

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПОСТА

№ 11

март 2020

цена:

1,5 лари

**Роман  
с едой**

стр. 18

**Выбираем  
маникюр**

стр. 36

**Авокадо  
на завтрак**

стр. 38

**Зачем помогать  
взрослым детям**

стр. 28

**Хью Грант:**

**“Надо было раньше жениться”**

стр. 20-21

**Вера Брежнева:**

стр. 16-17

**“Я готова к большой семье и детям”**





# Ковры Снова в моде



Комнату украшает, уют создает, и ножкам тепло... Ковер в интерьере обладает исключительными преимуществами!

**Хорошая новость: ковры снова в моде! Этот элемент декора украсит интерьер и позволит ему заиграть новыми интересными красками.**

**В гостиной.** Давно не модно застилать ковром все пространство комнаты. Куда актуальнее будет положить небольшой коврик в центре гостиной или под какой-либо предмет - журнальный столик, крупную вазу с цветком, плетеное кресло.

**Спальня.** Как приятно с утра спускать ножки не на холодный пол, а на мягкий ворс ковра. Постелите около кровати искусственные шкуры небольшого размера - они сделают ваше пробуждение приятным, а комнату уютной.

**Для детской комнаты.** Хорошо, если ковер для детской будет иметь тематический принт. Это могут быть расчерченная железная дорога, игра-бродилка или изображения мультиперсонажей.

**Прихожая.** «Добро пожаловать!» или «Мы рады вам!» - небольшие коврики с подобными надписями украсят вход в вашу квартиру. Они должны быть не только красивыми, но и функциональными: с жестким ворсом и резиновым основанием.

**В ванной комнате.** В этом помещении можно дать волю фантазии и положить коврик ярких оттенков и оригинальной текстуры. Если ванная комната у вас однотонная, выбирайте этот аксессуар в тон основной цветовой гаммы.





**Меган Фокс сыграет астронавта  
в научно-фантастическом  
боевике "Аврора"**



Журналисты узнали, что американская актриса и модель Меган Фокс сыграет роль в научно-фантастическом боевике "Аврора". Об этом сообщает Variety. Предполагается, что Фокс достанется роль астронавта.

"Главная героиня обнаруживает, что ударные волны, возникающие в солнечном ветре, меняют течение времени. Это подталкивает ее к психологической борьбе со

своим прошлым и настоящим", - заявили в кинокорпорации Arclight.

Планируется, что картину начнут снимать в Сербии в мае этого года. Режиссером фильма выступит Лазар Бодрожа ("Восход Эдерлези"), а сценарий будут писать Пит Бриджес, Тоби Гибсон и Стюарт Уиллис.

Меган Фокс известна ролями в "Черепашках-ниндзя" и "Трансформерах".

**Жан-Поль Готье признался  
в любви к Мадонне**

Кутюрье Жан-Поль Готье выразил восторг премьерой шоу Мадонны "Мадам X" в Париже.

Ушедший на пенсию модельер посетил представленные американской певицы.

Мадонна, по традиции, в ходе концерта спустилась в зал и поприветствовала VIP-гостя, предложив ему выпить шампанского.

"Я не знаю, что я тут делаю, но я рад видеть тебя. Я люблю твою шоу", - признался Готье. Мадонна в ответ похвалила фрик-шоу модельера, с которым он недавно гастролировал в России и прощается с миром моды.

Готье также обнял и поцеловал Мадонну.

Мадонна в ходе концерта подняла тост за Францию и любовь.



**ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ.**



Белый маг, целитель  
Мария. Хиромант.  
Нумеролог.  
**ПРЕДСКАЗЫВАЕТ  
БЕЗ НИЧЕГО.**  
Работает по фото.  
**577-72-56-65,  
276-47-26.**



**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!**

**Актеры из "Гарри Поттера" соберутся для нового проекта Роулинг**

Актеры, сыгравшие в серии картин про юного волшебника Гарри Поттера, соберутся вместе для нового проекта Warner Bros. Studio. Об этом сообщает Time.

Известно, что речь идет о создании аудиокниги по одному из произведений серии, а именно "Сказкам Барда Бидля". В аудиокниге прозвучат голо-

са Джейсона Исаака (Люциус Малfoy), Эванны Линч (Полумна Лавгуд), Бонни Райт (Джинни Уизли), а также Джуда Лоу (молодой Альбус Дамблдор в серии-приквеле "Фантастические твари и где они обитают").

"Сказку о трех братьях", которую в фильме читала Гермиона Грейнджер,

вместо Эммы Уотсон озвучит Нома Думезвени, сыгравшая героиню в мюзикле "Проклятое дитя", соавтором которого стала Джоан Роулинг.

Планируется, что каждый актер озвучит по одной сказке из сборника. Аудиокнига выйдет в свет 31 марта 2020 года.



### Джонни Депп предлагал утопить и сжечь Эмбер Херд

Американский актер Джонни Депп предлагал утопить и сжечь свою жену Эмбер Херд.

Об этом он говорил в письме своему другу актеру Полу Беттани, сообщает Page Six. Письмо Деппа зачитали в Верховном суде в Лондоне.

Отмечается, что сообщения датированы 2013 годом, в письмах актер фантазиро-

вал, что он бы сделал с супругой. “Давай сожжем Эмбер. Давай утопим ее, прежде чем сжечь!” — писал он и добавлял, что надругался бы над телом Херд, чтобы убедиться, что она мертва.

В данное время суд рассматривает иск Деппа о клевете против британской газеты, в которой выходила публикация об отношениях актеров.

### Том Круз помещен на карантин из-за коронавируса



Американский актер Том Круз находится на карантине в отеле Венеции. Об этом сообщает The Jerusalem Post.

Артист прибыл в Италию для съемок в седьмой части киноэпопеи “Миссия невы-

полнима”.

Также на карантин были помещены остальные участники съемочной группы.

Отмечается, что ни у одного из них вирус не обнаружен. Карантин продлится до 2 марта.

### Том Харди показал фото со съемок “Веном 2” с Вуди Харрельсоном

Британский актер Том Харди выложил в Instagram несколько снимков со съемочной площадки фильма “Веном 2” по комиксам Marvel. На снимках можно увидеть самого исполнителя главной роли монстра Харди, его коллегу Вуди

Харрельсона, который играет персонажа по имени Карнаж, режиссера блокбастера Энди Серкиса и сценаристку Келли Марсел.

Снимки выполнены фотографом Греггом Вильямсоном в стильном черно-белом исполнении.

### Apple запрещает кинозлодеям пользоваться iPhone

Apple запрещает кинозлодеям пользоваться смартфонами iPhone. Об этом заявил американский режиссер Райан Джонсон, передает CNBC.

По его словам, в кинематографе есть “неписаное правило”, согласно которому отрицательные персонажи не должны попадать в кадр с продукцией Apple в руке.

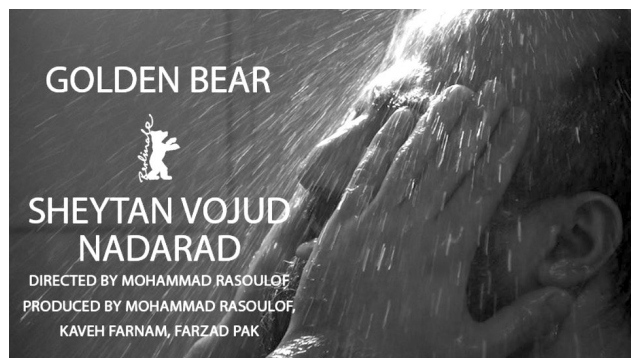
“В Apple разрешают пользоваться iPhone в кино, но плохим ребятам нельзя попадать в кадр с iPhone, что имеет важное значение, если вы когда-либо смотре-



ли детективы”, — пояснил Джонсон.

Режиссер также выразил опасение, что его высказывание ему “аукнется” при работе над созданием следующего фильма, сценарий которого он сейчас пишет.

### Главный приз Берлинале получила картина иранского режиссера



Кинокартина иранского режиссера Мохаммада Расулофа “Зла не существует” получила главную награду Берлинского кинофестиваля — “Золотого медведя”.

Известно, что сам режиссер, чья картина была завершающей в рамках конкурсного показа на фестивале, не смог приехать на фестиваль, поскольку с 2017 года ему запрещено покидать страну, а также заниматься кинематографической деятельностью по политическим причинам. Награду из рук

жюри получила его дочь.

Фильм “Зла не существует” состоит из четырех новелл, в каждой из которых рассказана история о непростом выборе, который стоит перед человеком. В рамках картины режиссер ищет ответ на вопрос о том, имеет ли право человек отнять чужую жизнь.

“Серебряного медведя” получил фильм «Никогда, редко, иногда, всегда» американского режиссера Элайзы Хитман, рассказывающий историю о девушке-подростке из Пенсильвании.





Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**1. Стрессы и плохой сон.** Если вы хронически не высыпаетесь и постоянно находитесь в стрессовом состоянии - о каком здоровье может идти речь? Вам безумно хочется есть, причем, именно что-то вредненькое. Это как лечение от всех проблем. На фоне таких постоянных зажорчиков вырабатывается зависимость от еды и постоянное чувство голода. Наладьте свой сон и максимально оградите себя от стрессовых ситуаций. Легко сказать? Однако это нужно сделать, если хотите быть не только здоровым, но и избавиться от постоянного чувства голода.

**2. Большие промежутки времени между приемами пищи.** Завтрак в 08.00, потом дорога, работа. Вы заняты и, только

Это нормально после тренировки или во время беременности. Другое дело – постоянно хотеть есть уже через час после обеда. Самые распространенные причины.

## Постоянно хочется есть...

приехав домой в 20.00, садитесь «пообедать». Логично, что организм истощен. Вы накидываетесь на все съедобное. В этот момент лучше вообще вас не трогать... Не допускайте слишком длительных перерывов (4-5 часов максимум) между приемами пищи. Берите еду с собой и не забывайте перекусить! На этот случай у вас с собой есть банан (или яблоко)? Однако через 20 минут вам снова хочется есть.

Почему? За ощущение сытости в организме отвечает гормон лептин. Он включается только при употреблении белков или жиров. Если их в рационе мало, ждите голод. Съев яблоко, вы снова захотите еще одно или что-нибудь посытнее. Поэтому обращайте внимание на состав ваших перекусов. Хорошо, если это будут орехи и йогурт, или творог и ягоды, или хлебец с кокосовым маслом.



**3. Вы постоянно на диете и поэтому у вас дефицит калорий.** Проводите эксперименты со своим питанием? И убиваете в пух и прах свою гормональную систему! Как следствие - постоянное чувство голода!

## КАКИЕ У ВАС ПЯТКИ?

Старость начинается не с седины, а с кожи на пятках.

Внимательно рассмотрите свои пятки. Они гладкие, здоровые?

Значит, старость вам пока не грозит.

### Китайцы знают об этом давно

Еще в Древнем Китае знахари утверждали: «Старость приходит к человеку с пяток». Ведь там расположены нервные окончания и болевые точки.

Какой совет дают современные медики? Именно с пяток надо начинать бороться со старением организма. Очень полезно ходить на пятках каждое утро, а также на внутренней и внешней сторонах стоп. Это улучшает кровообращение в ногах, а значит, и состояние внутренних органов.

Еще один прием от древних знахарей: бить каким-нибудь удобным твердым предметом, лучше всего резиновым или деревянным, по подушечкам пальцев ног. Это тоже улучшает кровообращение не только в ногах, но и организма в целом. Еще полезнее прой-

тись по всей стопе - это благотворно влияет и на зрение.

### О каких болезнях могут рассказать пятки и ступни

☛ Стреляющая боль в пятках означает начало воспалительного процесса соединительной ткани или сообщает о наличии пяточной шпоры.

☛ Ужасный запах бывает при гипергидрозе. На каждой ступне имеется 250000 потовых желез. Ноги потеют, когда они слишком активно работают.

☛ Боль в стопе при ходьбе появляется при усталостном переломе и остеопении, артрите и артрозе.

☛ Шелушится кожа на стопах: при эпидермофитии, грибковом заболевании.

☛ Потеря чувствительности происходит при поражениях периферической нервной системы.

## Грибок стопы

✓ **Как проявляется.** Кожа стопы зудит, воспаляется, появляются волдыри, опрелости. Обратитесь к дерматологу, он не только определит причину, но и назначит лечение. Нередко грибок развивается на фоне ослабленного иммунитета, варикоза, нарушения обмена веществ.

✓ **Лечение.** На ночь смазывайте стопы противогрибковым средством. Днем делайте аппликации: 1 ст. ложку соды смочите водой, чтобы получилась кашица, нанесите ее на пораженный участок на 10 минут, смойте, подсушите, припудрите детской присыпкой или крахмалом.

✓ **Обработайте обувь.** Смочите кусочек ваты в уксусе, протрите изнутри обувь, положите ее в область носка. Обувь положите в полиэтиленовый пакет, завяжите его на 8 часов. Если этого не сделать, грибок вернется.





## ЗАЧЕМ НУЖЕН МУЖ НА РОДАХ

**Ситуация, когда на роды женщина идет вместе с мужем, уже давно не редкость. Но вопрос, действительно ли стоит партнеру присутствовать при появлении малыша на свет, до сих пор остается актуальным.**

**Д**ля мужчины присутствие на родах жены - серьезный шаг, который говорит о высокой степени доверия между супругами. Однако у этого действия есть свои плюсы и минусы.

### Чем поможет мужчина?

Поддержка супруга будет неоценима для жены сразу по нескольким причинам.

**Эмоциональная помощь.** Когда женщина знает, что родной человек рядом, она чувствует себя спокойнее. Да и само осознание того, что муж готов разделить с ней тяготы момента, поддерживает роженицу. Кроме того, ей может понадобиться физическая помощь - например, сопровождение в туалетную комнату.

**Взаимодействие с медперсоналом.** Во время схваток роженица не всегда адекватно воспринимает то, что ей говорит акушерка. Нередко в родах приходится применять те или иные манипуляции и препараты, на которые требуется согласие женщины. В такой ситуации муж может взять на себя обсуждение их целесообразности с медперсоналом.

**Формирование иммунитета у малыша.** На коже - как матери, так и отца, живут определенные микроорганизмы, «дружественные» новорожденному. Попадая на его кожный покров, они сразу заселяют его, что способствует формированию у новорожденного сильного иммунитета.

**Контакт отца с ребенком.** Присутствие на родах помогает мужчине в полной мере ощутить себя родителем. Те, кому довелось подержать ребенка сразу после его появления на свет, лучше понимают его потребности в дальнейшем.

**Непредвиденные обстоятельства.** Если роженице проводилось кесарево сечение под общим наркозом или после родов ей понадо-

билась медицинская помощь, впервые взять малыша на руки сможет отец. В этот момент между родителем и ребенком устанавливается прочная эмоционально-психологическая связь.

### И хочется, и колется

В совместных родах, помимо положительных сторон, существуют и условно отрицательные.

**Негативное восприятие супруга.** Бывает, вопреки ожиданиям, женщина во время родов не чувствует поддержку партнера, а наоборот, раздражается, ощущает дискомфорт из-за его присутствия.

**Кризис в отношениях.** Есть немало случаев, когда муж, наблюдая страдания любимой женщины и ощутив при этом свою беспомощность, впоследствии не может избавиться от чувства вины за произошедшее. В результате, гармония в браке теряется. Нередки и сексуальные нарушения. Увидев процесс рождения ребенка во всех физиологических подробностях, мужчина испытывает сильнейший стресс, и в итоге перестает испытывать к жене половое влечение. По статистике, у 30% мужчин, присутствовавших при родах, развивается психологическая импотенция.

**Страх.** Хотя большинство будущих пап ведут себя достойно в родильном зале, все-таки обморок партнера - не такое уж редкое явление. Опасность его в том, что медперсонал, вместо того, чтобы внимательно следить за процессом, вынужден метаться между роженицей и ее супругом. Мужчина должен по-

**Замечено: в случае присутствия на родах супруга медперсонал, как правило, ведет себя с роженицей более корректно и внимательно.**

нимать: при первых признаках надвигающегося обморока ему необходимо незамедлительно покинуть родильный зал.

**Отвлекающий момент.** Зачастую будущий отец чрезмерно контролирует процесс, то и дело задает вопросы, не давая медперсоналу сосредоточиться на родах.

### Какое принять решение?

Стоит ли все-таки выбирать совместные роды? Здесь важно продумать все.

**1. Готовность мужчины.** «Делали ребеночка вместе, значит, и рожать будем вместе», - считают некоторые женщины. Однако заставлять супруга быть помощником в родах нельзя. Не каждый мужчина психологически готов к восприятию этого процесса, тем более, к участию в нем.

**2. Специальные курсы.** Если муж согласен, рекомендуется подготовиться к событию заранее. В настоящее время созданы специальные медико-психологические службы для консультирования супружеских пар перед партнерскими родами. В ходе занятий будущие мамы и папы узнают, в том числе, о роли мужчины в ходе родового процесса (в частности, он может помочь роженице сохранять правильный ритм дыхания), технике поддержки массажные приемы, способствующие уменьшению болевых ощущений.

**3. До какого момента смотреть?** Большинство специалистов уверены: будущему папе достаточно ограничиться поддержкой жены во время схваток. Он может держать ее за руку, успокаивать, подбадривать. Но все интимные подробности желательно скрыть от его глаз. Как только начинаются потуги, партнеру лучше покинуть родильный зал.



**При отсутствии месячных женщина в первую очередь подумает «Я беременна!» Однако задержку могут вызвать и иные причины.**

## **Задержка - не всегда беременность!**



**В** норме месячные отсутствуют в случае наступления беременности и некоторое время после родов. Также нормой считается нерегулярность цикла у девушек после начала менструаций и у женщин в период менопаузы. В остальных случаях сбой цикла может указывать на проблемы в организме, вызванные самыми разными факторами - как относительно безобидными, так и вполне серьезными.

### **Вы переутомились!**

Нервное или физическое переутомление, постоянное недосыпание - частые причины задержки менструации. С точки зрения женского организма все объясняется просто: возникла сложная жизненная ситуация, значит, рожать пока нельзя, - и детородная функция «ставится на паузу» до лучших времен.

**Что делать?** Наладьте сон, сократите психологические и физические нагрузки, вовремя давайте себе отдых. Освойте техники расслабления - например, дыхательную гимнастику.

### **Опять стресс...**

Слишком сильный или длительный стресс способен негативно сказаться на функции гипоталамуса. Этот отдел головного мозга контролирует работу гипофиза, от которого зависит состояние всей эндокринной системы, в том числе, выработка половых гормонов.

При сбое функции гипофиза может прекратиться овуляция, а вместе с ней и месячные.

**Что делать?** Если устранить источник стресса не представляется возможным, постарайтесь минимизировать его последствия. При необходимости обратитесь к неврологу для коррекции состояния.

### **При избыточном весе**

Если пациентка страдает ожирением, в ее организме накапливается избыток эстрогенов, ведь часть этих

гормонов вырабатывается жировой тканью. Это, в свою очередь, негативно влияет на гормональный фон. Недостаток веса и экстремальные диеты тоже могут оказать негативное воздействие. Организм считает, что настали голодные времена, и прекращает овуляцию, чтобы не вынашивать ребенка в неблагоприятных условиях.

**Что делать?** Приведите вес в норму с помощью сбалансированного питания (жесткие диеты и голодание - под строжайшим запретом!) и умеренных физических нагрузок. Если не удастся, обратитесь к врачу для обследования - не исключены сбой в обмене веществ или наличие заболеваний. Патологий не выявлено? Стоит записаться на прием к психотерапевту: речь может идти о расстройстве пищевого поведения.

## **Гинекологические проблемы**

Задержка менструации бывает связана с неполадками в репродуктивной системе.

**Поликистоз яичников.** Обычно процесс вызван отсутствием овуляции, угнетенностью эндометрия и гормональными нарушениями. Для этого диагноза характерны повышенный рост волос на лице и появление дополнительной жировой прослойки на животе.

**Эндометриоз.** Данное заболевание представляет собой гормонозависимое патологическое разрастание тканей эндометрия доброкачественного характера. Возни-

### **Дело в гормональных таблетках?**

**Продолжительность цикла может существенно меняться на фоне приема противозачаточных гормональных препаратов. После прекращения их употребления нормальный менструальный цикл устанавливается не сразу - иногда для этого требуется до полугода.**

кающие в тканях небольшие кровотечения (во время месячных) приводят к местным воспалениям, образованию спаек, вызывают боли.

**Воспаления в матке и ее придатках.** Воспалительные процессы в данных органах приводят к нарушению выработки гормонов, отвечающих за созревание яйцеклеток.

**Миома матки.** Это гормонозависимое доброкачественное разрастание мышечного слоя матки. При маленьких размерах лечение не требуется.

### **Другие причины**

**Ранняя менопауза.** У большинства женщин менопауза наступает в возрасте 50-53 лет, однако иногда это может произойти и раньше.

**Нарушение работы щитовидной железы.** Она ответственна за регулирование многих обменных процессов в организме, в том числе репродуктивного цикла. Если железа работает слишком активно, возможен сбой менструального цикла и даже его прекращение.

Также задержку менструации могут вызвать: резкая смена климата, внематочная беременность, прерывание беременности, диагностическое выскабливание, заболевания гипофиза (например, опухоль), перенесенная инфекция или другое острое заболевание.

### **На обследование!**

Для выяснения причин задержки врачом могут быть назначены следующие исследования:

- ✓ обследование на половые инфекции;
- ✓ УЗИ органов малого таза, щитовидной железы и надпочечников;
- ✓ исследование гипофиза (рентгенография, МРТ, КТ, ЭЭГ);
- ✓ анализы крови на половые гормоны и гормоны щитовидной железы;
- ✓ гистология внутреннего слоя матки и шейки матки.





# ГРЫЖА ДИСКА

корешки спинномозгового нерва. А это уже адская боль, которая нередко отдает в руку, ногу или ребра.

## Кто в группе риска

Доктора считают одной из причин появления грыжи сидячий образ жизни. Интересно, что, когда сидишь, нагрузка на диск выше, чем когда стоишь или ходишь.

К сожалению, большинство людей сидят до 80% активного времени, то есть, межпозвоночные диски постоянно испытывают давление. Далее. Для нормального функционирования дискам нужна жидкость. Они берут ее из окружающих мышц, которые должны быть «мокрыми». Но эти мышцы спазмированы, когда сидишь или находишься в статичной позе, из-за чего кровоснабжение ухудшается. В результате дискам не хватает жидкости. Наполнение жидкостью происходит только во сне, когда человек находится в горизонтальном положении. Если человек спит по пять часов в сутки, за такую короткую ночь межпозвоночные диски не успевают восстановиться. Все вместе приводит к тому, что позвоночник быстро изнашивается, стареет. Мужчина после работы приходит домой, жена просит передвинуть диван. Муж поднимает его, и у него происходит разрыв фиброзного кольца...

## О чем вообще речь?

Что такое грыжа межпозвоночного диска и как с ней жить по-человечески? Межпозвоночные диски расположены между позвонками и нужны для того, чтобы обеспечивать подвижность позвоночника и амортизировать нагрузку, которую тот на себя принимает. Каждый диск состоит из двух частей: пульпозного ядра и фиброзного кольца. Ядро - это студенистая субстанция, которая хорошо удерживает воду. Кольцо - это расположенные вокруг ядра плотные сухожилия. Когда вы, например, наклоняетесь вперед, да еще и с грузом, позвонки сжимаются и, как бы пытаются выдавить ядро назад, наружу. Но качественный диск выдерживает эту нагрузку и не страдает. А вот слабый...

## Протрузия - предвестник грыжи

Если жидкости в нем мало и фиброзное кольцо хилое, когда человек наклоняется, например, пропальывая грядки, ядро начинает сильно сдвигаться назад и растягивает оболочку - получается что-то вроде выпячивания. Это протрузия - предвестник грыжи. Когда ситуация повторяется, волокна фиброзного кольца начинают разрываться, и ядро, удерживаемое лишь жалкими остатками оболочки, все дальше и дальше вылезает наружу из межпозвоночного пространства. Это и есть грыжа. Межпозвоночный диск на этом участке позвоночника становится тоньше, ведь половина его вылезла наружу, увеличилось давление позвонка на позвонок (это боль). А когда грыжа увеличивается, то начинает давить на нервные

месяцев, если пациент мочится под себя, прогрессирует парез (слабость) ноги, уменьшается объем бедра. Всех остальных пациентов рекомендуют лечить без оперативного вмешательства, в два этапа.

Первичная задача - снять обострение, на что требуется от одного месяца до полугода. прописывают три препарата - нестероидные противовоспалительные, миорелаксанты (снимают напряжение в мышцах спины в поврежденной области), витамины группы В (чтобы восстановился поврежденный нерв). Рекомендуют носить жесткий корсет, но недолго, иначе ослабнут поясничные мышцы и мышцы пресса. Второй этап - ЛФК, разработка мелких мышц, которые поддерживают позвоночный столб. Вообще, лучшая физкультура для восстановления - йога или цигун, но только под наблюдением квалифицированного специалиста, иначе все опять закончится повреждением спины.

## Как жить дальше с грыжей

✓ Для человека с грыжей межпозвоночного диска очень вредна осевая нагрузка - когда стоишь прямо и держишь груз. Хуже всего - поднимать и держать тяжелые вещи на вытянутых руках. Нельзя падать на попу - это причина резкой компрессии (сдавления) травмированных отделов позвоночника.

✓ Вредно переохлаждение, причем не только поясницы, но и ног. При переохлаждении стоп возникает рефлекс, который спазмирует мелкие сосуды, из-за чего наступает кислородное голодание и развивается отечно-воспалительный процесс в пострадавшей поясничной зоне. Кондиционеры и сквозняки опасны по той же причине.

✓ Любите фитнес? Навсегда забудьте про приседания со штангой, выпады с грузом, толчки платформы ногами. Под запретом парашютный спорт, езда на квадроцикле и на лошадях. Лучшая физическая нагрузка для человека с грыжей межпозвоночного диска - скандинавская ходьба: палки разгружают спину, при этом вы тратите на 40% больше энергии, чем при обычной ходьбе. И еще это отличный способ сжечь жирок.

*И. Грушинский, остеопат, врач высшей категории.*

## Какое лечение должен предложить доктор

Операция - только в крайнем случае, если боли не снимаются никакими препаратами в течение трех

## Сам себе диагност

✿ **Воспаление хрящевых дисков шейного отдела позвоночника обычно проявляется болями, которые отдают в руки.**

✿ **Перенапряжение затылочных мышц может приводить к кратковременным, но сильным головокружениям. Однако, регулярные, а особенно постоянные головокружения должны стать поводом для немедленного посещения врача, так как это может быть вызвано недостаточным кровообращением в сосудах головного мозга из-за закупорки артерии.**

✿ **Шум в ушах, мерцание в глазах, затруднение при глотании являются симптомами воспаления верхнего отдела позвоночника.**



**Есть женщины, которые с возрастом будто и не стареют вовсе. И кожа чистая, и морщин почти нет, разве что мимические, - в уголках глаз. И улыбаются так часто, как будто у них всегда все хорошо. В чем секрет?**

## Секреты долгой молодости

### 1. Кишечник должен работать как часы.

Запоры отравляют организм, делают кожу дряблой, тусклой. На Востоке считают, что тонкий кишечник - это корни нашего организма. Если корни дерева хорошие, крепкие, то и дерево крепкое, красивое. А если гнилые, дерево увядает, сохнет. То же самое и с кишечником, здоровье которого в первую очередь зависит от того, что мы едим. Свежие овощи и фрукты, чистая вода (каждый день нужно выпивать 1,5-2 л), салаты и каши, чай из ромашки по утрам, поменьше сдобного теста - все это делает кожу красивой.

### 2. Без прогулок на свежем воздухе не обойтись.

Если вы целый день сидите в офисе, придите домой пешком хотя бы несколько оста-

новок. Форточки и окна должны быть постоянно открыты, а зимой как можно чаще. В выходные старайтесь гулять подольше.

### 3. Витамины.

Где находятся витамины всем известно. Небольшое уточнение для зимы - покупайте не тепличные овощи, а сухофрукты. Налегайте на компоты из них, курагу и изюм добавляйте в овсяные хлопья по утрам, пейте настой шиповника (он должен быть кисловатым на вкус).

### 4. Сон должен быть полноценным.

Недосыпание - злейший враг красоты кожи и волос! Чтобы хорошо выглядеть, женщина должна чувствовать себя по утрам выспавшейся.

### 5. Возраст выдают шея и руки.

О руках женщины часто забывают. А ведь они страдают от перепадов температуры

намного сильнее, чем щеки, покрытые защитными и тональными кремами. Теми же руками приходится стирать, мыть посуду, прятать их в карманах из-за забытых дома перчаток. Наши прабабушки недаром носили весной и осенью тонкие перчатки - они защищали кожу рук, продлевая ее молодость. В идеале, перчатки нужно надевать, как только температура на улице понижается до плюс 4°C.

### 6. Внутренний настрой и состояние души!

Если вы не разучились шутить и смеяться, как в юности, если вы доброжелательны и никому не завидуете, если у вас есть любимое занятие, то и у вашей старости будет красивое молодое лицо.

**А. Арсентьева,  
врач дерматолог-косметолог.**

## Орехи от аритмии

Шведские врачи заявили: чем больше орехов ест человек в течение жизни, тем ниже у него риск заболеть мерцательной аритмией. Это нарушение ритма сердца встречается часто и опасно для жизни. Напомним, что суточная порция орехов невелика - всего лишь 25-30 г. Она помещается в одной ладони. Этого количества достаточно, чтобы не перебрать с калориями, но получить максимум ценных веществ. Самый полезный для здоровья орех - миндаль. А вот арахис в полезный для сердца список не включен, поскольку он не орех, а боб.

## ПРИ ДИАБЕТЕ II ТИПА

### Рыбная запеканка с рисом

800 г рыбы жирных сортов, 2 стакана вареного риса, 2 моркови, 3 ст. ложки нежирной сметаны, 1 луковица, масло растительное, соль, специи. Рыбу нарежьте тонкой соломкой. Соедините с измельченными луком и морковью. Потомите 10 минут на растительном масле с водой. На дно формы выложите половину риса, смажьте его сметаной. Сверху выложите тушенные продукты. Накройте остальным рисом, посыпьте тертым сыром. Поставьте на 20 минут в духовку, разогретую до 200 градусов, до образования золотистой корочки.

### Фруктово-овощное смузи

По 1 яблоку и апельсину, 50 г тыквенного сока, 1 чайн. ложка семечек, 100 г льда. Сложите в блендер и тщательно взбейте: нарезанные яблоко и апельсин, сок тыквы, лед. Вылейте в широкий стакан. Посыпьте семечками.



## УЧИМСЯ ПРАВИЛЬНО СТОЯТЬ

*Страдающим остеохондрозом долго стоять, не меняя позы, гораздо тяжелее, чем сидеть или ходить. Поэтому умение правильно стоять и сохранять правильную осанку во время работы по дому может снизить нагрузку на позвоночник.*

✓ Если моете посуду или гладите белье, попеременно ставьте то одну, то другую ногу на небольшую скамеечку или ящик. Это нужно для того, чтобы масса тела попеременно приходилась то на правую, то на левую ногу.

Страдающим остеохондрозом гладить лучше сидя или поставив гладильную доску так, чтобы не приходилось низко наклоняться.

✓ Прислонитесь головой к шкафу над мойкой, чтобы разгрузить шейный отдел позвоночника.

✓ Во время уборки квартиры, работая с пылесосом, также старайтесь низко не наклоняться, лучше удлините шланг дополнительными трубками. Убирая под кроватью, под столом, встаньте на одно колено.

✓ При уборке постели, вместо того, чтобы наклоняться вперед, также опуститесь на одно колено. Это уменьшит нагрузку на позвоночник.

✓ Чтобы поднять предмет с пола, опуститесь на корточки или наклонитесь, согнув колени и оперевшись рукой о стул или стол. Так вы не будете перегружать поясничный отдел позвоночника.

**С. Казаков,  
инструктор  
по лечебной  
физкультуре.**



**ХОДЬБА – КОРОЛЕВА ВСЕХ УПРАЖНЕНИЙ.**

## Про ходьбу

**1.** Во время ходьбы нормализуется работа сердечно-сосудистой системы и всех органов пищеварения. Желчь разжижается, не выпадает в осадок, поэтому пища переваривается быстрее. Все продукты, попавшие в кишечник, интенсивно взбалтываются. Это способствует дополнительному сокращению кишечной стенки. В результате, человек напрочь забывает о запорах.

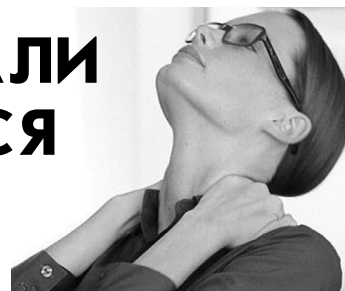
**2.** Ходьба позволяет наладить работу печени, почек, желчного и мочевого пузыря, а также поджелудочной железы. Кровоснабжение органов усиливается. С кровью они получают достаточное количество кислорода и питательных веществ. А человек заряжается энергией и начинает чувствовать себя гораздо лучше. Это также возможно благодаря тому, что из организма с удвоенной скоростью выводятся токсины.

**3.** Движения тела, совершаемые во время бега и ходьбы, положительно сказываются на состоянии опорно-двигательного аппарата. Происходит внутренний «самомассаж», в котором принимают участие межпозвоночные диски, связки, мышцы. Если человек ведет малоподвижный образ жизни, то они затекают, становятся негибкими и не могут выполнять все функции. Поэтому большинство людей страдают от поясничных болей, болей в различных отделах спины и от суставных болей.

**4.** По мере старения организма самочувствие становится все хуже, а движения - более ограниченными. Если быстро трудно ходить, надо делать виброгимнастику. Как ее выполнять? Подняться на носочки, оторвать пятки от пола, затем резко опуститься вниз. Снова подняться на носочки и резко опустить пятки. Сотрясать тело нужно один раз в секунду. Достаточно по 3-5 занятий в день, которые длятся минуту. Если организм ослаблен, время выполнения упражнения нужно сократить до 30 секунд. Затем надо сделать пятиминутный отдых, после чего повторить упражнение. Виброгимнастикой очень полезно заниматься людям, которые много сидят. Это нехитрое упражнение позволяет предупредить развитие многих опасных недугов, начиная от тромбоза и заканчивая инфарктом миокарда.

## СУСТАВЫ СТАЛИ РАЗРУШАТЬСЯ

На вопросы читателей отвечает ортопед-травматолог Дмитрий ЯРОВОЙ.



### Неужели артроз передается по наследству?

**?** У мамы суставы начали болеть ближе к 60 годам. А меня колено стало беспокоить гораздо раньше. Диагноз у обеих - деформирующий артроз 1-11 степени. Неужели это заболевание передается по наследству?

Ираида.

**- Д** а, причем чаще болеют женщины. Это вызвано гормональными особенностями организма. Но к поражению суставов могут приводить и болезни - сахарный диабет, подагра, ревматические недуги, а также давняя травма, о которой человек, возможно, забыл. Кстати, часто ранний артроз бывает у спортсменов. Спортивные занятия перегружают опорно-двигательный аппарат и могут разрушить суставы,

### Помогает ли

#### “летающая походка”?

**?** Купила американский пластырь, который называется «Летающая походка», чтобы лечить артроз тазобедренного сустава. Как вы считаете, он поможет?

Галина Андреевна.

**М** ожно предположить, что это не лекарственное средство. Своим пациентам я часто повторяю: «Если читаете рекламу, где говорится, что изобретено чудо-средство, навсегда

избавляющее от боли в суставе, не верьте». Артроз - это дегенеративно-дистрофические изменения, а попросту говоря - износ сустава. Ни одно лекарство не вернет изношенный сустав в прежнее состояние, но можно затормозить этот процесс, улучшить качество жизни.

### Из-за боли не могу становиться на колено..

**?** Я плиточник, мне 52 года. Уже месяц из-за боли не могу становиться на правое колено.

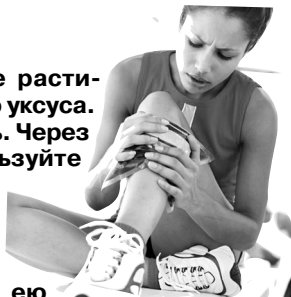
Как быть? Не могу бросить работу - нужно кормить семью.

Николай.

**С** остояние суставов во многом зависит от профессии. И ухудшается, если человек работает с вибрационными приборами, вынужден поднимать и переносить тяжести, грузы или трудиться опираясь на колени. Чтобы любое лечение было эффективным, нужно менять или хотя бы смягчать ваш трудовой режим. Но в первую очередь нужно обследоваться. У плиточников часто страдают коленные и голеностопные суставы, случается, так называемый, препателлярный бурсит - воспаление слизистой сумки, которая находится между кожей и коленной чашечкой. Смягчит боль ортопедический бандаж: мягкие наколенники со специальными подушками и кольцами. Специальные вставки снижают давление на переднюю часть коленного сустава.

### Ушибли колено

**О** чень больно? Смешайте по 1 ст. ложке растительного масла, воды и столового 6%-ного уксуса. Делайте с такой эмульсией компрессы на ночь. Через неделю, когда боль станет меньше, используйте компресс с настойкой лекарственных растений. Смешайте по 1 ст. ложке корней лопуха, травы фиалки и вероники. Залейте 0,5 л водки, настаивайте неделю. Смочите в настойке хлопчатобумажную ткань, обвяжите ею колено, утеплите и оставьте на ночь. Достаточно 10 процедур, чтобы избавиться от боли и воспаления хрящей, связок.



✓ **ПЕЧЕНЬ. Чем чистим?** Пьем оливковое масло литрами, лимонный и яблочный соки, минеральную воду, едим гречку килограммами. Ставим грелки, принимаем горячие ванны, прикладываем магниты. В общем, чистим печень. **Зачем чистим?** Считается, что надо помогать ей избавляться от шлаков, камней, последствий применения лекарств, употребления алкоголя, некачественной пищи и прочей «плохой экологии». **Надо ли?** Никаких шлаков в печени нет! В желчном пузыре, который связан с ней протоками (а иногда в самих протоках), действительно могут быть камни, но попытки самостоятельно «почиститься» в 99% случаев заканчиваются в больнице. Там освобождают от камешков (и заодно от пу-

**Неравнодушные к своему здоровью люди время от времени устраивают хорошую чистку организма.**

## Нужна ли чистка?

зыря) с помощью скальпеля.

Спросите любого хирурга, и он скажет, что никогда не видел внутри оперируемого никаких шлаков. Существует такая процедура, как тюбаж. Она используется в медицине для устранения застоя желчи, но проводится под контролем врача и обязательно после УЗИ, которое показывает, что в желчном пузыре действительно имеется застой и нет камней.

✓ **КИШЕЧНИК. Чем чистим?** Раньше чистили с помощью клизм. Сейчас для этого применяют гидроколонотерапию - суть та же,

зато процесс максимально эстетичен. **Зачем чистим?** Поклонники чисток любят рассказывать о камнях в кишечнике, ужасных паразитах и шлаковых завалах, от которых уважающий себя человек просто обязан избавиться. **Надо ли?** Камни в кишечнике не растут. От того, что за них принимают, организм умеет избавляться естественным путем. Если есть проблемы, надо нормализовать работу кишечника с помощью питания, а не чисток. Паразиты, к сожалению, встречаются, но клизмы для них - как слону дробина. Зато усердными промываниями кишечника можно нарушить ба-

ланс микрофлоры и лишить его полезных бактерий.

✓ **ПОЧКИ. Чем чистим?** В ход идет все, что обладает мочегонным эффектом, - морсы, травяные сборы, арбузы, минералка, даже пиво. **Зачем чистим?** Предполагается, что мочегонные средства избавляют почки от песка и камней, а организм - от шлаков и токсинов. **Надо ли?** От токсинов здоровый организм избавляется сам, а больной - чистить бесполезно - надо лечиться. Почечные камни действительно можно дробить, и они, в отличие от желчных, могут выйти сами. Однако самостоятельные попытки избавиться от них часто заканчиваются поездкой на скорой в ближайшую больницу. Вам это надо?

**Н. Кучмаева, терапевт, врач II категории.**

## В НОСОГЛОТКУ СЛИЗЬ СТЕКАЕТ...

Откуда она берется? Вымаркиваю, как могу, но меньше не становится. Дышать тяжело, особенно ночью...

**Барбара Ивановна.**

### Вроде бы и насморка нет...

...А неприятные ощущения не проходят. Так бывает, когда слизь стекает по задней стенке носоглотки. В медицине такое состояние называется постназальным синдромом. Это тоже насморк. Постоянно стекающие по задней стенке глотки слизистые выделения раздражают глотку, поэтому больного мучают непроходящий кашель, ощущение кома и дискомфорт в горле. Причем приступы кашля наступают утром и ночью. Неудивительно: в это время люди, как правило, спят, находясь в горизонтальном положении. В результате слизь стекает в гортань, раздражает слизистую носоглотки и вызывает кашель. А вот днем (в верти-

кальном положении) выделяемая слизь проглатывается, не раздражая кашлевые рецепторы, поэтому кашля нет. Это сбивает больного с толку. Он уверен, что имеет дело с затяжной простудой. Иначе откуда взяться кашлю? На самом деле слизь в глотке сигнализирует о неполадках в организме.

### О чем может рассказать цвет слизи

Прозрачные слизистые выделения говорят об их аллергической природе, а слизь зеленого или желтоватого оттенка говорит о присоединении инфекции. Именно от первопричины, спровоцировавшей неприятный симптом, зависит лечение.

### Что может спровоцировать постназальный синдром

- ✓ Аллергены, попадающие на слизистую оболочку носа. Как правило, при этом также бывают слезотечение, зуд и жжение в глазах, першение в горле;
- ✓ очаг воспаления в организме: гайморит, аденоидит, синусит;
- ✓ полипы в носу или искривленная



носовая перегородка;

- ✓ курение;
- ✓ гормональный сбой;
- ✓ бесконтрольный прием сосудосуживающих препаратов.

Но чаще всего стекание слизи по задней стенке глотки происходит при заболеваниях желудка. Ими чаще всего страдают люди, которым за... Как видим, причин достаточно. Главное - найти правильную.

### Может, потерпеть? Само пройдет?

Нет, не пройдет! Ситуация только усугубится! Постоянное присутствие слизи в глотке - прекрасная среда для бактерий. Это прямой путь к развитию хронических заболеваний глотки - хронического тонзиллита или хронического фарингита. Может понадобиться консультация аллерголога и иммунолога. Если причина в наличии постоянного источника инфекции, делают мазок из носоглотки, чтобы определить возбудителя воспаления и подобрать правильный препарат.

**И. Никонов, лор, врач высшей категории.**

### Пригодится

**Полезно полоскать нос солевым раствором и принимать физиотерапевтические процедуры. Если постназальный синдром вызван заболеваниями желудочно-кишечного тракта, надо заканчивать прием пищи не позже чем за пару часов до сна, отказаться от горячей, холодной и острой пищи.**



**Не навреди?**

От любых орехов надо отказаться в период обострения язвы желудка. Не стоит забывать об их высокой калорийности. Съеденные в большом количестве ядра могут спровоцировать запор. И еще у многих людей на орехи имеется аллергия. При кожных заболеваниях, таких как псориаз или экзема, грецкие орехи могут вызвать их обострение. Не рекомендуется увлекаться такой пищей, если нездоровы поджелудочная железа, при склонности к тромбозам и проблемах с кишечником.

**Вкусное лекарство для хрящей**

Делюсь хорошим и вкусным рецептом для предотвращения разрушения хряща сустава. Сварите до готовности 150 г овсяной крупы. В остывшую кашу добавьте 250 мл свежевыжатого апельсинового сока, 200 мл воды, 300 г нарезанных зеленых яблок, 1 чайн. ложку молотой корицы, 30 г меда и 50 г миндаля. Все измельчите при помощи блендера до однородной консистенции. Ешьте по 100 мл смеси каждое утро за 20 минут до завтрака.

*Л. Бояринцева.*

**ГОРЧИЦА ВСЕГДА ПРИГОДИТСЯ**

- ✿ Заболели, заныли зубы? Пожуйте горчичные зернышки.
- ✿ В горле запершило? Истолките семена белой горчицы и пейте с теплой водой, подслащенной медом.
- ✿ Насморк одолел? Вечером насыпьте горчицу в носки, наденьте их и ложитесь спать.
- ✿ Болит спина? Растяжение? Примите 20-минутную ванну с горчицей (220 г порошка).
- ✿ Ревматизм скрутил? Смешайте спирт с маслом горчицы (2:1) и растирайте.
- ✿ Чтобы расслабить напряженные мышцы, примите ванну с морской солью и сухой горчицей.



**ОРЕХИ И ЯЗВА ЖЕЛУДКА**

**Можно ли есть орехи при язве желудка? Только если язва не беспокоит и не часто, в небольшом количестве и в измельченном виде. При обострении орехи необходимо исключить из рациона.**

**Важно не перегрузить желудок**

Для здорового человека любые орехи полезны. Во всех ядрах содержится достаточно белка, много витаминов и питательных веществ. Орехи в умеренном количестве можно употреблять и при язвенных образованиях. В орехах есть растительные жиры, которые не содержат холестерин, следовательно, они не могут нанести вреда ни сердцу, ни сосудам.

Орехи рекомендуют обязательно употреблять в небольшом количестве для нормализации пищеварения. Этому способствуют растительные волокна. На вопрос, можно ли есть орехи при язве желудка, большинство гастроэнтерологов дают положительный ответ. Но только если язва не беспокоит, то есть в период ремиссии, не часто, в небольшом количестве и в измельченном виде. При обострении орехи необходимо исключить из рациона. Не рекомендуется есть орехи весной и осенью, когда язва желудка чаще всего обостряется.

Чтобы не перегружать желудок, орехи нельзя сочетать с другими блюдами. Есть их лучше в сыром виде и днем в качестве перекуса.

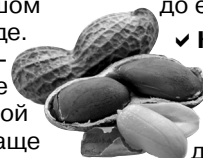
**Какие же орехи лучше выбрать?**

✓ **Кедровые.** Обладают уникальным составом. В ядрах содержатся практически все необходимые аминокислоты. И еще эти орехи хорошо усваиваются. А перемолотые ядра могут снимать воспаление и успокаивать слизистую, избавляя от дискомфорта, который часто возникает при язве. Когда воспалительный процесс будет снят, орехи начинают «работать» на заживление (рубцевание) язвы. Полезнее будет, если кедровые орехи смешать с медом (1:1).



✓ **Грецкие.** Эти орехи можно включать в рацион при язве желудка, но не больше 5-6 ядер в день. Для скорейшего рубцевания язвы полезно принимать ореховое молоко. Орешки надо измельчить до мелкой крошки и залить горячей водой (на 10 ядер - 1/2 стакана кипятка). После 15-минутного настаивания смесь процедите. Добавьте в нее пару чайных ложек меда. Пить это блюдо надо за 20 минут до еды.

✓ **Миндаль.** В этих орехах повышенное содержание кальция и витамина Е. Другим важным свойством миндаля при лечении язвы желудка считаются его обволакивающие свойства. Чтобы свети к минимуму раздражающее действие пищи на воспаленную слизистую, измельчите 50 г ядер, добавьте к ним 2 ст. ложки нежирного молока и перемешайте. Это точная порция. Ее нужно разделить на 3 части и принимать за полчаса до еды.



✓ **Кешью.** Считается деликатесным орехом. Он отличается маслянистым вкусом. Издавна известна его способность заживлять язвы. В составе кешью содержится большое количество витаминов группы В, Е и полиненасыщенных кислот омега-3. Для здоровья такие орехи бесценны. Они нормализуют пищеварение, но употреблять кешью нужно начинать с осторожностью - вначале не больше пары орешков в день. Если не будет негативных реакций, можно съесть по 5-6 штук.

✓ **Арахис.** Эти орехи повышают свертываемость крови, поэтому, считаются хорошим профилактическим средством от желудочных кровотечений, которые нередко случаются при язвенной болезни. Но в сутки разрешается употреблять не более 30 г арахиса, причем не жареного, если язва не беспокоит, и постоянно, если не возникает никаких побочных реакций.

**А. Тарханов, гастроэнтеролог, врач высшей категории.**



## Переелю за ужином

**?** *Весь день перебиваюсь чаем с печеньем, орешками. А вечером отрываюсь по полной и потом плохо сплю. Что поможет не переест за ужином, но и не остаться голодной?*

**Ю. Чурсина.**

Чем лучше позавтракать? Например, творогом с медом и кофе. Только творог лучше взять жирностью 5-9% и добавить к нему замороженные ягоды - клубнику, черешню, чернику. Меда - не более чайной ложки. На работу также можно взять с собой ягоды и съесть их в первой половине дня. Тем, у кого вес нормальный, даже вечером допускается около 200-300 г кислых ягод: черники, черной или красной смородины, крыжовника. Если имеется лишний вес, ягоды лучше съесть не позже 16 часов. Поужинать можно салатом и морепродуктами или запеченной нежирной рыбой: хеком, нототенией, треской. Полезен небольшой кусо-

чек жирной скумбрии. Такой рацион не даст разыграть аппетиту перед сном.

Еще один способ не переест перед сном - дробный ужин. Вечером можно есть два-три раза, но маленькими порциями. И перед тем как лечь (можно даже за час-полчаса до сна), постарайтесь перекусить чем-нибудь совсем легким. Тем же йогуртом без сахара, например.

**О. Скобеева,**  
**диетолог, врач**  
**первой категории.**

**P.S.** По данным социологических опросов, большинство людей почти половину суточного рациона (около 46%) съедают вечером.

**Вы просыпаетесь поздно, собираетесь наспех на работу. Завтрак, разумеется, пропускаете.**

## Почему надо завтракать?

**К** моменту обеда проходит около 15 часов. Вы должны быть голодны, как волк, но вместо этого при мысли о еде чувствуете лишь тошноту... Почему? Почему голодный желудок отказывается от еды, хотя очень нуждается в ней? Одна из самых распространенных причин - накопление и заброс кислотного содержимого из желудка. Если вы долго не принимаете пищу, соляная кислота переполняет желудок и разъедает его слизистую. Желудок полон, но не тем, чем нужно. А попав в пищевод, соляная кислота вызывает кислотный рефлюкс, изжогу и тошноту. Теперь ясно, почему надо завтракать и чаще устраивать перекусы в течение дня?

## О пшенке

**Эта каша улучшает обмен веществ, улучшает работу сердца и сосудов.**

**А** еще полезна для костей и суставов, после инфарктов и инсультов. Благодаря способности очищать организм, пшенку назначают при облучении. При ее употреблении улучшаются состав крови, работа мозга, моторика кишечника, регулируется жировой и углеводный обмены. Пшенка избавляет от запоров и сжигает жир. Причем, с молоком ее лучше есть утром, а на воде - вечером.

Диабетикам пшеничную кашу можно варить только на воде. Так как пшенка мешает всасыванию йода, не стоит ее часто есть при заболеваниях щитовидной железы. Тем, у кого повышенная кислотность желудка, язва или гастрит, заболевания почек, подагра или кальциноз, кашу из пшена лучше употреблять один раз в неделю.

**ЗАМУЧИЛИ КОЛИТЫ И ЭНТЕРОКОЛИТЫ? ЗАЛЕЙТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ДРОЖЖЕЙ СТАКАНОМ СВЕЖЕГО МОРКОВНОГО СОКА. ЧЕРЕЗ 20 МИНУТ ВЫПЕЙТЕ.**

## ПОЧКИ НЕЗДОРОВЫ

**КАК ПИТАТЬСЯ ПРИ ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТЕ**

### **В начальной стадии болезни**

Когда еще не нарушены функции почек, надо исключить из питания рыбные и мясные консервы, копчености, жирные сорта рыбы и мяса, шоколад, какао и натуральный кофе. Соль ограничьте до 4-5 г в сутки.

### **В период обострения**

При обострении гломерулонефрита и других заболеваний почек надо ограничить потребление жидкости (600-800 мл в день). Из рациона исключить рыбу, мясо, творог, сыр. Количество молока надо уменьшить, увеличив потребление сливочного масла, свежих фруктов, круп, овощей и сахара. Все блюда готовить без соли. На данном этапе заболевания будет полезна яблочно-картофельно-фруктовая диета. Ее преимущество в минимальном количестве солей натрия, большом содержании белка и солей калия. А яблоки обладают мочегонным действием. В сутки надо съесть 500 г

яблок с сахаром, 150 г картофеля и 75 г сливочного масла.

### **После лечения в стационаре**

В рацион надо включать молочно-растительную пищу. Это овощи, молоко, яйца, кефир, крупы, картофель, соки, фрукты, сахар, мармелад, варенье и пшеничный бессолевой хлеб. Через 1-2 месяца можно расширить диету и начать подсаливать блюда (начиная с 1 г соли в сутки, а в течение 6 месяцев постепенно довести до 5-6 г). Постепенно можно вводить отварные мясо и рыбу, творог, сливочное и растительное масло. При этом надо следить, чтобы состояние не ухудшалось, не было отеков, давление было нормальным. Запрещены грибные, рыбные и мясные бульоны, консервы, копчености, жареные блюда, кофе, шоколад, какао, цитрусовые, малина, клубника и земляника.

**Т. Рузанова, врач-диетолог.**





**Каждый раз при совершении человеком любого движения его мозг и глаза обрабатывают огромное количество информации о том, что происходит вокруг.**

## ПОЧЕМУ ВАЖНО СОХРАНЯТЬ РАВНОВЕСИЕ

**Н**оги могут оценить изменения местности, например, то, по какой поверхности вы передвигаетесь: по ровной или бугристой, по асфальту или земле и т. д. Руки качаются в определенном темпе и ритме, чтобы помогать сохранять устойчивость, мышцы и суставы обеспечивают определенную силу, которая позволяет двигаться вперед, останавливаться при необходимости и менять направление.

Однако эта система естественным образом ухудшается с течением времени. С возрастом информация, поступающая от тела к мозгу, передается чуть более замедленно. Мышцы теряют эластичность и силу, суставы остаются без присущей им гибкости.

Особое внимание следует уделять внутреннему уху, которое похоже на лабиринт по своему строению. Его нередко называют одним из главных органов, позволяющих удерживать равновесие. Поэтому нередко врачи говорят, что баланс нарушается именно из-за проблем со средним ухом в следующих случаях:

Внутренний отит, представляющий собой инфекционное воспалительное заболевание внутреннего уха, приводящее к головокружениям и нарушениям баланса;

Болезнь Меньера - патология, которая проявляется головокружениями, шумом в одном ухе, проблемами со слухом, тошнотой и рвотой.

Также равновесие может быть заметно хуже на фоне тугоухости или даже заложенности ушей.

### Как справляться

В первую очередь стоит посетить специалистов, чтобы выявить причины проблемы: например, ЛОРа, чтобы исключить патологии ушей. Также могут быть показаны консультации невролога, травматолога, оку-

листа и других узконаправленных специалистов. Если по их части обнаруживаются отклонения, придется бороться с ними.

Кроме того, врачи рекомендуют использовать различные упражнения на равновесие, которые позволят удерживать себя в балансе. Причем, вариантов упражнений очень много, а выделить из них какие-то особо важные сложно, т. к. многие показывают свою высокую эффективность.

В программу терапии входят упражнения, основанные на приседаниях, подъемах пяток и голени, а также практике удерживания баланса на одной ноге. Именно такие варианты упражнений, как утверждают заграничные медики, не только способствуют улучшению физической активности, но и тренируют когнитивные способности человека, которые требуются для улучшения баланса.

### Упражнения

Приседания - один из популярных вариантов физической активности, они позволяют тренировать тело в полной мере. Для выполнения достаточно встать, расставив ноги на ширине плеч, согнуть их в коленях, представить себе стоящий сзади стул и медленно опускаться до уровня воображаемого сиденья. В идеале бедра должны быть параллельны полу. Удерживание веса на пятках - залог успеха приседаний. Предлагается вытянуть руки вперед, если сложно, можно положить их на спинку стула или стойку - то, что есть впереди. Повторить упражнение нужно 10 раз.

Упражнения по подъему пятки и голени могут выглядеть следующим образом: надо встать, скрестив руки на груди, поднять пятки, оказавшись на носках. В этом положении стоит задержаться секунд на 10 или, а

если есть возможность терпеть, то и подольше. После опустить пятки. Повторить 10 раз. При необходимости можно использовать опору.

Упражнения на одной ноге выполняются следующим образом. Сначала надо встать прямо, руки положить на область бедер. Как вариант, можно держаться за поверхность для устойчивости. Далее аккуратно следует поднять ногу так, чтобы ступня оказалась на определенной высоте. Смотреть при этом желательно прямо. Время удержания ноги в балансе - 20-30 секунд. Затем надо повторить все на другой ноге. А после - выполнить несколько подходов (3-5 достаточно), переключая ноги.

Врачи утверждают, что такой комплекс упражнений можно смело включать в любую свою ежедневную гимнастику в качестве дополнения, при этом, результат не заставит себя ждать.

Также можно попрактиковать прыжки. Например, положить на полу ленту и попрыгать через нее, как в детстве, в одну и в другую сторону. Такое незамысловатое упражнение помогает улучшить время реакции и восстановления баланса. Для усложнения задачи можно выполнять упражнения с закрытыми глазами, но крайне аккуратно и только тогда, когда вы будете чувствовать себя увереннее. Нельзя допустить падений в такой ситуации.

Конечно же, уверены специалисты, особое внимание следует уделить и развитию мозга. Несмотря на то, что с возрастом начинается естественное его старение, патологические процессы разрушения можно замедлить: для этого достаточно решать различные интересные и нестандартные задачи (те же кроссворды) и тренировать память, например, повторяя про себя список покупок.





## ВЕРА БРЕЖНЕВА: «Я ГОТОВА К БОЛЬШОЙ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ»

– Вера, вы такая легкая, свежая, полная позитивных эмоций. Поделитесь весенним настроением и планами...

– Весна у меня потрясающе активная, творческая и музыкальная. Потому что, во-первых, мы готовим новое шоу. Оно называется «Пятый Элемент», и мы ждем своих поклонников и друзей 25 апреля в Crocus City Hall. Во-вторых, непосредственно к шоу у нас выходит мини-альбом, в котором будет шесть песен. Сейчас мы как раз их дорабатываем. От этого процесса есть и вдохновение, и легкость, и радость, знаете, такое предвкушение потрясающего вечера. Мы приготовили сюрприз, который будет и в самом альбоме, и, естественно, музыкальная его часть переключается в программу концерта. Исходя из того, что это сюрприз, пока говорить о нем рано (Смеется).

– У вас замечательные дочери, расскажите, как у них успехи?

– Сонечка учится на первом курсе университета, старается. Я слежу за ее успеваемостью, очень довольна и спокойна. Саре 10 лет, она заканчивает младшую школу и, когда не ленится, маму тоже радует. Она девочка очень активная, ей нуж-

но постоянное движение, поэтому ей очень сложно сидеть и делать уроки. Приходится ее усаживать, разговаривать и заниматься вместе. Безусловно, соединять семью с работой сложно. Уверена, что меня хорошо понимают все работающие родители. Но, мне кажется, реализовавшаяся, счастливая мама для ребенка – лучший мотиватор и образец. Особенно для девочки. Конечно, когда Сара и Соня были поменьше, я проводила с ними больше времени. Но знаете, Соня уже не особо нуждается во времяпрепровождении с мамой. (Смеется.) Ей через месяц будет 19 лет, и она уже говорит: «Мам, я взрослая, у меня все хорошо». Иногда, конечно, пишет мне, что скучает, мы видимся, как правило, на ее каникулах. Что касается Сары, то у нее начался тот возраст, когда пишут: «Мам, я так скучаю по тебе, так тебя жду». Но как только я приезжаю, слышу: «Мам, я к Насте!» – только ее и види. Понятно, что самое главное сейчас – то, что я вложила в детей и время, и внимание, и любовь. Поэтому важно, чтобы они сейчас, находясь от меня на любом расстоянии, у подруг, в школе или университете, чувствовали себя любимы-

ми детьми. Это моя самая главная задача, и мне не нужно делать что-то сверхъестественное, это мой образ жизни.

– Соня многого достигла, пробовала себя в качестве модели и актрисы. Определитесь, кем хочет стать?

– Она пока в поиске. Мне очень нравится наблюдать за тем, как она мыслит и делает свой выбор. Окончательно она еще не определилась ни с профессией, ни даже с направлением, чего точно хотела бы. Благо, первый курс университета позволяет изучать общие дисциплины. Я ее не направляю, а решила помогать в том, что она сама выберет.

– А у младшей есть склонности к чему-то определенному, может быть, таланты?

– У Сары есть сразу два таланта. Она очень красиво пишет картины, хотя и не ходила в художественную школу. И у нее прекрасные музыкальные способности. Мы ходили в музыкальную школу, но сейчас она из обычной школы возвращается в половине шестого и реально успевает только сделать уроки и ничего больше. Но рисовать она любит. У нас есть огромный кусок клеенки, который можно класть на пол, раскладывать на нем краски, и она минимум раз в неделю этим занимается. Ей это нравится, а мне нравится в ней это поддерживать. Поэтому, всегда есть необходимые краски, кисточки – всё, что нужно.

Недавно она спросила: «Мама, можно мне разрисовать свой скейт?» Я поинтересовалась зачем. Сказала, что очень хочется, – и нарисовала на обратной стороне красивый символ «Инь-Ян», голубой с белым. Мне очень понравилась! У нее явно талант.

Посмотрю еще пару лет. Если интерес не угаснет, постараюсь найти компромисс со школой и дать ей большее образование в этом направлении. Пока я не даю, она счастливый ребенок, довольный тем, что не ходит ни в какие дополнительные кружки.

– Есть у вас желание родить еще ребенка?

– Вы знаете, я считаю, что все решается на небесах. Мы можем чего-то хотеть, но все равно получается так, как получается. Могут только сказать, что я родилась в большой семье и считаю, что большая семья – это круто. Поэтому я готова к большой семье с большим количеством детей.

– Вы такая миниатюрная и прекрасно выглядите. Поделитесь секретом красоты?

– Многие, увидев меня в жизни, удивляются: «Ты такая ма-



ленькая! Почему так похудела?» В действительности, телевизор просто немного увеличивает объем – и кажется, что ты и выше, и больше. А в жизни я такая, как есть. Не знаю уже, сколько лет держу один вес плюс минус пара кило.

Мой рост 170 см, а вес варьируется от 53-х до 55 килограммов. Для меня моя форма – это в большей степени забота о собственном здоровье. То есть, эстетика, с одной стороны, второстепенна, а с другой, она присутствует естественным образом. Мне очень важно, чтобы тело и органы были здоровы, чтобы кровообращение было нормальным. Кстати, я неправильно сижу! (Хочочет.)

Чтобы мышцы были в тонусе, а тело было гибким. Все это для меня – здоровье. Для этого я качественно питаюсь, занимаюсь правильным спортом и высыпаюсь. Что бы я ни делала, если не выпалась, организм впадает в стресс и уже не может ни питаться нормально, ни заниматься спортом, потому что физически просто нет сил. Сон, питание и спорт – мои топ-3. Ну и, конечно, если уж я решу себя побаловать, то не походом в магазин, а походом на массаж.

**– А что такое для вас правильный спорт и правильное питание?**

– Каждый человек должен подобрать себе ту физическую нагрузку, которая ему необходима. Например, людям, которые целый день сидят в офисе, очень важно двигаться. Нужны кардио- и другие посильные упражнения. Я для себя выбрала те нагрузки, которые дают мне возможность в спокойном режиме, без высокого пульса, рас-

слабляться и напрягаться одновременно.

Пилатес, функциональные тренировки, а сейчас я практикую ещё и 3D-гимнастику. Это очень интересный способ. Мы же двигаемся вперед-назад, вправо-влево. По диагонали мы же не ходим. А мышцы есть – на 360 градусов. И вот мои занятия развивают все тело в 3D-объеме. Что касается еды: я вообще не ем свинину, продукты во фритюре и в кляре, не пью пакетированные соки, стараюсь вообще не есть сладкое. Для меня сладкое – это фрукты и ягоды. Полезно и вкусно.

Сейчас много есть healthy-десертов, которые состоят исключительно из фруктов и полезных ингредиентов. И, пожалуй, я стараюсь минимизировать присутствие белой муки, всех рафинированных продуктов, сахара, соли. Все рафинированное – уже гибридное, измененное и ненастоящее. Стремлюсь быть ближе к натуральной пище. Гречечка! Везде уже говорю, что ее люблю. Но это правда.

**– Учитывая, что ваша фигура с годами не меняется, вы часто обновляете гардероб?**

– Если вы у меня спросите, когда я последний раз была в магазине, я даже не вспомню. Я к этому абсолютно равнодушна. У меня была страсть к шопингу, как только я начала зарабатывать. Мне сразу захотелось много всего. Ну, я и накупила огромное количество вещей, которые впоследствии мне оказались на 70 процентов не нужны. Некоторые я не надела ни разу, некоторые примерила и поняла, что это неудобно, жмет, всё не так. Видимо, у меня было такое же состояние, как бывает, когда ты голоден

и нужно один раз наесться, чтобы успокоиться. А сейчас я в спокойном, сбалансированном состоянии.

Понятно, что мне нужна разная одежда, моя профессия диктует необходимость хорошо выглядеть, следить за трендами. Но для меня превыше всего комфорт, и я в этом плане однолюб. Если понравится какая-то вещь, могу в ней ходить долго-долго, пока мне кто-нибудь не скажет: «Вера, снимай». Но я ее стираю, всё хорошо (Смеется.)

**– Подписчики в соцсетях вас больше радуют или огорчают?**

– У меня реально лояльная аудитория. Если появляются какие-то хейтеры, то они, скорее всего, люди, которым не хватает внимания и любви. Поэтому отношусь к ним с сочувствием и пониманием.

Иногда, если уж совсем гадости пишут, я вынуждена ставить их на место. Ну, а если люди не понимают, тогда приходится и блокировать.

Но в глобальном плане мне мои подписчики очень нравятся. Их очень много, и они наблюдательны. Смотрят на меня, иногда под определенными фотографиями что-то пишут. Я очень ценю эту активность и внимание, и сама отвечаю кому-то.

Конечно, я не успеваю прочитать все тысячи комментариев и сообщений. Но, если меня где-то отмечают, запросто могу отреагировать, сделать репост, что-то приятное написать от себя. У меня целая подборка смешных комментариев. Очень много мужчин хотят жениться на мне (Смеется.) Особенно, в последнее время. Возможно, это весеннее романтическое обострение.



**С супругом  
Константином  
Меладзе**



**С детьми**



# РОМАН С ЕДОЙ

**Разочаровавшись в отношениях, мы заводим роман с едой. Кусочек торта не рассказывает о футболе, не предает и не изменяет, будет с вами, когда вы захотите, и доставит гарантированное, 100%-ное удовольствие.**

**И**з всех известных человеку способов борьбы со стрессом: спорт, йога, медитация, массаж, горячая ванна - в девяти случаях из десяти мы выбираем гораздо более простой способ: отправляемся в набег на холодильник и съедаем все, что не приколочено. И нам сразу становится легче, мир вокруг кажется не таким враждебным и неудобным, проблемы уже не выглядят такими неразрешимыми. Но чувство довольства собой и окружающим миром длится недолго. Слишком быстро мы вспоминаем, что два эклера, плитку шоколада, бутерброд с колбасой и жареные куриные крылышки не принесут нам ничего, кроме лишних сантиметров на талии. Мы начинаем винить себя за слабость и ненавидеть свое тело за те самые лишние килограммы. Состояние стресса усиливается, и чтобы отвести себе хоть небольшую передышку, мы опять пытаемся его «заесть». Потом снова ненавидим себя, и дальше начинай сказку с начала. Почему мы становимся заложниками этого порочного круга: «стресс - еда - ненависть к себе - стресс»?

### ПРИВЫЧКА - ВТОРАЯ НАТУРА

Как водится, все начинается в детстве. Когда ребенок еще не научился говорить, единственный способ выразить свои негативные эмоции, привлечь внимание - это плач. Родителям не всегда удается правильно понять причину детских криков, и первая реакция обеспоко-

енной молодой мамочки - предложить малышу грудь или бутылочку со смесью. Так начинает формироваться устойчивая психологическая связь «стресс - еда». И это еще не все: часто плачущего ребенка пытаются успокоить, подсунув ему соску, у малыша вырабатывается жевательно-глотательный рефлекс, который во взрослом возрасте превращается в устойчивую реакцию: я недоволен, я обеспокоен, я нервничаю - значит, нужно срочно взять что-то в рот. Так мы начинаем грызть ногти, хвататься за сигарету, жевать жевательную резинку и устраивать по десять перекусов на дню, даже когда не голодны.

Дальше больше. Когда родители хотят порадовать подрастающего ребенка или наградить его за примерное поведение, они покупают ему сладости, а в Новый год и на день рождения разрешают есть столько шоколадных конфет, сколько влезет. Так формируется другая устойчивая связь: «Сладости - это любовь, радость, праздник». Подобная ассоциация закрепляется не только на психологическом уровне, но и на уровне химических реакций в организме, ведь сладости способствуют выработке серотонина и эндорфинов - гормонов радости, от них на душе сразу становится легко и приятно.

Во взрослом возрасте мы и дальше привыкаем к тому, что еда может дарить комфорт и утешение. Что мы делаем, когда чувствуем себя несчастными и не знаем, как справиться со своими проблемами?

Правильно, звоним лучшей подруге. А она не предлагает нам: «Давай встретимся на пробежке в парке и обсудим все твои проблемы», - нет, она говорит: «Сейчас я куплю торт к чаю и приеду к тебе». Это наша культурная традиция - любые дружеские посиделки сопровождать застольем и всевозможными вкусностями. И вот мы уже окончательно попались на крючок, «съесть что-нибудь вкусненькое» - становится типичной реакцией в ответ на любые неприятности в нашей жизни. И мы, как Карлсон в самом расцвете сил, начинаем верить, что нет на свете таких проблем, которые нельзя решить с помощью варенья.

### ИГРАЙ, ГОРМОН

А теперь давайте разберемся, какие процессы происходят в нашем организме в ответ на стресс. В ответ на короткий и неожиданный стресс (испуг, опасная ситуация на дороге) ваш организм начинает вырабатывать адреналин - гормон стресса. Процесс пищеварения становится второстепенным, чувство голода пропадает. Совсем другая картина получается, когда стресс переходит в разряд хронического. Начинает вырабатываться другой гормон стресса - кортизол, и он дает противоположный эффект, заставляя вас закусить курочку гриль жареной картошкой.

### И СМЕХ, И ГРЕХ

Вы никогда не задумывались, почему чревоугодие в христианстве считается одним из смертных грехов? Казалось бы, маленькую слабость нельзя ставить в одну линию с завистью, гордыней, распутством... Человек потребляет пищи больше, чем ему нужно, ищет сладострастного удовольствия в еде. Постепенно он теряет волю, его мыслями и поступками управляет желудок. Торты и гамбургеры становятся его кумиром, занимая в душе место Бога. Библия не запрещает обжорство, а призывает нас к размышлению о месте еды в нашей жизни: «Душа не больше ли пищи?» Ведь неправильное питание разрушает организм. Сегодня модно считать себя гурманом. Но что мы вкладываем в это понятие? Гурман - это не любитель вкусно и обильно поесть, а ценитель изящных блюд, маленького кусочка которых ему достаточно, чтобы получить удовольствие без вреда для фигуры. Становясь же рабом вкусовых ощущений, человек деградирует. Кусочек торта - обманчивый любовник. Ведь ваш роман с едой может закончиться лишними килограммами, которые лишают любые другие романы невозможными. Все хорошо в меру.

## Коллега села на шею!

Одна из моих коллег любит перекладывать работу на чужие плечи. Чаще всего достается мне. А я отказать не могу, тем более, в целом, мне не трудно. Но весь отдел уже надо мной смеется.

**А. К.**

Если из всего коллектива коллега выбрала в качестве вечного помощника именно вас, значит, вы больше всего подходили на эту роль. Это не значит, что, по ее мнению, вы лучше всех справляетесь с делами. Скорее всего, она просто посчитала вас человеком, не способным сказать «нет». Задумайтесь, почему вы производите такое впечатление?

Советуем вам понаблюдать за тем, как коллега работает. Может, она действительно по своему темпераменту неспособна успевать за рабочим ритмом, и ей нужна помощь. В этом случае при ее обращении к вам предложите свою консультацию: «Простите, у меня нет времени взяться за это дело, но я могу подсказать, с чего лучше начать». Если же коллега - любительница перекладывать свои задачи на чужие плечи, будьте бескомпромиссны. Вежливо, но жестко посоветуйте ей: «Если вы будете меньше заниматься личными вопросами в рабочее время, то будете успевать больше». После такого она вряд ли обратится к вам еще раз.

### Интересный вопрос

#### ЗАЧЕМ НА НИЖНЕМ БЕЛЬЕ БАНТИК?

Бантик, цветок или бусинка - этой деталью до сих пор маркируют нижнее белье. А ведь много веков назад, когда резинка для трусов еще не было, для их фиксации на талии брали веревку, а ее концы завязывали. Так получался бантик. Надобность в нем давно отпала, а декоративный элемент остался.

Многие производители сейчас считают, что так удобнее отличать, где зад, а где перед изделия. В таком случае бантик становится функциональным дополнением. Но мы-то знаем, что главная его цель - сделать белье еще привлекательнее. По статистике, изделия с мелкими украшениями и интересными принтами покупают лучше, чем однотонные.



## Делать ли мужчине дорогие подарки?

На Новый год подарила любимому последнюю модель дорогого смартфона. Подруги тут же набросились: «Зачем?! Поженитесь - вообще на шею сядет!» Но я никогда не скупилась на подарки любимому...

**Ирина К.**

В вашей ситуации важны нюансы. Например, что молодой человек дарит вам в ответ? Если взамен вы получаете гель для душа, и так происходит постоянно, - стоит задуматься. Если же вам презентуют равноценные подарки, вы оба обеспеченные люди - в чем тогда проблема?

В целом, ваши подруги правы: ухаживать и одаривать должен все-таки мужчина, особенно если вы еще не связали себя узами брака. Конечно, когда пара вместе уже двадцать лет и у одного из партнеров есть заветная мечта, другой может ее осуществить, имея такую возможность. Но пока это не ваш случай. Вручая мужчине дорогой презент, вы как бы говорите: «Смотри, как я тебя люблю! Смотри, как балую!

Смотри, какая я хорошая у тебя!» В этом случае есть риск того, что кавалер, убедившись в собственной неотразимости и в ваших чувствах, сложит ручки и со своей стороны прекратит какие-либо завоевания. Зачем штурмовать ту крепость, которая уже лежит у его ног?

Есть и другой момент. Дорогими подарками вы можете обязывать мужчину дарить подобные в ответ. Вы вручили ему смартфон, а он, быть может, приготовил вам билеты в театр, и считает эти презенты неравнозначными. Более гармоничными все-таки считаются пары, где мужчина лидирует - в финансовом вопросе в том числе. Это он должен радовать вас, преподносить что-то приятное.

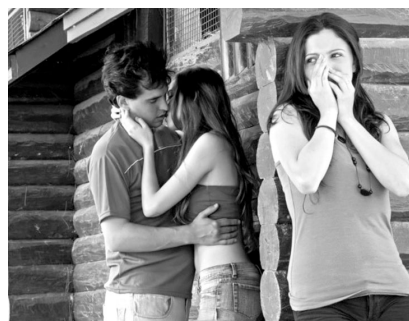
## Меня предала родная сестра

Вы представляете, я помогла младшей сестре перебраться из провинции в столицу, устроила ее на работу, давала деньги, а на днях узнала, что она флиртует с моим мужем! Как ей не стыдно!

**Екатерина.**

На вашем месте мы не спешили бы предъявлять сестре претензии. В конце концов, это был ваш выбор - помогать ей, давать деньги, устраивать на работу. «Нет» можно сказать любому человеку, даже если это ваш близкий родственник.

Забудьте о своих прошлых заслугах в жизни сестры. Рассматривайте только ту ситуацию, которая сейчас на повестке дня. Итак: сестра флиртует с вашим мужем. Без лишних эмоций выясните, как он на это реагирует и стоит ли вам вообще переживать. Может, супруг считает ее «глупой девчонкой», а вы только зря тратите свои нервы. С сестрой будьте строже: вы ее пустили в свой



дом и не должны терпеть подобные выходы. Предупредите: если это повторится вновь, вы вынуждены будете ограничить общение с ней.





## ХЬЮ ГРАНТ: «Я ДОЛЖЕН БЫЛ РАНЬШЕ ЖЕНИТЬСЯ»

— **Ирония судьбы — в «Джентльменах» вы играете циничного и беспринципного частного детектива, охотника за компроматом. То есть, такого персонажа, с какими все последние годы последовательно боролись.**

— И я не был уверен, что смогу эту роль осилить. Гай мне ее предложил в день моей свадьбы — прямо ошеломил этим предложением. Да, мне хорошо знакомы эти типы, с тех пор как я начал вести против них кампанию — бороться за то, чтобы определенного рода прессу ограничили законами об этике. Лично знаю деятелей, которые прослушивали мой телефон, выкрадывали мои медицинские карты и даже организовали проникновение в мою квартиру со взломом. Многие из них, кстати, сейчас сидят в тюрьме и очень недовольны тем фактом, что их боссы, те, кто посылал их на эти дела, толком и не были наказаны.

— **Интересно, а как вы с ними познакомились?**

— Да, это несколько странно звучит. Ну например, на моем дне рождения присутствовал один из моих коллег по всей этой кампании, которую мы ведем. И вдруг он говорит: «Смотри, вот тот парень — это Джо, который залез в твою квартиру в 1995 году». А я ему: «Привет, Джо, давай возьми себе выпить, я полагаю, ты знаешь, где тут у меня

что находится!» (Смеется.) Нам удалось некоторых из этих ребят, так называемых, журналистов, привлечь на свою сторону в борьбе с их боссами-заказчиками.

— **В «Джентльменах» Гай Ричи использует прием фильма в фильме. И вы как раз играете героя, который пишет сценарий и как бы сам его пытается разыграть.**

— Это очень интересная штука. Мой герой Флетчер был не просто расследователем, частным сыщиком, но и обожал кино. И мне казалось, что его любимыми должны были быть фильмы 70-х годов. Фрэнсис Форд Коппола, Мартин Скорсезе, Феллини и все остальные. Поэтому я в фильме и одет слегка в таком феллиниевском стиле. В общем, как обычно, я придумал своему герою историю жизни, начиная с детства. Представил, что он был ребенком, который никак не мог вписаться ни в одну компанию. «Клевые ребята» его не хотели замечать, а он страшно мечтал им услужить, чтобы его приняли в этот круг настоящих пацанов.

— **То есть, вы только притворяетесь таким легкомысленным, а на самом деле используете метод Станиславского почище самого Марлона Брандо...**

— Если честно, то да. Стыдно даже признаваться, но я и, правда обычно втихомолку, но очень интен-

сивно готовлюсь. Вот, скажем, для чего мне понадобилось в фильме «Приключения Паддингтона 2» придумывать своему герою целую биографию? Год за годом, начиная с рождения. Кстати, в соцсетях люди просто лопались от зубоскальства. «Господи, до чего же он докатился!», «Бедный старина Хью. «Паддингтон 2». Сиквел фильма для детишек.» Честно сказать, это было особенно неприятно, поскольку я искренне верю, что этот прелестный фильм и моя в нем роль — лучшее из всего, в чем я когда-либо участвовал.

— **Фильм действительно замечательный, и дети готовы его пересматривать десятки раз. А их не обманешь. Вернемся к «Джентльменам», пишут, что вы своей игрой чуть ли не затмили своих партнеров — а это Мэттью Макконохи, Колин Фаррелл, Чарли Ханнэм, Мишель Докери и другие.**

— Я очень нервничаю, когда играю рядом с такими актерами. Мне всегда кажется, что я дилетант и ничего не умею.

— **До сих пор? А когда вы вообще решили выбрать эту профессию?**

— В школе для мальчиков, где я учился. В нашем театре мне доставались роли леди. Я носил прелестные маленькие платьица. Например, в мюзикле «Звуки музыки» изображал дочку фон Траппа и выходил на сцену в белом платье с голубым шелковым поясом, и на реплике «Я Бриггита, мне 12 лет, и все, что я хочу, — это хорошо проводить время», все дружно смеялись.

— **Ну, а первая ваша мужская роль?**

— Не уверен до сих пор, что ее сыграл! (Смеется.) Еще в Оксфорде один режиссер попросил снять в его фильме. Соблазнил тем, что я должен был в кадре поцеловать одну «горячую штучку». Ну я и согласился. С этого и началась моя дорога к саморазрушению. Потому что, когда фильм под названием «Привилегированный» вышел, мне позвонил агент и спросил, не хочу ли я стать актером.

— **Ваши любовные сцены в культовых фильмах «Четыре свадьбы и одни похороны», «Ноттинг Хилл» многие считают одними из самых романтичных в истории кино.**

— Любовные сцены чертовски трудные, между прочим. Всегда находишься на грани — в одном миллиметре от пошлой сентиментальности.

— **После невероятного успеха упомянутых фильмов у вас был отличный шанс навечно посе-**

**литься в Голливуде, но вы остались в Лондоне.**

— О, это было так давно, когда все были так милы по отношению ко мне. После «Четырех свадеб и одних похорон» я был как чертик из коробки. И вдруг этому ничтожному актеришке большие боссы присылают корзины с подарками. Бесконечное количество корзин. Я целыми днями их открывал. В своем огромном гостиничном номере. Забавно.

**— Вы часто повторяете, что до сих пор в себе не уверены, как в актере. Это ваша знаменитая ирония?**

— Скорее, правда. Но сейчас, став толстым, старым и безобразным, я гораздо меньше нервничаю. Потому, что больше мне не грозит слава богу, участь героя-любовника. И в связи с этим ненавижу себя ровно вполтину меньше. (Смеется.) Но, на самом деле, я не жалею. Мне платили тонны денег за эти роли. Я счастливчик. И большинству этих романтических комедий я могу «смотреть в лицо» с чистой совестью.

А вообще, я горячо и искренне верю, что первостепенная задача актера — развлекать публику. И она не имеет отношения к поискам квазидуховности. Мы такие же точно рабочие, ремесленники, как те люди, кто ставит свет или толкает операторскую тележку.

**— Вы к себе слишком уж немилосердны. Тем более, что в последние годы с триумфом вернулись в голливудское кино...**

— Впрочем, не так ли? (Обаятельнейшим образом улыбается.) У меня же большая семья — папочка должен работать! Пятеро детей, жена, разнообразные «бывшие», и я их всех должен содержать. Тем более, что актерство сейчас для



**В фильме «Приключения Паддингтона 2», 2017 г**

меня напоминает легкую прогулку! Я стараюсь ничего не усложнять. Впрочем прихожу на площадку, занимаю свое место и возвращаюсь домой менять подгузники.

**— Значит, отцовство вас действительно изменило?**

— Довольно позднее отцовство. И да — полностью изменило. Обычно я говорил о детях своих друзей или братьев: «Я люблю детей, при условии, что, пожелав им спокойной ночи, могу с чистым сердцем вернуть законным владельцам, то есть родителям». И вот посмотрите на меня. Тогда я был просто хорошим человеком, а теперь — просто прекрасен! (Смеется.)

**— К браку так же резко поменяли отношение, как и к отцовству? (В 2018 году Грант женился на шведке Анне Эберштейн, бывшем телепродюсере, она родила ему троих детей. Их первый ребенок Джон Мунго Грант родился в 2012-м, затем в 2015-м родилась дочка, чье имя до сих пор не известно. А весной 2018 года Анна родила третьего малыша. Об этом счастливом событии миру поведала на одном из телешоу бывшая возлюбленная актера Элизабет Хёрли, с которой он до сих пор дружит. К тому же Грант — отец еще двоих детей от китайки Тинглан Хонг, 8-летней Табиты и 6-летнего Феликса).**

— Да, я был не прав, чертовски не прав и насчет своего холостяцкого образа жизни. Должен был раньше жениться. Но мне повезло. Мне досталась потрясающая жена.

**— О вашем третьем ребенке от Анны публика узнала от вашей бывшей возлюбленной Лиз Хёрли: «У него пятеро детей. Последний родился на прошлой неделе. Хью начал размножаться уже после 50 лет. Он изумительный отец. Просто потрясающе нежный и заботливый. Появление этих детей его просто трансформировало. Из крайне несчастного человека он стал относительно счастливым. И ему это помогло. Он реально сумел прыгнуть выше головы...» Лиз явно не страдает отсутствием чувства юмора, как и вы...**

— (Смеется.) Лиз — мой друг. Я ей очень доверяю. Слушаю ее советы. Она никогда мне, в отличие от всех остальных, не говорила: «Хью, тебе пора жениться». Я всегда ненавидел людей, которые мне надоедали: «Хью, ты должен завести детей». Я закатывал глаза. «Ты просто не начнешь жить, пока не сделаешь это». Но, оказалось, это одна из тех вещей, когда, не попробовав, не узнаешь, каково это в реальности. А теперь я понимаю, как



**С сыном Джоном Мунго**



**С супругой Анной**

они все были правы. Так приятно, когда тебя все кругом любят. И неожиданно сам любишь кого-то больше, чем себя. Просто неслыханное дело в моем-то случае, но они меня все и правда любят, и все это просто волшебство... А как весело играть с сыновьями! И я обожаю, когда моя младшенькая надевает мне на голову свои подгузнички! (Смеется.)

**— Что скажете, если кто-то из пятерых ваших отпрысков захочет стать актером?**

— Ну уж нет. Старшим я уже запретил даже думать об этом. К счастью, у них, похоже, и нет к актерству никакой склонности — я видел их в школьных спектаклях. Я ни разу не встречал ни одного по-настоящему счастливого актера.



# ЕСЛИ СИТУАЦИЯ ФОРС-МАЖОР...

**Друг познается в беде, а хороший работник - в форс-мажорных обстоятельствах. Не позволяйте непредвиденным ситуациям выбить вас из колеи.**

**Н**е всякую непредвиденную ситуацию на работе стоит приравнять к форс-мажору. Большинство неожиданных неприятностей можно избежать, если научиться правильно планировать свое время и думать на два шага вперед.

В самый ответственный момент сломался принтер, и вы не успели распечатать бумаги к презентации? А нечего было откладывать все до последнего момента, подготовить материалы нужно было заранее. Рейс отменили, и шеф вернулся из аэропорта злой из-за отложенной деловой поездки? Почему же вы вовремя не проверили, нет ли каких-то изменений в расписании и нельзя ли купить билет на рейс другой авиакомпании?

Все это не форс-мажор. Это недостаток опыта и собственная безалаберность. Но бывают такие ситуации, которые вы предотвратить не в состоянии, и нужно научиться выходить из них с наименьшими потерями.

### ДЕТСКИЙ ВОПРОС

Детский сад закрыли на карантин, у няни грипп в тяжелой форме, муж в командировке, а ваша мама уехала навестить родственников и вернется только через неделю. Получается, любимое чадо придется брать с собой на работу.

Что делать: для начала обсудите ситуацию с ребенком. Объясните, что завтра ему придется пойти

с мамой на работу и вести себя там нужно тише воды, ниже травы. За хорошее поведение предложите ему награду, только не забудьте четко определить границы этого поведения. Предупредите коллег и начальство, что вам придется прийти не одной, и клятвенно пообещайте, что это не войдет у вас в привычку. Заранее соберите «детскую» сумку. Не забудьте любимую еду малыша, напитки, книжки, пару игрушек, карандаши, диск с мультфильмами. Иначе, если ребенку будет нечем заняться, он поставит на уши весь офис.

Раз в полчаса-час посвятите пять минут, чтобы поболтать с малышом, посмотреть, чем он занимается, и восхититься тем, какую прекрасную картинку он нарисовал. Ребенок не должен чувствовать себя брошенным.

### БОЛЬНИЧНЫЙ ЛИСТ

Любой терапевт авторитетно сообщит вам, что выходить на работу на фоне сильной простуды - это очень плохая идея. Но, при этом, ни один терапевт не скажет, как быть, если на завтра намечено важное совещание или если вы заболели сразу после приема на новую работу.

Что делать: обязательно озвучьте проблему. Если почувствовали себя плохо еще накануне, то позвоните начальству со словами: «Я, конечно, умираю, но на работу приду и сделаю все, что от меня зависит». Адекватный начальник, во-

первых, оценит ваше рвение, а во-вторых, он точно не заинтересован в том, чтобы вы своими микробами заразили других сотрудников, поэтому постарается найти приемлемое решение проблемы. Возможно, часть задания вы сможете сделать и дома. Или вам придется в срочном порядке ввести в курс дела коллегу, который заменит вас. Но, если без вашего присутствия никак не обойтись, придется собрать силу воли в кулак, влить в себя ударные дозы антибиотиков, витаминов, жаропонижающих препаратов, и вперед - «безумству храбрых поем мы славу». Зато в вашей преданности фирме и общему делу теперь уже точно никто сомневаться не будет.

### НЕ НА СВОЕМ МЕСТЕ

Предположим, шеф отправляется в командировку на неделю. Или на полгода - налаживать работу нового офиса. А вы остались за главную. Коллеги бросают шуточки из серии «Господин назначил меня любимой женой» и ехидно ждут, как вы себя поведете в новой ситуации.

Что делать: во-первых, не забывать о том, что «и.о. царя» - должность временная. Поэтому придерживайтесь привычной «линии партии» и не спешите играть роль той самой новой метлы, которая по-новому метет. Ваши нововведения, скорее всего, будут встречены в штыки. Будьте готовы к тому, что отдельные личности, недовольные вашим назначением, могут попытаться саботировать вашу работу, поэтому не жалейте времени перепроверять их задания. Не позволяйте тем коллегам, с которыми вы успели сдружиться, сесть вам на шею. Дайте понять, что вы не будете прикрывать их ошибки и просчеты. Старайтесь не бегать к более высокому начальству за советом по пустякам, рутинные рабочие вопросы решайте сами.




### Кстати

**Если вы вынуждены прийти на работу с ребенком, в случае крайней необходимости можно попросить коллегу недолго присмотреть за ним.**



# Ваш любимый сканворд

Коккер...	Хвойные ветки						Стая рыб										
	Яство	Ветрило		Многолетн. лед	Надевают на мачту		Электророзжим		Мостки для спуска			Стакан с ручкой					
				Осколок чурбана								Правитель Венеции					
	Игра в карты	Выступ берега					Ткань для пальто		Алена... певица								
	Амер. режиссер			Кадка с ушами								Кормовое раст.					
		 <p style="text-align: center;"><b>Киноактриса</b></p>															
	Охота										Жгучая трава	Ядовит. дерево	Икс... зет		Лассо		
											Смятение						
	Мармелад											Окалина					
Канал в Азии		Сизоворонка		Родственник	Опора кузова саней	Род азробики		Негроиды	Наводнение			Пастилла					
Без дождя				...-кола	Обед в лавре												
					Плотный шелк												
	Фрезерный...	Страховой...						Четырехугольник	Царица Грузии			Испанский нож					
					Пигмент в моркови												
	Мясо на шампуре	Гуанако						Закваска для теста									
<p>- Вовочка! - строго говорит мать. - Ты почему вчера не был в школе?          - А я подарок учительнице делал.          - Какой подарок?          - А у нее вчера был день рождения. Вот я и решил - пусть отдохнет без меня.          ❖ ❖ ❖          - Слушай, а ты доверяешь своей жене?          - Ну да, мы уже 2 года</p>					<p><b>вместе, вроде ничего не пропадало.</b>          ❖ ❖ ❖          - Жена так следит за порядком в доме, что уже не могу больше этого выдержать!          - Послушай, это же превосходно!          - А ты представь себе, что встаешь ночью и идешь попить воды, а когда возвращаешься, то постель уже убрана.</p>					Ремонт судов	Листв. роцца		"...Рой". Скотт		Масса		
								Фарш в оболочке	Плод лещины								



# РЕБЕНОК ПО ИНТЕРНЕТУ

### ВИРТУАЛЬНАЯ ПОДРУЖКА

**П**оезд медленно набирал ход. За окном мелькали дома, деревья с уже пожелтевшей листвой, опустевшие поля сиротливо ожидали теплого покрывала зимы. Марина, зябко поехившись, взглянула на соседку по купе. «Ты что такая хмурая?» – похожая на цыганку женщина пылливо посмотрела на нее миндалевидными глазами. Словоохотливая брюнетка быстро нашла общий язык с Мариной, успев при этом заглянуть в ее душу. «Да всё, милая, будет у тебя хорошо. Брось терзать себя, посмотри на мир другими глазами, тогда и он тебя увидит». «Кто он?» – размышляла Марина, то ли мир, то ли тот, которого уже не чаяла встретить.

Между тем беседа плавно перешла в другое русло, и Марина уже забыла о своих тяжелых думах, наслаждаясь обществом веселой попутчицы.

Марина ехала навстречу своей судьбе. Так ей тогда казалась. Ведь всё неизвестное, неизведанное мы так и воспринимаем. Вот и Марина, с открытым сердцем и жадной новых ощущений отправлялась в дальние края за своей птицей счастья. Когда на работе встал вопрос о долгосрочной командировке в головной офис, выбор пал на Марину. А почему бы и нет? В свои 30 лет она была уже довольно квалифици-

рованным специалистом, к тому же, семьей не обременена, да и детей завести не успела.

Марина росла в многодетной семье и, хотя она была старшим ребенком, в полной мере испытала всю теплоту родного очага. Такие важные черты, как самостоятельность и сострадательность, проявились у нее еще в раннем возрасте. Маришка вечно подбирала на улице всякую живность – то котенка беспомощного, то собачонку блохастую. Мать Марине не то, чтобы потакала, просто не мешала развиваться и потому относилась к дочери как к личности состоявшейся, имеющей право на свой выбор. В то время, когда сверстницы уже заглядывались на парней, Марина занималась домашними делами. Вскоре поступила в университет, допоздна засиживалась и корпела над лекциями. Ей обязательно необходимо было добраться до сути и притом самой, так что, курсовые писала собственноручно, «не дергая» их из Интернета.

После окончания университета Марина устроилась в престижную фирму. Ей тогда просто повезло с работой, а может, работе повезло с ней. Когда коллеги, не дожидаясь положенных шести вечера, вскакивали и торопливо покидали свои рабочие места, Марина была еще чем-то занята.

- Марина, что-то ты домой не торопишься. Ну ее, эту работу. Бросай! Пойдем с нами в кафе.

- Я сейчас, я скоро, – мило улыбнулась она, уткнувшись в монитор.

Ее нельзя было назвать «синим чулком», однако пустые вечеринки мало интересовали молодую женщину. Между тем, Марина лукавила. Работу она уже давно сделала. Просто хотелось минутку посидеть в тишине и заглянуть в свою электронную почту. Писем было много, но большинство из них Марина просто удаляла. Однако она всегда отвечала на сообщения своей новой подружки.

С Наташей Марина подружилась совсем недавно. И, несмотря на разницу в возрасте в пятнадцать лет, они охотно общались. Уж очень ей запала в душу эта девчушка, не по годам развитая и умная. Родители Наташи были в разводе, и ее воспитывала бабушка со стороны отца. Мама уехала жить за границу, а Наташе по состоянию здоровья был противопоказан климат Египта. Отец же, вечно занятый то командировками, то своими делами, дочери уделял мало времени. А еще, со слов Наташи, Марина знала, что ее отец возглавляет какую-то крупную фирму, правда, не вдавалась в подробности, какую. Именно в Наташе Марина нашла ту душу, которой ей не хватало в жизни. Когда же Марине предложили командировку, подруги очень об-

радовались, что наконец-то увидят-ся вживую.

### СИРЕНЕВЫЙ ОБМАН

Под монотонный стук колес Марина предалась раздумьям. Несколькими сутками пути иногда необходимо, чтобы побыть наедине с собой, осмыслить жизнь и некоторые поступки. Она прокручивала в голове всю свою жизнь. Вот и та обманная весна вспомнилась.

Сиреневый дурман витал над набережной, наполняя каждую клеточку нежностью и тревогой. Марина не сводила глаз со своего молодого человека. Алексей был ее первым поклонником, очень щедрым на комплименты и цветы.

- Мариночка, ты даже не представляешь, что ты для меня значишь. Я не просто люблю тебя, а обожаю. Да в твоих глазах я тону, до чего же они бездонны. А синь в них сводит меня с ума.

Марина слушала, слушала, растворяясь в этих сладостных словах, как в тягучем липовом мёде. Молодые встречались уже довольно долго и Марина, как, впрочем, любая на ее месте, грезилась о большем. Она мечтала о семье. Алексей же не торопился делать предложение руки и сердца. Марина долго ломала голову, отчего это происходит.

В тот вечер, как обычно, Алексей назначил Марине свидание на их излюбленном месте. Они прогуливались по набережной, когда их остановила какая-то женщина и вдруг, ни с того ни с сего, залепила Алексею пощечину. А потом, крикнув «мерзавец», кинулась прочь.

- Леша? Что это было? Кто это?

- Ничего страшного, это моя жена.

Марина широко открытыми глазами смотрела на любимого, с трудом соображая, что сейчас происходит.

- Я, наверное, тоже пойду. Почему не сказал раньше, что женат?

Марина шла по вечерним улицам, и слезы обиды текли по ее щекам. «Как он мог? Ну почему он женат, почему? Как же жить мне теперь?!» – терзали ее душу бесконечные вопросы. Ночью, уткнувшись в подушку, Марина дала волю нахлынувшим чувствам. Уснула только под утро, совершенно опустошенной, и ей тогда показалось, что со слезами она выплеснула свою душу.

### ЧУДО

И вот она приехала в командировку. Впереди Марину ждала работа, ради которой она и приехала. В новом коллективе Марину встре-

тили на удивление замечательно. Да ей особо и не пришлось приспособливаться к работе. Ведь та совсем не отличалась от ее прежней.

Правда, когда офис-менеджер представила Марину ее новому начальству, она слегка оробела. В кабинете с современной офисной мебелью из-за массивного стола поднялся довольно приятной наружности мужчина и, дружески улыбнувшись, представился:

- Сергей Владимирович. Ну, приходите, рассказывайте.

Её новый руководитель оказался на удивление интересным собеседником. Марина быстро перестала волноваться и принялась рассказывать о себе без особой утайки. Они долго говорили о предстоящей работе, и Марина поняла, что срабатывается в этом коллективе. Ну, а так как ее командировка была рассчитана всего на несколько месяцев, Марина торопилась успеть многое. И потому, когда виртуальная подружка Наташа, с которой они вскоре увиделись вживую, предложила стать ее гидом по городу, особо не сопротивлялась. К слову сказать, эта девочка оказалась на удивление дружелюбной и открытой. Их эпистолярные отношения вскоре переросли в более душевные реальные встречи. И когда Наташа пригласила Марину к себе на день рождения, она не смогла отказаться. Пиршество намечалось в кафе, и нужно было подготовиться.

Марина тщательно выбирала подарок для своей юной подружки. Как-никак шестнадцать лет – событие. Однако перед выходом из служебной квартиры, куда ее временно поселили, долго стояла у зеркала и всё не решалась от него отойти. Что она там могла рассмотреть нового, Марина не знала. Но неведомая доселе сила удерживала ее дома, заставляя сердце замирать от какого-то сладкого предчувствия. «Ну, что это со мной в самом деле?» – встряхнула белокурой копной волос Марина.

Её интуиция, как всегда, не обманула. Уже в холле кафе Марину ждал сюрприз. Сергей Владимирович? Откуда он здесь? Марина удивленно смотрела на своего босса, не понимая, как они могли оказаться в одном месте в одно время. Да и кафе, как говорила Наташа, было заказано только для ее гостей, откуда тут посторонние люди? – пронеслось у нее в голове.

- Марина, привет! А ты тут какими ветрами оказалась? – задал ей такой же вопрос Сергей Владимирович.

В белоснежном костюме-тройке он выглядел великолепно. Сереб-

ро волос, чуть тронувшее виски, ничуть не портили этого моложавого мужчину. Серые глаза смотрели пронзительно и в то же время ласково.

- Да у меня тут у подружки день рождения намечается. А вы здесь как оказались? Вас что, тоже пригласили?

- Меня? – захохотал тот. – Кто меня приглашать-то будет? Я сам пришел. Всё-таки у меня тут именица. Да где же она? Наташа, иди сюда. Где ты ходишь, девочка моя?

Сергей Владимирович приобнял подошедшую к нему Наташу.

- Марина, познакомься, это мой папа!

Марина не верила своим глазам. Чудеса да и только. В тот день шеф почему-то старался приглашать на танцы только одну Марину. Она же очень стеснялась такого внимания.

- Ты расскажи, откуда знаешь мою дочь?

Марина принялась описывать их знакомство по интернету.

- Слушай, а я припоминаю, мне дочь что-то про это рассказывала. Но я и подумать не мог, что ты станешь моей сотрудницей.

Марина и сама не подозревала, что вот так влипнет. Отчего-то предательски дрожал голос, она то и дело нервно поправляла причёску. А Сергей Владимирович не сводил с нее глаз. Они медленно плыли в танце, чувствуя, как бьются сердца, и музыка уносила их в какую-то неведомую даль. «Неужели так бывает? Откуда такое блаженство?» – испуганно думала Марина. Но вскоре успокоилась в надежных и необычайно теплых руках. «Как с ним хорошо и уютно, как дома».

Их роман длился недолго, да и служебным его нельзя было назвать. Два месяца пролетели незаметно. Марина уже засобиравшись в дорогу. Но ей очень не хотелось расставаться с Сергеем и его дочкой Наташей. Звонок в дверь отвлек ее от невеселых мыслей.

- Марина, ты что уже и чемодан собрала?

- Ага, вечером поезд...

Марина опустила глаза, не в силах смотреть на Сергея.

- Глупенькая, куда же ты собралась?

Сергей привлек к себе готовую расплакаться Марину.

- Мы тебя теперь никуда не опустим. Выходи за меня замуж! Ты согласна?

Словно рыба, выброшенная на берег, вбирала Марина в себя слова Сергея. Родные глаза любимого требовательно ждали ответа. И всё ещё не веря в сон, ставший явью, она тихо прошептала: «Да».





# КАК ПЕРЕЖИТЬ ПЕРВЫЙ КЛАСС

**Первый класс - стресс не только для детей, но и для родителей. Не сойти с ума - вот главная задача мамы первоклассника. Но иногда эта миссия кажется невыполнимой...**

**П**ервого сентября Пашку провожали всей семьей: муж снимал фильм для семейного архива, бабушки умилялись, глядя на новоиспеченного первоклассника в костюме с галстуком. Я же готовилась к плодотворному и увлекательному году: записала сына на футбол, плавание, рисование и ментальную математику, купила ему красивый портфель и пенал.

Но все пошло не по плану. Пенал Пашка потерял почти сразу. Я последовала совету одной из активисток родительского комитета и подписала Пашкины вещи. Все - от линейки до сменной обуви. Но у ребенка все равно постоянно пропадали то ручки, то тетради...

Не проходило дня, чтобы учительница не сообщила мне, что Пашка вертелся на уроках, подрался с одноклассником или забыл дома прописи. То же самое она говорила еще половине родителей, но я все равно сильно расстраивалась. Проводила воспитательные беседы, говорила с сыном об ответственности - все без толку.

С успеваемостью у нас тоже было не все гладко. В первом классе не ставят оценки, поэтому сначала кажется, что волноваться не о чем. Однако учитель оценивает домашнюю работу детей при помощи

наклеек-смайликов. Пашка приносил в основном грустные смайлики. Со временем я возненавидела эти рожицы, которые глядели на меня из тетрадей.

Дома Паша первым делом отправлялся играть в легио, и мне требовалось немало времени на уговоры сесть за уроки. Столько же времени уходило, чтобы заставить его идти в кружок. А вернувшись домой, мы снова садились делать домашнее задание, теперь уже для дополнительных занятий.

В родительском чате обстановка была не лучше, чем в нашей квартире: все нервничали и паниковали. До поздней ночи сыпались сообщения: в чате выясняли домашнее задание, по сотому разу уточняли даты мероприятий. А однажды, когда я одной рукой готовила ужин, а другой - листала чат, я неожиданно наткнулась на сообщение о том, что нужно подготовить поделку из природных материалов на школьную выставку. Срок сдачи - следующий день. На часах было одиннадцать вечера, когда мы с мужем при свете настольной лампы пытались соорудить теремок из веток по картинке из Интернета. В ту ночь я готова была разрыдаться.

Я сходила с ума. Начала пить успокоительное, но все равно не

могла заснуть по ночам, вспоминая, на какие занятия завтра вести Пашку.

Кажется, приближающимся каникулам радовалась больше моего первоклассника, но в конце четверти в школе началась эпидемия педикулеза. Почти все каникулы ушли на то, чтобы избавиться от этой напасти.

Сейчас Пашка перешел во второй класс. С дополнительными занятиями пришлось попрощаться еще в середине прошлого года, оставили только плавание. Честно говоря, мы с сыном вздохнули с облегчением.

Я решила, что не буду повторять своих ошибок в следующем году. Над поделками трястись - это слишком. Пусть гербарий получится не самым красивым, нам же его не в музей выставлять. Главное, чтобы ребенок получал удовольствие от творческого процесса! Из родительского чата я вышла. Тысячи сообщений в день сводили меня с ума. Я подружилась с одной мамочкой, которая передает мне действительно важную информацию, и теперь мне не нужно рыться в спаме.

Пашка не справлялся с домашними заданиями, потому что их было много, а я давила на ребенка, вместо того, чтобы хвалить его. Летом мы стали заниматься в спокойном режиме, и сын начал делать успехи. Похоже, что мы на правильном пути.

Светлана Федорова.

### Сила любви

Жена моего близкого друга проходила курс химиотерапии. Чтобы поддержать любимую, он побрился налысо. Когда я и еще два общих друга увидели его лысым, сделали вид, что ничего не заметили. На следующий день мы тоже побрились, собрались все вместе, купили воздушные шары, цветы. На каждом шаре написали комплименты вроде «Ты прекрасна!», «Ты самая красивая!» и пришли навестить больную. Увидев нас, она заплакала. Муж успокаивал ее и повторял, что любит и всегда будет любить, как бы она ни выглядела. Уже год прошел после этого случая, и сейчас его жена жива и здорова, а я до сих пор думаю, что сила любви помогает преодолеть любые трудности.

Сергей В.

### Папенькин сынок: исключение из правил

Мой муж работает в крупной компании и занимается бизнес-проектами в сфере продаж. Рассказал, что недавно к ним устроился работать сын генерального директора. Сразу же начались слухи, что отец его пристроил, а на самом деле парень ничего интересного собой не представляет - обыкновенный мажор. А он действительно ездит на иномарке, одевается только в Prada и Gucci, носит швейцарские часы. Правда, за две недели общения с ним муж узнал, что парень имеет два высших образования, оба диплома красные. Плюс опыт работы за границей - он создал какую-то программу для управления предприятием, получил патент, и теперь этой программой пользуются в Европе. И, наконец, отец не звал его в свою фирму. Он сам пришел не на конкретную должность, а для того, чтобы помочь отцу вывести компанию на новый уровень и справиться с кризисом (времена сейчас непростые). Кроме того, парень оказался приятным и вежливым в общении. Он женат, воспитывает сына и занимается спортом (имеет КМС по боксу).

Мы с мужем сначала были удивлены, но потом поняли, что везде существуют исключения из правил. А коллеги, которые распускают слухи о человеке, не зная его толком, поступают неправильно.

Валентина Смирнова.



### СЧАСТЛИВАЯ КВАРТИРА

У нас с мужем самая романтичная история знакомства. Я была в кофейне, он подсел ко мне за столик, и у нас завязался разговор. Андрей оказался очень интересным собеседником, мы прекрасно провели вечер, и он предложил подвезти меня до дома. Когда мы оказались у моего подъезда, он спросил, в какой квартире я живу. Услышав номер квартиры, Андрей стал под-

робно описывать интерьер комнат, отделку, мебель и даже то, что столик в кухне шатается. Я не на шутку испугалась и уже приготовилась бежать. Как он узнал это? Он выследил меня? Оказалось, что мой новый знакомый съехал с этой квартиры месяц назад, а следующим жильцом уже была я. Теперь мы снимаем эту квартиру вместе.

Виктория Г.

### Магия одной кружки

В моем в офисе чисто женский коллектив. Когда одна из коллег забеременела, она ушла в декрет и оставила свою кружку на работе. Из нее пила чай другая коллега (ее близкая подруга) и спустя полгода тоже ушла в декрет. Это повторилось снова, и в итоге за 2,5 года в декрет ушли 5 человек. Больше всего нас поразила беременность женщины, которая мечтала с мужем о ребенке на протяжении многих лет, но не могла этого сделать. Теперь многие опасаются этой волшебной кружки, но мы ее бережем.

Светлана Сергеева.

### Я у мамы парикмахер

Я работаю в салоне красоты уже 8 лет. У меня растет маленькая дочь (6 лет), которая проявляет интерес к моей деятельности. Например, однажды я вернулась домой и увидела, что все куклы лишились длинных кос, так как дочурка решила сделать им модельные стрижки. Апогеем стал плюшевый медведь без ушей, которого вынесла няня и сказала: «Парикмахера было не остановить».

На прошлой неделе к нам в гости пришли две подружки, и пока я была на кухне, мое дитя отрезало одной девочке челку, а другой сделало модную стрижку лесенкой. Когда я увидела двух маленьких «Франкенштейнов», я застыла в



ужасе. А потом засмеялась до слез!

Пришлось исправлять то, что натворила дочка. Теперь, когда дочери приходят подружки, я прячу ножницы - чтобы не было очередных модных сюрпризов.

Ангелина Семенова.



# ЗАЧЕМ ПОМОГАТЬ ВЗРОСЛЫМ ДЕТЯМ?

**Расхожая шутка: плохи родители, которые не могут прокормить своих детей, пока те не выйдут на пенсию.**

**Ф**инский актер Вилле Хаапало рассказывал в интервью, что в Финляндии дети живут с родителями до 18-20 лет. Далее съезжают и начинают строить собственную жизнь. Если ребенок задерживается в родительском доме, то на него смотрят с осуждением, а родителей жалеют - не повезло им с наследниками.

Для некоторых подобные нравы кажутся дикостью. Даже если взрослые дети живут отдельно, родители часто помогают им. Дают деньги, советы, делятся связями, нянчатся с внуками, гладят рубашки и готовят обеды. Что ими движет?

### ЧУВСТВО ВИНЫ

Альбина - успешная бизнесвумен и владелица агентства по найму персонала. В свое время она уехала из провинциального городка в Москву делать карьеру и оставила малышку-дочь на попечение бабушек и дедушек. Многие годы они виделись лишь пару раз в месяц по выходным, и теперь Альбина, построив успешную карьеру и заработав миллионы, испытывает огромное чувство вины перед дочерью. Она изо всех сил старается компенсировать упущенные годы: женщина купила дочке квартиру, машину, оплатила два высших образования, возит ее на шикарные курорты, ни в чем не отказывает.

Чувство вины - мощный двигатель, который заставляет родите-

лей заботиться о детях, забывая о своей жизни и собственных интересах.

### КОГДА ГНЕЗДО ОПУСТЕЛО

Другие родители настолько пугаются «синдрома опустевшего гнезда», что готовы стирать детям носки и отдавать полпенсии, лишь бы не ощущать себя старыми, одинокими и ненужными. Примерно так почувствовала себя Татьяна, когда ее сыновья-близнецы уехали из дома после окончания вуза. Женщина вдруг обнаружила, что не знает, чем занять себя. Раньше ее жизнь была наполнена заботами о сыновьях, а теперь образовалась зияющая пустота.

Поэтому, сейчас она с готовностью откликается на любую просьбу своих «деточек». Нужны деньги, чтобы дотянуть до зарплаты? Лучше сама недоеет, но сыну помогу! «Ребенок» работает недалеко от родительского дома и каждый день приходит обедать, чтобы сэкономить на расходах на еду? Какая радость! Вот тебе, сынок, первое, второе и компот.

### КТО ПЛАТИТ, ТОТ И ЗАКАЗЫВАЕТ

Некоторые властные родители используют деньги и помощь как инструмент манипуляции. Например, мы даем вам деньги на свадьбу, но праздновать вы будете, как положено - с тамадой, песнями,

плясками, выкупом невесты и банном. И не забудьте пригласить дядю Сережу! И вообще сделайте все так, чтобы перед людьми было не стыдно! Стандартный посыл - я тебе помогаю, а ты в ответ ведешь себя так, как мне удобно. Шаг вправо, шаг влево считаются актом неповиновения и сурово караются. Вы наверняка слышали истории о том, как дети небедных родителей расстаются с любимыми людьми, чтобы жениться на «правильных» кандидатах из «приличных» семей.

### ВЕЧНЫЕ ДЕТИ

Дочке Наташи уже под тридцать, а она до сих пор рассчитывает на деньги матери и сменила уже несколько мест работы. Официально это называется «деточка ищет себя». Она записалась на дорожный курс ландшафтного дизайнера и планирует проектировать ландшафты в загородных домах. План хороший, только до этого она точно так же собиралась стать модным дизайнером, хотела открыть свое туристическое агентство и мечтала зарабатывать на блоге про путешествия. Все эти идеи ни к чему не привели. А все потому, что «деточка» не привыкла брать ответственность (в том числе финансовую) за свою жизнь и свои решения.

Часто родители помогают детям в ущерб себе и своему здоровью. Скажем, пожилая женщина покупает не лучшее импортное лекарство, а дешевый некачественный аналог, лишь бы помочь сыну с выплатой кредита на машину. Или бабушка устает и не высыпается, но каждый день мотается на другой конец города, чтобы посидеть с внуками, пока дети на работе.

Причина тому - слишком сильная любовь и привязанность. Для таких родителей собственные интересы отходят на второй план. Они обычно оправдываются: «Для меня он (она) навсегда останется ребенком...»

### ВЫХОД ЕСТЬ?

Никто не говорит, что помогать детям плохо. Но психологи предупреждают о том, что эта помощь не должна мешать сепарации. Детям нужно научиться стоять на собственных ногах и самостоятельно решать проблемы, которые жизнь подкидывает на каждом шагу. Отношения «родитель - взрослый ребенок» не должны становиться созависимыми.

Взрослым детям следует научиться рассчитывать на себя и свои силы. А их родителям стоит вспомнить о том, что родительской долг они уже выполнили с лихвой. Теперь у них есть своя жизнь, которая может быть куда интереснее, если они посвятят ее себе, а не выросшим отпрыскам.



## ИЗБАВЛЯЕМ ДОМ ОТ ХЛАМА

Одна из причин беспорядка - ненужные вещи.  
От чего в первую очередь стоит избавиться квартиру?

**1. В магазине «Уют и мы» распродажа. Какими покупками будет завалена ваша тележка?**

- а) подарками для подруг и мамы и блюдецками для чайных пакетов;
- б) средствами по уходу за домом;
- в) там будут сковородка и набор кофейных чашек со скидкой - уж больно заманчивая цена.

**2. Когда вы делаете уборку, больше всего времени отнимает:**

- а) протирание пыли на полках - пока расставишь всю мелочевку;
- б) мытье всех поверхностей;
- в) разбор шкафов - хорошо, что я делаю это редко.

**3 Лучший подарок из путешествия - это:**

- а) сувенир;
- б) что-нибудь вкусное;
- в) что-нибудь полезное: шарф, например, или косметика.

**4. Планируете ли вы личный бюджет?**

- а) нет, обычно покупаю все, что хочется, а потом экономлю в конце месяца;
- б) всегда расписываю траты заранее - ничего лишнего;
- в) стараюсь контролировать, но без спонтанных трат не обходится.

**5. Во время очередной уборки вы нашли коробку со старыми письмами, открытками и тетрадями ребенка за первый класс.**

**Что будете делать с этими сокровищами?**

- а) переберу, перечитаю и куплю для них красивую коробку - пусть лежат;
- б) выброшу, оставив, может быть, парочку на память;
- в) отвезу на дачу или к бабушкам-дедушкам - не выбрасывать же.

**6. На что обращаете внимание, когда приходите в новую квартиру?**

- а) на интересные дизайнерские решения - вдруг мне тоже нужна подушка в виде пончика на диване?
- б) на порядок - не специально, конечно, но чистоту ценю;
- в) на ремонт - это моя большая тема.

**7. В кафе вас посадили за плохо вытертый стол, официант был груб, а кофе подали холодным. Что вас возмутит больше всего?**

- а) поведение официанта. Всегда расстраивает плохой сервис;
- б) грязь - сразу встану и уйду;
- в) кофе, наверное. Крошки можно попросить стереть, а приветливости мне хватает дома.

**8. Настроение хуже некуда. Какой из способов может его поднять?**

- а) шопинг - приятная покупка способна избавить меня от хандры;
- б) поход на маникюр никогда не бывает лишним;
- в) спорт или прогулка пешком - и грусть проходит.

### ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

**БОЛЬШЕ ОТВЕТОВ «А».** Мелочи делают дом уютнее, вещи с историей делятся теплом и воспоминаниями. Все так, но когда штук, штукечек, сувениров, календарей, коробочек и шкатулочек становится слишком много, они начинают захватывать пространство. Не бойтесь проводить ревизию на полках, в ящиках и шкафах – скорее всего, вы спокойно обойдетесь без многих вещей.

**БОЛЬШЕ ОТВЕТОВ «Б».** Наверняка за вами закрепилась слава идеальной хозяйки. Порядок экономит время на поиск нужных вещей, но столько же вы тратите на наведение чистоты. Возможно, у вас в доме перебор со всевозможными приспособлениями для хранения, да и с бытовой химией тоже. Чуть больше свободы и чуть меньше организации не помешают.

**БОЛЬШЕ ОТВЕТОВ «В».** Хорошего много не бывает? В вашем случае это не так. Ненужных вещей у вас дома нет, а вот с нужными – перебор. Набор полотенец на пять лет вперед, посуда на роту солдат, три ящика тушенки и мешок спичек. Перед тем как покупать очередные кастрюли или светильник для ванной, вспомните: нет ли у вас трех наборов таких же?





(Продолжение. Начало в 16).

Айрин носилась со своей сшитой вручную лентой через плечо, как с новорожденным младенцем. Это было, сказала она, самое замечательное путешествие в ее жизни. И если честно, ей кажется, будто она приобрела по меньшей мере шестьсот новых друзей. И очень надеется, что в Англии они найдут свое счастье, которое заслужили по праву. У нее нет слов, чтобы выразить свою благодарность команде за их доброту и профессионализм. И конечно, все без исключения согласятся с ней, что слова командира корабля были на редкость воодушевляющими. Но когда она принялась поименно благодарить своих бывших сиднейских соседей, капитан Хайфилд прервал ее, объявив, что если мужчины отодвинут столы к стене, то оркестр Королевской морской пехоты исполнит несколько мелодий, под которые можно будет немного потанцевать.

– Танцы! – радостно причмокнул доктор Даксбери, и женщины бросились от него врассыпную.

Дейви Пламмер, стоявший возле эстрады, с отвращением посмотрел на бумажку с написанной от руки ставкой, что Фостер выдал ему не далее как два дня назад, скрутил ее и засунул в карман комбинезона. Чертовы женщины! А эта, несмотря на все финтифлюшки, даже с бумажным мешком на голове и то, наверное, выглядела бы лучше. Он уже собрался было вернуться в машинное отделение, но неожиданно заметил двух невест, стоявших в углу. Прикрыв рот ладошкой, они о чем-то шушукались.

– Что, никогда раньше не видели рабочего человека? – спросил он, поправив комбинезон.

– Нет, мы просто спорили, будете ли вы танцевать? – ответила маленькая блондиночка. – И как вы тогда сможете не испачкать нас машинным маслом?

– Дамы, вы даже не представляете, на что способны руки кочегара!

# КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

Дейви Пламмер сделал шаг вперед, мгновенно забыв о проигрыше.

Ведь он был, в конце концов, по натуре оптимистом.

Церемония награждения должна была начаться без четверти десять. Поэтому у Фрэнсис оставалось почти пятнадцать минут на то, чтобы взять из каюты фотографии Австралийского главного военного госпитали, на которые хотел взглянуть капитан. Альбом с фотографиями лежал в находившемся под замком чемодане, но она спрятала в своей книге любимые снимки – первой госпитальной палатки, танцев в Порт-Морсби и Альфреда. Она легко побежала по коридору, что вел к их каютам, время от времени держась за переборки, чтобы не упасть.

И неожиданно остановилась как вкопанная.

Он стоял возле их каюты и доставал сигарету из мятой пачки. Сунул сигарету в рот и искомно посмотрел на нее. И она поняла, что он отнюдь не удивлен ее появлением.

Она не видела его с тех пор, как он столкнулся на оружейной башне с Тимсом. Ей с трудом удалось подавить в себе подозрение, что он ее избегает, она даже несколько раз пырнулась спросить молоденького морпеха, почему теперь только он стоит ночью на часах у их каюты.

Она столько раз рисовала его в своем воображении, столько раз вела с ним мысленные диалоги, что, когда он предстал перед ней наяву, ее с головой захлестнули эмоции. Ноги сами понесли Фрэнсис ему навстречу, но внезапно вернувшись к ней застенчивость словно дернула ее за юбку, чтобы остановить.

Она замялась возле двери, не зная, стоит ли входить внутрь. На нем была парадная форма, и на нее сразу нахлынуло воспоминание о той ночи, когда они танцевали и она прижималась к его широкой груди.

– Хотите? – протянул он пачку.

Она взяла сигарету. Он дал ей прикурить, специально держа спичку так, чтобы ей не нужно было к нему наклоняться. А она вдруг поймала себя на том, что не может отвести глаз от его рук.

– Я видел вас за капитанским столом, – как бы между прочим заметил он.

– А вот я вас – нет. – Хотя она высматривала его. Несколько раз.

– Я и не должен был там находиться.

Голос его звучал очень странно. Она сделала затажку, чувствуя себя странно неловко.

– Обычно он не приглашает за свой стол женщин.

От этих слов она похолодела.

– Вот чего не знаю, того не знаю, – небрежно ответила она.

– За это плавание он еще ни разу такого себе не позволял.

– Вы мне что-то хотите сказать? – спросила она и, увидев его пустой взгляд, поняла, что чувство неловкости разом исчезло.

– Ну конечно же, вас интересует, почему из всех женщин именно меня посадили за капитанский столик, да?

Он упрямо выпятил подбородок. На секунду она вдруг увидела, каким он был в детстве.

– Я просто... полюбопытствовал. Я приходил к вам давеча днем. И вдруг увидел вас... у каюты капитана...

– А! Теперь понимаю. Вы вовсе не интересуетесь. Вы просто намекаете.

– Я не хотел...

– Итак, вы явились сюда, чтобы учинить мне допрос о стандартах моего поведения, да?

– Нет, я...

– Ой, и что же вы сделаете, морпех? Доложите капитану? Типа шлюха она и есть шлюха. Что с нее взять?

При этом слове оба замолкли. Она нервно прикусила губу. А он стоял рядом, расправив плечи, словно нес караул.

– Зачем вы так со мной говорите? – тихо спросил он.

– Потому что я устала, морпех. Устала оттого, что каждое мое движение осуждается невежественными людьми, которые считают меня ущербной.

– Я вам не судья.

– Черта с два не судья! – внезапно раскричалась она. – Я больше не собираюсь объяснять, что к чему, если они не считают необходимым видеть...

– Фрэнсис...

– Вы не лучше всех остальных. А мне почему-то казалось, что вы другой. Мне казалось, вы понимаете, что я собой представляю. Бог его знает почему! Бог его знает, почему я именно вам решила доверить свои чувства, которые вы не способны...

– Фрэнсис!

– Что?

– Я сожалею о том, что сказал. Я просто увидел вас... и... Мне очень жаль. Правда. Просто столько всего сразу навалилось... – Он замолчал. – Послушайте, я хочу, чтобы вы кое-что знали. Именно поэтому я и пришел. На войне я делал такие вещи... за которые мне сейчас стыдно. И я не всегда вел себя так, что люди – люди, не знающие обстоятельств дела, – меня одобрили бы. Но это относится и ко всем из нас, даже, быть может, и к вашему мужу. – (Она молча смотрела на него.) – Это все, что я хотел вам сказать, – закончил он.

У нее разболелась голова. Она оперлась о стенку, ей казалось, что пол ходит ходуном.

– Мне кажется, вам лучше уйти. – Она не могла заставить себя посмотреть на него, хотя и чувствовала на себе его взгляд. – Спокойной ночи, морпех.

Она подождала, пока его шаги не

затихнут в конце коридора. Качка никак не отразилась на их ритмичности, и она прислушивалась к их мерному звучанию, пока наконец хлопнувшая крышка люка не сказала ей, что он ушел.

Тогда она зажмурила глаза, крепко крепко.

В центральном машинном отделении, под ангарной палубой, треснула форсунка номер два топливного насоса высокого давления, обеспечивающего подачу топлива в паровой котел, – возможно, вследствие износа, слишком сильной нагрузки или злого умысла корабля, мстившего за то, что его собираются отправить в утиль. Крошечная щелочка, длинной, наверное, не больше двух сантиметров, но этого оказалось достаточно, чтобы из нее сначала вытекло сжатое топливо – пузырящееся, темное, как слюна в уголках рта пьянчуги, – которое тут же распалось.

На глаз невозможно найти слабые места в двигателе корабля – места, где небольшие участки металла с трещинами или чрезмерным напряжением в точке соединения нагреваются до запредельных температур. И если их невозможно определить с помощью многочисленных измерительных приборов машинного отделения или даже просто прощупать через тряпку, то иногда удается обнаружить чисто случайно – по следам вытекшего топлива.

Оставшийся без присмотра центральный двигатель «Виктории», который за это время успел накалиться докрасна, продолжал реветь. В воздухе висели микроскопические, невидимые глазом частички топлива. А затем выпускной канал в нескольких дюймах от треснувшей форсунки ярко вспыхнул – словно злобный дьявольский глаз, – воспламенился и бабахнул.

Дурак. Чертов дурак. Найкол замедлил шаг возле склада со штормовками. Последняя ночь – а потом она навсегда покинет корабль, последняя ночь, когда он мог сказать ей, как много она для него значит, а вместо этого повел себя как надутый осел. Ревнивый подросток. И своим поступком он показал, что ничуть не лучше всех этих фарисействующих дураков на этой старой дырявой посудине. Ведь он мог сказать ей тысячу приятных вещей, улыбнуться, прояснить хоть каплю понимания. Тогда она бы знала. Хотя бы знала. «Вы не лучше всех остальных», – сказала она. И, что самое неприятное, он об этом давно догадывался.

– Пропади оно все пропадом! – выругался он, саданув кулаком в переборку.

– Тебя что-то беспокоит, морпех? – Тимс загородил ему проход, на кочегаре был комбинезон сплошь в пятнах от горяче-смазочных материалов, но в выражении его лица крылось нечто еще более взрывоопасное.

– В чем дело? – вкрадчиво спросил Тимс. – Стало некого наказывать?

Найкол бросил взгляд на окровавленные костяшки пальцев.

– Занимайся своим делом, Тимс. – Он чувствовал, как в груди поднимается гнев.

– Занимайся своим делом?! Да кем ты себя возомнил? Командиром корабля?

Найкол оглядел пустой коридор за спиной у Тимса. На палубе G не было ни одной живой души. Все, кроме вахтенных, были на танцах на ангарной палубе. Интересно, давно ли Тимс здесь стоит?

– Тебя расстраивает твоя дама сердца, да? Неужто никак не может покончить со старым? А ты, бедолага, так на это надеялся!

Найкол сделал глубокий вдох. Прикурил сигарету, зажав спичку между большим и указательным пальцем, сунул коробок в карман.

– Типа хочешь, но не можешь?

– Тимс, ты, наверное, считаешь себя большим человеком на этом корабле, но всего через пару дней ты, как и все остальные, станешь очередным безработным матросом. Нолем без палочки. – Он старался говорить спокойно, но чувствовалось, что его голос дрожит от едва сдерживаемой ярости.

Тимс скрестил на груди могучие руки и откинулся назад, покачиваясь на каблуках.

– Может, ты просто не ее тип? – Он поднял подбородок и осклабился, словно его внезапно осенило.

– Ой, извиняюсь, совсем забыл. Ей ведь любой сойдет, были бы денежки...

Похоже, Тимс ждал первого удара, поскольку ловко уклонился. Второй удар он блокировал апперкотом, заставив Найкола врасплох и вмазавшим его в стенку.

– Ну что, думаешь, твоя маленькая потаскушка по-прежнему будет считать тебя красавцем, морпех? – Его слова разили наповал, заглушая гул двигателей, звуки музыки с ангарной палубы, ляг найтовых цепей. У Найкола кровь стучала в висках. – А может, она понимает, что ей нужен другой мужик? На что ты ей сдался такой, весь из себя правильный, чистенький да аккуратненький?!

Найкол чувствовал горячее дыхание кочегара, чувствовал исходящий от него запах машинного масла.

– Она сказала тебе, как ей нравится это дело, а? Сказала тебе, как ей нравится чувствовать мои руки на своих сиськах, как нравится...

С глухим рычанием Найкол накинулся на Тимса, и они оба рухнули на пол. Найкол наносил удары вслепую, куда попало. Он увидел, что Тимс вывернулся, увидел занесенный над ним увесистый кулак. Но ему было плевать на опасность, он вошел в такой раж, что уже не мог остановиться. Он даже не чувствовал ударов, сыпавшихся на него градом. Глаза застилал кровавый туман, он вкладывал в работу своих кулаков все обиды и разочарования последних шести недель – нет, последних шести лет – и чертыхался сквозь стиснутые зубы. И нечто аналогичное – возможно, унижение в присутствии женщины, возможно, потраченные впустую двадцать лет службы – придало новый импульс его ярости. Они дрались не на жизнь, а на смерть и в горячке боя не услышали сигнала сирены, хотя громкоговоритель был совсем рядом.

– Пожарная тревога! Пожарная тревога! Пожар! Аварийно-спасательный отряд на выход! – прозвучали команды. – Построиться у отсека номер два. Морские пехотинцы – на шлюпочную палубу.

Участницам конкурса красоты помогли спуститься со сцены, их ослепительные улыбки тут же померкли. Айрин Картер цеплялась за свою ленту через плечо, как за спасательный круг. Маргарет бросила быстрый взгляд в сторону сцены, когда людской поток уже нес ее к двери. За спиной виднелись опустевшие столы, яблочная шарлотка и фруктовый салат так и остались лежать на тарелках, рядом стояли почти полные бокалы. Женщины нервно переговаривались между собой, их голоса звучали взволнованным крещендо, становясь все выше с каждым новым приказом. Маргарет, держась за живот, стала пробираться к выходу на правый борт. У нее было такое чувство, словно она боролась с невероятно сильным течением.

Откуда-то сверху раздался голос: «Дамы, побыстрее, пожалуйста! Те, чьи фамилии начинаются на буквы от „Н“ до „Я“, собираются в месте сбора В, все остальные – в месте сбора А. Двигайтесь туда».

Маргарет уже почти выбралась из толпы, когда ее поймала за руку женщина-офицер:

– Мэм, вам в другую сторону, пожалуйста. – Ткнув пальцем куда-то вперед, она раскинула руки, закрыв своим телом выход на правый борт.

– Мне надо на секундочку вниз, – сказала Маргарет, едва слышно чертыхнувшись, когда кто-то заехал локтем ей в бок.

– Вниз спускаться запрещено. Только к местам сбора.

Маргарет увидела катящуюся к выходу лавину людей, почувствовала смешение запахов духов и лака для волос.

– Послушайте, это очень важно. Мне надо кое-что оттуда забрать.

Женщина посмотрела на нее как на полоумную.

– На корабле пожар, – сказала она. – Вниз спускаться категорически запрещено. Приказ капитана.

– Вы не понимаете! Мне срочно надо туда! Я должна убедиться... Я должна позаботиться о... своей... своей... – в отчаянии закричала Маргарет.

Возможно, женщина из вспомогательной службы боялась показать, что и сама до смерти напугана. Поэтому она не стала сдерживаться. Она свистнула, чтобы направить кого-то правее, а затем, убрав свисток, злобно прошипела:

– Вы что, думаете, вы одна такая?! Каждой из нас есть что взять с собой. А вы представляете, какой здесь будет бедлам, если каждая из вас станет рыскать в поисках любимого альбома с фотографиями или украшений?! Это пожар. И, насколько нам известно, он вполне мог начаться именно в женских каютах. А теперь, пожалуйста, извольте пройти вперед, или мне придется попросить кого-нибудь помочь вам.

Двое морпехов уже задраивали дверь. Маргарет безнадежно огляделась по сторонам, пытаясь найти другой выход, а потом, чувствуя невыносимую тяжесть в груди, вместе со всеми направилась вперед.

**Джоджо МОЙЕС.**

**(Продолжение следует).**



# КАК ПРЕКРАТИТЬ УБОРКУ И НАЧАТЬ ОТДЫХАТЬ

Хотите в выходные отдыхать, а не заниматься уборкой? Попробуйте составить систему наведения порядка: например, распределить бытовые обязанности и тратить на них всего по 15 минут в день. Вот примерный план уборки на день, неделю и месяц. Используя его вместе с лайф-хаками, проводите генеральную уборку реже и быстрее. Потратив 10-15 минут на поддержание чистоты каждый или через день, вы сэкономите до 7 часов в месяц. Один раз проведите оптимизацию и правильно организуйте пространство.

### Экономим 1 час во время каждой уборки

✳ **Пыль.** Уменьшите количество предметов на открытых полках, столешницах, подоконниках. Если убрать вещи с глаз не получается (например, косметику), сложите их в красивый ящичек. Так, чтобы протереть пыль, не придется поднимать каждый предмет (экономия - 30 минут).

✳ **Вещи.** Заведите в прихожей место для важных мелочей, которым сразу не нашлось места. Это сэкономит время не только на их поиск, но и на их сбор в процессе уборки (экономия - по 15 минут после прихода домой).

✳ **Мусор.** Заведите для разного ежедневного хлама во всех комнатах мини-урну, которая не будет портить вид комнаты, но избавит ее от разбро-

санных бумажек, разных мелочей (экономия - 10 минут).

✳ **Грязь.** Расположите «инструменты» для уборки под рукой: средство для раковины - на висящей рядом полочке, таблетки для посудомоечной машины - под раковиной в кухне, салфетки для стекол - на полочке возле зеркала (экономия - 5 минут на каждой операции).

### Каждый день выполняйте маленький объем задач

#### Экономим 2 часа 45 минут на генеральной уборке

В общей сложности ежедневные задачи займут у вас немного времени, зато генеральная уборка пройдет легче и быстрее.

✳ **Вещи.** Потратьте каждый вечер 2 ми-

нуты, чтобы убрать все по местам (экономия - 30 минут),

✳ **Пыль.** Используйте тряпочки из микрофибры. Сложите тряпочку вчетверо и разворачивайте по мере загрязнения, не нужно будет бегать и полоскать. При этом, микрофибра захватывает пыль одним движением, не оставляя ворсинок и быстрее промывается (экономия - 20 минут).

✳ **Грязь.** Чтобы защитить смесители от известкового налета, перед утренней или вечерней чисткой зубов распылите средство для сантехники на смесители, а после протрите их тряпочкой (экономия - 20 минут).

✳ Раз в день после мытья рук очищайте раковину жидким антибактериальным мылом, разбавленным водой (экономия - 20 минут).

✳ По вечерам протирайте оставшиеся капли сухой тряпочкой из микрофибры. Она удаляет грязь без моющих средств и предупредит водные разводы (экономия - 30 минут).

✳ После каждого «кулинарного сеанса» сразу избавляйтесь от пятен на варочной поверхности и протирайте пол в кухне (экономия - 20 минут).

✳ Подметайте в прихожей после возвращения домой - это поможет сократить время на уборку и в других комнатах, так как грязь меньше будет разноситься по квартире (экономия - 20 минут).

✳ Убирайте наполнитель возле кошачьего лотка по мере разбрасывания (экономия - 5 минут).

## Каждую неделю во время уборки выбираем оптимальный маршрут

### Экономим 2 часа

★ **Вещи.** Составьте эффективный, последовательный маршрут уборки - по часовой стрелке или против нее, чтобы не пришлось возвращаться к пропущенным местам (экономия - 20 минут).

★ **Лайф-хак.** Быстрее разложить вещи по местам поможет обычный таз: сложите в него все разбросанные предметы и пройдите по дому (экономия - 20 минут).

★ **Пыль.** Соблюдайте правило «сверху вниз»: сначала смените постельное белье (оно поднимает много пыли); потом протрите пыль на поверхностях, после - вымойте полы и пропылесосьте (экономия - 30 минут).

★ Обработайте поверхности средством, препятствующим оседанию пыли, а мониторы и экраны - антистатиком (экономия - 10 минут).

★ **Грязь.** Унитаз, ванну, раковину, плиту обрабатывайте средством в первую очередь и переходите к другим делам. В конце вам останется только смыть средство без мучительного оттирания (экономия - 30 минут).

★ Выключатели, дверные ручки, пульта управления и стационарный телефон очищайте с помощью влажных салфеток с антибактериальным эффектом (экономия - 10 минут).

## Каждый месяц: только самое важное

### Экономим 2 часа

★ **Пыль.** Застелите верхнюю стенку шкафов пищевой пленкой. Раз в месяц просто снимайте грязный слой и застилайте новой пленкой (экономия - 60 минут).

★ Протирая пыль во внутренних ящиках мебели, проводите ревизию используя правило «6 месяцев»: если полгода вещь лежит без дела, значит, больше не пригодится (экономия - 10 минут).

★ Берясь за пылесос, не забудьте включить в план уборки подоконники, абажуры, клавиатуру и пройтись по потолку (экономия - 20 минут).

★ **Грязь.** Во время мытья пола и уборки пылесосом в дальних углах - под кроватью, за диваном, попросите домашних помочь с передвижением мебели (экономия 30 минут),

★ **Лайф-хак.** При удалении пятен замените трудносмываемые средства для мебели на народные: перекись водорода - от ягодных пятен, мыльный раствор - от сладких пятен, пива и жира, слабый раствор уксуса - от запаха, водка или спирт - от косметики или чернил. Жвачку можно легко очистить острым предметом после заморозки с помощью приложенного пакетика со льдом (экономия - до 30 минут). Так вы сэкономили себе за месяц целый день! Теперь пора строить планы, как его потратить!



# ОДИН РУЛОН ПРОТИВ СТА ПРОБЛЕМ

**Оригинальное назначение пищевой пленки, которое помогает в самых неожиданных ситуациях.**

**В**сем известная пищевая пленка, появившаяся на рынке как товар, с помощью которого можно продлить жизнь продуктам и готовым блюдам, сегодня бьет все рекорды по универсальности. Классическое «обернул тарелку и убрал в холодильник» осталось далеко позади. На первом плане оказались совершенно неожиданные способы применения этого простого изделия. Берите на заметку!

## Сохранит чистоту на кухне

Выявленная во время кулинарных экспериментов закономерность гласит: все, что должно остаться чистым после готовки или трапезы, лучше накрыть, застелить пищевой пленкой или завернуть в нее. Чтобы не отмывать брызги, при взбивании обворачивайте пленкой миксер, а во время приготовления отбивных - пласти сырого мяса. Чтобы измельчить скалкой орехи, их тоже можно поместить под несколько слоев пленки. Прокладывайте дно формы при приготовлении желатинового торта без выпечки, оставив края пленки навывпуск - потом легко вынуть десерт.

## Упростит приготовление еды

Товар, изначально созданный для упаковки, заморозки и разогрева в микроволновой печи готовых блюд, благодаря своей герметичности и способности прилипать к посуде, оказалось, способен пригодиться и во время приготовления любимых яств. Так, если смазать кусочек пленки растительным маслом, разбить на него яйцо, свернуть в мешочек и погрузить в кипящую воду, то через три минуты вы получите яйцо пашот. Приготовленный на пару фарш, порционно завернутый в пленку, заменит сосиски. А если вдруг куплен-

ные фрукты оказались недозревшими, поместите их в чашу и накройте пищевой пленкой. Через несколько дней за счет скопления выделяемого ими этилена (газа), способствующего созреванию, плоды будут готовы к подаче на стол.

## Поможет в других ситуациях

Во время ремонта обматывайте пленкой кисть и валик, чтобы не мыть их каждый день, а при окрашивании закрывайте участки, которые нужно оставить чистыми. Если решили доверить краски (правда, пальчиковые) малышу используйте двойной слой изделия вместо фартука. А чтобы не испачкать руки, нанесите цвета на картон, накройте его защитным слоем и позвольте юному художнику создать свой шедевр. Защитить телефон или планшет во время готовки, принятия ванны можно, обмотав девайс несколькими защитными слоями. Также пленка закроет и клавиатуру компьютера, если вы решите посидеть перед ним с напитком или едой.

## Сохранит в целости

Бананы с завернутыми плодоножками дольше сохраняют свежесть. Больше времени проживет и букет при длительной перевозке: только сначала ножки цветов нужно обернуть влажной тканью, а потом - пищевой пленкой. А если через нее перелить в кувшин недопитое вино и закрыть, можно сохранить его вкус и аромат. Не доели мороженое? Тоже не проблема! Закройте защитным слоем, чтобы предотвратить его кристаллизацию, и уберите в морозилку. А рядом можно положить завернутое в тот же материал тесто, чтобы оно не пропиталось другими запахами.



# МАСТЕРИЦА



## ПУЛОВЕР С РУКАВАМИ С АЖУРНОЙ КОСОЙ

Основной акцент сделан на рукава с красивыми ажурными «косами». Перед, спинка и капюшон, выполненные крупной резинкой, составляют с ними скромный контраст.

### РАЗМЕР

36—40

### ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ

Пряжа (50% шерсти альпака, 50% полиакрила; 56 м/100 г) — 1000 г бежевой; спицы №9; круговые спицы №9.

### УЗОРЫ И СХЕМЫ

—	U		▽	▽	↓			U		—
—	U		▽		↓			U		—
—		U		▽	↓			U		—
—		U		▽		↓		U		—

□ = 1 лицевая

▢ = 1 изнаночная

U = 1 накид

▽ = 2 петли провязать вместе лицевой

↓ = 2 петли провязать вместе с наклоном влево (1 петлю снять, как лицевую, 1 лицевая, затем протянуть ее через снятую петлю)

### РЕЗИНКА А

Число петель кратно 3 + 2 кромочные. Лицевые ряды: кромочная, \* 1 изнаночная, 1 лицевая, 1 изнаночная, от \* постоянно повторять, кромочная. Изнаночные ряды: петли провязывать по рисунку.

### ПЛАТОЧНАЯ ВЯЗКА

Лицевые и изнаночные ряды — лицевые петли.

### АЖУРНЫЙ УЗОР (НА 16 ПЕТЕЛЬ)

Вязать согл. схеме. На ней даны лицевые ряды. В изнаночных рядах петли провязывать по рисунку, накиды провязывать изнаночными. Постоянно повторять 1—8-й р.

### РЕЗИНКА В

Нечетное число петель. Лицевые ряды: кромочная, попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная, закончить 1 лицевой, кромочная. Изнаночные ряды: петли провязывать по рисунку.

### ПАТЕНТНЫЙ КРАЙ (НА 4 ПЕТЛИ)

В лицевых рядах: в начале ряда \* 1 лицевая, 1 петлю снять, как

изнаночную, нить за работой, от \* повторить еще 1 раз; в конце ряда \*\* 1 петлю снять, как изнаночную, нить за работой, 1 лицевая, от \*\* повторить еще 1 раз.

В изнаночных рядах: в начале ряда \* 1 петлю снять, как изнаночную, нить перед работой, 1 изнаночная, от \* повторить еще 1 раз; в конце ряда: \*\* 1 изнаночная, 1 петлю снять, как изнаночную, нить перед работой, от \*\* повторить еще 1 раз.

### ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

Лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли.

### ПОДЧЕРКНУТАЯ УБАВКА 1 ПЕТЛИ

Перед отмеченной средней петлей 2 петли провязать вместе с наклоном влево (1 петлю снять, как лицевую, 1 лицевая, затем протянуть ее через снятую петлю) и после отмеченной средней петли провязать 2 петли вместе лицевой.

### ПОДЧЕРКНУТАЯ УБАВКА 2 ПЕТЕЛЬ

Перед отмеченной средней петлей 3 петли провязать вместе протяжкой (1 петлю снять, как лицевую, 2 петли провязать вместе лицевой, затем протянуть ее через снятую петлю) и после отмеченной средней петли провязать 3 петли вместе лицевой.

### ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

10,5 п. x 12 р. = 10 x 10 см, связано резинкой А и В;

10 п. x 12 р. = 10 x 10 см, связано платочной вязкой и ажурным узором;

9 п. x 12,5 р. = 10 x 10 см, связано лицевой гладью.

### ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

#### СПИНКА

Набрать на спицы 59 петель крестообразным набором (см. стр. 35) и вязать резинкой А.

Через 56,5 см = 68 рядов от начального ряда закрыть внешние по 19 п. плеч и оставить среднюю 21 п. для горловины.

#### ПЕРЕД

Вязать, как спинку.

#### РУКАВА

Набрать на спицы для каждого рукава по 25 петель крестообразным набором и для планки между кромочными связать 3 см резинкой В, при этом в последнем изнаночном ряду, равномерно распределить, прибавить 15 п. = 40 п.

Продолжить работу следующим образом: кромочная, \* 2 п. платочной вязкой, 16 п. ажурным узором, от \* повторить еще 1 раз, закончить 2 п. платочной вязкой, кромочная.

Через 36,5 см = 44 ряда от планки закрыть все петли.

#### СБОРКА

Выполнить плечевые швы.

Для капюшона, начиная со средней петли переда, включить в работу оставленные петли горловины переда и спинки следующим образом: среднюю петлю переда провязать лицевой скрещенной, затем оставшиеся 10 петель правой половины переда провязать лицевыми, набрать 1 петлю из плечевого шва, провязать 2 петли спинки лицевыми, набрать 1 петлю из плечевого шва, 10 петель левой половины переда провязать лицевыми и в конце ряда вывязать из средней петли переда еще 1 лицевую = 45 п.

Продолжить работу лицевой гладью, начиная с 1 изнаночного ряда, при этом начать и закончить 4 п. патентного края соответственно. Для дальнейших прибавок рекомендуется отметить среднюю петлю задней части капюшона.

Одновременно для придания формы вывязать в каждом 4-м ряду от начала вязания капюшона с обеих сторон от отмеченной средней петли 3 x 1 лицевую скрещенную из поперечной нити = 51 п.

Для скругления капюшона через 29 см = 36 рядов от начала вязания капюшона подчеркнута

убавить с обеих сторон от средней петли 1 x 1 п., затем в каждом 2-м ряду 2 x 1 п. и 1 x 2 п. = 41 п.

Через 35 см = 44 ряда от начала вязания капюшона сложить капюшон пополам изнаночной стороной внутрь и обе половины соединить трикотажным швом, при этом захватить среднюю петлю задней части капюшона.

Вшить рукава, выполнить боковые швы и швы рукавов.



## В ПАКЕТИКАХ С ЧАЕМ ЧАЯ НЕТ?

Говорят, что в пакетированный чай добавляют красители. Как это проверить? И еще, правда ли, что в чайных пакетиках нет чая, а только одна пыль?

Е. С.



Опустите пакетик в чашку с холодной водой. Если вода окрасится, значит, в чай добавлен химический краситель. Пакетированный чай - это мелкие крошки чайного листа, которые отсеиваются в технологическом процессе. Загляните в коробочку с расфасованными пакетиками - чаще всего на дне можно увидеть чайную пыль. О чем это говорит? О том, что в «чае» нет даже мелких крошек, а только одна пыль. Конечно, чай в пакетиках удобно заваривать: не надо возиться с заварочным чайником, кинул в кипяток - и чашка свежего чая готова. Но все-таки более целебен и вкусен крупнолистовой чай. Поэтому, пакетированный чай берите в дорогу, на работу, а дома не ленитесь готовить настоящий ароматный, вкусный и целебный чай.

## КАК СВАРИТЬ СВЕКЛУ



- ✱ Варите свеклу под крышкой. Это уменьшит потерю витаминов.
- ✱ Следите, чтобы вода полностью покрывала овощ. Так полезные вещества будут разрушаться медленнее.
- ✱ Не кладите в воду соль. Свекла будет вариться дольше и получится жесткой. Солите готовое блюдо.
- ✱ Чтобы свекла быстрее сварилась, добавьте в воду 1 ст. ложку сахара или растительного масла. И то и другое повышает температуру кипения.
- ✱ Не отрезайте хвостик и оставьте пару сантиметров ботвы. Иначе свекла потеряет цвет и станет водянистой.
- ✱ Если варите очищенную и разрезанную свеклу (например, для борща) добавьте в воду немного уксуса, чтобы сохранить цвет.



## Советы Хозяйке

## РАЗУМНАЯ ЛИ ВЫ ХОЗЯЙКА?

Не слишком ли много сил вы тратите на домашние дела? Или, наоборот, дому не хватает женской руки?

**1. Вы ждете гостей, один из них хочет прийти на час раньше. Ваша реакция?**

**А.** Какой кошмар! Вы не одеты, стол не накрыт! Пускаете гостя, но настроение безнадежно испорчено.

**Б.** Вежливо просите где-то переждать и спокойно заканчиваете приготовления.

**В.** Да хоть на два часа раньше, убирать вы не планировали и всю еду служба доставки уже привезла.

но ходить без тапок.

**В.** По дому, в принципе, можно ходить. И есть пара чистых тарелок и чашек.

**4. Для чего нужна приходящая уборщица?**

**А.** Ни для чего, вы убираете сами, даже домашним не доверяете.

**Б.** Для помощи в генеральной уборке.

**В.** Для всего, вы сами даже посуду не моете.

**5. Средства для уборки у вас занимают:**

**А.** Большой шкаф.

**Б.** Полку в ванной.

**В.** Единственное чистящее средство обретается под раковиной.

**6. На день рождения вам дарят дорогую и качественную сковороду. Вы:**

**А.** В восторге, у вас такой еще никогда не было.

**Б.** Считаете, что третья сковорода в доме лишняя, и думаете, кому ее подарить.

**В.** Вежливо благодарите и засовываете подарок подальше.

**2. Весна на улице. Помыли ли вы окна?**

**А.** Помыли, когда еще холодно было, и свалились с простудой. Зато окна не стыдно людям показать.

**Б.** Только планируете, какие сами помете, а для каких пригласите уборщицу.

**В.** Вы живете на десятом этаже, кто видит ваши окна? А вас их чистота не волнует.

**3. Порядок в доме - это...**

**А.** Идеальная чистота, ни пылинки, ни соринки.

**Б.** Все на своих местах и по полу мож-

### ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

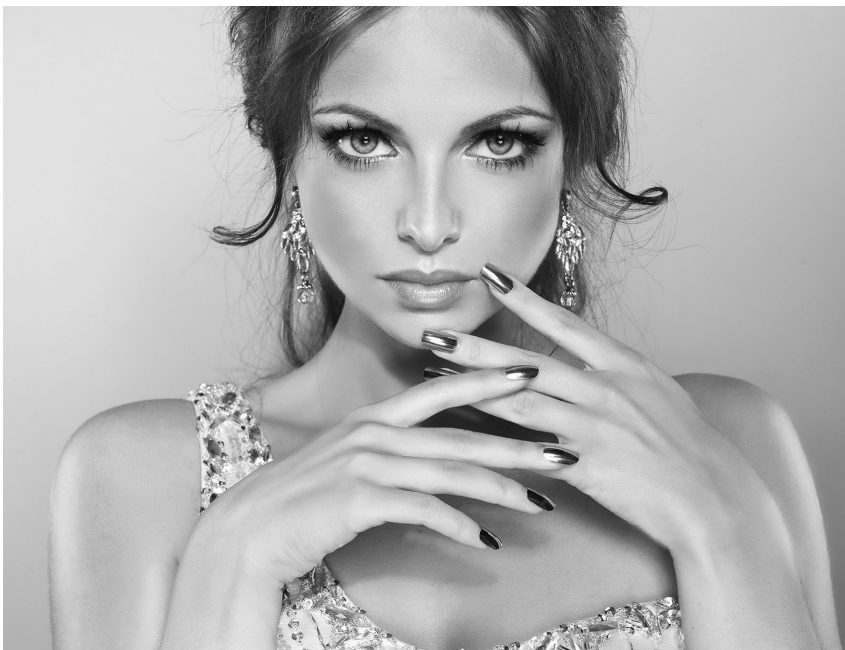
**Большинство ответов А.** Вы буквально приносите себя на алтарь домашнего очага. Наверняка не вспомните даже, когда ходили на маникюр, болтали с подругой в кофейне, да просто гуляли по городу. Поэтому начните это делать прямо сейчас.

**Большинство ответов Б.** Вы смогли найти золотую середину. Не надрываетесь на ниве хозяйства, но и не пускаете все на самотек. Един-

ственное, на что нужно обратить внимание, на уют. Приобретите несколько милых вещиц, это сделает дом интереснее.

**Большинство ответов В.** Вы и хозяйство - вещи несовместимые. Люди, впервые попадающие в ваш дом, могут подумать, что тут живет очень занятый холостяк, а не красивая женщина. Попробуйте научиться понемногу уделять квартире внимание. Например, после каждой трапезы мыть посуду.

**У хорошей хозяйки все цветет и дает плоды. Это и комнатные растения – красивые, цветущие, ухоженные. И дачные посадки – овощи, ягода, цветы.**



# ВЫБИРАЕМ МАНИКЮР

**Маникюр - процедура, требующая индивидуального подхода, ведь состояние ногтей и кутикулы у всех разное.**

**М**астера маникюра используют разные техники ухода за ногтями: классический, европейский, аппаратный, комбинированный, SPA-маникюр, французское покрытие. Эти виды подразделяются на обрезной (кутикулу срезают маникюрными щипчиками), необрезной (кутикула обрабатывается специальным маникюрным электроприбором с насадками), сухой, мокрый и горячий маникюр.

**Классический (обрезной) маникюр**



- самый популярный, его делают во всех салонах. В процессе процедуры используются водяные ванночки, чтобы смягчить кожу вокруг ногтевого ложа, поэтому такой вид и называют мокрым. Пилочкой придают ногтю нужную форму, кутикулу состригают специальными маникюрными щипчиками.

✳ **Кому подходит:** этот вид маникюра эффективен, если кожа огрубела, а кутикула стала слишком плотной.

✳ **На заметку:** процедура может быть травматичной, поэтому ее должен выполнять только опытный мастер.

**Европейский (необрезной).** После придания формы ногтям на кутикулу наносится косметическое масло, которое размягчает ее и препятствует дальнейшему росту. Кутикула удаляется с помощью палочки или специальной пемзы.

✳ **Кому подходит:** европейский маникюр считается щадящим, нетравматичным, рекомендуется тем, у кого тонкая кутикула с близко расположенными кровеносными сосудами.

**SPA-маникюр.** Строгих правил для этой процедуры нет, в каждом салоне свои особенности, но по сути, это комплексный уход за руками: хорошее увлажнение кожи рук, щадящий пилинг, расслабляющий массаж до локтя, питательные маски для рук, и, конечно, маникюр в любой технике.

✳ **Кому подходит:** абсолютно всем.

**Аппаратный.** Ногти и кутикула обра-



батываются специальным аппаратом с различными вращающимися шлифовальными насадками. Эта процедура выполняется на сухой коже (сухой маникюр) и абсолютно безопасна - кутикула не обрезается, удаляются только омертвевшие клетки.

✳ **Кому подходит:** рекомендуется тем, у кого ногти имеют неровную поверхность, слоятся, а кутикула быстро растет.

**Горячий (масляный).**



Этот способ применяют в сочетании с классическим или европейским маникюром. При горячем маникюре дополнительно используются подогреваемые ванночки с кремами, укрепляющими средствами для ногтей и комплексом витаминов.

✳ **Кому подходит:** горячий маникюр специалисты рекомендуют выбирать в том случае, если ногти ломкие и сухие, а кутикула травмирована.

**Комбинированный.** Этот вид маникюра предполагает сочетание разных приемов: например, кутикулу обрабатывают последовательно ножницами, щипчиками и аппаратом, применяя размягчающие средства для удаления кутикулы. Также используются различные целебные водяные ванночки для укрепления ногтей.

✳ **Кому подходит:** всем без исключения.

**Французский (французское покрытие).** Особенность этого вида - в нетрадиционной схеме окрашивания ногтей. Основную часть ногтя покрывают перламутровым лаком, а край ногтя выделяют белоснежным, серебристым или золотистым тоном. В качестве основного используют не только перламутровый, но и светлые лаки разных оттенков.

✳ **Кому подходит:** тем, у кого тонкие пальцы и ногти овальной формы. При другой форме рук этот вид маникюра зрительно укорачивает пальцы.

✳ **Самое опасное при маникюре - проникновение инфекции.** Проследите, чтобы мастер при вас открыл новую упаковку с комплектом стерилизованных инструментов.

К хорошему специалисту всегда записываются заранее. Поэтому не заходите в первый попавшийся салон, а ищите мастера маникюра по рекомендации знакомых.

**О**пределить, нуждаются ли ваши волосы в реабилитации, легко. Просто взгляните на них. Если они выглядят тусклыми, безжизненными, висят, словно пакли, или торчат в разные стороны, как солома, значит, им нужна помощь. За один день, конечно, вернуть им здоровый вид не получится. Оптимальный срок восстановления - 3 недели. А вариантов ухода - множество!

### Меньше агрессивных средств

Не хочется верить, но постоянное использование фена, утюжка, щипцов для завивки, а также средств для укладки ухудшают здоровье волос. Постарайтесь на время отказаться от вышеперечисленных «вредителей». Вместо фена аккуратно просушите волосы полотенцем, вместо плойки заплетите на ночь косички, используйте заколки, аксессуары.

### Тщательное очищение

Большинство из нас любит мыть голову часто и небрежно. Как правило, на эту процедуру в расписании отведено не более 5-7 минут, тогда как волосы нуждаются в более серьезном подходе. Вспенив шампунь в ладонях, сначала сделайте небольшой массаж головы. После тщательно промойте волосы. На смывание потратите не менее 5 минут. Постарайтесь мыть голову не чаще 2-3 раз в неделю. Если чувствуете, что волосы быстро становятся грязными, воспользуйтесь сухим шампунем.

### Насыщение витаминами

Ослабление иммунитета напрямую сказывается на здоровье волос. Поэтому стоит заняться его укреплением! Оптимальными для этой цели являются поливитаминные препараты, которые насыщают организм самыми необходимыми веществами. В дополнение к витаминам можно побаловать волосы оливковым маслом. Для большего эффекта слегка подогрейте его на водяной бане. Распределите масло по всей



## ОЖИВИТЬ УСТАВШИЕ ВОЛОСЫ

**Переменная погода, недостаток витаминов, тяжелые средства для укладки - вот неполный список испытаний, с которыми приходится сталкиваться нашим волосам. От всего этого они могут... устать.**

длине волос, лишь слегка затронув кожу головы. После мытья ополосните волосы прохладной водой.

своей питьевой режим. Выпивайте не менее 1,5-2 л чистой воды в день (чай, кофе, соки не считаются).

### Массаж

На коже головы расположены сотни нервных окончаний. Стимулируя их, мы побуждаем кровь приливать к этому участку и питать ослабленные корни волос. Массаж можно делать как подушечками пальцев, так и деревянной массажной щеткой.

### Баланс воды

Волосы на 10% состоят из воды. Это не так много, а потому потерять столь ценную влагу очень просто. Исправить ситуацию можно, тщательно отслеживая

### По советам бабушек

В помощь профессиональным косметическим средствам всегда можно взять их натуральные аналоги. Для уставших волос подойдет питательная кефирная маска. Для ее приготовления вам понадобятся 1 яйцо, 1 ст. л. меда, 3 ст. л. кефира. Смешайте все ингредиенты, нанесите на волосы, оставьте на час. Смыть маску можно полезным отваром лопуха. В аптеке купите сушеный лопух, заварите его, дайте настояться 30 мин., процедите и прополощите волосы. Они вновь засияют красотой и здоровьем!

## РАННЯЯ СЕДИНА. КАК С НЕЙ БОРОТЬСЯ?

Когда на голове появляется первый седой волос, мы не верим своим глазам. Ведь до старости еще так далеко! Однако уже давно известно, что старение организма - не единственная причина появления седины. Причиной ее возникновения чаще всего является генетическая предрасположенность. Но еще чаще мы сами запускаем в организме процессы, из-за которых седина появляется быстрее. И виной тому стресс, испытываемый нами ежедневно.

Если у вас есть предрасположенность к ранней седине, обратите внимание на укрепление иммунитета. Начните принимать витамины группы В и витамин Р. До сих пор придумано только одно проверенное средство борьбы с сединой - окрашивание. Но не бросайтесь сразу покупать краски для волос. Попробуйте обратить внимание на натуральные красители - хну и басму. Интересных оттенков помогут добиться и природные красители:



- \* отвар желудей - черный оттенок;
- \* отвар луковой шелухи - рыжеватый;
- \* настой ромашки - золотистый;
- \* листья крапивы - каштановый.





# АВОКАДО НА ЗАВТРАК

**Тем, кто заботится о своей фигуре, наверняка придется по вкусу блюда с авокадо: этот плод помогает надолго сохранить чувство сытости и полезен для здоровья.**

**С**амый простой вариант - разрезать авокадо вдоль пополам, ложкой удалить косточку. Мякоть аккуратно вынуть с помощью ложки и выложить на тост из цельнозерновой муки. Но можно приготовить и более сложное блюдо, состоящее из нескольких ингредиентов.

**Гуакамоле.** Это очень популярное сегодня мексиканское блюдо. Нам потребуется 1 спелый плод авокадо, 2-3 веточки кинзы и половинка лайма. Сначала необходимо отжать из лайма сок. Затем разомните мякоть авокадо вилкой, добавив сок лайма. Мелко нарубите зелень кинзы и добавьте в полученную массу. Тщательно перемешайте (при необходимости можно воспользоваться блендером).

**Бутерброды.** Еще один вариант питательного и полезного завтрака - бутерброд с авокадо и яйцом пашот. В небольшую пиалу вложите пищевой пакет (проверьте, чтобы он был без повреждений), смажьте внутри растительным маслом. Аккуратно разбейте в пакет яйцо, не повредив желток. Соберите концы пакета и завяжите как можно ближе к яйцу. Опустите пакет с яйцом в кипящую воду. Через 3 минуты выньте пакет из воды и разрежьте. Готовое яйцо положите на поджаренный хлеб, смазанный пастой гуакамоле (можно и просто положить ломтики

авокадо), посолите и поперчите по вкусу.

Попробуйте такой бутерброд: на ломтик цельнозернового хлеба густо намажьте пасту гуакамоле, сверху положите немного консервированного тунца, посыпьте зеленым лучком и сдобрите все острым соусом.

**Смузи.** Измельчите в блендере мякоть 2 авокадо, 1 очищенный банан и 1 ст. л. овсяных хлопьев с 500 мл натурального йогурта, добавив 1 ст. л. меда и щепотку корицы.

**Роллы.** В кукурузную лепешку заверните омлет, смешанный с небольшими кусочками авокадо. В начинку по желанию добавьте немного тертого сыра, рубленую зелень, посолите и поперчите по вкусу.

**Салат с авокадо, тофу и киноа.** Авокадо прекрасно сочетается с соевым сыром тофу и киноа. Отварите 1 стакан промытого киноа в 2 стаканах воды (каша должна получиться рассыпчатой), охладите до приятной температуры. Нарезьте небольшими кусочками мякоть 1 авокадо и овощи (или корнеплоды) по вашему вкусу. Тофу перед добавлением в салат можно обжарить до румяности на оливковом масле и охладить. Посыпьте блюдо кунжутом, полейте оливковым или кунжутным маслом.



Смузи



Роллы



Бутерброды с яйцом пашот



Салат с авокадо, тофу и киноа



Бутерброды с гуакамоле и тунцом

## ГОЛЕНЬ ИНДЕЙКИ С ОВОЩАМИ

**500 г кефира, 2 голени индейки, 1 ст. ложка томатной пасты, 2 луковицы, любые овощи.**

Голени поместите в маринад - кефир с томатом и специями. Засыпьте луком, порезанным полукольцами. Поставьте в холодильник на 8 часов. Выложите в форму лук, голени и запекайте час при 180 градусах. Слейте жидкость, оставив совсем немного. Добавьте овощи, порезанные на кусочки. Посолите, поперчите и запекайте еще минут 40.

## ПИРОГ С МОРКОВЬЮ И ТВОРОГОМ

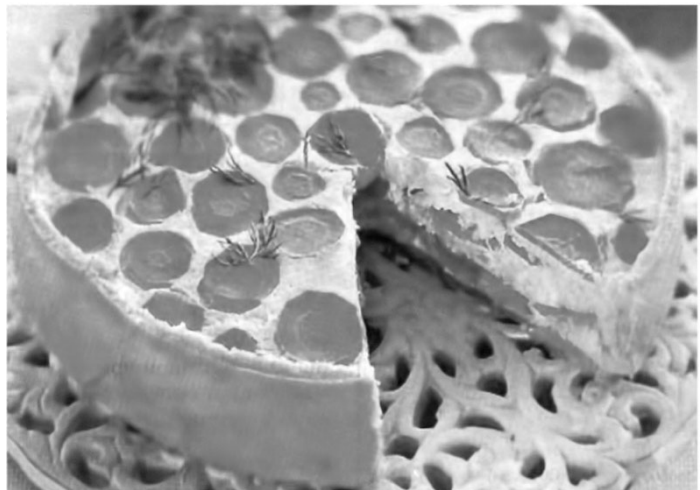
**200 г муки, 160 г сливочного масла, 5 яиц, 120 мл сливок, 800 г моркови, 200 г творога, 100 г сметаны, перец, соль**

Холодное масло нарежьте кубиками, смешайте с мукой, солью, яйцом и 20 мл сливок. Замесите тесто, заверните в пленку и положите на 30 минут в холодильник. Кружочки моркови отварите в течение 3 минут в подсоленной воде. Творог смешайте со сметаной, оставшимися сливками и яйцами. Посолите, поперчите. Тесто раскатайте, переложите в форму и сделайте бортики. Выложите слоями морковь и творог. Запекайте при 200 градусах 20 минут. Накройте фольгой и запекайте еще 20 минут.

## СЛИВОЧНО-КЛЮКВЕННЫЙ ДЕСЕРТ

**10 г желатина, 200 мл сливок (20%), 100 мл молока, 100 г клюквы, 100 г сахара.**

Замочите в небольшом количестве воды желатин. Сливки смешайте с молоком. Добавьте половину сахара и щепотку ванилина. Доведите до кипения. Немного остудите. Смешайте с половиной желатина. Сливочную смесь разлейте по креманкам, остудите и уберите на 2 часа в холодильник. Клюкву смешайте с остальным сахаром и стаканом воды. Измельчите блендером, поставьте на плиту и варите 5 минут. Клюквенный сироп процедите через сито, смешайте с оставшимся желатином и вылейте вторым слоем в креманки.



## С грибами и сыром

**Для теста: 300 мл кефира, 300 мл пива, 3 яйца, 250 г муки, 1 чайн. ложка соды, 1/2 чайн. ложки лимонной кислоты. Для припека: 300 г свежих грибов, 2 луковицы, 300 г копченой колбасы, растительное масло. Для присыпки: 200-300 г сыра, зелень.**

Сначала приготовьте припек: мелко порежьте лук и спассеруйте на растительном масле. Добавьте мелко порезанные грибы и колбасу и обжарьте все вместе. Остудите. Испеките блинчики: венчиком взбейте кефир, пиво, яйца, постепенно подмешайте муку. Добавь-

те соду, а затем лимонную кислоту (тесто все будет в мелких пузырьках). На сковороду выложите 1 ст. ложку припека, равномерно распределяя по всей поверхности, залейте тестом и обжарьте с двух сторон. Готовые блинчики посыпьте тертым сыром, сверните пополам и поставьте на несколько минут в духовку. Перед подачей на стол посыпьте рубленой зеленью.

## С творогом и корицей

**2 яйца, 6 ст. ложек муки, 1 ст. ложка растительного масла, 2 стакана молока, 200 г творога, 1/3 чайн. ложки соды, немного корицы, сахар, соль по вкусу.**

Взбейте яйца с молоком, солью, содой и сахаром. Просейте муку, снова взбейте, чтобы не было комочков. Добавьте растительное масло и перемешайте. Творог разомните вилкой, добавьте сахар и корицу и перемешайте. Налейте тесто половником на смазанную рас-

тительным маслом сковороду, положите тонким слоем творог, налейте поверх творога еще тонкий слой теста, переверните и жарьте с другой стороны. Подавайте со сметаной.

## С яблоками

**Для припека понадобится сахар, яблоки и корица (по вкусу).**

Яблоки натрите на терке или порежьте тоненькими дольками. Смешайте с сахаром и корицей. Заведите тесто для блинчиков по своему любимому рецепту. Сильно разогрейте сковороду и хорошо смажьте сливочным маслом. Выложите на нее яблоки и залейте сверху тестом. Выпекайте с двух сторон.

✓ **Выпекайте блины только из настоявшегося теста: все комочки растут, схватится клейковина, и тесто станет однородным и эластичным.**

## Зеленый подоконник



# ФИАЛКА. КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ЦВЕТКОМ

**Фиалка неприхотлива, но кое-какие особенности у этого растения имеются. Чтобы растение радовало вас буйным цветением, надо знать кое-какие секреты.**

**В** естественной среде фиалки растут возле водоемов. Растению нравятся места с разреженным светом и прохладным воздухом.

Не следует ставить вазон с фиалкой под прямые солнечные лучи, так как они повредят её листья - оставят на них некрасивые пятна. Фиалка хорошо растёт на окнах, выходящих на запад или восток, но в жаркую солнечную погоду все-таки лучше снять цветок с подоконника. Если в помещении только южные окна, придется притенять цветок от палящих солнечных лучей, а лучше поставить на полку или столик перед окном.

Не ставьте горшок с фиалкой в глубине комнаты. Если фиалке недостаточно света, у неё замедлится рост и она перестанет цвести.

Чтобы фиалка хорошо развивалась, ей требуется десятичасовое освещение. Летом с этим нет проблем, а зимой и осенью желательно обустроить дополнительное освещение для растения.

Фиалка плохо реагирует на сильный ветер, холодный воздух и сквозняки. Если зимой фиалка стоит на подоконнике, убирайте её в другое место на время проветривания комнаты.

Для цветка комфортная температура от +18 +25 С. Следите за влаж-

ностью воздуха в помещении. Фиалка плохо реагирует на чересчур сухой воздух, а вот чем выше влажность воздуха, тем комфортнее чувствует себя это растение.

Чтобы в сухую жаркую погоду создать для цветка комфортные условия, поместите горшок на поддон с влажным мхом, можно использовать для этих целей керамзит.

Зимой можно увлажнять воздух вокруг фиалки, особенно, если горшок стоит на подоконнике, под которым установлена батарея отопления. И хотя фиалка любит влажный воздух, нельзя её опрыскивать водой. Капли воды портят листья растения, сначала на них образуются пятна, а затем листья погибают.

### Правила посадки растения

Для фиалок следует подготовить питательный рыхлый субстрат. Можно приобрести готовый грунт в магазине, но, при желании, вполне возможно самостоятельно приготовить почвенную смесь. Но для этого надо запастись торфом, песком, листовой землей. Перемешать их тщательно, добавить к ним мох и древесный уголь, но их масса должна составлять только 10% от общей массы грунта. Такой состав грунта будет воздухопроницаемым и хорошо удерживающим влагу, что

очень полезно для корней фиалки. Выбирайте для фиалки не очень просторный горшок. Фиалки цветут только в тесной ёмкости. Если вы высаживаете молодую розетку, подойдёт ёмкость диаметром до 6 сантиметров. Для взрослого растения используют горшок немного большего диаметра. Обязательно сделайте в доньшке горшка отверстия для стока лишней воды, иначе корни растения загниют. На дно вазона насыпают мелкие камешки, ракушки, керамзит.

Очень важно при посадке фиалки соблюдать правильную глубину. Если посадить фиалку недостаточно глубоко, растение не будет цвести, а корни постепенно оголятся. Если слишком глубоко посадить фиалку в почву, загниёт её точка роста. Молодую фиалку следует ежегодно пересаживать, меняя почвосмесь на новую, но горшок оставляют прежний.

Взрослую фиалку пересаживают через три года. При пересадке растения обязательно удаляют поврежденные листья.

Пересаживают растение весной, но если в это время у фиалки появились бутоны, не мешайте ей!

### Подкормка фиалки

Приобретите готовое комплексное минеральное удобрение для комнатных цветов.

Весной проводят первую подкормку. Осенью удобряют фиалку сразу после цветения. Удобрения вносят через две недели. Зимой фиалку не подкармливают.

### Полив

Фиалку поливают очень осторожно. Режим полива зависит от температуры воздуха в помещении и влажности. Чем выше температура и суше воздух в помещении, тем чаще требуется поливать цветок. Земля в горшке не должна быть влажной перед поливом. Поливать растение рекомендуют отстоянной водой.

В холодное время года фиалку поливают через три дня. Летом, возможно, понадобится ежедневный полив.

Чтобы растение хорошо цвело, не забывайте формировать розетку. Обязательно удаляйте отцветшие цветки и порченные листья. Удаляйте также маленькие соседние розетки, так как они мешают цветению, а фиалка вместо цветения сильно разрастается. Прореживайте лишние листочки. Не забывайте поворачивать цветок к свету, это поможет листочкам равномерно расположиться в горшке. При недостатке света листья растения поднимаются вверх.

## Поздравления

**Светлану АРУТЮНОВУ** поздравляем с днем рождения и праздником 8 Марта. Ночь, яркий свет, очень светло. Большое полнолуние. Чтоб тебе в жизни везло, Светлана Арутюнова.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Цицо Нозадзе, Нелли Жужунашвили, Жанна и Офелия Григорян, Эмма Долмажян, Алина Степанян, Изо Мелуа, Наили Харазишвили, Элеонора Бодзишвили, Ирина Гогишвили, Нанули Чалвардишвили, Елена Чаладзе, Марина Ментешашвили, Нино Оболашвили, Галина Каревская, Анна Янтар, Олеся Яроцкая, Богдана Маевская, Ева Голонко, Дора Сосницкая, Лариса Домбровская, Майя Райкова, Светлана Ковальская, Лидия Познюховская, Мара Шепинская, Марина Кукарская, Анна Адамия, Галина Вислинская, Ирена Санковская, Марина Филина, Рената Терпиловская, Диана Веселовская, Мария Славинская, Нина Ветлицкая, Снежана Куц, Валентина Хмелевская, Барбара Краевская, Елена Стрельцова, Евгения Ворошилова, Татьяна Чубинидзе, Ирина Дзюцова, Флора Мамулашвили, Александра Расоева, Лия Мчедлишвили, Венера Думанова, Людмила Дегверелашвили, Инесса Левина, Ламара Дигмелашвили, Раиса Косьяненко, Любовь Щербачева-Нугешидзе, Нино Кобахидзе, Заира Кварацхелия-Гулуа, Тина Шония, Тамрико Псутури, Тина Кверцхишвили.

**Наиру НИЖАРАДЗЕ** поздравляем с 82-летием со дня рождения. Статьи, стихи, там все о правде, Читаем, от души мы верим. Bravo! Наира Нижарадзе! Настрой держать и беречь нервы.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Манана Зазикашвили, Лейла Вадачкория, Иамзе Арвеладзе, Тети Орбелиани, Ирина Габлиани, Ирма Тхинвалели, Лали Ратиани, Гулнази Хараишвили, Иорданка Фандокова, Лили Ботева, Эрминия Карастоянова,

София Шарафян, Нана Кикутадзе, Марина Колхиташвили, Диана Анфимиади, Гипотена Собева, Луиза Гвишвили, Нана Дарчишвили, Мзия Хетагури, Лела Метревели, Майя Лобжанидзе, Тамара Габрошвили, Нино Цихелашвили, Натия Сацерадзе, Мадонна Каландия, Белла Алания, Маквала Гонашвили, Лаура, Лия и Манана Гудушаури, Это Мдинарадзе, Нино Цулеискири, Венера Купрашвили, Маквала Звиадаури, Лейла Иасашвили, Тина Чедия, Майя Хоперия, Нана Квашилава, Лейла Гаприндашвили, Майя Цикаришвили, Эка Давитулиани, Биета Абшилава, Лизи Будагашвили, Кети Шенгелия, Марина Бурдули, Дали Кахиани.

**Лали ШАТИРИШВИЛИ** поздравляем с днем рождения и праздником 8 Марта.

Многое в жизни вы узнали, И справедливы вы всегда. Желаем долгой жизни, Лали, Былое вспомнить иногда.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Абовян, Алла Балян, Анаида Акоюн, Марина Добругова, Ирина Санадзе, Марина Киракосян-Мосесова, Жанна Еджубова, Лаура Майсурадзе, Эмилия Манукоглия, Веста Квернадзе, Елена Микелашвили, Юлия Месенгисер, Аделаида и Натия Немсадзе, Алла Титвинидзе, Татьяна Элердашвили, Рита Хавтаси, Светлана Цвильева, Зоряна Янкова, Оксана Танасова, Ксения Родионова-Хелая, Вера Уварова, Лидия Парфенова.

Читательниц журнала «Подруга» и других изданий ООО «Издательский дом Вадима Геджадзе» поздравляем с грузинским Днем матери 3 Марта и Международным женским днем 8 Марта.

Любая женщина всегда Мечтает о любви, о дружбе, Будь она стара, молода, Счастье, покой всегда ей нужно. Любовь внезапно настает, Вспомним, что было здесь когда-то, Пусть женщинам всегда везет, С праздником их Восьмого марта.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева.

**Ангелину Васильевну САВЧЕНКО-ПЕРЕВАЛКИНУ** поздравляем с 92-летием со дня рождения и праздником 8 Марта. Долгой жизни, крепкого здоровья, Быть прекрасной и неповторимой, Мы Вас уважаем, любим, помним, Милая бабуля Ангелина.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Лариса Степченко, Наталия Бойко, Виктория Хоруженко, Татьяна Доценко, Нина Шпартыко, Валентина Данилкина, Лили Гугушвили, Нази Норакидзе.

**Гулико МАГРАДЗЕ** поздравляем с днем рождения и женскими праздниками. Играет музыка, поет и плачет скрипка, Любимый зритель так от сцены далеко, После концерта добрая улыбка, С праздником жизни, наша Гулико.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Гурам Чавчанидзе, Маквала Гонашвили, Нико Багашвили, София Шарафян, Джумбер Гогричани, Майя Хоперия и другие члены Союза писателей Грузии.

Нодари САМАДАШВИЛИ и Лию НАТРАДЗЕ, а также Бесариона (Бесо) КВЛИВИДЗЕ и Дареджан (Дарико) ОКРОПИРИДЗЕ поздравляем с рождением внучки, а Дмитрия (Дито) САМАДАШВИЛИ и Нино КВЛИВИДЗЕ с рождением дочери Ирмы. Чаилури и Дуруджис Санапиро, Алазисвели... всех оповестим, Пришла на свет малышка наша Ирма, Видеть ее прекрасной мы хотим. Песенку эту быстро завершим мы, Слова надежды хочется сказать: «Расти большой, счастливой, наша Ирма!» В уютном теплом доме сладко спать.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Нелли Имерлишвили, Лили Кахидзе, Нана Пекришвили, Лия Корпашвили, Кети и Натия Сирадзе, Майя Гигаури, Зоя Насоева, Зара Тоникиан, Валентина Лужина, Любовь Головки.

## ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №10

### СКАНВОРД НА СТР. 15



### СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Полдень. Скоба. Балл. Шторм. Ева. Яга. Утконос. Ар. Простота. Вкладыш. Бархотка. Олово. Керосин. Феникс. Меню. Рвение. Павиан. Натиск. Пасьянс. Кромка. Сжунс. Рио. Трал. Копиист. Леди. Рака. Фас. Якин.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Араб. Оратор. Ален. Паук. Пас. Ука. Доля. Хром. Вьюнок. Серия. Спа. Ниша. Тмин. Ант. Ньюанс. Риф. Кокур. Вал. Лиса. Толк. Франк. Отс. Комикс. Лосев. Арк. Отвал. Нетто. Тля. Бревно. Дофин. Имярек. Отзыв. Киоск. Ади. Касса. Шоссе. Каолин.

**Светлана доктор**  
**ПОДРУГА**  
*журнал для женщин*

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"  
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47, 5-й этаж.  
Гл. редактор Вета Аракелова  
Тел.: 295-14-70, 599-93-17-12 (Звонить по понедельникам)  
ЦЕНА 1 лари 50 тетри.  
В дайджесте использованы материалы, фото и скандворды из зарубежных журналов и газет.  
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.



### ЕСТЬ ЛИ У КОШЕК ЧУВСТВО ВРЕМЕНИ?



На часах 6 утра, вы видите десятый сон и вдруг чувствуете, как чья-то мохнатая пушистая лапа трогает вас за нос. Да, милые котики имеют особенность хотеть в туалет, есть или играть в самое неподходящее время. Почему? У этих товарищей есть собственное чувство времени и биологические часы. А они куда точнее наручных! Именно поэтому питомец может звать вас спать ровно в десять вечера. Как животное консервативное, кошка любит ритуалы. Конечно, коты не умеют чувствовать время так же, как люди. Например, у них нет представления о «вчера», «сегодня», «завтра». Но они в состоянии считывать сигналы. Например, хозяин достал переноску - значит, ждет визит к ветеринару, пора прятаться. Зашуршал в холодильнике? Пришло время обеда. А когда хозяин уезжает на несколько дней, животное понимает: его оставили не на пару часов. Как им это удается понимать - загадка.



### КАК ЖИВОТНЫЕ СЛУШАЮТ МУЗЫКУ

Вы удивитесь, но музыку друзья наши меньшие слышат практически так же, как люди. Безусловно, они не понимают слов и вообще не представляют, зачем посередине мелодии кто-то завывает и, тем не менее, некоторое чувство музыки у них присутствует.

Это подтверждает большое количество случаев, когда собаки подвывали в такт мелодии, а некоторые питомцы находили свою любимую песню и начинали вести себя определенным образом, когда ее включали. Они оживлялись, громко лаяли. Конечно, у всех свои приоритеты, но зоопсихологами было замечено, что собакам больше всего нравится звонкая, громкая, энергичная музыка. Она заставляет взбодриться.

### ЗАЧЕМ СОБАКА ЛОВИТ ХВОСТ

**Первый круг, второй, третий... Ваш преданный друг раз за разом пытается догнать свой хвост? Это, может, и весело, но порой сигнализирует о серьезных проблемах!**

За хвостами обычно бегают кошки. Но собакам тоже свойственно подобное поведение. Иногда просто потому, что у пса хорошее настроение, он может носиться за хвостом, весело взвизгивая. Заметили, что пес проявляет к хвосту повышенный интерес и отказывается переключать внимание? Бегаёт за ним, кусает, злится? Внимательно осмотрите заднюю часть туловища на предмет каких-либо ран или царапин - они могут попросту чесаться. Бывает, таким способом дают о себе знать блохи. Важно помнить, что в качестве профилактики питомцу следует регулярно

давать глистогонные средства и средства против блох. Иногда около хвоста образуются колтуны, потому что самостоятельно за этой частью тела собака ухаживать не может. Следить за состоянием шерсти - забота хозяина! Иногда подобное навязчивое поведение - сигнал о том, что у животного имеются проблемы с нервной системой. Он бегаёт за хвостом не от удовольствия, а потому, что для него это навязчивый паттерн, от которого сложно избавиться. В этом случае нужна помощь ветеринара, кинолога или даже зоопсихолога.







# Яркие цвета в интерьере

Детали формируют стилистику интерьера. Без них помещение выглядит скучно и безлико. Рассмотрим цветовые акценты.

*Если вам хочется изменений, но к ремонту вы пока не готовы, у нас хорошая новость: яркая отделка мебели, необычный текстиль и несколько аксессуаров способны обновить интерьер.*

**Подушки и постельное белье.** Яркие подушки, разложенные на диване в гостиной, - интересное и легкое решение. Этим приемом пользуются многие дизайнеры. Главное, чтобы по цвету подушки сочетались с другими элементами интерьера. Например, с римскими шторами или предметами декора. Скучный интерьер - как в детской, так и в спальне - оживит яркий цвет постельного белья.

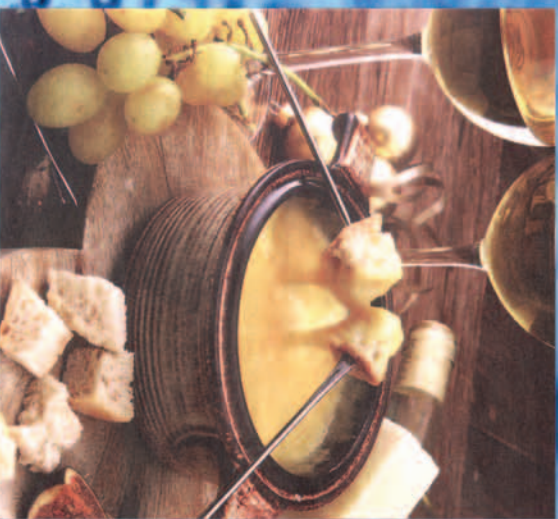
**Ковры.** В моду возвращаются ковры! Приветствуются смелые, глубокие оттенки. Однотонный голубой или синий ковер может стать изюминкой вашей гостиной. Для прихожей и других помещений специалисты рекомендуют выбирать небольшие разноцветные коврики с принтами. Просто и со вкусом!

**Кухонные принадлежности.** Красивые прихватки, полотенца, скатерть, подставки для горячего - все эти вещи создают настроение. Важно, чтобы они были в едином стиле (одного цвета или с похожим принтом). В противном случае появится ощущение хаоса.

**Шторы и жалюзи.** Цветные шторы станут центром внимания в спальне или гостиной. Для кухни лучше подобрать жалюзи, особенно если кухня маленькая. Горизонтальные модели визуально расширяют узкий оконный проем и скорректируют пропорции помещения.







## СЫРНОЕ ФОНДЮ

**Сыр грюйер («Эдам», чеддер) - 200 г, сыр «Эменталь» - 200 г, вино белое сухое - 200 мл, настойка вишневая - 30 мл, чеснок - 3 зубчика, масло сливочное - 1 ст. л., мука - 3-4 ст. л., орех мускатный, перец черный молотый, соль - по вкусу.**

Сыры натереть на крупной терке. Влить вино. Добавить 2 зубчика чеснока, пропущенных через пресс, соль, перец, мускатный орех. Выложить в кастрюлю с толстым дном и нагревать на среднем огне, непрерывно помешивая, пока не распотится сыр. Жидкую массу готовить еще 5-7 мин. Влить наливку, постепенно ввести муку. Как только загустеет, снять с огня. Натереть фондюшницу изнутри зубчиком чеснока, перелить сырную массу. К фондю дополнительно подают кубики ржаного и пшеничного хлеба, оливки без косточек, кусочки корнишонов, мясных продуктов, отварные морепродукты. Длинными вилками их накалывают и обмакивают в горячую сырную массу.



## СТЕЙК «СОЧНЫЙ»

**Стейк (говядина) - 2 шт., масло сливочное - 120 г, лимон - 1 шт., чеснок - 2 головки, тимьян (веточки) - 10 г, перец черный молотый - 1/3 ч. л., соль (крупная) - 1/2 ч. л.**

Мясо посыпать солью и оставить на 5-10 мин. Чеснок нарезать тонкими ломтиками. Лимон вместе с кожурой нарезать небольшими кусочками. Распотить в сковороде 80 г сливочного масла, обжарить в нем чеснок. Добавить в сковороду тимьян, лимон и, время от времени помешивая, обжаривать еще около 5 мин. на большом огне. Вынуть тимьян. Оставшуюся массу поперчить, измельчить блендером. Стейки обмазать оставшимся маслом и обжарить на раскаленной сковороде по 3 мин. с каждой стороны. Выложить мясо в форму, полить с двух сторон соусом. Довести до готовности в духовке на среднем огне (10 мин.). Вынуть форму из духовки и укрыть фольгой на 10 мин. Снять фольгу и подавать.



## ЦЫПЛЯТА С КЛЮКВОЙ

**Цыпленок корнишоны - 2 шт., апельсин - 2 шт., клюква - 250 г, соль, перец черный молотый - по вкусу, уксус белый винный - 1 ст. л., соус соевый - 1 ст. л., мед - 1 ст. л., приправа для курицы - 1 ст. л., масло растительное - 1 ст. л.**

Для маринада соединить соевый соус, мед (если засахарился, распотить на водяной бане), винный уксус, масло и приправу для курицы. Нарезать апельсины кружочками, вложить по ломтику под кожу цыплят. Посолить и поперчить тушки изнутри, вложить по паре кружочков апельсина в брюшко. Оставшиеся ломтики апельсина выложить на противень. Смазать тушки маринадом, посолить и поперчить со всех сторон. Связать ножки суровой нитью, поместить цыплят на слой апельсинов. Отправить в разогретую до 180 градуса духовку на 20 мин. Продолжать запекать, смазывая маринадом каждые 15 мин. За 10 мин. до конца приготовления аккуратно слить жир из противня и выложить к цыплятам клюкву.



## САЛАТ

### «КРАСНО-ЖЕЛТЫЙ»

**Помидоры красные - 1-2 шт., помидоры желтые - 1-2 шт., помидоры черри - 4 шт., листья салата для украшения, масло кунжутное - 3 ст. л., уксус бальзамический - 2 ч. л., соль - 1/4 ч. л. (или по вкусу), сахар - щепотка, перец черный молотый - по вкусу.**

Помидоры красные и желтые нарезать тонкими кружочками, выложить на блюдо. Сверху поместить помидорки черри, разрезанные пополам. Для заправки соединить кунжутное масло, бальзамический уксус, соль, сахар и черный молотый перец, взболтать венчиком. Полить нарезанные помидоры, украсить листьями салата.

\* Интересный вкус салата из помидоров можно получить, полив его ореховой заправкой, приготовленной из 1-2 ст. л. измельченных грецких орехов, 3 ст. л. оливкового масла, 1 зубчика чеснока (пропущенного через пресс), щепотки молотого душистого перца и соли по вкусу. Чтобы вкус получился мягким и изысканным, не переборщите с заправкой.