверните вязаное полотно ребром и провяжите по кругу столбики без накида. Провязывать их следует в протяжки предыдущего ряда. В конце круга провяжите соединительный столбик.

Рисунок для сумки можно использовать любой. Наиболее плотный получается из столбиков без накида «в раскол» или «галочка». Такой столбик вяжется не за дужки петель предыдущего ряда: он провязывается с помощью введения крючка в ножку предыдущего столбика между двумя нитками.

Выполняйте вязание по кругу по прилагаемой схеме, пока сумка не достигнет необходимой высоты. Вяжите полотно ровно, не выполняя прибавки или убавки.

3. Смените крючок на №3 и провяжите один круговой ряд столбиками без накида в каждую петлю: так сумка стянется под размер фермуара. Откройте фермуар и вставьте его поверх сумки, совмещая сгиб с центром боковых сторон изделия. Вденьте в иглу пряжу и пришейте фермуар к сумке от середины в одну и другую стороны. Пришейте украшение к лицевой стороне сумочки. Изделие готово!

Автор изделия Елена Кирышина.

### КАК УХАЖИВАТЬ

Трикотажная сумочка требует деликатного обращения. Стирайте ее вручную при 30 градусах, используйте средство без отбеливателя или хозяйственное мыло. После замачивания и полоскания не выжимайте изделие, а просто заверните его в полотенце для удаления влаги. Сушите сумку в расправленном виде на горизонтальной поверхности в проветриваемом помещении. При бережном отношении и должном уходе она надолго сохранит свой первоначальный вид.

### ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

Трикотажная пряжа «Арахна Слинг» - 300 г, пряжа ирис, крючки №5 и №3, застежка для сумки «фермуар» с ручкой - 20, 5x7 см, швейная игла, декоративное украшение.

Связать эффектную сумочку из трикотажной пряжи получится даже у начинающей мастерицы. Техника вязания простая: создать аксессуар небольшого размера можно за 2-3 часа. Полотно такой сумки выходит плотным и прочным, оно способно долго сохранять

### Гладить слишком сухую ткань

Складки легче разглаживать на слегка влажной ткани. Чтобы выгладить пересохшее белье, включите отпариватель на утюге, брызните водой из пульверизатора, наконец, положите влажную марлю между утюгом и одеждой. Но не гладьте по сухому.

### Откладывать тонкие ткани и синтетику на потом

Правильно гладить сначала на низких температурах деликатные ткани и лишь потом, после них, хлопок и лен на максимальной температуре. Так вы по запарке не прижжете утюгом деликатные ткани (обычно он не успевает остыть при переключении на более слабый режим).

### Гладить слишком горячим утюгом

Правила глажки белья: для одежды из смесовой ткани выбирайте температуру по более чувствительному компоненту. Хлопок с шерстью? Температура для шерсти. Лен с шелком? Температура для шелка.

### Не использовать водопроводную воду

Современные утюги прекрасно работают на обычной водопроводной воде. Нет смысла заморачиваться с кипяченой или дистиллированной. Только если вам очень не повезло, и в вашем городе жесткая вода – можете разбавлять водопроводную кипяченой 1 к 1.

### Не чистить утюг

Каким бы тефлоновым утюг ни был, его



## ГЛАВНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ГЛАЖКЕ

подошву надо периодически чистить. Используйте чистящие карандаши для утюгов — тогда и гладить станет легче, и прихватывать белье он перестанет.

**Хранить утюг, наполненным водой**  
После глажки сливайте воду. И протечек при случайном опрокидывании избежите, и слизь из водолюбивых организмов во внутренностях утюга не нарастет.

## 4 СПОСОБА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УКСУСА



### Сделает волосы послушными

Яблочный уксус поможет вам получить шелковистые и послушные волосы.

Для этого влейте 0,5 ст.л. уксуса в

стакан воды. При желании можете добавить несколько капель какого-нибудь эфирного масла для аромата. Ополосните этой смесью волосы после мытья головы с шампунем и

затем снова ополосните их уже простой водой.

### Поможет в стирке одежды

0,5 стакана уксуса на одну загрузку стиральной машины является не только антистатиком для одежды, но и поможет сохранить цвет.

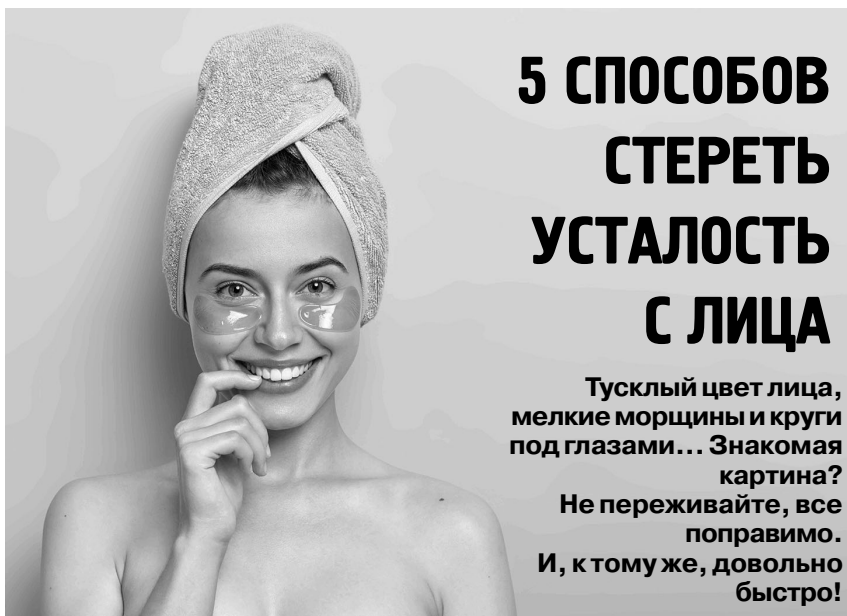
Если у вас есть маленький ребенок, то, добавляя в стирку пеленок, ползунков и подгузников соду с уксусом, вы снизите вероятность опрелостей, уничтожив бактерии, которые их вызывают. Кроме того, если желтые пятна от пота испортили вашу любимую блузку, смочите их перед стиркой белым столовым уксусом, и они растворятся.

### Освежит воздух

Избавиться от плесени, запаха от сигарет, домашних питомцев или подгоревшего ужина также поможет уксус. Как известно, различные освежители воздуха, маскируя неприятный запах приятным, зачастую создают гремучую смесь. Лучше разбрызгайте раствор столового уксуса по комнате или протрите им поверхности. Вы сразу заметите, как воздух в помещении станет чище.

### Продлит жизнь букета

К сожалению, букет живых цветов украсит комнату недолго и увядает уже через несколько дней. Чтобы цветы радовали вас своей красотой и ароматом намного дольше, смешайте 2 ст.л. белого уксуса с 1 л воды и влейте полученную смесь в вазу.



## 5 СПОСОБОВ СТЕРЕТЬ УСТАЛОСТЬ С ЛИЦА

Тусклый цвет лица,  
мелкие морщины и круги  
под глазами... Знакомая  
картина?  
Не переживайте, все  
поправимо.  
И, к тому же, довольно  
быстро!

Усталость на лице появляется вследствие недостаточного сна, неправильного ухода, тяжелого дневного макияжа, вредных привычек, воздействия солнца. Причин множество – так же, как и решений проблемы.

### Очистить – значит обновить

Зачастую причина уставшего вида кожи - кератоз - слой ороговевших частиц на поверхности дермы. Он образуется в случае, когда очищение проводится недостаточно тщательно. 1-2 раза в неделю применяйте скраб с мягкими абразивными частицами.

✓ **1 огурец без кожуры измельчить в кашу. Смешать с 3 ст. л. сахарного песка. Добавить 2 капли масла лимона. Нанести получившуюся массу на кожу лица массирующими движениями. Оставить на 3-4 минуты, затем смыть теплой водой.**

После очищения эффективно работает уходовая косметика с витамином С. Она продолжает мягко отшелушивать кожу, слегка осветляя ее и возвращая

здоровый цвет. Можно применять кремы, сыворотки, маски.

### Действуем на контрасте

Быстро взбодриться и освежиться помогут контрастные процедуры. Эффективнее всего выполнять их утром, сразу после пробуждения. Они усиливают кровообращение и улучшают тонус кожи.

**Теплое-холодное.** Приготовьте две широкие емкости с водой - холодной и теплой. Попеременно, закрыв глаза, опускайте лицо полностью то в одну, то в другую чашу, задерживаясь в каждой на 5-7 секунд. Сделайте около 10 повторений, закончив холодной водой.

**Лед для бодрости.** С вечера заморозьте кубики льда: можно взять как обычную воду, так и с добавлением отваров аптечных трав. С утра протрите кубиками лицо, чтобы освежиться. Хотите привести кожу вокруг глаз в тонус - используйте холодные чайные пакетики. Окуните их в кипятком, отожмите и поместите в холодильник на 5-7 минут. После этого положите пакетики на закрытые веки и отдохните 10 минут.

### Экспресс-маски

Незаменимый инструмент в тех случаях, когда стереть усталость с лица нужно в кратчайшие сроки - экспресс-маски.

**Морковная.** 2 ст. л. мелко, тертой моркови смешать с 1 ст. л. жидкого меда. Нанести на лицо, смыть через 10 минут.

**Белковая.** В 1 сырой яичный белок добавить 1/2 ч. л. лимонного сока. Нанести на лицо, оставить до полного высыхания, затем смыть.

**Картофельная.** 2 ст. л.

картофельного пюре соединить с 1 сырым яичным желтком. Тщательно перемешать, оставить на коже на 10 минут.

### Массаж на дому

Усилить приток крови к верхним слоям кожи и запустить процессы ее обновления поможет массаж лица.

Первым делом кожу следует очистить. Допустимо нанести на кончики пальцев легкое косметическое масло.

Двигаться необходимо от центра лица к периферии: от подбородка к мочкам ушей, от уголков губ к ушным раковинам, от крыльев носа к скулам, от центра лба к вискам. Отдельно уделите внимание шее. Работать необходимо сверху вниз, мягкими движениями с легким надавливанием, как бы разглаживая кожу. В области вокруг глаз пройдите похлопывающими движениями кончиков пальцев.

Повторите комплекс 3-5 раз. Если кожа после массажа слегка покраснела, значит, вы все сделали правильно.

### Макияж, который освежает



Уставшее лицо требует особенного макияжа.

\* Не пытайтесь скрыть усталость за слоем тонального крема - наоборот, его должно быть по минимуму. Желательно использовать средство с кремовой текстурой.

\* Возьмите румяна розовых и персиковых тонов. Нанесите их на яблочки щек или на скулы.

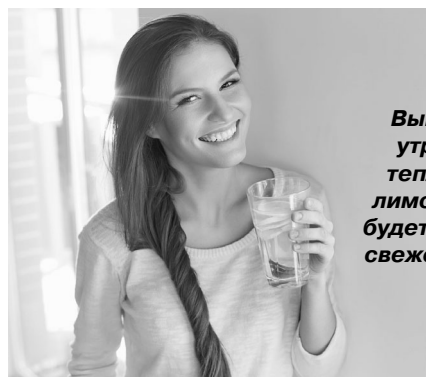
\* Скрыть темные круги под глазами поможет консилер. Он должен быть чуть светлее вашего тона кожи. Не забудьте хорошо его растушевать!

Забудьте про матовые помады: нужен глянец! Из оттенков выбирайте нечто среднее между натуральным и ярким.

\* Внутренние уголки глаз точно выделите с помощью светлого карандаша. Он поможет сделать взгляд более открытым.

### ЧТО ПРЕДЛОЖАТ В САЛОНЕ

*Идеальная салонная процедура для уставшей кожи лица - озонотерапия. В ходе ее проведения клетки кожи насыщаются кислородом, за счет чего возвращается здоровый румянец и приятный цвет лица. Также эффективно работают лазерная терапия, биоревитализация, мезотерапия.*



**Выпивайте по утрам стакан теплой воды с лимоном. Кожа будет выглядеть свежей и отдохнувшей.**

# ГОЛОВА В ПОЛНОМ ПОРЯДКЕ!

Секущиеся кончики, повышенная жирность кожи головы, тонкие и ломкие волосы - эти и многие другие проблемы можно решить разными способами.

## Проблема № 1: жирные корни и сухие кончики



Чем больше сальных желез, тем чаще приходится мыть голову. Именно поэтому многие

сталкиваются с проблемой: волосы у корней - жирные, а кончики - сухие из-за частого использования шампуня. Пора взять ситуацию под контроль!

\* **Подберите маскирующую укладку.** Чтобы не мыть голову слишком часто, найдите «свою» укладку. Например, соберите волосы в конский хвост и воспользуйтесь сухим шампунем, чтобы добавить шевелюре объем. Есть и другие укладки, которые помогают скрыть жирность волос: начес у корней (с ободком), небрежный пучок, коса вокруг головы.

\* **Делайте маски с глиной.** Ваша задача - со-

кратить выработку кожного сала. Используйте маски для жирных волос (например, с каолиновой глиной) раз в неделю. Важный момент: на сухие, обезвоженные кончики этот состав наносить нельзя! Для кончиков отдельный уход - питательные маски.

\* **Правильно мойте голову.** 2-3 капли шампуня вотрите в корни, слегка вспеньте и встаньте под душ - этого будет достаточно, чтобы промыть волосы и не пересушить их. Кондиционер наносите только на кончики волос и ни в коем случае на корни (иначе вы рискуете получить эффект грязных волос).

## Проблема № 2: тонкие и тусклые волосы

Тонкие тусклые волосы нуждаются в объеме и блеске. В идеале, стоит записаться на курс восстанавливающих процедур и пропить витаминно-минеральный комплекс. Что еще можно сделать?

\* **Выбирайте объемные стрижки.** Стилисты рекомендуют обладательницам тонких волос носить стрижки длиной до плеч. Желательно выбирать те, что придадут волосам объем: удлиненный боб, рваное каре, асимметричные стрижки. Отличный вариант - короткая французская стрижка.

\* **Пора на окрашивание!** Важно найти подходящий оттенок волос, чтобы осветить тусклую шевелюру. Для стрижки рваное каре подходит окрашивание омбре. Ваш выбор пал на асимметричную стрижку? Рассмотрите вариант окраши-

вания волос в рыжий или красный цвет.

\* **Делайте массаж головы.** Массаж головы улучшает кровообращение, стимулирует рост волосных луковиц. Делайте массаж раз в неделю, перед сном. Кончиками пальцев пройдитесь по коже головы.



## Проблема № 3: секутся кончики

Стилисты обычно рекомендуют стричь секущиеся кончики. Но иногда это сделать невозможно. Быстро решить проблему на некоторое время позволит укладка, которая скроет кончики.

Примерьте греческую прическу (все волосы нужно разделить на небольшие прядь-

ки и закрутить под резинку) или укладку «Ракушка». Зачешите волосы на одну сторону, затем закрепите их невидимками и начните закручивать пряди в другую сторону. Так все кончики останутся внутри «Ракушки», и ваши волосы будут выглядеть аккуратно весь день.



## Проблема № 4: волосы прямые на макушке, волнистые по длине

### Волнистые по длине

Вы мечтаете о пышных кудрявых волосах. Ваши волосы вьются, но у корней - прямые и, как говорят, «прилизанные». Если вы не готовы на радикальные меры (например, химическая завивка), возьмите на заметку следующие советы.

\* **Примерьте многослойную стрижку.** Многослойные стрижки добавляют прическе объем. Подстриженные пряди у лица и на макушке, вероятнее всего, начнут слегка завиваться. Девушкам с овальной формой лица можно примерить стрижку асимметричный боб. Не хочется расставаться с длиной? Тогда ваш выбор - удлиненное каре, лесенка или каскад.

\* **Освойте гаджеты.** Возьмите на вооружение щипцы для завивки (или диффузор, бигуди, утюжок), чтобы создавать упругие кудряшки. Однако нужно быть готовой к тому, что воздействие гаджетов может иссушить волосы. Избежать этого поможет правильно подобранный уход.

\* **Приобретите ухаживающие средства.** Используйте шампунь и кондиционер с протеином, аминокислотами, чтобы улучшить состояние волос, которые подвергаются агрессивному воздействию. Также раз в два месяца рекомендован курс восстанавливающих масок.



# УЖИН, ОДОБРЕННЫЙ ДИЕТОЛОГАМИ

Если вы следите за фигурой, нет необходимости питаться одними листьями салата. Существуют вкусные и полезные блюда, одобренные диетологами.

Последний прием пищи должен быть особенно продуманным и сбалансированным. Идеальный вариант - сочетание легких белков (нежирное мясо птицы, рыба, телятина) с полезными углеводами (овощами, макаронными изделиями из твердых сортов пшеницы). От жарки лучше отказаться в пользу тушения, варки, запекания, приготовления на гриле.

### Котлетки из индейки

**Понадобятся:** фарш индейки - 450 г, лук репчатый - 1-2 шт., хлопья овсяные - 1/2 стакана, кориандр молотый - 1/2 ч. л., чеснок - 2 зубчика, соль, перец черный молотый, орегано и базилик сушеные, при-

права для птицы - по вкусу, масло растительное - 1 ст. л.

Лук нарежьте крупными кусками, переложите в блендер и добавьте 1 ст. л. ледяной воды. Измельчите и смешайте с фаршем. Добавьте кориандр и пропущенный через пресс чеснок, посолите. Затем влейте 4 ст. л. ледяной воды, всыпьте хлопья. По желанию добавьте приправу для птицы, немного орегано и базилика.

Тщательно вымешайте фарш и отбейте 2-3 мин. Накройте пленкой и уберите в холодильник на 30 мин. Разогрейте духовку до 200 градусов. Сформируйте котлетки смоченными в воде руками, выложите в форму и запекайте 25 мин.



**Понадобятся:** паста - 300 г, фарш из телятины - 500 г, молоко - 100 мл, вино красное сухое - 200 мл, томаты в собственном соку - 400 г, перец болгарский и лук репчатый - по 1 шт., хлопья чили - 1 щепотка, соль и тимьян - по вкусу, масло оливковое - 50 мл.

### ПАСТА С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

К фаршу добавьте тимьян и соль. Из фарша сформируйте фрикадельки. На оливковом масле спассеруйте измельченный лук, выложите к нему фрикадельки. Обжаривайте, часто перемешивая, пока фарш не посветлеет. Добавьте протертые томаты, нарезанный болгарский перец, вино, чили. Томите под крышкой, пока соус не загустеет (около 1 ч. или дольше). Влейте молоко, по желанию досолите и потомите еще 20 мин.

Отварите пасту до состояния аль-денте, выложите на блюдо, сверху распределите фрикадельки с соусом.

### ЛОСОСЬ С ОВОЩАМИ

**Понадобятся:** филе лосося - 800 г, соус соевый - 50 мл, уксус белый винный - 10 мл, мед - 2 ст. л., сахар - 1 ч. л., масло оливковое - 50 мл, лимон - 1 шт., соль и перец - по вкусу.

Смешайте винный уксус, сахар, соевый соус, мед, сок лимона и оливковое масло, добавьте по вкусу соль и перец. Замаринуйте в этой смеси рыбу на 15 мин.

Филе лосося можно приготовить как на гриле, так и запечь в духовке при 190 градусах в течение 20 мин. (на противне, застеленном пекарской бумагой). Подавайте рыбку с овощным гарниром.



### КУРИНЫЕ ШАШЛЫЧКИ

**Понадобятся:** филе куриное - 1 кг, соус соевый - 4 ст. л., мед (жидкий) - 1 ст. л., чеснок - 3 зубчика, лук репчатый - 4-5 шт.

В соевом соусе разведите мед, добавьте измельченный чеснок.

Лук нарежьте кольцами и смешайте с кусочками филе. Залейте приготовленным соусом и оставьте в холодильнике на 3 ч. (в течение этого времени необходимо перемешать его 2-3 раза).

Нанижите кусочки курицы на размоченные в воде деревянные шпажки. Уложите их на бортики формы для запекания, как на мангале.

Разогрейте духовку до 200 градусов и поставьте в нее форму с шашлычками. Запекайте 30 мин., периодически переворачивая и смазывая маринадом. Подавайте с рисом и овощами.



## СЫРНЫЙ СУП С ГОРБУШЕЙ

**3 л воды, хребет горбуши, картофелина, морковь, луковица, 150 г замороженных овощей, 3 зубчика чеснока, плавленый сырок, зелень.**

Сварите бульон из рыбы и целой луковицы, можно добавить лавровый лист и перец горошком. Достаньте хребет из бульона и отделите рыбу от костей. В кипящий бульон добавьте измельченную морковь и картофель. Через 10 минут - замороженные овощи (например, стручковую фасоль, грибы, лук, брокколи, кукурузу). Следом - кусочки рыбы, зубчики чеснока и натертый плавленый сырок. Варите все вместе 5-7 минут, пока сыр не растворится полностью. В конце добавьте измельченную зелень.



## РУЛЕТ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С КАПУСТОЙ

**1,2 кг филе телятины, половина вилка пекинской капусты, 1 сладкий перец, луковица, 100 мл мясного бульона, растительное масло, соль, молотый перец, паприка.**

Кусок телятины разрежьте в пласт, отбейте, посыпьте паприкой, молотым перцем и солью. Капусту и болгарский перец нарежьте соломкой. Измельченный лук обжарьте в 3 ст. ложках масла до мягкости. Добавьте капусту, болгарский перец, посолите, поперчите, влейте бульон и тушите 5-8 минут. Остудите и выложите начинку на телятину. Сверните в рулет, обвяжите шпагатом, посыпьте солью, паприкой и полейте маслом. Запекайте 60 минут при 180 градусах.



## ЗАКУСКА «МИДИИ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА»

**300 г чернослива, 50 г ядер грецких орехов, 2 вареных желтка, 2 зубчика чеснока, 100 г сыра, петрушка, майонез.**

Орехи поджарьте на сковороде. Желтки натрите на мелкой терке, добавьте к ним измельченную петрушку, чеснок, орехи, натертый сыр, заправьте майонезом. Чернослив промойте, залейте кипятком, чтобы стал мягким, просушите. Разрежьте вдоль, чтобы получилось, как створки у мидии, и заполните начинкой.

## БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

### Томатный суп с тыквой

**По 500 г тыквы и пюре из протертых свежих помидоров, 700 мл бульона, 3 зубчика чеснока, соль морская - по вкусу (не больше 1 чайн. ложки), 30 мл растительного масла, 1/2 ст. ложки листьев розмарина, 1/4 чайн. ложки молотого перца.**

Очищенную и измельченную тыкву слегка припустите в масле. Добавьте измельченный чеснок и розмарин, томатное пюре, перец и тушите 5 минут. Соедините с кипящим бульоном, доведите до кипения.

### Солянка из цветной капусты

**500 г цветной капусты, по 1 луковице, болгарскому перцу и моркови, 3 протертых помидора, 2 ст. ложки растительного масла, соль, специи.**

Овощи помойте, если надо, очистите,

мелко нарежьте и потомите в небольшом количестве воды в течение 5 минут. Добавьте протертые помидоры. Цветную капусту разберите на соцветия и отправьте тушиться вместе с овощами. Посолите, добавьте специи. Доведите до готовности и дайте постоять 10 минут.

### Абрикосовый мусс

**500 г абрикосов без косточек, 1,5 чайн. ложки желатина, 1 апельсин, 5 перепелиных яиц.**

Залейте желатин 100 мл воды. Натрите апельсин отдельно яйца, добавьте желатин и перемешайте. Соедините все компоненты, добавьте цедру. Разлейте по формочкам и поставьте в холодильник на несколько часов до застывания.

### Баклажаны

#### под ореховым соусом

**300 г говядины, 3 баклажана, 80 г очищенных грецких орехов, 2 зубчика чеснока, по 2 ст. ложки муки и растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, базилик, кинза, петрушка, соль, перец, специи.**

Баклажаны разрежьте вдоль, посыпьте солью и оставьте на 30 минут. Порежьте кубиками и обжарьте в масле на сильном огне. Мясо порежьте на кубики и обваляйте в муке. Обжаривайте в один слой. В ступке разотрите орехи с солью (измельчите блендером). Добавьте лимонный сок, перец, разведите водой до консистенции сметаны. Сложите баклажаны и мясо в 2 горшочка, пересыпьте мелко нарубленным чесноком, залейте ореховым соусом. Закройте крышкой и поставьте в духовку. Готовьте 40 минут при температуре 200 градусов. Перед подачей посыпьте зеленью.

## Автоледи



# 7 ЗАПОВЕДЕЙ АВТОМОБИЛИСТА

Чтобы умело управлять автомобилем, необходимо знать множество мелких нюансов. Каждый из них вам рано или поздно пригодится.

Когда человек впервые садится за руль, он - как чистая книга. Ни опыта, ни ошибок, ни достижений. Так было и со мной. Но, к счастью, теперь у меня в кармане десять лет водительского стажа, а это немало! Расскажу вам о том, что успела выяснить для себя за этот срок.

### 1. Страдают неуверенные и слишком уверенные

Статистика утверждает, что чаще всего в ДТП попадают водители со стажем вождения несколько месяцев, один год, три года и десять лет. И это вполне объяснимо. Сразу после получения прав начинающий водитель не чувствует габаритов машины, может растеряться на дороге. Как итог - авария. Вот я впервые попала в ДТП через год, когда только-только начала чувствовать уверенность в своих силах. Она оказалась мнимой, и моя вина - тому доказательство. Что касается трех и десяти лет стажа вождения, то это сроки, когда человек расслабляется, думая, что уж теперь-то он точно все знает и все умеет. Но, как говорится, мы учимся всю жизнь. Не стоит забывать об этом.

### 2. Контролируйте свой взгляд

Новичок, боясь пропустить что-то важное на дороге, без остановки крутит головой из стороны в сторону. Бывалый водитель, наоборот, забывает лишний раз глянуть в боковые зеркала. И тот, и другой поступают опромет-

чиво. Специалисты советуют смотреть в основном вперед. Взгляд вправо-влево и назад должен быть мимолетным, не более пары секунд - для контроля.

### 3. Держаться за жизнь двумя руками!

Почувствовав себя за рулем чуть свободнее, я и сама начала водить автомобиль одной рукой. Мне казалось, так гораздо удобнее, ведь вторая свободна - можно спокойно потянуться за чем-нибудь, сменить радиостанцию. Моя уверенность в подобном вождении исчезла тогда, когда передо мной на трассе внезапно выскочил непонятно откуда взявшийся автомобиль. Реакция у меня хорошая, но могла ли я эффективно работать рулем, держа на нем лишь одну руку? Как результат - моя машина оказалась в кювете. К счастью, все обошлось, но с тех пор я держу руль только двумя руками.

### 4. Правило трех «д»: дай дорогу дураку

Об этом правиле, наверное, знают все автомобилисты. Но почему-то многие предпочитают им пренебрегать. А вот и зря! Если вы не хотите облегчать жизнь другому человеку, подумайте хотя бы о себе. Окажетесь ли вы в победителях, если не уступите, и в итоге совершите ДТП? Вряд ли. Так что, возьмите за правило: видите, что человек спешит, агрессивно ведет себя

на дороге, пытается вас обогнать, сигналит сзади - пропустите его. И пожелайте вслед всего самого хорошего.

### 5. Всегда извиняйтесь и благодарите

Как хорошо, что были придуманы водительские жесты и сигналы. Не выходя из машины, можно попросить о чем-то, сообщить о неполадке, сказать «спасибо» и извиниться. Лично я на дороге убираю свою гордость куда подальше. Всегда мигаю аварийкой, когда меня пропускают, извиняюсь, если оказалась на дороге не права, - всякое ведь бывает! Если уверена, что человек меня видит, еще и улыбнусь и руку выставлю ладонью вперед, что значит: «Спасибо, что помог!». Убеждена, что вежливость на дороге помогает избежать аварий.

### 6. Заправляйтесь

#### в проверенных местах

На заправках делают все возможное, чтобы заработать на этом. Кто-то разбавляет бензин, кто-то добавляет в него примеси - а потом мы, автомобилисты, удивляемся, почему у нас двигатель начинает барахлить. Раз и навсегда выберите автозаправку, которой доверяете. Пусть бензин там будет не самый дешевый, зато вы будете знать, что поставщик отвечает за качество. Не постесняйтесь разок спросить документы и убедиться в том, что там все «чисто». Кстати, никогда не заправляйтесь на выезде из города! Довольно часто таких заправках бензин не самого высокого качества.

### 7. Сторонитесь машин, имеющих повреждения

Я отнюдь не считаю, что любая машина с повреждениями на кузове является виновником какого-либо ДТП. Она вполне может оказаться пострадавшей стороной. Но все же статистика показывает, что в большинстве случаев такие машины оказались повреждены не случайно. Для собственного же спокойствия будьте аккуратнее с такими авто: держите дистанцию, пропускайте, оставайтесь в стороне.

#### ИЗ ЛИЧНОГО ОПЫТА

**Марина:** «Мой совет всем автомобилистам - не ездите по рельсам, особенно зимой. Пропускайте их между колес и пересекайте только под прямым углом».

**Анна:** «Повесила себе на заднее стекло знак - Мой предел скорости - 80 км/ч. Самой так спокойнее, и остальные водители знают, что меня можно обогнать».

**Карина:** «Однажды зимой оказалась в машине без незамерзающей жидкости в бачке. Пришлось не сладко. Теперь всегда вожу с собой ее с запасом, и вам советую».



## Поздравления

Чрезвычайного и полномочного посла Греции в Грузии господина Димитрия КАРАБАЛИСА, генерального консула Греции в Грузии госпожу Марию Зигояни, советника посла господина Йоргоса ПАПАНИКОЛАУ, сотрудников греческих организаций Грузии, всех греков мира поздравляем с большим греческим праздником – Днем независимости Греции – 25 марта. Праздник свободы и победы – Синее знамя светится. Стихи, рассказы, песни спеты, Наша любимая Греция.

Суважением,  
 Анна Орфаниди,  
 Мария Саввиди,  
 Анатолий Цагариди,  
 Лана, Нина и Йоргос Астериади,  
 Росица Билянкова, Алла, София и Михаил Фотовы, Ирина и Ольга Энтиди, Теона Янакопуло,  
 Никос Симитис,  
 Алина Стефаниди,  
 Нина Романиди, Мелина и Эмилия Родаки,  
 Эрида Мустиди, Йорданка Евримиади,  
 Эвридика Энгопуло, Анемона Иродопуло,  
 Ирина Георгиади, Екатерина Станиси,  
 Эльза Элевтериади, Мирелла Цандекиди,  
 София Христиди, Лаура Коккинаки, Елена, Зоя, Лариса и Раиса Назлиди, Мария Марagoзи, Элла Асланиди, Дора Петриди,  
 Ксения Спиранди, Дионис Харалампиди,  
 Анна, Мира и Нина Аргираки, Ирина, Спирула и Яннис Икономиди, Наталия Псаропуло, Елена Доксопуло, Эллада Пурсаниду, Зоя Митропуло,  
 Евлампия Замбету, Гликерия Уранопуло,  
 Лидия Андриади, Елизавета Шаманиди,  
 Лия Константириди, Анна и Геродот Мармариди, Ангелина Клионики, Георгий Севастиди, Варвара Каниди, Елена Цалигопуло, Анастасия Микропуло,  
 Маргарита Антонопуло, Алики Леондараки, Автандил, Анна и Константин Бостаниди, Диана Амфимиади, Элпида Лиманопуло, Анна Иониди, Виолетта Периклопуло,  
 Линда Леониди, Нелли Зоргана, Иоланта Йорбалиди, Антигона и Хариклия Згуриди,  
 Алла Караиланиди, Лоэнгрин Кириакиди,  
 Лери Алимонаки, Маргарита Тригориади,  
 Лана Чамурлиева, Инна Чаушева, Мира Триандафилиди, Маргарита Параскевопуло.

Нино АНДРОНИКАШВИЛИ, врача-гинеколога, поздравляем с днем рождения.

Цветет миндаля, яблонь ветки,  
 Виноград... будет здесь вино.  
 Довольны вами пациентки,  
 С праздником, наша врач Нино.

Суважением,  
 Анна Орфаниди,  
 Марина Белчева,  
 Софико Сакварелидзе,  
 Ирина Нешкова,  
 Малуза Горанова,  
 Веста Квернадзе,  
 Ната Славчева, Лина Радева-Нергадзе,  
 Лали Нергадзе, Анна Димчева, Лали Шатиришвили, Ирина Дряева, Этери Марташвили, Алла Тибилова, Донка Младенова, Лада Николова, Зоя Назлиди, Марина Мурадян, Ирина Мегвинетухуцеси,  
 Лана Манагадзе, Елена Микелашвили,  
 Людмила Иванова, Анна Еловенко, Ирина Подсоснок, Светлана Бурневич, София Евдокименко, Инна Артеменко, Нина Борисюк, Ирина Стасюк, Мария Стромова,  
 Анаида Акопян, Елена Шишкина, Лия Корпашвили, Цисана Квирикашвили,  
 Жанна Еджубова, Валентина Юценко,  
 Марина Абовян, Ольга Наумова, Инга Юмашева, Валентина Достигаева, Марина Добругова, Елена Картавенко,  
 Веста Квернадзе, Марина Киракосян-Мосесова, а также все от души благодарные вам пациентки.

Беллу КИЛАДЗЕ поздравляем с днем рождения. Институт кардиолога уже Дал добро, воплощена идея, Пусть прекрасно будет на душе. С днем рожденья, дорогая Белла.

Суважением,  
 Анна Орфаниди,  
 Мадонна Карсанова,  
 Диана Габарашвили,  
 Майя Пирцхалашвили,  
 Додо Лалиашвили,  
 Нанули Варазашвили,  
 Джеджило Эристави,  
 Манана Кавтарадзе,  
 Дареджан Капанадзе,  
 Лия Арвеладзе,  
 Ия Перадзе, Нина Кондратюк,  
 Любовь Искренко,  
 Зоя Кучеренко, Анастасия и Маргарита

Зарейчук, Лариса Степаненко, Елена Яровая, Валентина Неженцева, Лана Стоева, София Светлинова, Красимира Русинова, Медея Чхаидзе, Лела Турашвили, Раиса Смирнова, Любовь Истомина, Светлана Губкина, Анна и Юлия Кузнецовы, Надежда Ляпина, Зоя и Иванка Костовы, Ирина Епифанова, Этери Шенгелия, Майя Венкова, Полина Иванова, София Болквадзе, Лали Дгебуадзе, Венера Кростева, Русудан Абесадзе, Нино Балавадзе, Анжела Геворкян, Раиса Мкртчян, Лили Тодадзе, Эльза Санакоева, Мзия Кудухова, Кети Димитриади, Елена Акритиди.

Светлану МАГДАЛЯНОВУ-КОМАРОВУ поздравляем с греческим праздником 25 марта – Днем независимости Греции. Проснешься светлым утром ранним, Кавказ, Балканы в зелени, С праздником, милая Светлана, Для счастья много времени.

Суважением,  
 твои подруги Анна Орфаниди и Марина Белчева.

Малхази ШАВГУЛИДЗЕ и Мери КОРИДЗЕ, а также Зураба (Зурико) СИАМАШВИЛИ и Нанули ЦОДОЛИШВИЛИ поздравляем с рождением внука, а Звиада ШАВГУЛИДЗЕ и Нино СИАМАШВИЛИ с рождением сына Анзора.

Среди равнины, рек и гор,  
 В глазах пейзаж неповторимый,  
 Родился наш малыш Анзор,  
 Красивый, сильный и крикливый.  
 Будем вести мы часто спор,  
 И разговор об откровенном,  
 Расти большим ты, наш Анзор,  
 Здоровым будь, береги нервы.

Суважением,  
 Анна Орфаниди,  
 Марина Белчева,  
 Майя Иорданишвили,  
 Лия Каладзе,  
 Русудан Чолокашвили,  
 Аза Вашакидзе, Дали Уридия,  
 Инга Навериани, Зоя Малинина,  
 Шовик Вартамян, Гульнара Мависакалян,  
 Ия Метревели,  
 Лидия Прохоренко.

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №12

#### СКАНВОРД НА СТР. 15



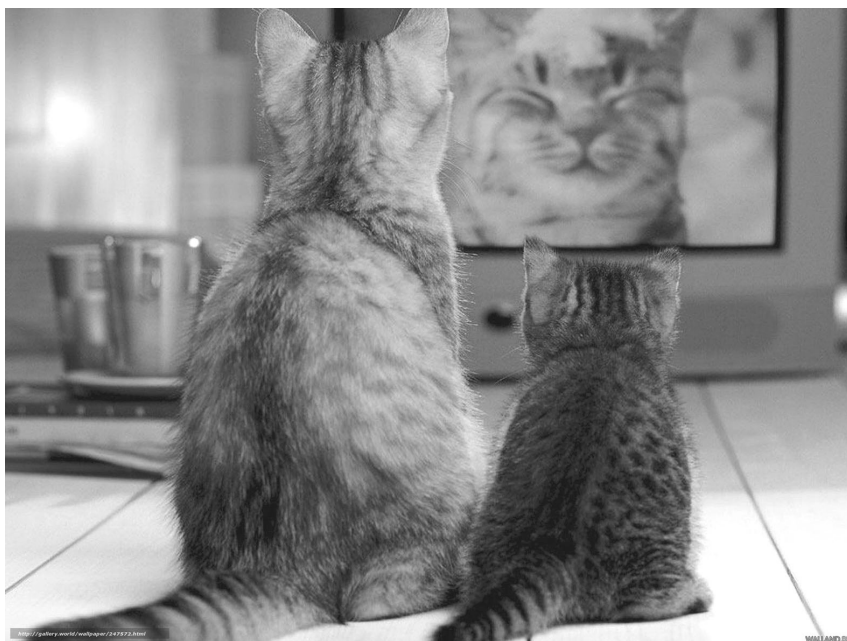
#### СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Прикус. Сатрап. Горка. Холоп. Кумач. Умора. Борис. Вернисаж. Квант. «Нана». Так. Маклак. Риф. Шов. Аттила. Снайпер. Ау. Гольф. Уголь. Езда. Окс. Мука. Уклон. Азур. Овал. «Она». Чухрай. Трап.  
**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Шлаг. Ясно. Арко. Куду. Лирик. Всплеск. Утро. Лор. Пуск. Алферова. Лаг. Най. Полова. Пруд. Реноме. Гама. Арт. Арго. Узор. Ирак. Скит. Лакуна. Ужин. Течь. Арап. Корм. Сафари. Ажан. Кила. Спич. Жар. Фау.

**Светлана доктор**  
**ПОДРУГА**  
 желанный журнал 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.

## Домашние любимцы



В Интернете вы найдете немало видео по тегу: «Кошка смотрит телевизор». Конечно, это не означает, что животное осознает: на экране разворачивается драма или комедия. Однако кошачий глаз замечает, когда кадр быстро меняется. А все потому, что зрение кошек чувствительно к движению (включается охотничий инстинкт).

Ученые установили: эти животные хорошо различают зеленый, желтый и синий цвета. Правда, с трудом видят мельчайшие изображения на экране телевизора из-за отсутствия центральной ямки (элемент сетчатки глаза с чувствительными рецепторами), некоторые детали могут казаться им размытыми.

✓ **Исследования показали: лучше всего кошка видит изображение на экране телевизоров с частотой 100 Гц.**

Доказано: когда кошки «смотрят» мультфильм, они понимают, что на экране ненастоящий человек/кот/пес, поскольку анимированные движения не так точны, как в реальной жизни. А вот если включить пушистому зрителю канал про природу, скорее всего, он попытается поймать птичку на экране. Кошкам кажется, что герои передач действительно находятся внутри или позади телевизора.

### ЗАЧЕМ КОШКА СМОТРИТ ТЕЛЕВИЗОР?

Кошки воспринимают изображение, проецируемое на экране телевизора. Но замечают ли они, что это просто фильм, или действия на «картинке» кажутся им реальными? Попробуем разобраться!

#### СОБАКА ВОЕТ! ЧТО ДЕЛАТЬ?

По мнению специалистов, собака может выть, скулить по нескольким причинам.

**Скука по хозяину, недовольство.** Речь о животных, которые воют, пока любимый человек на работе. Чтобы унять тоску питомца, приобретите игрушки с разными звуковыми эффектами или заведите страдальцу друга - второе животное.

**Страх, стресс.** Собаку могут напугать залпы салютов, сирена пожарной машины, ремонт соседей. За вой ругать животное нельзя! Лучше приобрести успокаивающие препараты и устранить раздражитель.

**Плохое самочувствие.** В этом варианте вой сопровождается другими симптомами, которые должны вас насторожить (хромота, поредение шерстного покрова, зуд). Срочно к ветеринару!

**Радость.** Не всегда вой означает какие-то проблемы. Иногда собака начинает глосить от радости, когда хозяин возвращается домой. Ваш случай? Придется смириться!

#### КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ ПИТОМЦА?

Если ваша кошка или собака часто болеет, у нее снижен иммунитет. Тревожный показатель - вялость ранее активного питомца. Можно ли уберечь животное от проблем со здоровьем? Да, при условии соблюдения рекомендаций ветеринаров.

★ Убедитесь, что рацион правильный. Корм должен подобрать ветеринар - в соответствии с возрастом и состоянием здоровья собаки или кошки. Если вы кормите животное натуральными продуктами, приобретите для него витаминно-минеральный комплекс.

★ Не пропускайте вакцинацию. Ежегодные прививки защитят любимца от раз-



личных заболеваний. Как для кошек, так и для собак существует определенная схема вакцинации, которой нужно придерживаться. Если вы не знаете, когда питомцу пора на прививки, попросите схему у ветеринара. ★ Проводите обработку от паразитов. Наружные и внут-

ренние паразиты могут нанести удар по здоровью вашего любимца. Обработку от них нужно проводить раз в квартал.

★ Поддерживайте микрофлору кишечника. Он влияет на иммунитет: если работает как часы, то и с иммунитетом все в порядке.

ТЕНДЕНЦИИ  
ОБРАЗЫ  
ДЕТАЛИ

# Настроение



Изумрудный, бутылочный и другие оттенки зеленого - отличная компания для встречи весны. Мы так скучали! Ждать осталось недолго, скоро все расцветет.



## СВЕКОЛЬНЫЙ СУП-ПЮРЕ

**2** крупные свеклы, **1/3** корня сельдерея, **1** луковица, **1** зубчик чеснока, **2** ст. л. растительного масла, **2** ст. л. лимонного сока, щепотка сахара, **200** мл кокосового молока, соль, молотый черный перец.

Свеклу и сельдерей тщательно вымыть, очистить и нарезать небольшими кубиками. Лук с чесноком очистить и порубить. В кастрюле нагреть растительное масло, положить лук с чесноком и, помешивая, поджаривать в течение 2 мин. Добавить нарезанные свеклу, сельдерей и жарить на слабом огне 5 мин. Влить лимонный сок и 500 мл теплой воды. Добавить сахар. Затем довести до кипения и варить на маленьком огне, прикрыв крышкой, 15 мин. Суп снять с огня и измельчить блендером до получения гладкой пюреобразной массы. Добавить горячее кокосовое молоко и перемешать. Посолить и поперчить по вкусу. Разлить по порционным тарелкам и сразу подать на стол.

**Суп будет еще вкуснее, если дополнить его жареными шампиньонами и орехами.**



## ГОЛУБЦЫ С ГРИБАМИ

**50** г перловой крупы, **300** г замороженных грибов, **1** кочан капусты, **1** луковица, **1/2** стручка перца чили, **1** морковь, **2** веточки петрушки, **6** ст. л. растительного масла, **100** г тофу, **200** мл овощного бульона, **50** мл кокосового молока, соль.

Перловую крупу отварить по инструкции на упаковке. Грибы варить в кипящей подсоленной воде в течение 15 мин, затем откинуть на дуршлаг. Кочан капусты разобрать на листья. Выложить их в течение 3 мин после закипания. Выложить и дать остыть. Лук и перец чили порубить. Морковь натереть, петрушку мелко нарезать. В сковороде нагреть 2 ст. л. масла и обжарить овощи. Добавить грибы, перемешать и жарить 5 мин. Положить петрушку и перловую крупу. Посолить, перемешать и готовить 5 мин. Дать остыть и соединить с раскрошенным тофу. Начинку распределить по листьям капусты и свернуть их в виде голубцов. Обжарить на оставшемся масле. Затем залить смесью бульона с молоком и тушить под крышкой 15 мин на слабом огне.

**Перловку можно заменить гречкой или вообще приготовить начинку только из грибов.**



## ПОСТНЫЙ ПИРОГ С ГРУШАМИ

**Для теста:** **350** г муки, **2** ст. л. сахара, **5** ст. л. оливкового масла, **1** пакетик ванильного сахара, сода на кончике ножа, щепотка соли. **Для начинки:** **2** груши, **2** сливы, **100** г кишмиша, **100** г сахара, **1** ст. л. лимонного сока, **1** ст. л. крахмала.

Муку просеять. Всыпать сахар, соль, соду и перемешать. Добавить масло, 6 ст. л. ледяной воды и замесить тесто. Завернуть в пленку и убрать в холодильник на 1 ч. Для начинки груши очистить от семян и нарезать кубиками. Из слив удалить косточки, мякоть нарезать ломтиками. Подготовленные ингредиенты сложить в ковш, добавить кишмиш, сахар, лимонный сок и залить 100 мл воды. Довести до кипения, варить 2 мин. Добавить разведенный в 2 ст. л. холодной воды крахмал и, помешивая, довести до кипения. Дать остыть. Тесто разделить на 2 части, каждую раскатать и вырезать большой круг. Один уложить в форму и распределить по нему начинку. Накрутить вторые лепешки и защипать края. В середине сделать отверстие для выхода пара. Выпекать 30 мин при 180 градусах.

**Вместо винограда для начинки вполне подойдет курага.**



ISSN 1987-6009  
917719871600002

## ЯГОДНЫЙ КИСЕЛЬ

**По 150** г замороженной клюквы, черники и малины, **220** г сахара, **1** ч. л. молотой корицы, **2** звездочки бадьяна, **3** ст. л. крахмала.

Ягоды выложить в дуршлаг и дать полностью оттаять. Затем обдать их кипящей водой и размять пестиком или ложкой. Добавить 100 мл холодной воды и отжать через двойной слой марли. Получившийся сок убрать в холодильник до использования. Выжимки от ягод сложить в небольшую кастрюлю, залить 500 мл воды и поставить на огонь. Довести до кипения и варить 5 мин. Затем снять с огня и процедить через частое сито. В процеженный отвар добавить сахар, молотую корицу и звездочки бадьяна. Довести до кипения и варить 2 мин. Бадьян удалить. Крахмал развести 2 ст. л. холодной воды, затем влить тонкой струйкой в горячий сироп и, помешивая, довести до кипения. В готовый теплый кисель влить охлажденный ягодный сок и перемешать. Разлить по бокалам и подать на стол.

**Вместо сахара в той же пропорции в кисель можно добавить мед.**