

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДСТА

№51

декабрь 2019

цена:

1,5 лари

**Утро перед
школой**

стр.26

**Голодание
без голода**

стр.22

**Как укрепить
слабое горло**

стр. 8

**Какие шутки уместны
на работе**

стр.28

80 лет Тине Тернер:

От мужа абьюзера до мировой славы

стр. 20-21

Валерия Ланская

стр.16-17

“Мне хорошо наедине с самой собой”

МОДНЫЕ ВЕЩИ

Цветной ЭКО-МЕХ

для зимы-2020

С наступлением холодов меховые изделия - это не роскошь, а необходимость. Рассказываем, как носить такую одежду, чтобы быть не только в тепле, но и в тренде.



Шубы: элегантность и спорт-шик

Главные фасоны шуб в этом сезоне - прямые и А-силуэты, а также укороченные модели без воротника. Среди стильных новинок советуем обратить внимание на шубы с контрастными вставками, принтом на мехе (градиент, абстракция, леопардовый узор) и цветные.

Сочетать шубы и полушубки стилисты рекомендуют с брюками из кожи, вельвета, денима. Для создания элегантного образа выбирайте обувь на устойчивом каблуке или ботфорты.

Вы предпочитаете спорт-шик? В таком случае сочетайте шубу с кроссовками или ботинками на плоском ходу.




**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕЛЛИ
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

Тел.: 214-20-65,
5.93-30-65-51,

Сертификат:
серия TP №23134 (С)
от 21.02.2005 г.

 Где можно найти мага, который поможет решить проблемы моей личной жизни? Мне нужен сильный специалист, который реально помогает людям?

Альбина М., Тбилиси.

КОГДА ВЫБИРАЮТ НЕЛЛИ

К потомственной ясновидящей Нелли Бичикашвили большинство людей приходят по рекомендации своих друзей и знакомых. Это лучший аргумент для того, кто выбирает, кому доверить свою проблему. Особенно, если эта проблема касается семейного счастья, и от ее решения зависит судьба всех членов семьи. Одних подкупает, что всю работу Нелли Бичикашвили проводит качественно, при этом называет конкретные сроки исполнения желаемого. Другие выделяют тот факт, что результата предсказательница и целитель добивается во всех случаях, независимо от их сложности. Неудивительно, что избавленные от бед люди спешат поделиться своей радостью и поблагодарить известную тбилисскую потомственную ясновидящую Нелли Бичикашвили за помощь.

«Я к предсказательнице пришла, потому что сон увидела, что поможет моему горю женщина, которую зовут Нелли. И когда на следующий день мне позвонила подруга, чтобы рассказать о замечательном специалисте, таком как Нелли Бичикашвили, которая помогла ей избавиться от порчи – «венца безбрачия» и обрести семейное счастье, я поняла, что это судьба. В последнее время у меня жизнь пошла наперекосяк – муж запил, связался с другой женщиной, к которой и ушел. После моего обращения к ясновидящей и работы, которую она провела, муж вернулся не только в семью, но и к нормальному образу жизни. Спасибо Нелли за помощь!

Нино К., Тбилиси.

«Я люблю женатого мужчину, его имя Саша. Мы знакомы 1,5 года. Когда его жена узнала об этом, она крепко его приворожила, теперь Саша стал неузнаваемым, он постепенно начал меня забывать. 3 месяца мы с ним никак не общаемся. Скажите, пожалуйста, будем мы с ним когда-нибудь вместе? Любит ли он меня по-настоящему или нет? И еще. Меня сократили на работе. Хочу организовать свой бизнес: открыть кафе, столовую или что-то в этом роде. Скажите, получится ли у меня это? Или мне лучше пойти в службу занятости и встать на учет как безработная?

Евгения П.

Н.Б.: С Александром вам не по пути. Он будет жить со своей законной супругой. А свою вторую половинку вы встретите в следующем году. Зовут этого мужчину Сергеем. Ваши отношения с ним перерастут в крепкий и счастливый брак. Сделать бизнес в одиночку вам не удастся. Но я вижу, что вместе с группой единомышленников вы сможете открыть совместное дело. Скорее всего, это будет ресторан, где вы выступите в роли одного из учредителей.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

Букинист купит старинную книгу XVIII-XIX века за 1500 лари, фарфоровую статуэтку СССР за 200 лари. Дорого: журналы, открытки, гравюры, рисунки, рукописи, плакаты, детские книги до 1945 года.

Тел.: 591.75-35-38.

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

НАЗВАНЫ ПОБЕДИТЕЛИ XX ТБИЛИССКОГО МЕЖДУНАРОДНОГО КИНОФЕСТИВАЛЯ

Стали известны имена победителей двадцатого Тбилисского международного кинофестиваля, который проходил в столице с 1 по 8 декабря, список лауреатов опубликовал Национальный киноцентр.

В номинации “Лучший полнометражный фильм” победила картина Дмитрия Цинцадзе “Вдохни-выдохни”, а режиссер Мари Гулбиани получила награду в категории “Лучший документальный фильм” со своей работой “Пока вернется отец”.

Особенного упоминания на кинофестивале удостоились режиссеры Ута Берия с фильмом “Отрицательные числа” и Георгий Мревлишвили с картиной “Двенадцать уроков”.

Награду за “Лучший короткометражный фильм” получил Георгий Сихарулидзе с фильмом “Мамули”.



Специальный приз жюри за лучшую операторскую работу получили Антон Гримов и Алишер Хамидходжаев за фильм Дмитрия Мамулия “Преступный человек”.

Премия Евросоюза в Грузии “Права людей в кино” получил Ута Берия за полнометражный фильм “Отрицательные числа”.

Что касается конкурса Национального киноцентра

“Пиши о грузинском кино”, то его победителями стали Георгий Джавахишвили – он занял первое место, Леван Абдушелишвили – второе, а Заза Цанкашвили – третье.

На фестивале почетной статуэткой Прометея за особый вклад в кинопроизводство удостоили мексиканского кинорежиссера Карлоса Рейдагаса и грузинского режиссера Ираклия Квири-

кадзе.

В этом году Тбилисский кинофестиваль проводил только национальный конкурс. Оценивали режиссеров члены международного жюри: кинематографисты Ульрих и Эрика Грегорс, Пабло де Вита, Никола Селл и Хейзер Стюарт.

Зрители на фестивале увидели более ста фильмов, которые были представлены в категориях “Европейский кинофорум”, “Америки”, “Горизонты”, “Режиссер в фокусе”, “Страна в фокусе”, “Грузинская программа”, “Аполло: Кинопамять” и “Особенные кинопоказы”.

Тбилисский международный кинофестиваль уже в двадцатый раз проводит центр киноискусства “Прометей” при поддержке Минкультуры Грузии, Национального центра кинематографии, а также мэрии Тбилиси.

ВЫШЕЛ ПЕРВЫЙ ТРЕЙЛЕР НОВОГО ФИЛЬМА О ДЖЕЙМСЕ БОНДЕ



Как выглядит противостояние Джеймса Бонда и Фредди Меркьюри, показали в первом трейлере фильма “Не время умирать”.

Для Дэниела Крейга это прощальный поклон, он сыграет роль в последний раз. Злодеем выступил Рами Малек, известный по роли Меркьюри в “Богемской Рапсодии”.

Кстати, в этой серии Бонду впервые придется выяснять отношения с бывшей девушкой. Трейлер намекает, что с одной из бонд-герл в этот раз не все пошло гладко. И наконец, показали нового агента 007 - в исполнении Лашаны Линч. Ее персонаж взял себе этот номер после отставки Бонда. Премьера фильма уже в апреле.

ТЕЙЛОР СВИФТ ВОЗГЛАВИЛА РЕЙТИНГ САМЫХ ВЫСОКООПЛАЧИВАЕМЫХ МУЗЫКАНТОВ

Журнал Forbes составил рейтинг самых высокооплачиваемых музыкантов 2019 года.

На первом месте оказалась певица Тейлор Свифт, за год она заработала почти 190 миллионов долларов. На втором - рэпер Канье Уэст, его заработок составил 150 миллионов.

Тройку лидеров замыкает британский певец Эд Ширан, он заработал 110 миллионов.

В топ-5 также вошли рок-группа The Eagles (\$100 млн) и британский музыкант Элтон Джон (84 миллиона долларов).



ХОАКИН ФЕНИКС СТАЛ ЧЕЛОВЕКОМ ГОДА ПО ВЕРСИИ РЕТА



Хоакин Феникс, который сыграл главную роль в фильме “Джокер”, стал человеком года по версии американской организации по защите животных РЕТА.

Актер отказался от приема мяса еще в три года, и сейчас он является одним из главных активистов и вегетарианцев Голливуда. Хоакин поддержал ряд глобальных кампаний РЕТА. В частности, в рекламе “Жестокость мне не подходит”.

В нынешнем году его можно было увидеть на баннере посреди Таймс-сквер в рамках кампании, направленной на запрет цирков с животными, “Мы все животные”.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Вам не удалось проследить за кровяным давлением и случился гипертонический криз? Как в таком случае помочь себе или своим близким?

Давление подскочило...

Нужна "тяжелая артиллерия"

Обычные назначенные врачом лекарства от гипертонии при кризе уже не подойдут. Они годятся для ежедневного приема и призваны держать давление под контролем. Но когда оно резко подскочило, нужны препараты быстро снижающие давление, чтобы на фоне криза не случилось тяжелого поражения мозга, сердца и почек. Поможет один из препаратов: «Адалат», «Капотен», «Коринфар», «Клофелин» или «Физиотенз». Действуют они на всех людей по-разному, поэтому, лучше принять лекарство, которое вы уже применяли. «Коринфар» может учащать пульс, поэтому, принимается при замедленном сердцебиении или в сочетании с «Анаприлином». А «Клофелин» нежелателен, если есть подозрение на инсульт. Положите одну из этих таблеток под язык - так она начнет действовать быстрее всего, почти так же, как при внутримышечном введении препарата. Прекратите всякую работу, присядьте, а вот ложиться навзничь как раз нежелательно. Ноги должны быть опущены.

Если не можете расслабиться и успокоиться, можно принять 40-50 капель валокордина или таблетку

диазепама (если вам его раньше назначали). Не используйте устаревшие «Дибазол» и «Папазол» - они при кризе бессильны.

Ощущаете боль в сердце? Примите нитроглицерин или пропранолол. Лекарства действуют не сразу. Пока они «работают», поставьте на затылок и/или икры горчичники. Можно сделать теплую ножную ванну - это тоже помогает снизить давление.

Через 30 минут снова измерьте давление

Через 30 минут оцените эффект приема «экстренной» таблетки. Хорошо, если артериальное давление снизилось на 15-25 % - этого достаточно. Дальше его резко снижать не стоит, иначе может развиваться кислородное голодание мозга, почек, сердечной мышцы. В итоге можно пострадать не столько от самого криза, сколько от неправильного лечения.

Наблюдаем дальше...

Каждые полчаса-час измеряйте пульс и кровяное давление. Если нет сильной головной и сердечной боли, рвоты и не нарушена координация, а давление еще повышено, в течение 2-6 часов примите еще одну «экстренную» таблетку.



Даже если состояние нормализовалось, до конца дня соблюдайте полупостельный режим. Ни в коем случае не курите, не пейте спиртное и не ешьте любую соленую пищу.

Когда вызывать скорую?

Если же давление снизилось незначительно и самочувствие остается тяжелым, стоит вызвать скорую помощь. На сегодняшний день в арсенале медицины есть такие экспресс-препараты, которые начинают снижать давление в течение нескольких минут. Их всегда вводят в вену.

Осложненный криз всегда лечится в больнице, так что не отказывайтесь от госпитализации. Помимо снижения давления, врачи должны предотвратить вызванные им осложнения - отеки, нарушения работы сердца, сосудов, мозга...

После того, как состояние стабилизировалось, найдите время и посетите терапевта или кардиолога. Ведь гипертонический криз - это сигнал о том, что у вас давно есть артериальная гипертония, но ее не диагностировали или вы неправильно лечитесь.

П. Горин,
доктор медицинских наук.

Гипертонический криз дает о себе знать головной болью и тошнотой, слабостью и помутнением зрения. Срочно измерьте давление.



ЗИМОЙ МЫ УМНЕЕМ

Погода влияет на способность мыслить: в холодное время года мозг «просыпается», а в теплое думать становится сложнее.

В жару ухудшается способность принимать сложные решения. Нашему мозгу, как и любому внутреннему органу, для нор-

мальной работы нужна энергия, которая вырабатывается из глюкозы. Именно ее мы расходует, когда ходим, говорим, дышим. Глюкоза

используется при выполнении сложных мыслительных задач, для поддержания нормальной температуры тела (если внешняя слишком высокая или слишком низкая). На охлаждение тела тратится больше ресурсов, чем на его согревание. То есть, для мыслительных процессов в организме остается меньше глюкозы.

АРТРИТ ХОЛОД НЕ ЛЮБИТ...

С наступлением холодов болезни суставов часто обостряются. Как этого избежать?

✓ **Укрепляйте иммунитет.** Хорошая работа иммунной системы - залог здоровых суставов. В первую очередь высыпайтесь. Чтобы организм восстанавливался, ему нужен отдых. Отводите на сон не меньше 8-9 часов.

✓ **Одевайтесь по погоде.** Замерзнете - иммунитет бросит все силы на согревание, а не на защиту от инфекций и вирусов.

✓ **Гуляйте на свежем воздухе как минимум 30 минут в день.** Кислород и движение - лучшие друзья вашего иммунитета.

✓ **Держите руки и ноги в тепле.** Дома ходите в одежде из хлопка и шерсти.

✓ **Делайте зарядку.** Это полезно для суставов. Особенно если заниматься по утрам.

✓ **Не переносите простуду на ногах.** Вирусы и бактерии сильно бьют по иммунитету. Не соблюдая лечебный режим, вы можете усугубить ситуацию, заработав осложнение.

✓ **Ешьте печень трески 1-2 раза в неделю.** Она богата витамином D и жирными омега-3 кислотами, которые нужны суставам.

✓ **Следите за весом.** Лишние килограммы увеличивают нагрузку на суставы. Постоянное давление на колени и щиколотки может привести к обострению.

✓ **Приготовьте настойку из каштана.** Залейте 1 ст. ложку сухих цветков каштана 0,5 л водки. Настаивайте в темном прохладном месте 2 недели. Растирайте настойкой больные суставы 1-2 раза в день.

✓ **Будьте начеку,** если время от времени ломит суставы; вокруг сустава появились припухлость или покраснение; поднялась температура выше 37°C.

P.S. Артрит - недуг коварный. Если появился, до конца не вылечишь. Суставы то и дело воспаляются. Особенно часто обострение артрита происходит осенью. Симптомы артрита: температура, руки и ноги ноют, кожа вокруг суставов припухает и краснеет. Появляется скованность в движениях, особенно по утрам. Руки немеют. Осенью на улице холодно и сыро. Запросто можно замерзнуть и промочить ноги. А переохлаждение снижает иммунитет. Ну, а если заболите - обычная простуда или грипп может закончиться обострением артрита.

В. Калинин,
ревматолог, врач II категории.

ЗАПУЩЕННЫЙ АРТРИТ ГРОЗИТ РАЗРУШЕНИЕМ СУСТАВА.

Симптомы холодовой аллергии - усталость и резкие скачки настроения. Она умело маскируется под дерматит, простуду, ОРЗ или ОРВИ.

Аллергия на холод

Откуда что берется?

Другое название холодовой аллергии - «розовые перчатки»: краснеют кисти. Холодовая аллергия проявляется через несколько минут после воздействия холода - появляются высыпания на открытых участках кожи: на лице, руках. Плотные высыпания розового или белесоватого цвета сопровождаются зудом, но держаться несколько часов, а затем бесследно исчезают. Иногда встречается более редкая форма холодовой аллергии. Она сопровождается жжением и является реакцией организма скорее на ветер, чем на холод.

Но даже самая безобидная форма холодовой аллергии вызывает сильный зуд и ощущение дискомфорта, из-за нее появляются головные боли, понижается артериальное давление. А при общем переохлаждении организма может появиться, так называемый, отек Квинке: пораженная аллергией часть тела распухает на глазах.

Случается, что аллергия на холод начинается после ОРВИ.



сужение бронхов может спровоцировать одышку.

Как лечиться?

Лишний раз не находиться на холоде. Тепло одеваться, надевать теплые перчатки. У некоторых аллергия возникает после мытья холодной водой. Если переохлаждения избежать не удалось, как можно скорее примите теплый душ или ванну.

✿ Лекарства, которые помогают при холодовой аллергии, - антигистаминные препараты «Супрастин», «Тавегил», «Кларитин». Некоторые из них обладают снотворным эффектом - их не стоит принимать во время выполнения работ, требующих концентрации внимания и быстроты реакции, например при вождении машины.

Нет ли у вас холодовой аллергии?

✿ Это можно проверить в домашних условиях. Положите кусочек льда на локтевой сгиб на несколько минут, и, если появилась крапивница, можно предположить, что вы в группе предрасположенности. Вам надо обратиться к врачу - аллергические заболевания требуют лабораторных исследований крови.

✿ Если у вас есть другое аллергическое заболевание, например атопический дерматит, пищевая аллергия или аллергический ринит, то и холодовая аллергия будет протекать тяжелее. Случается, что она начинается после перенесенных ОРВИ или других инфекционных заболеваний.

✿ «Запустить» болезнь помогают сниженный иммунитет, хроническое заболевание горла, вовремя не залеченные зубы, воспалительные процессы в гинекологии у женщин, хронический гастрит, холецистит, язва.

С. Воропаева, аллерголог, кандидат медицинских наук.

О ЧЕМ ГОВОРИТ ЗЕВОТА?

Зевота не всегда говорит о том, что вам хочется спать. Иногда это сигнал о нарушениях в организме. Каких именно?

1. Кислородная недостаточность. Если на улице вы дышите без проблем, а в помещении или в транспорте начинаете зевать - организму не хватает кислорода и он пытается компенсировать этот дефицит. Такая проблема чаще возникает у людей с вегетососудистой дистонией. Старайтесь не находиться в душных помещениях. Не носите тесную одежду. Держите в руках газету, которую можно использовать как веер.

2. Анемия. Когда в организме не хватает железа, человек становится вялым, бледным, быстро устает. Даже при нормальном дыхании не хватает воздуха. Человек начинает постоянно зевать, делать глубокие вдохи. Нужно сдать кровь на гемоглобин и ферритин. Если анемия подтвердится, принимайте препарат железа.

Я постоянно зеваю. Вроде и спать не хочется, а рот практически не закрывается. Что со мной не так?

М. Исхаков.

Ешьте больше говядины, печенку, гречку, гранаты и зеленые яблоки.

3. Нарушение работы сердца. Зевота может возникать при понижении кровяного давления и замедлении сердечного ритма. И то и другое говорит о неблагоприятии в сердечно-сосудистой системе. Возможно, развивается сердечная недостаточность. Состояние сердца стоит проверить, если наряду с зевотой беспокоят одышка, тошнота, боли в груди, нарушается походка.

4. Хронический стресс. Если зевота возникает в любом месте и в любое время суток на протяжении нескольких недель - это может быть из-за повышения уровня гормонов кортизола и адреналина. Такое случается, когда человек долго пре-

бывает в состоянии стресса. Плюс к этому неровный пульс, боль в груди, учащение дыхания, повышение давления. Больше отдыхайте и попейте успокаивающие препараты.

5. Изменения в печени. Печень обычно не болит, поэтому ее страдания можно заподозрить по косвенным симптомам. Частая зевота, особенно после еды, может быть одним из таких признаков. Если зевота сопровождается тяжестью в правом боку, тошнотой и горечью во рту, пожелтением кожи, а также сильной усталостью, сдайте кровь на печеночные ферменты и сделайте УЗИ.

6. Рассеянный склероз. У человека поражается ствол головного мозга и проявляются произвольные



рефлексы, например, в виде постоянного зевания,

7. Инсульт. Иногда бывает предвестником инсульта - острого нарушения мозгового кровообращения. Если у человека действительно развивается инсульт, он не может улыбнуться и легко поднять обе руки. У него нарушаются речь и походка. Незамедлительно вызывайте скорую помощь. Вам помогут в сосудистом центре. Чем раньше врачи поставят диагноз и начнут лечение, тем меньше пострадает мозг.

И. Воронина, терапевт, врач высшей категории.

Зевота может возникать при понижении кровяного давления и замедлении сердечного ритма.

Приходится пользоваться каплями для глаз

От работы за компьютером сильно краснеют и пересыхают глаза. Поэтому в течение дня постоянно пользуюсь каплями. Это ведь не повредит?

Вероника.

Жаль, что вы не указали, какими именно каплями пользуетесь. При повышенной сухости глаз обычно рекомендуют, так называемые, искусственные слезы. Они предназначены только для увлажнения слизистой глаз, и пользоваться ими можно так часто, как требуется. Другое дело, если вы пользуетесь каплями, содержащими тетраизолин, то есть, обладающими сосудосуживающим и противоотечным действием. Такие препараты часто называются карлями от красных глаз. Эти средства нельзя закапывать чаще 3 раз в день, применять их более 2 дней подряд тоже нельзя. При передозировке тетраизолика возможны осложнения: стойкое расширение зрачка, повышение внутриглазного давления, конъюнктивит и другие. Поэтому будьте осторожны!

Осторожно с каплями!

Дергается веко

У меня часто подергивается веко. Из-за чего это происходит?

А. Чижова.

Веко начинает подергиваться из-за мини-спазма круговой мышцы глаза - это разновидность нервного тика. Причинами могут быть общая усталость, стресс, пребывание на ярком солнечном свете, длительное напряжение зрения, например, при работе на компьютере. У некоторых подергивание века вызывает лишняя чашка кофе или крепкого чая. Если вы замечаете, что веко начинает дергаться после переутомления или стресса, расслабьтесь, отдохните и хорошо выспитесь. Но если подергивание века продолжается несколько дней, надо обратиться к врачу. Дело в том, что это может быть симптомом блефароспазма, спазма вековой части круговой мышцы глаза. Блефароспазм чаще встречается в старческом возрасте и сопровождается не только подергиванием, но и стойким смыканием век и, как следствие, наруше-

нием зрения. В этом случае также требуется покой, особенно для глаз.

Коричневые пятнышки видеть не мешают

У меня с детства на белках глаз небольшие коричневые пятнышки. Видеть они не мешают, поэтому специально обращаться к окулисту не хочется. Но все-таки тревожусь, не приведут ли они в дальнейшем к слепоте?

С. Макарова.

Коричневые точки на белке глаза - это чаще всего участки микроскопических кровеносных сосудов, расположенных очень близко к поверхности склеры. Они могут немного увеличиваться в размере после длительного физического напряжения или, например, после чихания, то есть, напрямую связаны с приливом крови к лицу. Никакой опасности для зрения это не представляет. Однако в некоторых случаях появление темных пятнышек на белках глаз свидетельствует о нарушении жирового обмена или других патологических процессах. В этом случае необходима консультация врача-окулиста или эндокринолога.

Н. Фомкина, окулист, врач I категории.

Для увеличения остроты зрения съедайте вечером по 5 грецких орехов. Они содержат все витамины группы "В" и ненасыщенные жирные кислоты.



В период сезонных простуд многие жалуются на больное горло. Хотите обезопасить себя от вирусных инфекций? Соблюдайте рекомендации специалистов.

КАК УКРЕПИТЬ СЛАБОЕ ГОРЛО?

При тонзиллите боль в горле дополняют упадок сил, высокая температура, а иногда и боль в ушах. На миндалинах образуется сероватый налет. При ларингите голос становится хриплым или пропадает вовсе. Простуда сопровождается заложенностью носа и слабостью, а фарингит - сухостью в горле и сухим кашлем. Диагнозов много, и поставить точный может только врач.

Почему у меня часто болит горло?

Фарингит не развивается сам по себе. Иногда к болезни приводит насморк, из-за чего пациент дышит преимущественно ртом. Такое дыхание способствует пересыханию слизистой, что и дает неприятные ощущения в горле. Чтобы исключить проблемы с придаточными пазухами носа, сделайте компьютерную томографию пазух.

Если горло дает о себе знать несколько раз в год, возможен хронический тонзиллит. В этом случае нужно сдать анализ крови на ревматоидный фактор, С-реактивный белок, АСЛ-О.

Удаление миндалин решит проблему?

Миндалины, или гланды, состоят из лимфоидной ткани и являются частью иммунной системы организма. Они предохраняют легкие от попадания инородных тел, в них производятся антитела для уничтожения бактерий. Но иногда гланды «дают сбой» и вместо борьбы с бактериями становятся их рассадником.

Сегодня врачи проводят удаление миндалин для лечения хронического тонзиллита только в случае, если частые ангины дают осложнения на сердце, почки или приводят к воспалению суставов. В остальных случаях нет необходимости решать проблему таким способом.

При хроническом тонзиллите рекомендуется промывание миндалин. Проводится специальным противовоспалительным раствором. Для этой цели используют шприц либо ирригатор.

Что такое лазерная лакунотомия?

Если ангина стала частым гостем в вашей жизни, врач может предложить обработать миндалины лазером. По сути, это рассечение лакунов - углублений в миндалинах, в которых скапливаются бактерии. После лазерной обработки миндалин бактерии не будут застревать в них при глотании, и количество заболеваний горла значительно сократится.

Процедура длится около 30 минут. После операции в течение 1-2 дней пациент чувствует боль в горле.

Стоит ли прижигать гланды азотом или серебром?

Считается, что после прижигания верхнего слоя гланд жидким азотом или серебром пораженные клетки отмирают и на их месте вырастают новые. Но некоторые врачи призывают отказаться от данной процедуры, объясняя это тем, что миндалины имеют губчатое строение. Прижигание «запаивает» их вместе со всеми бактериями, находящимися внутри. Именно поэтому есть риск развития инфекции в обработанных азотом тканях.

Боль в горле по утрам - это нормально?

В человеческой слюне присутствуют два вещества: опиорфин и муцин. Опиорфин - обезболивающее, которое снижает чувстви-

тельность слизистой. Именно из-за него так хочется сглатывать слюну, когда болит горло. Муцин создает во рту защитную пленку, в которой вязнут бактерии, попадающие в полость рта. Муциновая пленка удерживает их до тех пор, пока другие составляющие слюны их не уничтожат. Ночью выработка слюны сокращается, и бактерии беспрепятственно размножаются в полости рта и проникают в горло, поэтому по утрам оно может болеть. Однако если боль в горле не проходит в первые 2 часа после сна, стоит проверить состояние ЖКТ.

Профилактика заболеваний

Повысить иммунитет горла можно с помощью некоторых привычек.

1. Пение. Вокал укрепляет стенки гортани, а со временем делает их неуязвимыми перед инфекциями. Для тренировки голосовых связок полезно петь песни с тянущимися гласными звуками или хотя бы просто пропевать парные гласные (а-я, у-ю).

2. Закаливание. Некоторые врачи рекомендуют закаливать горло: постепенно снижать температуру питьевой воды. Естественно, не в период заболевания.

3. Дыхательные упражнения. Несколько раз в день выполняйте простое дыхательное упражнение: вдох через нос, выдох - через рот. Повторяйте в течение 2-3 минут.

4. Ингаляции. Безопасным способом профилактики ангины являются ингаляции с ромашкой, эвкалиптом, шалфеем. Для этой цели можно использовать небулайзер - устройство для распыления лекарственного отвара. Хорошо дополнить ингаляции полосканием горла отваром из цветков календулы, листьев эвкалипта, коры дуба, душицы.

Атрофический гастрит

? При обследовании обнаружили атрофический гастрит. В голову лезут плохие мысли. Расскажите об этом заболевании.

Н. Сорокина.

Что это за болезнь?

Атрофический гастрит - это прогрессирующий воспалительный процесс в слизистой оболочке желудка, в результате чего слабеют желудочные железы. Он опасен тем, что нет эффективного лечения. Гастроэнтерологи считают такой гастрит предраковым состоянием. При атрофической форме гастрита падает выработка иммуноглобулина, антитела, которые призваны убивать чужеродные микроэлементы, перестают узнавать свои же клетки. Итогом становится война между иммунитетом и желудком, что приводит к печальным последствиям вне зависимости от того, кто победит. Пища становится дополнительным помощником в развитии атрофии - она тоже повреждает слизистую. Атрофию желудка нельзя вылечить, но можно затормозить и даже приостановить.

Как проявляется?

Пациенты обычно жалуются на переполненность желудка после еды, ощущение тяжести в нем. Боли практически нет. Прием пищи неизбежно вызывает отрыжку воздухом, со временем она становится с неприятным привкусом, после чего начинается изжога. Страдающий атрофическим гастритом теряет аппетит. Человек может сильно похудеть. Еще симптомы атрофического гастрита: бульканье и урчание в животе. Походы в туалет оборачиваются запорами и поносом. Иногда после еды беспокоят излишняя потливость, слабость в теле, головокружение. Возникают проблемы со всасыванием в кишечнике и желудке важных для организма веществ. Из-за недостатка витаминов ухудшается

зрение, кожа становится сухой, бледной. Дефицит витамина С может привести к кровоточивости десен, выпадению волос, ломкости ногтей.

Как ставится диагноз?

Если вы заметили хотя бы некоторые из симптомов, необходимо пройти обследование. Диагностику проводят с помощью эндоскопа. Врач внимательно осматривает желудок, двенадцатиперстную кишку, пищевод. При атрофическом гастрите слизистая оболочка повреждена и истончена, бледно-серого цвета, при этом, сосудистый рисунок становится более выраженным. Тем не менее, подводить итоги можно лишь после того, как будут проанализированы кусочки ткани слизистой оболочки желудка, которые врач берет во время эндоскопии.

При лечении атрофического гастрита применяют препараты, направленные на повышение кислотности желудочного сока: желудочный сок, «Ацидин-пепсин» (если нет эрозии желудка).

Как лечиться?

При лечении атрофического гастрита применяют препараты, направленные на повышение кислотности желудочного сока: желудочный сок, «Ацидин-пепсин» (если нет эрозии желудка).

Как правило, при атрофическом гастрите снижаются функции поджелудочной железы, поэтому курс лечения дополняют ферментами. Снижение кислотности желудочного

Полезно знать

✓ Для профилактики атрофического гастрита избавьтесь от хеликобактерной инфекции. Для этого нужно пройти специальный курс, который, в среднем, длится от 7 до 14 дней.

✓ Обычно пациентам выписывают 3 препарата, чаще антибиотики. Категорически запрещается заниматься самолечением.



сока приводит к нарушению всасывания витамина В12, который необходим для нормального кроветворения, поэтому нужно дополнительно принимать этот витамин.

Чтобы снять воспаление, пьют настой листьев подорожника, ромашки, мяты, зверобоя, валерианы (1 ст. ложка смеси трав на 1 стакан кипятка). Принимают по 1/3-1/4 стакана 3-4 раза в сутки до еды в течение 3-4 недель.

Хорошо зарекомендовал себя препарат «Плантаглоцид», который изготавливается из листьев подорожника. Принимают его по 1 чайн. ложке, растворив в небольшом количестве воды, 3-4 раза в день за 30 минут до еды в течение 3-4 недель. Для восстановления слизистой оболочки желудка внутримышечно вводят по 3-5 мл 1%-ного раствора никотиновой кислоты (в течение 20 дней) и поливитамины.

Требуется дробное питание (5-6 раз в день). Из рациона исключите алкогольные напитки, газированную воду, копченые, жирные и жареные блюда и приправы - они могут вызывать спазм. Рекомендуется принимать «Мотилиум» или «Координакс» (по 1 таблетке 3 раза в день за 15 минут до еды).

Как вспомогательное лечение для защиты клеток печени применяют гепатопротекторы - например, «Карсил», «Гепабене» (по 1 капсуле 3 раза в день, курс лечения - 2-3 недели).

Следите за своим весом, не переедайте, избегайте стресса.

В. Сомов,
гастроэнтеролог, врач
высшей категории.

Причиной этому является распад белков - гнилостные процессы. При этом, воздух по своему запаху действительно напоминает тухлые яйца. Часто такая отрыжка сопровождается поносом. В любом случае надо без промедления обратиться к гастроэнтерологу и пройти соответствующее обследование. Отрыжка тухлыми яйцами и понос бывают при

ОТРЫЖКА ТУХЛЫМИ ЯЙЦАМИ

Так бывает, когда из желудочно-кишечного тракта в полость рта выходят газы с примесью сероводорода.

низкой кислотности желудочного содержимого, например, при гипоацидном гастрите и хроническом воспалении слизистой желудка. Но это не единственная при-

чина. Такая отрыжка также может быть при нарушении оттока желчи, при панкреатитах, запорах, заражении сальмонеллой и лямблиями. Совсем безобидной

является отрыжка, которая возникает после употребления мяса птицы, консервированных продуктов, бобовых, яиц, овощей, вызывающих повышенное газообразование, арбузов, дынь, кофе, чая. Чтобы не допустить этого, достаточно реже включать в рацион такие продукты.

После инсульта

Мой папа (ему 57 лет) после третьего инсульта начал скрипеть зубами. Можно ли ему помочь?
С. Хазова.

Бруксизм возникает в результате непроизвольного сокращения или спазма жевательных мышц. Из-за сильного сжимания челюстей зубы усиленно трутся друг о друга, вызывая скрежет, скрип, чавканье или причмокивание. А еще боли в области лица и шеи, шум или звон в ушах, мигрень, расстройства сна и психики. Основные причины развития бруксизма - нервные перегрузки и стрессы. Существовавшее до недавних пор предположение, что зубной скрежет, особенно во сне, вызывают глисты, признано безосновательным. Кроме стрессового, повлиять на развитие бруксизма может неправильный прикус или отсутствие зубов. В любом случае нужна консультация стоматолога.

Хотя бруксизм не относится к серьезным заболеваниям, если его не лечить, последствия могут быть неприятными. Из-за постоянного трения стирается зубная эмаль. Это делает зубы практически беззащитными перед кариесом. Страдающие тяжелой формой бруксизма люди стачивают зубы чуть ли не под корень. Поэтому лечиться надо обязательно. Как правило, врач назначает успокаивающие препараты типа «Ново-Пассита» - по 1 таблетке 3 раза в день через час после еды в течение месяца. Если желаемого эффекта достичь не удалось, может быть назначен «Афобазол». Его принимают месяц по 1 таблетке 3 раза в день.

Как дополнительное лечение принимают препараты магния, кальция и витамины группы В. Они уменьшают судорожную активность жевательных мышц. Хорошо снимают мышечное напряжение горячие компрессы. Их накладывают на область жевательной мускулатуры. Принесут пользу травяные чаи с мятой перечной, душицей, корнем валерианы, плодами тмина, цветками хмеля и ромашки.

В. Скрипник, терапевт, врач II категории.

МНОГИМ СЕРДЕЧНИКАМ, КОТОРЫЕ СКРИПЯТ ЗУБАМИ, ОТЛИЧНО ПОМОГАЕТ СМЕСЬ АПТЕЧНЫХ НАСТОЕК ВАЛЕРИАНЫ, ПУСТЫРНИКА И ПИОНА. ПРИНИМАЮТ ЕЕ ПО 20 КАПЕЛЬ 2 РАЗА В ДЕНЬ ПОСЛЕ ЕДЫ В ТЕЧЕНИЕ 3 НЕДЕЛЬ.

В последнее время чувствую агрессию
Я в последнее время чувствую повышенную возбудимость, даже агрессию. Как держать себя в равновесии?

М. Лесняк.

Если вы употребляете слишком много сладкого и мучного, то такая пища резко насыщает сахаром кровь, в огромных количествах в организме вырабатывает инсулин. Затем его уровень быстро снижается, приводя к гипогликемии, отсюда - депрессия, раздражительность, сексуальные расстройства, апатия. Интересно, что при этом диагноз сахарный диабет ставят не всем. Колебания уровня сахара в крови обычно кратковременные. Чтобы избежать этих проблем, нужно разнообразить пищу. Побольше употребляйте отрубей, капусты, овощных салатов, словом, как можно больше продуктов, богатых клетчаткой. Откажитесь от сладостей и мучного. Тогда у вас и настроение будет отличное, и здоровье крепкое, и фигура на высшем уровне.

Как избавиться от метеозависимости?
Накануне дождя прямо засыпаю на ходу. Глаза закрываются, сознание отключается - не могу работать! Как избавиться от метеозависимости?

Элла.

Снижение атмосферного давления сформировало в вашем организме рефлекс на засыпание - он хочет «переспать» неблагоприятный период. Если нет возможности прилечь, есть быстрый способ привести себя в рабочее состояние: 10-20 приседаний или отжиманий, 10 минут постоять в позе «березка». Если вы на работе, то встаньте, пройдитесь, сделайте круговые движения головой, взмахи руками и выпейте свежего крепкого чая с сахаром. Часа 2-3 будете бодры.

У мужа отекает лицо, хотя пиво не пьет
У мужа с недавних пор отекает лицо. Пивом он не увлекается. Какого врача посетить, чтобы найти причину?

Л. Рогова.

Лицо опухает и выглядит одутловатым при почечной недостаточности или нарушении лимфоотто-

ка. Последнее может происходить из-за онкологических заболеваний. Советуем сначала посетить терапевта, сдать анализы крови и мочи, сделать УЗИ почек. Затем пройти осмотр у стоматолога, чтобы исключить рак слюнных желез.

Рот сильно не откроешь
Пару раз со мной случилась такая неприятность: открываю рот, а челюстной сустав громко щелкает. Да и есть неудобно - рот сильно не раскроешь. Правда, эти ощущения быстро прошли. Надо ли идти к врачу?

Алена.

Щелчки в челюсти могут возникать из-за смещения челюстного сустава, если связки растянуты и ослаблены. К врачу сходить надо - к стоматологу. Иначе воспаления в суставах могут привести к хронической головной боли в области висков.

Зверобой желудку не помог

Прошлым летом заготовила много зверобоя. Пила из него отвар и пыталась лечить гастрит, но он мне не помог. Желудок продолжает болеть, да вот запор появился к тому же.
А. Иванова.

Существует два вида растения: зверобой продырявленный и зверобой мясистый. Чаще всего собирают зверобой мясистый. Но действует он в 10 раз слабее, чем зверобой продырявленный, это, во-первых. А во-вторых, используют для лечения зверобой продырявленный лишь при гастрите с пониженной кислотностью. А что касается его закрепляющего действия, то он действительно при длительном применении вызывает сильные запоры.

Откуда такая напасть?
У меня постоянно бурчит в животе, причем в самое неподходящее время. Чем может быть вызвана такая напасть?
О. Гурьянова.

Возможно, это сигнал SOS, который посылает ваш организм. Если врач не обнаружит серьезных проблем, возможно, все дело в эмоциональном состоянии. На сильное волнение или стресс кишечник может отвечать повышенной моторикой, которая и проявляется бурчанием.
Т. Гуреева, терапевт, врач высшей категории.

1. Вы пьете очень много, по 1.5, а то и по 10 литров в день, но жажда не уходит. При этом постоянно хочется в туалет. **Что это может быть?** Типичная картина для сахарного диабета. Повышается уровень глюкозы в крови. Это ведет к усиленному образованию и выведению мочи, а значит - к обезвоживанию. Жажда мучит и при несахарном диабете, который развивается из-за того, что в гипофизе вырабатывается недостаточно гормона вазопрессина. Его дефицит также приводит к учащенному мочеиспусканию, обезвоживанию, а значит - и повышенной потребности в питье. **Что делать?** Обратиться к эндокринологу. При сахарном диабете понадобятся сахароснижающие препараты и, возможно, инъекции инсулина. При несахарном - заместительная терапия аналогами вазопрессина.

2. Хотя вы много пьете, мочи выделяется мало, появились отеки. **Что это может быть?** Проблемы с почками. Непроходящая жажда бывает при пиелонефрите, гломерулонефрите, гидронефрозе и поликистозе почек. **Что делать?** Без промедления обратиться

ПИТЬ ХОЧЕТСЯ ДНЕМ И НОЧЬЮ

Чрезмерная жажда может указывать на то, что в нашем организме не все в порядке.

Обратите внимание на такие симптомы

ся к нефрологу. Не откладывайте визит! Жажда может указывать на развивающуюся почечную недостаточность. Это опаснейшее состояние часто выявляют слишком поздно, когда больному могут помочь только гемодиализ или пересадка почки. Вовремя обратитесь к врачу, обратитесь к врачу, обратитесь к врачу. Обратитесь к врачу, обратитесь к врачу, обратитесь к врачу.

3. Вы не только все время хотите пить, но и резко похудели, чувствуете боли в костях, быстро устаете. В туалет при этом ходите часто, моча стала более светлой. **Что это может быть?** Такие симптомы указывают на гиперпаратиреоз - повышенную функцию паращитовидных желез. На фоне этого заболевания нарушается обмен кальция, он обильно выводится с мочой, поэтому она и меняет цвет. **Что де-**

лать? Обратиться к эндокринологу. Гиперпаратиреоз грозит осложнениями, в том числе переломами костей и язвой двенадцатиперстной кишки. К тому же, повышение активности паращитовидных желез может указывать на образование в них аденомы - доброкачественной опухоли. Поэтому важно вовремя начать лечение.

4. Вы постоянно хотите пить, стали капризны, раздражительны и конфликтны. Других недомоганий нет. **Что это может быть?** Причины тут скорее психологические. **Что делать?** На всякий случай проверьте почки. Если они здоровы, чаще пейте зеленый чай или простую воду. Если жажда не исчезает, попытайтесь обмануть организм и сделайте несколько глотательных движений над кружкой воды, но не пейте. Если причина психологическая,



этого порой достаточно, чтобы мозг утолил жажду.

5. Сильная жажда стала возникать после того, как начали принимать препараты от гипертонии. **Что это может быть?** Препараты для снижения артериального давления обладают мочегонным действием и к тому же вызывают сухость во рту. Из-за этого жажда может усиливаться. Такой же эффект могут давать и другие мочегонные препараты, с помощью которых некоторые люди пытаются похудеть. **Что делать?** При гипертонии - посоветоваться с врачом и, возможно, заменить препараты с мочегонным действием на другие. А вот худеть лучше при помощи диеты и физических упражнений, а не препаратов и биодобавок с мочегонным действием.

Для чего нам нужен магний

Вы стали плохо спать, раздражаетесь по пустякам? Это может говорить о дефиците магния.

Не хватает магния? Ждите остеопороза

Магний влияет на продолжительность жизни. Люди, которые постоянно употребляют продукты, богатые магнием, становятся долгожителями. Поэтому важно постоянно пополнять его запасы. При дефиците магния немедленно появляются аритмия (перебои в сердечном ритме, быстрый частый пульс), мышечные подергивания, судороги в икроножных мышцах, слабость, депрессия, человек вздрагивает при засыпании. Одним из быстро проявляющихся признаков дефицита магния может быть состояние кожи, волос и ногтей. Поздний симптом - остеопороз и, как следствие, переломы.

Для многих связь магния с остеопорозом звучит неожиданно, ведь мы привыкли хрупкость костей связывать с дефицитом другого элемента - кальция. Так вот: кальций отвечает за прочность костей, а магний - за их гибкость. При дефиците этого элемента в костях образуются пустоты, похожие на пузыри.

Недостаток магния у беременных оборачивается пороками развития у

детей лицевых костей, а также нарушением развития спинного мозга.

Сегодня всем не хватает магния

Виноваты в этом прежде всего полуфабрикаты, в которых мало разной зелени, содержащей этот ценный макроэлемент. Пищевые красители, которыми производители обогащают лимонады, конфеты и прочие продукты, чтобы придать им более аппетитный вид, еще больше усугубляют дефицит магния, вытесняя его. То же самое можно сказать и о сигаретном дыме, содержащем соединения свинца, никеля, кадмия.

Другой враг магния - это стресс. Во время стресса происходит мощный выброс гормона кортизола и быстрый вывод из организма глюкозы и магния. Не случайно симптомы стресса и дефицита магния очень похожи: мышечная слабость, дрожание конечностей, судороги, ощущение кома в горле, раздражительность, расстройство сна, нарушение ритма сердца, быстрая утомляемость. Магний также быстро тратится

при физических нагрузках, выходит с потом при посещении сауны или в жару. Теряют этот ценный элемент и любители крепкого алкоголя. Рекомендуемая врачами суточная потребность в магнии составляет 400 мг. Беременным и кормящим мамам его нужно еще больше.

В каких продуктах много магния

На самом деле люди вместе с пищей и водой получают лишь одну треть всей нормы магния. Причем, этот важный макроэлемент в организме не вырабатывается. В 100 г морской капусты содержится 800-900 мг этого элемента. Особенно богаты магнием рыба и всевозможная листовая зелень - шпинат, зеленый лук, руккола, салат, капуста брокколи - хлорофилл, окрашивающий растение в зеленый цвет, состоит из магниевых комплексов. Надо также чаще есть бобовые, каши, хлеб с цельными злаками, сухофрукты, бананы, ягоды - в них тоже много этого элемента.

Большие дозы магния содержатся в орехах, однако из них он усваивается очень плохо, особенно у детей. Другой богатый магнием продукт - черный шоколад - слишком калориен, чтобы стать частым гостем на нашем столе.

С. Фесенко, терапевт, врач высшей категории.



ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА ТЫКВЫ

Эта «солнечная ягода» не только содержит витамины и минералы, но и отличается низкой калорийностью. Частое употребление тыквы поможет вам оставаться стройной и здоровой.

А что в составе?

В мякоти тыквы содержатся витамины В1, В2, В12, РР и микроэлементы - калий, кальций, магний, фосфор, железо. Кроме того, в ее составе витамин С, который необходим для иммунитета, витамин Т (карнитин) - улучшает обмен веществ и нормализует свертываемость крови, витамин К - важен для синтеза белка в кровеносной ткани. Кстати, он отсутствует почти во всех овощных культурах за исключением тыквы.

Особенно богата тыква бета-каротином. Это соединение не только защищает организм от вредного воздействия окружающей среды, но и предотвращает образование раковых клеток. А в семечках немало полезных жиров и витамина Е, который отвечает за красоту и молодость кожи.

При отеках

Тыква обладает мочегонным действием, поэтому, при отеках из-за сердечной недостаточности, съедайте не менее 200 г вареной тыквы в день. Тыква выводит из организма соли натрия, которые удерживают воду. В результате уменьшается нагрузка на сердце.

Для здоровых почек

В качестве профилактики мочекаменной болезни, цистита и холецистита рекомендуется раз в три месяца проводить курс лечения тыквенным соком. Отварите 200 г тыквы, измельчите в блендере. Добавьте 200 мл воды и сахар по вкусу. В течение недели пейте по утрам 200-250 мл. сока тыквы, и вы заметите положительный эффект.

При заболеваниях ЖКТ

200 г мякоти тыквы отварите на медленном огне до мягкости, слейте полученный отвар, добавьте 1 ст. л. оливкового масла и 2 ч. л. меда, перемешайте. Принимайте по 100 мл. два раза в день. Мякоть тыквы ешьте по 2-4 ст. л. в день. При заболеваниях ЖКТ нельзя употреблять тыкву в сыром виде (нередко ее добавляют в салаты, не отваривая).

При сахарном диабете

Чтобы укрепить сосуды при сахарном диабете, пейте смесь тыквенного и апельсинового соков. Пропорция 1:1. Сок необходимо разба-

вить водой (1 ст. л. воды на стакан сока). Пейте по 0,5 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Перед покупкой внимательно изучите тыкву. Она должна быть плотной, тяжелой и упругой. Цвет - яркий и равномерный. Замечайте трещины или мягкие участки? Такую тыкву лучше не покупать.

Бессонница? Ешьте тыкву!

Если вы страдаете от бессонницы, пейте перед сном тыквенный сок с медом (действует успокаивающе на нервную систему). Растворите в 200 мл сока 1 ч. л. меда.

Польза для фигуры

Тыква деликатно воздействует на ЖКТ, не вызывая вздутия. **Тыквенный суп-пюре.** 250 г мякоти тыквы нарежьте кубиками и потушите с оливковым маслом. Добавьте мелко нарезанные луквицу, 2 зубчика чеснока, 3 помидора, 1 морковь, зелень (по вкусу). Тушите в течение 15 минут. Перелейте содержимое сковороды в блендер и измельчите.

Салат с тыквой. Нарежьте кубиками 100-150 г тыквы, посолите и отправьте в духовку. Выпекайте 30 минут до мягкости, затем остудите. Натрите на терке 1 небольшое яблоко и 1 морковь. Перемешайте с запеченной тыквой.

Из Золушки - в принцессу

Полезно не только есть тыкву, но и использовать ее в качестве основы домашней косметики. Так вы улучшите цвет лица и избавитесь от воспалений.

Скраб против черных точек. 100 г отварной тыквы измельчите в блендере, смешайте с 2 ст. л. кофейной гущи и 1 ст. л. нату-

рального йогурта. Нанесите смесь на кожу и массируйте в течение 2-3 минут, умойтесь теплой водой.

Увлажняющая маска. 100 г тыквы отварите и измельчите в блендере. Смешайте с сырым яичным желтком и 1 ст. л. сока алоэ. Нанесите на лицо и зону декольте тонким слоем на

20 минут, затем умойтесь прохладной водой.

Омолаживающая маска. Смешайте 100 г мякоти тыквы с 1 ст. л. сметаны и 1 капсулой витамина А (можно приобрести в аптеке). Равномерно нанесите смесь на кожу лица и зону декольте на 20 минут. Смойте теплой водой. Ис-

пользуйте эту маску дважды в неделю.

Маска для блеска волос. 100 г тыквы отварите до готовности и превратите в пюре. Добавьте 2 ст. л. жидкого меда и 1/2 стакана молока. Нанесите этот состав на кожу головы, равномерно распределите по всей длине волос. Оберните голову полотенцем на 30 минут. Затем вымойте волосы с шампунем.

Куриное мясо полезно для сердца, индюшатина справится с бессонницей, а крольчатина – для тех, кто болеет атеросклерозом

Какое мясо вам подходит



Говядина незаменима при анемии - это лучший источник железа. Но железо усваивается только в присутствии витамина С, поэтому говядину, лучше есть с квашеной капустой. А говяжью печень рекомендуют есть для профилактики инфаркта и при мочекаменной болезни. Отварная телятина помогает восстановиться после инфекционных болезней, травм и ожогов.

Говядину и телятину стоит употреблять не чаще трех раз в неделю. Те, кто съедает больше 100 г красного мяса ежедневно, рискуют заболеть раком желудка. Считается, что говядина не подходит людям со II и IV группами крови.

Свинина хорошо согревает организм и восстанавливает силы, поэтому ее полезно есть зимой. Холодец из свиных ножек полезен тем, у кого частые кровотечения и плохая свертываемость крови. Воздерживаться от свинины стоит при холецистите, воспалении двенадцатиперстной кишки, болезнях печени, при атеросклерозе и экземе. Считается, что свинина не подходит людям с I группой крови.

Баранину надо есть, чтобы не было диабета. Она стимулирует работу поджелудочной железы. В этом мясе много фтора, предохраняющего зубы от кариеса. В бараньем жире

мало холестерина, но он очень тугоплавкий, тяжело переваривается, увеличивая нагрузку на пищеварительную систему. Считается, что баранину не стоит есть людям со II группой крови.

Крольчатина полезна при атеросклерозе - в ней очень мало холестерина. Мясо кролика помогает при болезнях желудка и кишечника, желчных путей, печени, гипертонии. Не вызывает аллергических реакций, поэтому подходит даже маленьким детям, страдающим аллергией.

Куриное мясо снижает риск сердечной недостаточности, поскольку содержит большое количество витамина В6. Куриные желудки очень полезны тем, у кого снижена выработка ферментов - такое часто случается у маленьких детей и тех, кто страдает дисбактериозом. Мясо курицы улучшает работу желудка, но куриный бульон лучше не есть при

язве желудка или двенадцатиперстной кишки. Считается, что куриное мясо не подходит людям с III и IV группами крови.

Индюшатина богата селеном - он предотвращает возникновение рака. Мясо индейки не вызывает аллергии, рекомендуется как одно из первых мясных блюд для малышей. Индюшатина полезна для костей, волос, ногтей и крови (в ней много фосфора и калия).

Если съесть кусочек индейки, бессонница вам не грозит, так как это мясо содержит натуральные успокаивающие вещества. Считается, что приготовленная на ужин печень индейки помогает запоминать сны.

Утиное мясо усиливает потенцию у мужчин. Но оно не рекомендуется детям до трех лет и людям, склонным к полноте. У аллергиков утиное мясо может спровоцировать приступ аллергии. Утиные яйца питательнее куриных,

но при их употреблении высок риск заражения сальмонеллезом. Поэтому употреблять их в пищу как отдельное блюдо можно только в вареном виде, причем если варить их не менее 10-15 минут.

Гусиное мясо усиливает потенцию. При заболеваниях желудка и кишечника, сердца, почек, при склонности к полноте блюда, из гуся стоит ограничивать. Не рекомендуются они детям до трех лет и тем, кто плохо переносит коровье молоко. Считается, что от гусяного мяса лучше воздерживаться людям с I группой крови.

В дичи содержится больше витаминов и микроэлементов, чем в мясе домашних животных. Дикая птица полезна тем, кто страдает анемией. Народная медицина утверждает, что мясо фазана усиливает потенцию, мясо дикого гуся укрепляет кости и мускулы, а также усиливает рост бороды и усов у мужчин. Зайчатина полезна при заболеваниях желчных путей, печени, при аллергии и гипертонии, а также при болезнях пищеварительной системы. В целом же, дичь сложнее переваривается и может спровоцировать обострение хронических заболеваний желудка. Мясо дичи может быть заражено паразитами, поэтому готовить его надо дольше.

А. Сошкин, диетолог.

✓ Куриные желудки очень полезны тем, кто страдает дисбактериозом.
✓ Мясо курицы улучшает работу желудка, но куриный бульон лучше не есть при язве желудка или двенадцатиперстной кишки.

Полезно знать

Избыток мяса в меню может привести к потере кальция и перезагрузке мочевыделительной системы, повысить риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, инсультов и опухолей. В большом количестве его могут есть лишь люди, занятые тяжелым физическим трудом. При малоактивном образе жизни достаточно съедать около 50 г мяса в день.

КАК БАМБУК НА ВЕТРУ

ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ (АСАНЫ) УКРЕПЛЯЮТ МЫШЦЫ СПИНЫ И ПОЗВОНОЧНИКА.

1. «Ветряная мельница». Лягте на спину, ноги согните в коленях под прямым углом. Обе руки лежат по бокам, ладонями на полу. На вдохе поднимите левую руку вертикально, а на выдохе опустите ее, одновременно поднимая правую. Повторите по 10 раз каждой рукой. **Польза:** упражнение снимает напряжение в верхней части спины, укрепляет мышцы рук и плеч, а также возвращает внутреннюю гармонию.

2. «Бамбук на ветру». Встаньте прямо, плотно сдвинув ноги. На вдохе обе руки вытяните вверх и соедините ладонями. Выдыхая, слегка наклонитесь то вправо, то влево, а на вдохе возвращайтесь к центру. Выполняйте в течение 3 минут. **Польза:** растягивается позво-



ночник, плавные движения приводят мысли в порядок.

3. Медитация. Сядьте с прямой спиной, скрестив ноги, руки положите на колени, закройте глаза. Глубоко вдохните, а выдыхая, поднимите руки вверх и широко откройте глаза. Тянитесь вверх 2-3 секунды, ровно дыша и думая о хорошем. Затем на выдохе опустите руки вниз. Повторите 5 раз. **Польза:** упражнение укрепляет шею, руки, плечи и верхнюю часть спины, а также повышает настроение.

4. «Спираль». На вдохе сделайте небольшой выпад назад левой ногой, одновременно поворачивая



корпус и голову вправо и заводя правую руку за спину насколько это возможно. Выдыхая, вернитесь в исходное положение.

Повторите в другую сторону. Сделайте по 5 раз в обе стороны. **Польза:** упражнение стабилизирует позвоночник, повышает гибкость и выносливость.

5. «Цапля». Встаньте прямо, руки опущены. На вдохе поднимите правую руку вверх, левую в сторону, одновременно высоко подняв правое колено. Зафиксируйте на 1-2 секунды, а затем на выдохе вернитесь в исходное положение. Сделайте с левой ноги. Повторите 5 раз. **Польза:** развивает чувство равновесия и высвобождает положительную энергию.



Г. Хачиров,
инструктор
по лечебной
физкультуре.



На остеопороз указывает хрупкость и расслоение ногтей, раннее поседение, судороги по ночам в области голени и стопы, сильный зубной налет.

Почему-то хрустит в шее...

✓ **Делайте компресс.** Камфорное масло вотрите в кожу шеи и воротниковой зоны. Лягте, положив руки под голову и сомкнув их замком: ладони прижмите к шее, ребра ладоней и мизинец уприте в кость под основанием черепа. Мышцы ощутят тепло. Лежите 20 минут.

✓ **Пейте отвар.** Подавите семена петрушки, 3 чайн. ложки залейте 300 мл воды, кипятите 10 минут. Остудите и пейте по 1 чайн. ложке утром, натощак.

✓ **Выполняйте упражнения.** Подбородок опустите к шее. Голову поверните 5 раз вправо, затем 5 раз влево. Повторите упражнение, слегка приподняв подбородок.

✓ Наклоните голову вправо, пытаясь достать ухом плечо - 5 раз, затем влево 5 раз.

✓ Подбородок прямо, руки на затылке. Надавите затылком на руки - выполните 3 раза по 7 секунд.

От жажды - чай из лепестков красной розы

Летом постоянно хочется пить, но холодные напитки жажду совсем не утоляют. Поэтому я обычно завариваю чай из лепестков красной розы. Срываю 3-5 бутонов, промываю под краном и кладу на дно 3-литровой банки. Добавляю 150 г сахара, заливаю кипятком, размешиваю и оставляю на 15-20 минут. Лепестки побледнеют. Добавляю немного лимонной кислоты или лимонного сока. Оставляю до полного охлаждения, процеживаю и ставлю в холодильник.

А. Полина.

Луковый суп полезен для костей

При остеопорозе для укрепления костной ткани необходим не только кальций, но и другие элементы, в том числе калий и медь. Я где-то вычитала рецепт лукового супа - но не настоящего, французского, а специального лукового отвара для больных остеопорозом. Возьмите 2 большие неочищенные, но вымытые луковицы, нашинкуйте вместе с шелухой (можно шелуху снять, но потом все равно варить вместе) и обжарьте на растительном масле до золотистого цвета. Залейте лук в кастрюле 1 л кипятка и варите 15 минут на сильном огне. Настаивайте полчаса, процедите, разделите на 3 равные порции. Одну выпейте в тот же день, остальной

отвар - в последующие 2 дня. Храните в холодильнике и перед употреблением разогревайте. Курс лечения - 1 месяц.

Е. Романенко.

Желатином укрепляю связки

Этот совет по укреплению связок мне в свое время дал тренер по легкой атлетике. Надо 1 чайн. ложку гранул пищевого желатина развести в 1 стакане теплой воды, дать ему немного разбухнуть. Добавить 1 чайн. ложку лимонного сока (кислый компонент улучшает усвояемость желатина) и принимать целебный напиток ежедневно за 30-40 минут до завтрака. Он не только улучшает работу суставов, но и делает волосы эластичнее и гуще, кожу - более подтянутой, а ногти - крепкими.






И. Ломакина.

Вкусное лекарство от зоба

Знаю средство, с помощью которого знакомая избавилась от зоба. Возьмите по 200 г меда, ядер грецких орехов и сырой гречневой крупы. Орехи и гречку предварительно измельчите в кофемолке и смешайте с медом. Эту первую порцию съешьте за день. Через 3 дня приготовьте еще одну порцию, но ее нужно съесть уже за 9 дней. Затем на 3 дня сделайте перерыв и приготовьте новую порцию, которую растяните на 9 дней. На этом первый курс лечения закончен. Повторить его нужно через полгода.

И. Соловьева.

Отдыхай!

Тот, кто байки травит									Ошибка в газетном тексте
Барин, отъевший живот	1			Тот, кто тайно наблюдает	Матросская опочивальня	Ребус		2	
				Пятнистая нерпа	Мелкие лесные кровососы	Ряд ламп у авандисцены			
Обратный путь с горы		Работа, нагоняющая зевоту		Крупнейший из лемуров			Сигнальный рельс		
1		Экс-президент США					Постсоветский бич	Мера площади огорода	
				Спортсмен-борец					
24 часа							Скамеечка в бане		
				Бесстыжесть, распутство					
Родня трески, богатая йодом	Страна горячих финских парней	Гречка на гарнир	 - Ты откуда так хорошо знаешь армянский язык? - У нас в школе учитель английского был армянин.			Люля... из баранины	Призрак	Словесная баталия	
			Одна из ярчайших звезд				"Мухтар, атакуй!"		
Любовь Остапа Бендера	Интонационное выделение слога						2	Участник джихада	
Известный немецкий физик				Невидимка в прическе	Ковер дзюдоистов	Заграничное лото			
Конская сбруя	Способ деления ядер клеток				Туда Зевс низверг титанов				
				"Спячка" бактерии				4	
3	Канал на поле дежанина				Верхний слой почвы	Актер по имени Уилл			
	3			Стихотворное восхваление		Место "подпитки" авто	4		
				Хлорид ртути	Внезапный рецидив хвори				
Бечевка с нанизанным уловом						"Своя рука" в нужных местах			



**ВАЛЕРИЯ ЛАНСКАЯ:
«ХОЧЕТСЯ ВЕЧЕРОМ ПОЕСТЬ
ВКУСНЕНЬКОГО, НО НЕЛЬЗЯ,
НУЖНО БЫТЬ В ФОРМЕ»**

Спектакли, сериалы, мюзиклы, домашние заботы, воспитание сына. Ежедневная жизнь Валерии Ланской состоит из многих забот жительницы мегаполиса плюс, постоянный поиск проектов, которые могли бы наилучшим образом отразиться на карьере актрисы.

— Валерия, вы практически с детства играли в Театре юного актера, что вам это дало?

— Понимание того, что это моя жизнь, моя профессия, то, чем мне хочется заниматься всегда.

— А с профессиональной точки зрения?

— Поступая в институт, я четко знала, что актерская профессия не сказка, не фейерверк, не только популярность с ее плюсами, но и труд, конкуренция, постоянная борьба и работа над собой. Ведь Театр юного актера — это абсолютно взрослый театр, несмотря на то, что там играют дети. Были и гастролы, и интриги — все как во взрослых, профессиональных театрах.

— Вы сменили довольно мно-

го школ, с чем это было связано?

— Сначала я жила у бабушки, потом мой класс перешел на вторую смену, мне это стало неудобно в связи с занятиями спортом. Нашли другую школу. Затем я переехала к маме, в другой район. Потом стало много занятий: спорт, музыка, танцы, театр, поэтому мы с мамой решили, что я буду оканчивать школу экстерном.

— Когда вы поняли, что институт Щукина — ваше место учебы?

— Я поступала везде, куда принимали. Тогда был конкурс 350 человек на место. А сейчас — более 500. Это такая адская конкуренция, тут не до выбора. Куда-то берут — и слава богу.

— В чем главное отличие Щукинского института от остальных?

— Совершенно разные школы. Разные системы обучения: Станиславского, Чехова, Мейерхольда. В каждом вузе своя система. Это вечная конкуренция между театральными вузами — у кого правильнее.

— Еще в момент обучения вас приняли в «Сатирикон», куда многие актеры стараются попасть; почему не остались в театре?

— Из спектакля, который ставил Константин Аркадьевич как дипломный для своего курса, ушла девочка — то ли в декрет, то ли решила, что это не ее, — он срочно искал поющую и танцующую актрису, буквально за месяц до выпуска спектакля. Поскольку он сам щукинский, то и пришел в Щуку, попал на наш показ и выбрал меня. Так и попала в спектакль. Ребята были на курс старше. Я была на третьем, а они на четвертом. А ушла из театра, потому что совмещать работу в «Сатириконе» в тот период, когда ты еще не в звездном статусе, со съемками и работой в других театрах, совершенно невозможно. А у меня как раз начались пробы, кастинги. Мне это было интересно, это был старт моей карьеры. Мне хотелось сниматься, а не только служить в театре. И неизвестно, когда Константин Аркадьевич дал бы мне какие-то значимые роли. Я не его ученица и воспитанница. Хотя, я театр очень любила и работала там с большим удовольствием.

— Получается, вы постоянно искали свой театр: Театр Луны, Вахтангова, Рыбникова, Московский губернский театр?

— Да, так и было. Но совсем без театра я не представляю своей жизни. Без сцены — никак. Мне всегда хотелось иметь театр-дом. Где можно будет служить много лет и гордиться ролями, партнерами, режиссерами. Вот я и искала такого художественного руководителя. Который бы понимал, что такое съемки для артиста, отпускал и, при этом, в театре мне было бы интересно. И чтобы были драматические спектакли. У меня ведь драматическое образование. Я хочу играть драму. Петь мне есть где, у меня много концертов, мюзиклов. А меня сегодня некоторые режиссеры перестали воспринимать как драматическую актрису. И это обидно, потому что я не просто певица, которая что-то там играет. Однако стереотип сложился именно такой. Но работа со Школой современной пьесы, я надеюсь, будет долгой. Здесь мне комфортно.

— Сейчас вы играете в спектакле «Тот самый день»?

— Для меня это вызов самой себе, потому что я давно не играла драму. Только в Губернском с Хабаровым в «Скамейке». Но там ретро. А мне было интересно сделать что-то современное. Да и характер моей героини полная противоположность мне самой. Ничего подобного я не делала со времен института. Она старше, немного хамоватая, неуверенная в себе. А я в жизни мягкая. Потом я всегда была яркой противницей мата, а тут приняла как данность, как тенденцию в современном мире. Это неотъемлемая часть. Так написано в пьесе. У этого спектакля мат не должен быть помехой положительному восприятию.

— **Вы сказали, что кино и театр — разные профессии, а мюзикл?**

— Мюзикл — работа на последний ряд, органика, играть крупно, широко. Она близка театральной. Помимо того, что актеры играют, они еще должны двигаться хорошо. Мне всегда казалось, что мюзикл — следующая ступень. Но поработав и там, и там, я поняла, что это разные жанры. Через музыку проще достичь каких-то эмоций у зрителя. Раньше я была уверена, что сложнее мюзикл. Сейчас сомневаюсь. Просто разная манера.

— **Родиться второго января — это счастье или нет?**

— Я привыкла. Чаше поздравляют с Новым годом. Но это не страшно. Это выходной день, я могу собрать своих друзей у себя дома.

— **О ваших романах много писали, и часто все обрастало какими-то слухами. Как вы познакомились с вашим супругом Стасом Ивановым?**

— Я снималась в Ярославле. А Стас там снимал свой фильм. Мы жили в одной гостинице. Там и познакомились за завтраком.

— **Вы актриса, ваш муж режиссер. В такой ситуации больше плюсов или минусов?**

— Плюсов, безусловно. Мы говорим на одном языке. Я узнаю какие-то нюансы киноиндустрии. Стас работал и продюсером, и директором, прежде чем стал режиссером, он много чего знает о нюансах, о которых актеры даже не догадываются. Мне всегда было интересно, как это происходит с другой стороны. Стас сам пишет сценарии. Это такая творческая и сложная работа. Он советуется со мной, я с ним. На первом прогоне нового спектакля он подсказал мне некоторые вещи. Я бы до них не додумалась. Я очень доверяю ему. Стас смотрит свежим взглядом, подсказывает, я пробую. И это работает.

— **А вы ему что-то подсказываете?**

— Иногда он советуется. Опять же, свежий и адекватный взгляд со стороны — всегда плюс в той работе, в которой ты варишься.

— **У вас нет такого, что пришли домой и забыли о работе?**

— Нет, мы с удовольствием делимся новостями.

— **Вы как-то сказали, что тяжело переносите одиночество...**

— Нет, я люблю быть одна. Мне хорошо наедине с собой. Думаю, смотрю кино, читаю книги, рисую. Пишу, вышиваю.

— **Как часто случается быть одной?**

— Только в командировках. Сейчас снималась в Киеве, было 50 рабочих дней. Вечера после смены были моими. Но целыми днями не получается быть одной. При любом удобном случае я еду к ребенку, к семье.

— **Как вам удается совмещать заботу о семье с вашими долгими экспедициями?**

— За три месяца съемок в Киеве у меня было 43 перелета. И еще я играла спектакли в Москве. Спала с ребенком полночи, в три ночи выехала в аэропорт. Только так.



С супругом Стасом Ивановым

— **Кто помогает с воспитанием сына Артемия?**

— Бабушка, няня, сестра моя, папа — все помогают.

— **Вы спокойно относитесь к чужим людям в доме?**

— Трудно найти своего человека, которому можно доверить самое дорогое — ребенка. Слава богу, нам повезло. Такой человек нашелся. Если есть возможность, чтобы дома была моя мама или муж, это лучше. Но каждый день это невозможно, все работающие.

— **Какие таланты замечаете в сыне?**

— Ему безумно нравится все, что связано с физическими нагрузками. Он от этого не устает. Занимается спортивной гимнастикой. Успешно. И теннисом. Еще плаваем.

— **Вы говорили, что еще хотите двух детей как минимум...**

— Нет, я не говорила об этом. Дай бог одного еще. Здоровья бы хватило.

— **Как вы добиваетесь поставленной задачи?**

— Только трудолюбием. Без труда ничего не получится. Много не выходит. Ведь хочется, чтобы хоп — и все получилось. Но так не бывает. Постоянный поиск, работа над собой. Смотрю на свои работы со стороны, учусь. Исправляю ошибки. Надо держать себя в форме. Хочется вечером поесть вкусенького, но нельзя, нужно быть в форме.



С сыном



ИЗМЕНИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ!

Бывает, что удача обходит стороной: карьера не складывается или личная жизнь рушится, финансы поют романсы. Однако есть способ изменить жизнь к лучшему.

Негативный опыт оставляет отпечаток на мыслях и убеждениях человека - он начинает сомневаться в собственных силах, застревает в токсичных отношениях, не может полностью раскрыть свой потенциал. А ведь стоит просто навести порядок в собственных мыслях, и перемены не заставят себя ждать!

ПОЗИТИВНАЯ ИЛИ НЕГАТИВНАЯ ЭНЕРГИЯ

Первое, что нужно сделать, - задать себе вопрос: «Какой образ жизни я веду - наполненный позитивной или негативной энергией?» Простой пример. Каждый вечер вы усаживаетесь на диван и смотрите одни и те же телепередачи, часто перекусываете на ходу, ругаетесь с коллегами и выясняете отношения с домочадцами. В целом, воспринимаете свою жизненную ситуацию как наказание. Значит, над вами преобладает негативная энергия.

Если вы наполнены позитивной энергией, то грамотно выстраиваете отношения с близкими - без скандалов и истерик, заботитесь о своем теле - стараетесь правильно питаться и заниматься спортом, инвестируете в себя (вместо вечера перед телевизором выбираете самообразование или занятия для души). Вы не осуждаете себя, строите далекие планы и добиваетесь поставленных целей. Чувствуете разницу?

ЧТО МЕШАЕТ НАМ ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД

Психологи сходятся во мнении: определенные события формиру-

ют ложные стереотипы и мешают нам двигаться вперед. Кто-то не может простить отцу уход из семьи и перестал доверять мужчинам. Кто-то навсегда запомнил, как его сажали под домашний арест за любую оплошность, и теперь старается «не высовываться», чтобы не вызвать гнев начальства/коллег/близких людей. Другой человек до сих пор вспоминает свои прошлые отношения с агрессором и думает, что недостойн быть счастливым...

Так и формируются ложные убеждения: я недостойн счастья. Я никогда не добьюсь успеха. Если я не получу повышение, никто не бу-

дет меня уважать, и т.д. Чем чаще в вашей голове проносятся подобные мысли-убеждения, тем быстрее ваша самооценка будет занижаться, качество жизни - падать, отношения с другими людьми - трещать по швам.

А теперь представьте, какой могла бы быть ваша жизнь без этих мыслей. Может, вы бы решились сменить работу? Или уйти от партнера, который тянет вас вниз? Пригласить на свидание своего знакомого? Пойти на курсы вокала? Все что угодно!

НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ ЛОЖНЫМ УБЕЖДЕНИЯМ

Иногда непросто сразу определить свои ложные убеждения. С этим вопросом можно обратиться к психологу, который поможет обнаружить их. Также спросите себя: «Чего я боюсь и почему?»

Допустим, вы боитесь расстроить своего супруга тем, что смените работу и будете получать меньше, зато заниматься любимым делом. Или боитесь осуждения окружающих, поэтому отказываете себе в удовольствии заняться стрипластикой. Или боитесь опозориться перед другими и даже не пытаетесь научиться водить машину. Этот список можно продолжать бесконечно. Составьте свой собственный и покажите его человеку, которому доверяете. Решиться на перемены самостоятельно бывает непросто, так что, лучше заручиться поддержкой близких.

Как только вы начнете менять свою жизнь к лучшему, останавливаться на достигнутом вам уже не захочется!

5 СПОСОБОВ ПРИВЛЕЧЬ ПЕРЕМЕНЫ

Хотите привлечь позитивные перемены в свою жизнь? Психологи советуют начать с малого.

1. Выбросить все ненужные вещи. Именно выбросить или отдать, а не переложить в другое место. Предметы, которыми вы не пользуетесь дольше года, - это балласт прошлого. Зачем он вам?

2. Изменить привычки. Если вы обычно с трудом открываете глаза в 9 утра, попробуйте превратиться в жаворонка и начинать свой день в 6-7 часов даже в выходные. Да, звучит страшно, но все больше тренеров личностного роста призывают нас к этому. Только представьте: вы выполнили дела еще до обеда, и теперь можете заняться, чем пожелаете!

3. Быть активными. В свободное время не сидите дома, отправляйтесь на выставку, в театр, спортзал, на танцы... Чем активнее и насыщеннее будет ваша жизнь, тем больше шансов, что вам повстречаются люди, близкие по духу.

4. Использовать аффирмации. Формулируйте аффирмации в настоящем времени. Честно ответьте на вопрос: чего именно вам не хватает для счастья. Женщине, которой постоянно встречаются непорядочные мужчины, можно попробовать такое утверждение: «Я магнит, притягивающий к себе честных, добрых, порядочных мужчин. Я встречаю нужного мне человека».

5. Превратить близких людей в союзников. Встречать перемены в одиночку бывает страшно. «Заразите» близких людей желанием развиваться, меняться, пригласите в совместное путешествие, к участию в эксперименте. Скорее всего, вы получите огромное удовольствие и заручитесь поддержкой родных и друзей.

Соседи

не дают спать

Милая «Подруга»! Уже несколько недель мы с мужем не можем нормально выспаться! Каждую ночь наши новые соседи проводят так громко, что стены трясутся. Но предъявить им претензии напрямую мы не можем - неудобно как-то...

Кристина.

ПОДРУГА: Соседи, может, и не так громко себя ведут, но из-за тонких стен вы их слышите. Запретить им напрямую что-либо вы не можете. Но можно мягко намекнуть о том дискомфорте, который вы регулярно испытываете.

Советую положить соседям под дверь записку с шуточным содержанием. Напишите что-то вроде: «Мы с мужем немного завидуем вашей бурной личной жизни и поздравляем вас с этим, но нельзя ли попросить вас быть чуть тише. А то мы не высыпаемся и идем утром на работу с плохим настроением». Такая просьба выглядит корректной, с чувством юмора, и наверняка будет услышана.

Задумайтесь о том, насколько все хорошо в вашей личной жизни. Может, так остро подмечая успехи чужих людей в этой сфере, вы пытаетесь замаскировать свои собственные неудачи?

Интересный вопрос

Почему в детстве время течет медленнее?

Чем старше мы становимся, тем чаще нам кажется, что жизнь - словно ускоренная съемка. Совсем недавно было 20 лет, а уже 30... Как так?

Объяснение этому феномену простое - возраст. Маленькие дети только начинают знакомиться с миром. Каждый день для них - открытие и вмещает в себя столько потрясенный, что кажется куда длиннее, чем день у взрослого. Для малыша все в новинку, тогда как у взрослых часто наступает «день сурка». Если он продолжается длительное время, появляется ощущение, что жизнь стремительно проносится мимо.

Но есть и хорошая новость - время можно заставить течь медленнее. Для этого надо научиться наслаждаться каждым днем, пытаться разнообразить свою жизнь, делать новые открытия.



Друзья для мужа важнее семьи!

Милая «Подруга»! Мой муж ставит своих друзей превыше всего. Если есть выбор между их совместными планами и нашими семейными, он делает выбор не в пользу семьи. Мне очень обидно!

Алена Козинцева.

ПОДРУГА: Пока вы противопоставляете себя друзьям мужа, проблема в ваших отношениях будет сохраняться. Получается, вы всегда остаетесь на одном берегу, а супруг с приятелями - на другом.

На самом деле, это вполне нормально - иметь разные интересы и свой круг общения. Мужчинам важно контактировать с себе подобными: именно в этой среде они могут получить совет, понимание, почувствовать себя в своей тарелке, даже самоутвердиться. Не запрещайте встречи любимого с друзьями. Так вы продемонстрируете ему свое доверие.

В те дни или вечера, когда муж будет в компании друзей, не сидите и не ждите его. Расслабьтесь!

Он не во вражеском логове, не на свидании с женщиной - а всего лишь с людьми, с которыми ему хорошо. А с кем хорошо вам? Пригласите подружек и устройте девичник. Займитесь тем, что интересно вам. Посвятите это время себе, чтобы, когда супруг вернулся, вы предстали перед ним в хорошем настроении.

Перестаньте считать приятелей супруга своими врагами. Чтобы поменять мнение о них, попробуйте познакомиться поближе. Предложите совместную встречу, поход в кино или прогулку в парке. Я не сомневаюсь, что в конце концов вы поймете: они - неплохие люди. Ведь ваш супруг не просто так выбрал их себе в друзья.

Мой сын - подкаблучник

Милая «Подруга»! Жена моего сына - та еще штучка! Приехала из глубинки, окрутила моего мальчика, теперь он ей дарит подарки и на руках носит. Его отец, например, никогда за мной так не ухаживал. Боюсь, сын совершает ошибку...

А. Полтавец.

ПОДРУГА: Искренне советую вам проработать собственные отношения с мужем, перестать проецировать их на других людей. Узнайте лучше невестку, расспросите о ней у сына, поговорите с девушкой лично. Перестаньте воспринимать ее как врага, которого надо обезвредить. Это не просто «та еще штучка», это любимая женщина вашего сына. Вы, как мать, должны принять его выбор.

Я не советую вступать в конфликты с молодыми. Встав в оппозицию, вы рискуете потерять расположение сына. Лучше будьте на одной волне с его семьей, предлагайте



свою помощь, общайтесь, ждите внуков. А если вдруг ваши худшие опасения сбываются и невестка окажется недостойным человеком, будьте рядом.

Звездные судьбы



80 ЛЕТ ТИНЕ ТЕРНЕР:

от мужа-абыюзера до мировой славы и счастливой любви

26 ноября отметила свое 80-летие Тина Тернер — звезда, чья история жизни легко могла бы стать сценарием голливудского кино: столько в ней было падений и взлетов. Недаром по биографии певицы недавно поставили мюзикл на Бродвее!

ФЕРМА И ЦЕРКОВНЫЙ ХОР

Имя Тина Тернер — это сценический псевдоним. На самом деле певицу зовут Анна Мэй Буллок, она родилась в городке Натбуш, штат Теннесси, на ферме, где работали ее родители. Девочку уже с ранних лет приучали к труду, она собирала хлопок вместе с двумя своими старшими сестрами, когда еще была ребенком. А также пела в церковном хоре, где и почувствовала особую тягу к музыке.

Детство будущей звезды безоблачным не назовешь: в один прекрасный день мать девочек просто сбежала. Отец Анны и ее сестер поднимал на жену руку, и терпение женщины однажды лопнуло. Певица в своей автобиографии вспоминает, что никогда не чувствовала материнской любви и вообще была нежеланным ребенком. По словам Тернер, ее мать задумала побег еще когда была беременна ею.

Она просто была слишком молода и

не хотела больше детей, — пишет Тина.

Девочек отправили жить к бабушке, Тернер было тогда 11 лет. Спустя пять лет, когда бабушка умерла, Тина все-таки снова стала жить с матерью, переехав к ней в Сент-Луис. Себя в юности певица описывает как очень общительную девушку, которая дружила в основном с парнями, была активной — стала чирлидером, играла в женской баскетбольной команде своего института. Окончив учебу, Тина устроилась медсестрой в больницу.

В Сент-Луисе Тина и ее сестра были частыми гостями местных ночных клубов. В одном из них будущая артистка впервые увидела певца Айка Тернера, который выступал со своей группой Kings of Rhythm. Девушка была под таким впечатлением от таланта Тернера, что, по ее словам, «пребывала почти в трансе». У нее появилась мечта — петь в группе Айка. И однажды ей представилась возможность заявить о себе: на

одном из концертов барабанщик коллектива передал ей микрофон, и она исполнила балладу Би Би Кинга. Тернер заинтересовался пением девушки.

На тот момент это знакомство стало для Тины настоящим спасением и, как оказалось, началом ее звездного пути.

НЕПРОСТЫЕ ОТНОШЕНИЯ

В итоге, 18-летняя Анна убедила Айка взять ее в свою группу и стала выступать под псевдонимом Маленькая Энн. Девушка начала встречаться с саксофонистом коллектива Рэймондом Хиллом, а потом забеременела от него.

В то время пара жила вместе с самим Айком и его тогдашней спутницей Лоррейн Тейлор. Еще до рождения ребенка Рэймонд решил разорвать отношения с молодой певицей. А Лоррейн Тейлор заподозрила, что Тина беременна вовсе не от саксофониста, а от Айка Тернера. Из ревности девушка чуть не убила предполагаемую соперницу: она угрожала Тине пистолетом, после чего выстрелила в саму себя, но не погибла.

В августе 1958-го Тина родила сына Крейга, а в начале 1960-го она и Аик стали встречаться. В том же году появился на свет их общий сын Ронни, еще спустя пару лет они оформили брак. Все это очень похоже на сценарий мыльной оперы, и надо сказать, у Тернера вообще занятная биография: музыкант был женат не менее десяти раз (сам он как-то говорил, что 14), причем, не раз вступал в брак, еще не закончив предыдущие отношения.

Вероятно, многочисленные возлюбленные Айка не могли справиться с его бурным темпераментом. На протяжении всех отношений с ним Тина была жертвой домашнего насилия. Вот что пишет The New York Times:

Он сделал ее известной артисткой, но в итоге из-за него она чуть не возне-



Аик и Тина Тернер

навидела музыку. Он поменял ее имя и запатентовал его, чтобы в случае чего отсудить. Он воровал ее украшения. Он плескал ей в лицо горячим кофе. Он сломал ей челюсть. Все это время он заставлял ее петь, даже когда изо рта у нее текла кровь.

В годы брака Тина даже пыталась покончить с собой, совсем впав в отчаяние. Чтобы решиться закончить нездоровые отношения, певице понадобилось много времени: лишь в 1976 году она ушла от Тернера. Как она говорит, сбегала после очередного избиения с несколькими десятками центов в кармане, вся в синяках и долгах.

ДУЭТ

В плане карьеры же у поющей пары в первые годы после знакомства все было отлично. Действительно, имя Тина Тернер было придумано Айком, он же дал их коллективу название Ike & Tina Turner Revue. Вместе они записали целую серию хитов

В начале 70-х популярность коллектива стала падать: Айк злоупотреблял наркотиками и все время проявлял непростой характер, из-за чего из группы часто уходили музыканты, срывались гастрольные туры. Последним совместным успешным синглом Айка и Тины стала песня Nutbush City Limits — Тернер написала ее о своем родном городе.

В середине 70-х Айк спродюсировал первый сольный альбом своей жены, но особого успеха он не имел. После того, как Тернер решила уйти от мужа-абыюзера, популярность пришла к ней далеко не сразу.

ГРОМКОЕ ВОЗВРАЩЕНИЕ

Лишь в 80-е Тернер уверенно заявила о себе, ну а вышедший в 1984 году сингл What's Love Got To Do With It озаменовал ее полноценное возвращение на сцену, став суперхитом по всему миру. Год спустя Тина уже гастролировала по планете со своим первым мировым турне. В 1988 году певица попала в Книгу рекордов Гиннеса: она выступила перед самой большой в истории платной аудиторией — более 188 тысяч человек собрались на ее концерте, проходившем на стадионе в Бразилии.

Все последующие годы Тина находилась на волне популярности, выпускала совместные треки с мировыми звездами: Филом Коллинзом, Эросом Рамазотти, Карлосом Сантаной и другими.

Правду об отношениях с мужем-абыюзером она впервые раскрыла в 1986 году, когда выпустила автобиографию под названием "Я, Тина".

После смерти Айка Тернера певица сказала:

"Не знаю, смогла бы я когда-нибудь простить Айка за все, что он мне сделал. Но его уже нет в живых, так что, нет смысла об этом переживать".

По ее словам, к моменту смерти бывшего мужа она не общалась с ним уже 35 лет.

Еще один удар судьбы Тине пришлось перенести совсем недавно: летом 2018 года ее старший сын Крейг застрелился, ему было 59 лет.

Певица рассказывала через пару месяцев после трагедии:

"Я до сих пор не знаю, что довело его до этой крайности. Он был влюблен, планировал познакомить меня со своей девушкой. Сделал ремонт в квартире, которую я ему купила пару лет назад. Устроился на новую работу в хорошую компанию по недвижимости... Возможно, он страдал от одиночества. Он был интровертом, очень закрытым человеком".

ЛЮБОВЬ И БОЛЕЗНИ

В середине 90-х Тина переехала в Швейцарию со своим новым возлюбленным — немецким музыкальным продюсером Эрвином Бахом. Узаконить отношения они решили гораздо позже: свадьбу пара сыграла в 2013 году. Тогда же певица получила швейцарское гражданство. Кстати, в разных странах Европы она жила еще с середины 80-х.

Счастье новобрачных омрачили проблемы со здоровьем, о чем Тернер рассказала в своих вышедших год назад мемуарах. Менее чем через месяц после свадьбы у звезды случился инсульт, она говорит, что ей "пришлось заново учиться ходить". А еще спустя три года ей поставили диагноз "рак кишечника", кроме того, у нее развилась почечная недостаточность. Тина пишет в своей книге, что потеряла тогда всякую надежду:

Я не могла есть, я выживала, а не жила. Появились мысли о смерти. Я уже смирилась с тем, что мои почки отказывают и мне пора умереть.... Буддизм учит принимать и жизнь, и смерть. Я была готова. Я свыклась с тем, что мое время пришло.

Еще в 70-е годы Тернер приняла буддизм и говорит, что эта религия по сей день помогает ей справиться с жизненными кризисами. Продолжать жить полноценной жизнью певице могла позволить только пересадка почки. Быть донором вызвался ее муж Эрвин Бах. Звезда рассказывает:



С сыном Крейгом



Эрвин Бах и Тина Тернер

"Я поверить в это не могла, я даже сейчас не могу в это поверить. Я была шокирована тем, что он предложил это сделать".

Операция прошла успешно, несмотря на то, что была рискованной: у Тернер, помимо прочего, большое сердце. Она вспоминает:

"Лучший момент — это когда после операции Эрвин въехал в мою палату в коляске. Ему как-то удалось отлично выглядеть, он был красив и, как всегда, приветствовал меня бодрим "здравствуй, дорогая!". Меня переполняли эмоции — счастье, волнение, радость от того, что мы сумели пройти через это".

О том, как она чувствует себя сейчас, Тина рассказала поклонникам в день своего 80-летия. 26 ноября певица опубликовала в твиттере послание фанатам.

"Ну что ж, я отлично выгляжу, я хорошо себя чувствую! Мне пришлось столкнуться с серьезными болезнями, с которыми я продолжаю бороться. Можно сказать, что жизнь дала мне второй шанс. Я счастливая 80-летняя женщина", — говорит она.

ЗВЕЗДА НА ПЕНСИИ

Уже десять лет как Тернер не выступает. Карьеру она закончила грандиозным мировым туром в 2009 году. Тина говорит, что в определенный момент почувствовала необходимость отойти от дел:

Сейчас, говорит Тина, она просто наслаждается жизнью, отпустив все прошлые обиды и неудачи.

"Я счастливей, чем была когда-либо в жизни. Получается, что большинство бед свалилось на меня, когда я была молода. А в последние годы жизни, когда люди, как правило, страдают от старости и болезней, ко мне наконец пришло счастье".

Как я похудела



ГОЛОДАНИЕ БЕЗ ГОЛОДА Бонус – стройная фигура!

Временный отказ от пищи поможет быстро избавиться от лишнего веса. Возможно, именно поэтому многие практикуют интервальное голодание. А что об этом говорят диетологи?

Эта необычная диета обрела популярность в 2017 году после того, как японский ученый Эсинори Осуми получил Нобелевскую премию. Его исследование доказывает, что живые клетки избавляются от дефективных элементов внутри себя, только когда есть тотальный дефицит энергии. Человеческий организм тоже может избавиться от лишнего, в частности от жировых отложений, если отказаться от пищи на какое-то время.

КАКУЮ СХЕМУ ВЫБРАТЬ?

Существует несколько схем интервального голодания. Выберите для себя ту, которая подойдет вашему образу жизни и режиму дня.

16/8

Этот вариант диеты считается самым простым. Из 24 часов в сутки вы можете принимать пищу только 8 часов, а остальные 16 - голодать. Например, вы поужинали в 18 часов. Затем вы сможете поесть только в 10 утра (спустя 16 часов).

После ужина можно пить воду или напитки без сахара. При этом, в «пищевые часы» желательно употреблять как можно больше клетчатки, чтобы избежать проблем с ЖКТ.

20/4

Схема предполагает один плотный прием пищи или два небольших в течение 4 часов, между которыми следует соблюдать 20-часовой голод. Если это затруднительно, помимо питьевой воды можно употреблять свежевыжатые овощные соки или несколько орешков.

24 часа

Отказаться от пищи придется на целые сутки. Это жесткий вид голодания, поэтому нужно следить за своим самочувствием, не устраивать такие разгрузочные дни чаще раза в неделю. Диетологи акцентируют внимание на том, что в остальное время пища должна быть здоровой и питательной. После разгрузки нужно постепенно возоб-

Для справки

Интервальное голодание - это отказ от еды на один день в неделю или несколько часов в сутки. Научный термин *intermittent fasting* означает «прерывистый пост», то есть, непостоянное голодание.

новлять полноценный рацион: объемы пищи должны быть минимальными, а продукты - легкоусвояемыми.

• За неделю до начала интервального голодания увеличьте в рационе количество овощей, фруктов и кисломолочных продуктов и сократите употребление полуфабрикатов и жирных блюд.

В ЧЕМ ПОЛЬЗА И ЭФФЕКТИВНОСТЬ?

Неоднократные исследования интервального голодания подтвердили, что такой вариант диеты не только позволяет похудеть, но и приносит пользу организму. В чем она заключается?

Не получая калорий длительное время, организм расщепляет отложившиеся «про запас» жировые клетки, превращает их в энергию.

Снижается риск развития диабета II типа из-за повышения во время голодания чувствительности организма к инсулину. Это, кстати, тоже способствует более быстрой переработке жировых клеток и их выведению.

Улучшается работа мозга: увеличиваются способность к обучаемости, объем памяти, а также уменьшаются проявления депрессии.

Некоторые эксперты уверены: интервальное голодание замедляет рост опухолевых клеток и повышает эффективность противораковой терапии. Нормализуются кровяное давление и общее состояние сердца и сосудов.

ЕСТЬ ЛИ РИСКИ?

Важно понимать, что кроме пользы интервальное голодание может нанести и вред организму. Желательно не голодать дольше суток, в противном случае резко снизятся защитные силы организма.

Новичкам стоит начать с 14 часов голодания, затем можно увеличить время до 16 часов. Если появятся головные боли, головокружение, слабость, откажитесь от данного способа похудения. Кроме того, об интервальном голодании стоит забыть беременным и кормящим мамам; больным сахарным диабетом; тем, у кого повышенное или пониженное кровяное давление, проблемы с пищевым поведением.

Желательно посоветоваться со своим лечащим врачом о возможности интервального голодания, если у вас есть другие заболевания или гормональные нарушения. И не спешите заниматься спортом на голодный желудок: в данном случае физические нагрузки могут нанести скорее вред, чем пользу.



Между двух берегов

Порой сделать выбор оказывается непросто. Не прибившись ни к одному из берегов, человек может лишь метаться в океане жизни. Но однажды принять решение все же придется.

Высокий статный мужчина с редкой сединой в волосах стоял в очереди, нетерпеливо переминаясь с ноги на ногу. Он, несомненно, куда-то спешил.

- Полкило яблок и послаще, пожалуйста! - сказал он продавщице и залез рукой в карман за деньгами.

Яблоки отправились в большой пакет, где их уже дожидались упаковка апельсинового сока, развесное печенье и игрушечный самосвал. «Ванька точно обрадуется!» - подумал мужчина, улыбнулся и заспешил домой.

ДОМ, МИЛЫЙ ДОМ...

- Вечно ты опаздываешь! - недовольно проворчала худенькая светловолосая женщина, открывая дверь. Через минуту она увидела покупки: - Яблоки, печенье... Балуетесь ты его, Андрей!

Невысокий мальчуган, догадавшись, что речь идет о нем, выбежал из коридора и повис на шее у мужчины.

На столе уже ждал ужин - жареная курица с луком, пюре, щедро сдобренное сливочным маслом,

миска с салатом. Пока мужчина уплетал приготовленную заботливой Анечкой еду, та смотрела на него, не отрываясь. «Работает много, вон круги под глазами какие! Спит мало, весь в думках, проектах», - размышляла женщина. Хотелось обнять любимого и больше не отпускать...

Ужин закончился, тарелки опустели, и Андрей засобирился.

- Что так скоро? - удивилась Аня.

- Пора бежать. Машке надо с физикой помочь разобраться, да и Лена о чем-то просила.

Андрей виновато потупил глаза. Он не любил оправдываться, вдаваться в подробности. Но как иначе?

- Ладно, иди, - сухо резюмировала Аня и подала любимому пальто.

Шел снег, падая на плечи, шапку, оседая на ресницах и бровях. Идти было недалеко, так что Андрей мог не спешить. Он нес в руках пустой пакет: все подарки были выложены, больше он ничего не купил. Но, с другой стороны, зачем? Лена презентом не любит, а Машка уже не ребенок - в этом году шестнадцать стукнет,

- Опять шарф на работе забыл? -

укоризненно покачала головой Лена, закрывая дверь за мужем. - Ты чего так долго?

- Начальник просил задержаться. Важный проект сдаем на следующей неделе, без меня никак.

- Незаменимый ты мой! - Лена клюнула мужа в щеку и пошла разогревать ужин. В желудке у Андрея напомнила о себе курица с картошкой.

- Я не голоден, еду в офис заказали. Давай просто чаю вместе поьем.

Ну, чай так чай. Через пять минут чайник весело засвистел на плите.

ДОЖДЬ ВСЕМУ ВИННОЙ

Все получилось само собой: что в первый, что во второй раз. Андрей никогда не был бабником, да и вниманием у женщин не пользовался.

Со своей будущей женой Леной он познакомился еще в юности. Тогда, тридцать лет назад, о свадьбе долго не думали. Нравитесь друг другу? Значит, надо закатывать торжество и создавать семью - новую ячейку общества. Вот они и создали.

С появлением на свет дочки Маши отношения только укрепились. Правда, Андрей продолжал мечтать о сыне, но врачи дали понять Лене, что ей лучше больше не рожать. «У нас есть Машенька, разве этого мало?» - спрашивала жена. Андрей молчал, терзал себя несбывшимися мечтами, но, в конце концов, смирился. Тем более в дочери он души не чаял.

Жизнь шла своим чередом. Работа, посиделки с друзьями, выезды на природу и к родителям. Что еще надо для счастья? На других женщин Андрей не заглядывался - не таков он был по природе. Хотя супруга и любила подтрунивать: «У вас женский коллектив, смотри, любовницу в дом не приведи». Говорила и сама понимала, насколько это неправдоподобно. Ее Андрей тихий и скромный, и вдруг любовница? Нет!

В тот вечер, лет семь назад, он стоял на остановке, дожидаясь своего автобуса. Лил дождь, пришлось достать зонт. Через пару минут Андрей заметил рядом молодую женщину. Прохудившаяся крыша остановки не могла защитить ее от дождя, а зонт она явно оставила дома. Андрей предложил свой. В итоге, решили не дожидаться транспорта и пройтись пешком. Оказалось, жили они с Аней недалеко друг от друга - чуть ли не на соседних улицах. Он уже собрался прощаться с новой знакомой, как она взяла его за руку и намекнула:

- Может, вы и завтра придете на остановку? Я там буду. И если пойдет дождь, так и знайте, я промокну.

Андрей с улыбкой кивнул. А внутри что-то екнуло. На следующий

день он ждал Аню в назначенном месте.

ДОЛГОЖДАННЫЙ СЫН

С тех пор прошло много времени. Первые два года пролетели незаметно. Анечка купалась в любви и заботе, в то время как законная жена не понимала, почему ее родной Андрей так изменился. А сам он, если и нервничал, то только поначалу - с непривычки. Аня не просила его оставить семью, не требовала клятв. Ей казалось, что она и так уже получила немало - большую любовь. Найдя однажды в социальной сети страницу супруги Андрея, она и вовсе успокоилась. Эта взрослая женщина с усталым взглядом вряд ли могла с ней конкурировать.

Известие о беременности стало неожиданным и для Андрея, и для Анечки. Все девять месяцев он не отходил от нее ни на шаг. Трижды «ездил в командировки», дважды «отправлялся на помощь к дальним друзьям» из другого города, врал жене так искусно, как никогда ранее. Но что поделать? Анечка была такой беззащитной и испуганной, каждое шевеление малыша воспринимала как нечто особенное, не вылезала из кабинета врача. А когда на свет появился Ванюшка, и вовсе сошла с ума от счастья. Сиял как медный таз и сам Андрей.

- Что с тобой? Как будто в лотерею выиграл... - осторожно интересовалась Лена.

Муж отмахивался, оправдываясь успехами на службе. Не мог же он сказать супруге, что у него родился долгожданный сын.

Первое время Аня ничего от Андрея не требовала. Финансово он ей помогал, как мог, к сыну приезжал, да и самой женщине внимание перепадало. Но в один вечер она заявила:

- Может, хватит всем лгать? Мы с тобой любим друг друга. Что тебе мешает уйти к нам?

У Андрея от напряжения выступил пот на лбу. Как уйти из семьи? Двадцать лет в браке, дочь в такой непростой возраст вступает - и тут вдруг... Нет-нет, это невозможно!

Тогда ему удалось успокоить Анечку. Но сколько еще впереди было таких вечеров... Аня не могла смириться с мыслью, что любимый мужчина принадлежит не ей одной, что после ужина ему надо спешить домой и ложиться в кровать с другой. Той, что имеет на него законное право.

БЕЗ КРЕПКОГО ПЛЕЧА РЯДОМ

«А что вы хотите? Вы всего лишь любовница», - зал на очередном ток-шоу негодовал. В кресле гостя сидела миловидная, но такая несчастная женщина. Аня выключила теле-

визор. Героиня до боли была похожа на нее.

Ваньке через пару месяцев исполнится шесть. Такой большой уже... Задает непростые вопросы вроде «Почему папа не живет с нами?» или «Кто все время звонит ему по телефону?». Несмотря на то, что сын вырос, Аня до сих пор не могла дать ему ответы на эти вопросы. Было страшно. В последнее время границы к Ване переходила все чаще. Он переболел воспалением легких, и два месяца Анечка выхаживала его. От Андрея помощи не было - еще бы, у его дочери шла подготовка к экзаменам. Он считал, что той семье его присутствие важнее. Аня даже не сказала, сколько бессонных ночей провела, сбивая у сына температуру, как их дважды забирали на скорой, как ей было страшно слышать его кашель и понимать, что она ничем не может помочь.

Аня смахнула слезу от накативших воспоминаний и пошла на кухню пить чай. То, что она увидела там, отбило всякую охоту насладиться чаепитием. Из-под раковины медленной лужей растекалась вода. Женщина тронула ее рукой - кипятилок! В шоке Аня металась, пытаясь отыскать ведро и тряпку, бегала по соседям, которых не оказалось дома. Потом догадалась позвонить Андрею, плакала в трубку, умоляла помочь.

- Анечка, дорогая, - услышала она шепот на том конце провода. - Мы сейчас в мебельном, кухню выбираем. Просто позвони в аварийную службу и не паникуй.

Андрей приехал ближе к полуночи. Счастливый (кухню они-таки выбрали!) и удивленный, почему у его любимой плохое настроение. Женщина была без сил. Она всегда мечтала о крепком плече рядом, мужчине, который будет заниматься бытовыми неурядицами и ограждать ее от хлопот. Андрей не хотел быть таким человеком...

Они долго разговаривали в тот вечер. Мужчина заботливо перемыл всю посуду и помог убраться на кухне. Уложил Анечку и Ваню спать. Расцеловал обоих и ушел в другую свою жизнь. Мужчина был доволен тем, как ловко ему удалось разругать ситуацию. Аня наверняка уже обо всем забыла и видит десятый сон. Но он ошибся.

БОЛЬШАЯ ПОТЕРЯ

- Вы меня не знаете, - начала Аня медленно разговор. - Меня зовут Анна, и я люблю вашего мужа.

На том конце провода тихонько ойкнули, и Ане впервые стало жаль свою соперницу.

- Мы вместе уже восемь лет, у нас подрастает сын. Ему шесть. Я хочу, чтобы у него был отец. Андрей

слабохарактерный и никогда сам не решится...

Аня не успела договорить - трубку повесили. Ну и хорошо, самое главное она сказала. Женщина была уверена, что все сделала правильно. Ведь они оба этого хотели! Просто никак не решались сделать шаг. Именно так она все и преподнесла Андрею, когда тот по обыкновению забежал на ужин. Мужчина даже не сразу понял, о чем идет речь.

- Ты что, звонила моей жене? Да как ты посмела?! Я не разрешал! Ты разрушила мою жизнь! У меня все было хорошо, а ты...

Тарелка с макаронами тут же полетела на пол. Аня впервые видела любимого в таком состоянии. Обычно спокойный Андрей на этот раз рвал и метал.

Аня молча смотрела на него. Ее взгляд из удивленного постепенно становился ледяным.

- Уходи. Просто уходи, - глухо сказала она и сама не узнала свой голос.

- Ты меня предала! - плевком прокричал мужчина, схватил куртку и выскочил за дверь.

Он бежал так быстро, как только мог. Гололед трижды останавливал его, но Андрей поднимался и широкими шагами шел дальше. Под конец стало нить сердце. Старый дурак!

Андрей поднял голову в поиске своего окна. На третьем этаже горел свет. Он быстро взлетел по лестнице. Дверь была открыта. Мужчина неспешно вошел внутрь и увидел дочь, сидевшую на табуретке. В квартире пахло валокордином.

- А, это ты. Я забыла закрыть дверь. Маму только что увезли. Инфаркт.

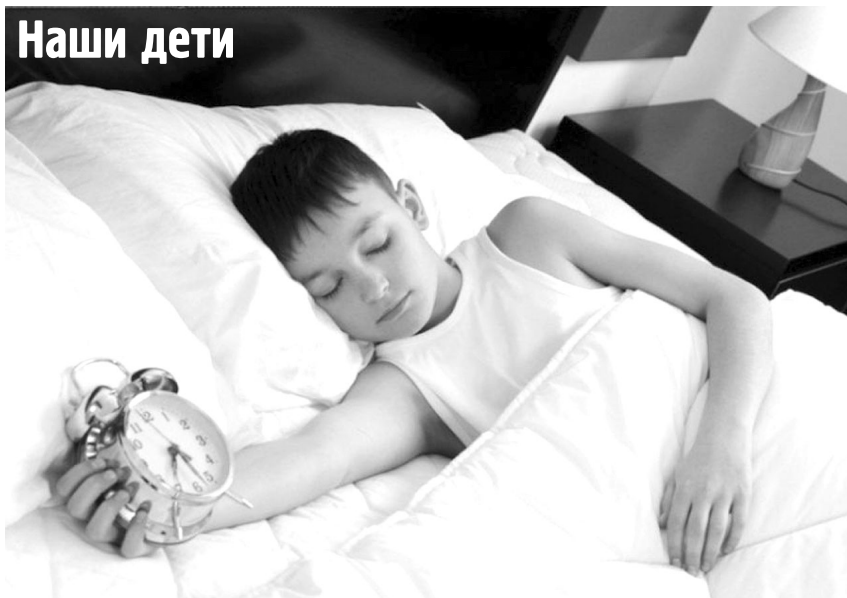
Распухшее лицо говорило о том, что все слезы были выплаканы. Маша медленно встала и принесла из комнаты две большие сумки.

- Здесь все твои вещи, мама попросила собрать. Ей бы хотелось, чтобы тебя здесь не было, когда она вернется из больницы. Я знаю, что она вернется...

Из глаз девочки брызнули слезы. Андрей метнулся, чтобы обнять дочь, но та его остановила.

- Иди, папа, мы поговорим потом, - произнесла она. И с горечью добавила: - Как ты мог...

Обе сумки оказались на удивление легкими. Как будто и не было этих долгих лет брака. Все, что от них осталось, - два никчемных баула. Андрей тяжело вздохнул. Аню он обвинил в предательстве. Жену предал сам. Даже навестить ее в больнице было стыдно. Мужчина взял в руки телефон, чтобы позвонить другу и попроситься переночевать, но отчего-то стало неловко. Он медленно опустил его на ступени, поставил сумку на колени и положил на нее голову. Идти ему было некуда.



УТРО ПЕРЕД ШКОЛОЙ Чтобы день удался!

В доме, где есть школьник, напряжение по утрам порой зашкаливает до предела. Можно ли обойтись без этого стресса?

Когда Денис пошел в первый класс, у нас возникли трудности со сборами в школу. Сначала я пыталась успеть сделать по утрам как можно больше своих дел, оставляя пробуждение сына на последний момент - тормозила и торопила его, впахивала хоть пару ложек каши... В итоге, каждое утро были слезы, ребенок часто уходил в школу голодный («Я ненавижу кашу!»), и мы постоянно опаздывали. Школьный психолог посоветовала мне другой сценарий.

Бужу Дениса на полчаса раньше, но не спеша, ласково. Школьники, по мнению врачей, должны спать не меньше 9 часов, поэтому мы перенесли отбой на полчаса раньше.

Обязательный элемент нашего утра - зарядка. Я убеждена, что она необходима каждому школьнику, ведь дети просиживают за партами много часов, портя свою осанку. Между тем, для ее сохранения достаточно в течение 10 минут делать упражнения на растяжку позвоночника (плюс не помешает небольшая физическая нагрузка после школы - спортивная тренировка, катание на велосипеде или футбол во дворе).

Процесс одевания я упростила до минимума: с вечера на стул выкладываю школьную форму - от носков до пиджака. Портфель собран с вечера. Когда Денис подрастет, планирую научить его правильно

сочетать одежду, пусть одевается и собирается сам.

Ставлю на стол любимый завтрак сына - чай и кукурузные хлопья. Я заставила себя забыть рассказы мамочек о том, как их дети наворачивают с утра по тарелке макарон с котлетой, а потом не отказываются и от школьного завтрака. Нотации бабушки о полезности и необходимости каши тоже пришлось заглушить. Ну не любит мой сын кашу - и что теперь делать? Стараюсь, чтобы завтрак Дениса нравился ему.

Когда у сына нет настроения, я не заставляю его есть. Заворачиваю бутерброд в фольгу, наливаю

какао в термос, который не дает ему остыть какое-то время, и кладу все это в рюкзак.

Многие убеждены, что основная наша родительская задача - это утром разбудить, собрать, накормить, выпроводить школьника. Я же считаю, что главное - дать ребенку позитивный настрой, и тогда весь его день будет успешным, а сам он - счастливым. Наш холодильник обклеен меловой пленкой, на которой можно писать, как на школьной доске. Каждое утро перед завтраком Денис читает написанное мной послание и улыбается: «Прекрасного дня!», «Удачи на футболе!», «Ты мой супергерой» и т.п. Когда есть минутка, я рисую смешную картинку. Можно такие послания написать на листке - это не требует много времени.

Как бы мы ни опаздывали, не выходим из дома без нашего ритуала - погладить кота на удачу. Барсу это не слишком нравится, поэтому иногда к нашему ритуалу добавляются и другие - найди кота или догони кота. Мне жалко тратить на эту возню драгоценное время, но я молчу: для Дениса это важно. Расстаемся мы перед школой с обязательными обнимашками и пожеланием хорошего дня.

И самое главное - как бы я ни спешила, ни была расстроена, ни чувствовала себя с утра усталой, я не позволяю себе срываться на сыне. Никаких: «Ну что ты копаешься? Давай быстрее!», «На перемене не бегай», «Чтобы не позорил меня!». Я поняла, насколько губительны для нервной системы школьника подобные замечания.

Кажется, я изменила так мало - всего каких-то полчаса утром, но многие проблемы решились сами собой. Денис стал спокойнее в школе, лучше успевает. Школьный психолог отметила положительную динамику.

Марина Бубнова.



Почему священники носят бороду?

Заметила, что большинство священников ходят с бородой. Это традиция такая, церковное предписание или воля каждого батюшки?

Наталья.

На любой иконе Иисус Христос изображен с усами и бородой. Священники во все времена, начиная с самых ранних веков, подсознательно подражали этому образу, считая себя посланцами Бога на земле. Прихожане, обращаясь к батюшке за советом или благословением, видели в нем прообраз Христа. В Ветхом Завете даже было прописано: «Не стригите головы вашей кругом, и не порти края бороды твоей».

Однако сегодня встречаются и безбородые православные священники. Поэтому можно считать, что на данный момент ношение бороды - это в некотором смысле традиция, но придерживаются ее не все.



Моя история

Молитвой избавилась от болезни

Мне всегда казалось, что несчастья, стихийные бедствия, болезни происходят где-то, но не рядом со мной, не с моими близкими, не со мной. Вот такая беззаботная жизнь у меня была до определенного времени. А потом на очередном плановом приеме у врача-маммолога я услышала: «У вас опухоль». После биопсии стало понятно: это рак. Некоторое время мне понадобилось на то,



Целовать икону в храме не опасно?

Меня давно мучает вопрос: нельзя ли чем-нибудь заразиться, целуя иконы в храме? Ведь до меня к ним прикасались самые разные люди, каждый со своими болячками. Не будет ли грехом, если я просто приложусь к иконе рукой?

Ирина Павловская.

Многие страхи и опасения в православии существуют из-за отсутствия веры или ее недостаточности. Кто-то, подходя к иконе, думает о молитве, творит ее про себя, размышляет о Боге. У других же в голове крутятся: «Везде микробы и инфекции. Как бы не подхватить!»

Икона - это святой лик, и святость его заключается во всем. Многие священнослужители подтверждают: за время своего служения они ни разу не сталкивались с жалобой на то, что человек чем-либо заболел после того, как поцеловал икону. Верующие просто не думают об инфекциях и прочем дурном, когда прикасаются к святому лику. В голове у них иные мысли, и Господь отводит любые беды от таких людей. То же самое касается таинства причастия, в ходе которого верующим предлагается одна ложка. Если человек боится

микробов, ему стоит задуматься: достаточно ли сильна его вера?

Ну, а если говорить с чисто практической стороны, то иконы в храмах регулярно протираются - несколько раз в день. Где-то реже, где-то чаще, но это обязательное правило. Поэтому, думать, что на стекле собраны миллионы бактерий, не стоит.

Если все же человек переживает и не может избавиться от страха, то лучше не переступать через себя. В конце концов, целовать икону совсем не обязательно. Можно приложиться к ней рукой или лбом, перекреститься, зажечь свечу или даже просто постоять рядом, читая про себя молитву. Этим же стоит ограничиться, если вы сами в данный момент чем-либо болеете (например, гриппом или ОРВИ), чтобы не оставлять бактерии на стекле.

чтобы принять свою болезнь. Вскоре я начала молиться: так, как никогда не молилась раньше. Кто-то говорил: «Надо было раньше в церковь идти!» А я была уверена, что обратиться к Богу никогда не поздно. Он милостив и примет любое заплутавшее чадо. Таким чадом оказалась и я...

Параллельно меня лечили медикаментозно. Результаты терапии восхищали. Я не удержалась и по-

делилась с врачом своим методом излечения - с помощью молитвы. И услышала в ответ: «Даже я, как человек науки, хочу сказать вам: молитесь! Не знаю, как, но это спасло многих моих пациентов».

Сейчас у меня стадия ремиссии, слава Богу! Но теперь молиться я уже не перестаю, и уверена: болезнь больше не вернется ко мне. И я благодарна Господу за это.

Анна Бобурова.



Что может быть лучше хорошей шутки, если, конечно, она одобрена начальством!

СМЕЯТЬСЯ РАЗРЕШАЕТСЯ! Какие шутки уместны на работе?

В жизни всегда есть место хорошей шутке. Даже на работе, даже утром в понедельник (особенно в понедельник!), даже в период аврала и в присутствии шефа.

И известный голливудский шутник Джордж Клуни признался однажды: «Я понял, что шутить нужно первым. Это лучший способ обезоружить человека». Шутка действительно может стать мощным оружием, если уметь им пользоваться. А это не так-то просто! Ведь юмор - не кулинарная книга, здесь нет готовых рецептов. Есть только три основных правила: шутка должна быть смешной, уместной и не обидной.

«ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ»

• **Не пытайтесь шутить с теми, у кого нет чувства юмора.** Если ваш начальник - персонаж в духе товарища Огурцова: «Я и сам шутить не люблю и людям не дам», - поберегите свое остроумие для тех, кто оценит его по достоинству. Предположим, принесли вы 1 апреля заявление об увольнении, а вам его через полчаса вернули подписанным. И объясняйте потом, что вы это не всерьез.

• **Никогда не высмеивайте личные качества коллег.** «Адресные» шутки хороши в компании близких друзей, но не на работе. Скажем, если у вас в отделе есть тугодум, то не нужно все время вставлять шпильки: «Специально для Стасика я буду говорить медленно и даже нарисую схему».

• **Не шутите о наблевшем:** «Я вернулся из суда и с траурным ви-

дом объявил начальнику, что мы проиграли процесс, который был очень важен для нашей фирмы. Шеф рвал и метал, а когда узнал, что это была шутка, едва не придушил меня. Мне тогда едва удалось избежать увольнения».

• **Отдельная тема - розыгрыши:** неудачной шуткой вы можете нажить себе массу врагов. Как, например, случилось с сотрудником одной фирмы, который позвонил на работу и сказал, что сегодня не придет, потому что у него обнаружили стригущий лишай и врачи посоветовали проверитьсь всем, кто контактировал с больным. Коллеги сначала всполошились, потом вздохнули с облегчением, узнав, что это розыгрыш, но злобу все же затаили. Также никогда не пытайтесь разыгрывать обидчивых людей - они вам этого не простят!

• **И наконец, темы-табу: политика, религия, здоровье.** Одной радиостанции пришлось уволить ведущих, которые в прямом эфире позволили себе смеяться над больными людьми? «Черный» юмор может быть уморительно смешным, но он вряд ли уместен в компании малознакомых людей.

ШУТКА КАК...

...способ поднять настроение
Юмор - лучший способ забыть о своих печалях.

Наталья, редактор: «У меня были

неприятности в личной жизни, и я ходила как в воду опущенная. Однажды прихожу утром на работу, а у меня весь монитор и рабочий стол обклеены стикерами с напоминаниями вроде «9:05 - съесть конфетку», «10:30 - спеть «Пусть бегут неуклюже пешеходы по лужам» «11:15 - поцеловать в щеку сисадмина», - и весь отдел целый день следил, чтобы я неукоснительно выполняла все предписания».

... громоотвод

Обстановка в офисе накалена до предела, противники бросаются обидными словами, еще чуть-чуть и дело дойдет до рукопашной.

Татьяна, бухгалтер: «Мы с коллегой спорили и уже охрипли от крика, как вдруг из-за соседнего стола раздался раскатистый голос: В левом углу ринга в красных трусах претендент на звание чемпиона офиса Марина Васильевна апперкотом отправляет действующего чемпиона в нокаут! Все дружно расхохотались, напряжение спало, и мы смогли спокойно обсудить проблему».

...предупредительный сигнал

Свои претензии можно высказать в шуточной форме. Этим вы как бы намекаете: «Я человек лояльный и неконфликтный, но я вижу проблему, давайте ее решать».

Ольга, рекламный агент: «Сотрудники нашей фирмы, вместо того, чтобы начать возмущаться по поводу двухнедельной задержки зарплаты, однажды утром спрятали все компьютерные мышки и на недоуменные вопросы начальства отвечали с серьезным видом: «А они ушли в другую компанию... Где лучше кормят!»

...способ укрепить командный дух

Во время корпоративов поиграйте в «крокодила», «мафию», «угадай кто?» (когда на лоб приклеиваются бумажки с именами персонажей и нужно угадать, кто ты). Устройте офисный флешмоб.

Анна, менеджер: «Однажды мне нужно было срочно записать номер телефона и я не могла найти на своем столе ненужного клочка бумаги. Я вслух пожаловалась на то, что вечно теряю блокноты. Через три дня был мой день рождения, и каждый сотрудник фирмы (включая шефа и уборщицу) подарил мне по блокноту. 38 штук! Потом я устроила лотерею и раздала большинство блокнотов. Мы здорово повеселились, а я подружилась даже с теми коллегами, с кем раньше не общалась».

Розочка для любимой

Мы с женой редко ссоримся, но, как и в любой семье, конфликты у нас бывают. Чаще всего мы стараемся решать их вдали от посторонних глаз, но в последний раз не очень получилось.

Мы ехали в автобусе и обсуждали предстоящие выходные. Супруга в подробностях описывала, как роскошно мы проведем их в парке и в уютном итальянском ресторанчике неподалеку, а я как раз вспомнил, что обещал своим друзьям отправить выходные загород мужской компанией. Прерывать жену не хотелось, но пришлось... Что тут началось: «Ты только о друзьях и думаешь!», «А как же я? Про меня забыл?», «Как тебе не стыдно проводить выходные по от-

дельности!». Выражений было много, и большая часть пассажиров оказалась в курсе нашей проблемы.

Я молча сидел, думая, как разрядить обстановку. Ссориться не хотелось, но жена завелась не на шутку. Из автобуса она выскочила первой, а я уже кинулся за ней, как меня окликнул парнишка. Он держал в руках букет роз и бегло вытащил из него несколько цветочков. Протянул мне, я тут же схватил и выскочил из автобуса. Успел поблагодарить лишь кивком и улыбкой.

Жена, конечно, так и не поняла, откуда у меня цветы. Может, посчитала волшебником? Но оттаяла тут же! «Ладно, так и быть, эти выходные про-



веди с друзьями, но имей в виду: следующие - только наши!» Я поцеловал любимую и еще раз

вспомнил добрым словом паренька из автобуса.

Кирилл Решетников.

«Доктор, можно я сделаю селфи?»

Моя мама - врач скорой помощи. Работа у нее важная, ответственная, но порой бывает смешно. Уж сколько историй она мне рассказывает вечером за чашечкой чая. Вот недавно поделилась курьезным случаем.

Выехали они на вызов к молодой девушке. Давление упало, та и рухнула в обморок. Врачи ей помогли, но, так как случай был не первым, предложили госпитализацию. Девушка, еле-еле придя в чувство, согласилась.



Оказавшись в машине скорой помощи, она, вместо того, чтобы позвонить родным, начала делать... селфи. То с одного ракурса, то с другого! Потом дело дошло до видео, в котором девушка с грустными глазами объяснила, что ее «забрали в больницу». Мама с водителем еле сдерживали смех. Было очевидно: больная почти здорова!

Инна Робакович.

Сделано своими руками

У нас большая компания подружек. Все девушки очень разные, но самая необычная - наша Кирочка. Мало того, что манерная и утонченная, так еще и одевается так, что вся компания ей завидует. То пиджачок у нее по новой моде скроен, то брючки с интересной шнуровкой сверху, то платье лучше, чем у звезд на церемонии вручения кинопремии «Оскар». Мы долгое время пытали Киру, где она берет такие шикарные вещи. Та отнекивалась, а потом, видимо, устав от наших расспросов, выдала: «Закупаюсь за границей!»

Мы, чисто по-женски позавидовав, отстали от нее. Куда нам до Киры! А недавно я забежала к ней в гости без предупреждения - буквально на пять минут. Когда подруга открыла мне дверь, у нее за спиной я увидела ворох тканей. А зайдя в



комнату, обнаружила швейную машинку. «Кира, что это?» - поинтересовалась я. Оказалось, ни в какие Париж и Милан Кирочка не ездит, а шьет одежду собственными руками. Такая талантливая, а мы и не знали! С разрешения Киры я тут же рассказала о ее хобби остальным подругам, и теперь мы все заказываем у Кирочки вещи на пошив.

Элеонора.

Познакомимся?

Выхожу я на днях на улицу. Погода хорошая, настроение тоже. Собираюсь ехать на работу с ветерком. Подхожу к своей машине и вижу записку на лобовом стекле. «Кристина» написано на ней, и дан номер телефона. Сначала я обрадовался - ничего себе, мне уже девушки записки с телефончиками оставляют. Но потом задумался: что же это за девушка, которая так странно знакомится? Наверняка легкомысленная или вообще легко-

го поведения.

Решив, что мне такой подруги не надо, гордо подняв голову, я выкинул записку и довольный сам собой поехал на работу. У офиса встретил коллегу, который, издали увидев меня, закричал: «Ничего себе! Кто это тебя так?» Я выскочил из машины, обошел ее и увидел жирную царяпину на заднем бампере. Кто-кто? Кристина. Эх, поторопился телефончик-то выбросить...

Олег Л.



(Продолжение. Начало в 16).

– В вас что-то есть от Джуди Гарланд. Вам кто-нибудь об этом говорил? А вы видели ее в «Для меня и моей девочки»?

– Боюсь, что нет.

Ну вот, приплыли, мысленно произнес капитан Хайфилд. Он уже имел счастье обедать в обществе исполняющего обязанности судебного врача, и чаще всего дело кончалось тем, что доктор начинал петь свои чудовищные песенки. Он так много говорил о музыке и так мало о медицине, что Хайфилд подумал о том, что флотскому начальству следовало бы хорошенько проверить его документы, прежде чем нанимать на службу. Несмотря на дурные предчувствия, Хайфилд не стал просить, чтобы корабль обеспечили вторым врачом, как во время предыдущих походов. Капитан понимал, с некоторой долей вины, что легкомысленность Даксбери ему на руку: он не хотел, чтобы кто-то более опытный задавал вопросы о его ноге.

Хайфилд бросил прощальный взгляд на палубу, где вовсю шло веселье. Оркестр заиграл рил, и девушки, с раскрасневшимися, счастливыми лицами, весело ухая, закружились в танце. Затем он бросил взгляд в сторону Добсона и капитана морской пехоты, которые разговаривали со стоявшим возле шлюпок летчиком. Ладно, он, Хайфилд, сделал все, что мог. Теперь они спокойно обойдутся и без него. Вечеринки все же не по его части.

– Прошу прощения. – Поморщившись от боли, он встал со стула. – Мне надо уладить еще одно дело. – И с этими словами отправился к себе.

– Джин точно понравилось бы, – сказала Маргарет.

Накинув на плечи легкую шаль, она сидела в удобном кресле, которое Деннис Тимс специально для нее принес из офицерской кают-компании, и прямо-таки светилась от счастья. Мод Гонн пошла на поправку, а она сама наконец-

КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

то выспалась, что сразу подняло ей настроение.

– Бедная Джин, – вздохнула Фрэнсис. – Интересно, как-то она сейчас?

Эвис неподалеку от них танцевала с офицером в белом кителе. Тщательно уложенные в парикмахерском салоне волосы цвета меда отливали золотом в свете прожекторов, тонкую талию подчеркивала хорошо продуманная юбка, и абсолютно ничего не выдавало ее беременности.

– А вот твоей заклятой подруге, похоже, вообще на все наплевать, – кивнула в ее сторону Маргарет.

Буквально через два часа после изгнания Джин Эвис оккупировала ее койку, разложив там одежду и обувь, которые достала из чемодана.

Фрэнсис пришла в такую ярость, что с трудом поборала желание скинуть все на пол.

– «А что такого? – возмутилась Эвис. – Ей эта койка теперь уже точно не понадобится».

Эвис пребывала в приподнятом настроении, поскольку выиграла конкурс «Сделай сам», представив на него сшитую собственными руками вечернюю сумочку. Не то, чтобы она собиралась взять ее на предстоящий вечер, говорила она потом другим девушкам. Нет, для нее главным было щелкнуть по носу эту задаваку Айрин Картер. Теперь в конкурсе на звание королевы красоты «Виктории» она опережала Айрин на два очка.

– Не уверена, что она вообще хоть о чем-то может беспокоиться, – начала Фрэнсис, но вовремя остановилась.

– Давай постарайся сегодня об этом не думать. Слезами горю не поможешь.

– Да, – согласилась Фрэнсис.

Ее никогда особо не интересовали модные тряпки, и сколько она себя помнила, то всегда с облегчением переодевалась в форменную одежду. Не хотелось привлекать к себе лишнего внимания. Она машинально разгладила на коленях юбку. На фоне павлиньих нарядов других женщин платье, которое она считала красивым, теперь казалось убогим. Поддавшись внезапному порыву, она распустила тугой узел на затылке и, посмотрев на себя в маленькое зеркало, заметила, что падающие на плечи волосы несколько смягчили резкие черты лица. Но теперь, при виде замысловатых причесок других девушек – результат многочасового хождения в бигуди и нещадного опрыскивания лаком для волос – она чувствовала себя совершенной простушкой, и ей страшно не хватало спасительных заколок. Фрэнсис собралась было поделиться своими сомнениями с Маргарет, но, увидев потное лицо подруги и ее расплывшуюся фигуру, втиснутую в клетчатое хлопчатобумажное платье, которое та носила уже четвертый день,

поняла, что лучше промолчать.

– Давай принесу тебе чего-нибудь попить, – в результате сказала она.

– Ты просто красавица! Я так и знала, что ты постесняешься спросить! – по-дружески попеняла ей Маргарет. – Я бы и сама принесла, но меня с этого кресла разве что подъемным краном можно поднять.

– Содовая устроит?

– Храни тебя бог. А ты разве не хочешь потанцевать?

– Что? – остановилась Фрэнсис.

– Тебе совершенно необязательно как пришитой сидеть возле меня. Я уже большая девочка. Иди развлекайся!

– Мне приятнее наблюдать со стороны. – Фрэнсис сморщила нос, и Маргарет, кивнув, махнула рукой.

Хотя это было не совсем так. Оказавшись под защитой полутьмы, которая позволяла незаметно от посторонних глаз наслаждаться атмосферой вечера и звуками музыки, Фрэнсис почувствовала смутное желание оказаться в числе девушек, кружившихся на импровизированном танцполе. Ведь никто ее не осудит. Никто не обратит на нее внимания. Похоже, все относилось к происходившему чисто философски: как к невинному разнообразию корабельной рутины, к безобидным шалостям при свете луны.

Фрэнсис взяла два стакана с содовой и вернулась к Маргарет, которая наблюдала за танцующими парами.

– По части танцев я всегда была слабовата, – сказала Маргарет. – Но сейчас, кажется, отдала бы что угодно, лишь бы оказаться там.

– Потерпи. Теперь уже недолго осталось, – кивнула Фрэнсис на живот Маргарет. – А потом сможешь хоть пол-Англии пройти в ритме фокстрота.

Она говорила себе: ничего страшного, что его здесь нет. А учитывая, как она выглядит, может, оно и к лучшему. Он наверняка затерялся в этой толпе, танцует с какой-нибудь хорошенькой девушкой в ярком платье и атласных туфельках. Так или иначе, она настолько привыкла отталкивать мужчин, что просто не умела вести себя по-другому.

Единственные танцы, на которые она ходила во взрослой жизни, устраивались в госпитальных палатах, и там все было просто. Она танцевала либо с коллегами, уже успевшими стать друзьями и державшимися на почтительном расстоянии, либо с пациентами, для которых она была чем-то вроде матери и которые, как правило, относились крайне почтительно ко всему, связанному с медициной. А потому она или советовала им «не перетруждать больную ногу», или останавливала излишне ретивых, которым вообще нельзя было вставать с кровати. Старшая медсестра Одри Маршалл обычно шутила, что Фрэнсис не танцует, а выводит больных на прогулку в профилактических

целях. А вот здесь она не знала, как держать себя с этими веселыми, нахальными и совершенно неотразимыми в парадной форме мужчинами. Не знала, как вести непринужденную беседу или заниматься безобидным флиртом. И вообще она страшно стеснялась своего унылого голубого платья, которое по сравнению с шикарными нарядами других девушек выглядело линялой тряпкой.

– Всем привет, – сказал он, усаживаясь рядом с ней. – А я вас уже обыскался!

Слова сразу застряли у нее в горле. Он смотрел на нее в упор, при вечернем освещении его лицо казалось гораздо мягче. От его кожи немного пахло карболкой – характерный запах ткани, из которой сшита военная форма. Его рука небрежно лежала на столе перед ней, и Фрэнсис с трудом поборолась в себе желание дотронуться до нее.

– Можно пригласить вас на танец? – спросил он.

Она представила, как он, обняв ее за талию, прижмется к ней всем телом, и внезапно почувствовала приступ паники.

– Нет, – отрывисто ответила она. – На самом деле я... я уже ухожу.

– Все верно, – немного помолчав, согласился он. – Никан не удалось вырваться пораньше. На камбузе произошел небольшой инцидент, и нам велели разобраться.

– В любом случае спасибо, – сказала она. – Желаю вам хорошо провести остаток вечера. – В горле у нее стоял ком.

Она собрала вещи, и он поднялся, чтобы пропустить ее.

– Фрэнсис, не уходи! – остановила ее Маргарет. – И ради бога, женщина, не вздумай ломаться. Ты просидела со мной весь этот треклятый вечер, а сейчас почему-то отказываешься от возможности сделать круг по танцплощадке. Я хочу видеть, что теряю.

– Прости, Маргарет, но я...
– Что значит твоё «прости»? Ай, да ладно тебе, Фрэнсис! Какой смысл нам обоим подпирать стенку! Танцуй, пока молодой, как сказала бы наша дорогая подружка. Ну, давай! Ради Джин!

Фрэнсис посмотрела на него, затем – на скопление людей на палубе, на этот черно-белый водоворот, сама толком не понимая, чего, собственно, больше боится: невероятной толчеи или того, что окажется от него слишком близко.

– Вперед, женщина, не тушуйся! Он по-прежнему стоял рядом.

– Ну что, быстрый танец? – Он протянул ей руку. – Мне будет очень приятно.

Не решаясь открыть рот, она молча оперлась о его руку.

Сегодня ночью она решила не думать о том, что все это невозможно. А еще о том, что испытывает те чувства, которые давным-давно запретила себе испытывать. О том, что последствия могут оказаться весьма болезненными. Нет, она просто закрыла глаза, вытянулась на койке и позволила себе предаваться воспоминаниям, спрятанным глубоко в сердце: четыре танца, во время которых он был совсем близко, – одна рука в ее руке, другая покоится у

нее на талии; его горячее дыхание на ее обнаженной шее, хотя он честно соблюдал дистанцию и вел себя вполне корректно.

Она вспоминала о том, как он посмотрел на нее, когда она решила уйти. О том, как он медленно и – если, конечно, ей не померещилось – неохотно выпустил ее руку. Но она тут же задавалась вопросом: не причинит ли кому-нибудь вреда своими пустыми фантазиями? Он наклонился к ней и очень тихо сказал: «Благодарю вас». Но был ли в этом какой-то скрытый смысл?

Она испытывала к нему нечто такое, что пугало ее и заставляло краснеть от стыда. И все же ей хотелось петь от радости, что она сохранила способность чувствовать. В тот вечер у нее в душе родилась целая гамма самых разнообразных эмоций, и это невольно наводило на мысль: а не подцепила ли она, случайно, какой-то передающийся морским путем неведомый вирус? Она еще никогда не замечала за собой такого лихорадочного состояния и неспособности собраться с мыслями. Она даже слегка прикусила руку, чтобы прекратить истерику, грозящую перерасти бог знает во что. Она заставила себя дышать глубоко и ровно в бесполезной попытке восстановить тот душевный покой, который помогал ей держаться последние шесть лет.

– Это всего лишь танец, – прошептала она, натягивая на голову простыню. – Так почему ты не можешь быть благодарна хотя бы за такую малость?

Неожиданно она услышала шаги под дверью, затем – мужские голоса. Кто-то разговаривал с дежурившим у их каюты морпехом – молодым парнем с рыжими волосами и сонными глазами. Она не стала особенно прислушиваться к их разговору, решив, что, наверное, наступило время смены караула. Но затем резко села на койке.

Это был он. Она замерла на минуту, желая убедиться, что не ошиблась, затем с бьющимся сердцем тихонько соскользнула с койки. Почему-то подумала о Джин и похолодела. Возможно, она была слишком ослеплена новыми ощущениями, а потому не обратила внимания на то, что было до нее.

Она приложила ухо к двери.

– Ну, что скажешь? – спросил он.
– Уже целый час прошел, – ответила часовой. – Но похоже, у тебя нет выбора.

– Мне все это не нравится, – сказал он. – Ужасно не хочется этого делать.

Не успела она отойти к койке, как дверная ручка едва слышно повернулась и дверь приоткрылась. В образовавшейся щели показалось его лицо, лишь отдаленно напоминающее лицо того человека, что недавно был с ней на палубе. Он застал ее врасплох: дрожь как осиновый лист, она стояла в узкой полоске падающего из коридора света.

– Я услышала голоса, – произнесла она, только сейчас осознав, что не одета. Схватив шаль, она набросила ее на плечи и стянула на груди.

– Простите за беспокойство. – Он говорил очень тихо, но в его голосе сквозило явное волнение. – Но внизу произошел несчастный случай, и я подумал... Послушайте, нам срочно нужна ваша помощь.

Танцы завершились неофициальными сборищами в разных отсеках корабля. Одно из них происходило в левом заднем углу раскаленной утробы машинного отделения, и именно там кочевар решил повальсировать с одной из невест на узком настиле над главным двигателем. Его отчет о случившемся оказался довольно сбивчивым, но, так или иначе, они свалились вниз. Кочевар лежал без сознания, а невеста поранила лицо.

– По очевидным причинам мы не можем позвать судового врача. Но нам необходимо извлечь их оттуда до смены караула, – сказал он и, замямившись, добавил: – Мы тут подумали... Я тут подумал, что вы можете помочь.

Она зябко поежилась и обхватила себя обеими руками.

– Простите, – прошептала она, – но я не могу спуститься в машинное отделение. Придется вам поискать кого-нибудь другого.

– Я тоже пойду. И останусь с вами.
– Дело не в этом...

– Вам нечего бояться, обещаю. Они знают, что вы медсестра. – (Она взглянула ему в глаза и поняла, что он имел в виду.) – Нам больше некого позвать на помощь, – произнес он, бросив взгляд на часы. – У нас на все про все не больше двадцати минут. Фрэнсис, пожалуйста!

Раньше он еще никогда не называл ее по имени. Она даже не была уверена, что он знает, что ее зовут Фрэнсис.

Внезапно из темноты послышался торопливый шепот Маргарет: – Я пойду с тобой. Если тебе так будет легче.

Но она продолжала мучиться сомнениями, ее сбивало с толку его присутствие.

– Пожалуйста, просто осмотрите их. Если дела действительно плохи, разбудим доктора.

– Я возьму аптечку, – сказала она, пошарив рукой под койкой в поисках жестяной коробки.

Маргарет тяжело поднялась и надела халат, едва сходящийся на животе. Она осторожно стиснула руку подруги.

– А куда это вы собрались? – спросила Эвис. Она включила свет и теперь сидела, сонно моргая.

– Подышать свежим воздухом, – ответила Маргарет.

– Не делай из меня дуру. Я не вчера родилась.

– Нас ждут внизу. Там кое-кто немного ушибся, – заявила Маргарет. – Если хочешь, пошли с нами.

Эвис внимательно посмотрела на них, прикидывая в уме, стоит идти или нет.

– Это самое малое, что ты можешь сделать, – добавила Маргарет.

Эвис соскользнула с койки, накинула шелковый халат персикового цвета, прошла мимо морпеха, услужливо придержавшего дверь, и пошла вслед за попутчицами в сторону лестницы.

А тем временем рыжий морпех снова заступил на пост у двери каюты, в которой, кроме спящей собаки, теперь некого было сторожить.

Джоджо МОЙЕС.

(Продолжение следует).



5 СПОСОБОВ ОБНОВИТЬ ИНТЕРЬЕР БЕЗ РЕМОНТА

Чтобы создать уют в доме, необязательно устраивать ремонт. Вот простые способы обновить интерьер.

Первое, что нужно сделать, - провести генеральную уборку и избавиться от всех ненужных предметов. Так вы освободите пространство и поймете, чем хотите его заполнить. А что дальше?

1. Переставьте мебель

Даже небольшая перестановка меняет облик помещения и улучшает настроение. Так что заручитесь помощью крепкого мужчины (а лучше двоих) и

двигайте - диваны, кресла, кровати, столы... Только перед тем как начать, набросайте на бумаге примерную планировку квартиры.

2. Повесьте зеркала

Зеркала визуально расширяют пространство и придают интерьеру завершенность. Крупное зеркало поставьте на пол, несколько маленьких повесьте на стену. Присмотритесь к интересным моделям - они могут стать частью вашей настенной галереи.

3. Замените фурнитуру

Купить новую мебель - идея хорошая, но затратная. Можно пойти другим путем: например, заменить некоторые детали - дверные или мебельные ручки. Они продаются в строительном магазине. В Интернете вы найдете необычные дизайнерские ручки, которые преобразят интерьер комнаты.

4. Озелените комнату

В гостиной разместите несколько горшков с геранью или драценой, и в комнате сразу станет уютнее. Ваши садоводческие навыки хромают? Тогда выбирайте суккуленты - они неприхотливы в уходе и смотрятся эффектно.

5. Добавьте детали

Новая лампа, плед, рамка для фотографий разнообразят ваш интерьер. Главное, чтобы эти детали были выполнены в одном стиле. Также можно заметить текстиль. Яркие занавески, скалтерти, диванные подушки заставят помещение «заиграть» новыми красками.



ЧЕМ УКРАСИТЬ ПЕЧЕНЬЕ

Печенье у меня всегда получается не только вкусным, но и красивым. А помогают мне в этом кружевные салфетки! Я специально связала их небольшого размера - под каждое печенье. Раскатав тесто, я отпечатываю на нем с помощью салфетки рисунок кружева и вырезаю кружок печенья. Потом выпекаю в течение 25-30 минут.

Людмила Титова.

ВЫБРАТЬ ТОМАТНУЮ ПАСТУ И НЕ ИСПОРТИТЬ БОРЩ

Недавно задумалась: какая томатная паста лучше? Решила изучить этот вопрос. Вот что я узнала. Важно внимательно изучить упаковку, прежде чем покупать томатную пасту. В составе качественного продукта не должно быть крахмала, уксуса, фруктового пюре, консервантов, красителей и сахара (его хватает в самих томатах). Обратите внимание и на цвет: свежая томатная паста имеет ровный красный цвет без вкраплений. Когда вы уже купили пасту, проведите быстрый тест: наберите продукт в ложку и переверните. Если паста сразу стекла с ложки, перед вами томатное пюре



(оно менее полезно, потому что содержит мало ликопина). Попробуйте томатную пасту на вкус - он может быть насыщенным и даже резковатым. А вот если продукт горчит, значит, произошло нарушение термической обработки.

Алина.

Экономим на пакетах

Каждый раз, отправляясь за продуктами, многие из нас покупают полиэтиленовые пакеты, которые затем выбрасывают.

А ведь они очень вредят природе: я прочитала, что пакет из полиэтилена разлагается 100-150 лет! Кстати, по этой причине, например, в Италии и Франции продавать в магазинах пластиковые пакеты запрещено.

За продуктами на рынок я хожу с корзиной: и фрукты не мнутся, и выглядит стильно. Моему примеру уже многие соседи последовали. А на каждый день я ношу с собой холщовую сумку, которая удобно складывается и не занимает много места. Выручает она меня постоянно.

Если фрукты перезрели



Если персики, сливы или другие фрукты переспели, я срезаю те части, которые выглядят особенно неаппетитно, а плоды кладу в блендер. Добавляю немного сахара (2 ч.л.) и превращаю фрукты в пюре. Его можно подавать как десерт или использовать в качестве заправки для салатов, начинки блинов, топинга для мороженого или творожной запеканки. Моим детям очень нравится. Вкусно, просто и быстро!

Любовь Калинина.

Мыло не только для чистоты

Каждый день мы пользуемся мылом по прямому назначению. Но оказывается, у этого небольшого кусочка есть множество других применений. Вот те, которые я испробовала сама.

Если замок на молнии плохо скользит, смажьте молнию куском мыла.

Собираетесь возиться в земле на даче без перчаток? Намылите перед этим руки, но не смывайте. Благодаря мыльной пленке они не так сильно загрязнятся.

Бактерии, микробы и насекомые будут не страшны для комнатных растений, если вы обработаете их особым раствором: 1 ч. л. мыльной стружки на 1 л горячей воды. Обрабатывайте листья остывшим раствором.

Елена Дружинина.



КАК УХАЖИВАТЬ ЗА НИЖНИМ БЕЛЬЕМ

Нижнее белье в уходе капризно. Однако при желании можно сохранить первоначальный вид изделия на очень долгое время.

Нижнее белье, особенно шелковое и кружевное, требует деликатной стирки. Это знают многие. А что еще важно учитывать?

1. Выводите пятна сразу. Есть пятно? Замоочите изделие в холодной воде, а затем постирайте вручную.

2. Следите за температурой воды. Если белье из натурального шелка, вискозы или кружева, стирайте его при температуре не выше 30°. Рекомендуемая температура для хлопковых изделий - 40°. Это важно учитывать, в противном случае на белье образуются катышки, а сама вещь уменьшится в размерах.

3. Подбирайте специальные средства. Обычный порошок справится со своей задачей, но лучше использовать

специальные средства для стирки синтетического белья. Существуют гели для ухода за кружевом, шифоном, атласом и другими прихотливыми в уходе тканями.

4. Используйте мешочек для стирки. Мы уже говорили, что белье лучше стирать вручную. Но если все же вы выбираете режим машинной стирки «Для деликатных тканей», положите белье в специальный мешочек. Это позволит сохранить форму изделия.

5. Сушите вещи естественным способом. Автоматическая сушилка и отжим противопоказаны нижнему белью - оно может деформироваться. Трусики и лифчики лучше сушить на бельевой сушилке (не под прямыми солнечными лучами) или просто разложить на полотенце.

ЛАВРУШКА ИЗБАВИТ ОТ ПОТЛИВОСТИ НОГ

Лавровый лист обладает антигрибковым действием, избавляет от потливости ног. Поделюсь рецептом, который достался мне от бабушки.

Залейте 0,5 л кипятка 10 листочков лаврового листа, дайте им настояться. Делайте ванночки с этим настоем 2-3 раза в неделю, и проблема станет беспокоить вас гораздо меньше! Проверено!

Любовь Шорникова.

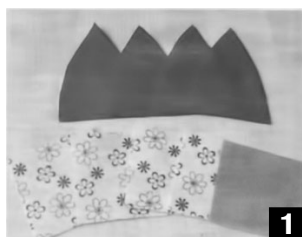


МАСТЕРИЦА



САШЕ «ДОМИКИ»

Саше - небольшое изделие, наполненное ароматными травами. Это не только практичная вещь, но и отличный подарок.



Изначально саше представляло собой декоративную подушечку, наполненную ароматическими веществами или пропитанную душистыми маслами (название происходит от французского sachet - «мешочек»). Эти мешочки украшали гостиные и спальни самых богатых домов Франции. Такую подушечку клали в шкаф для придания белью приятного запаха. А в Англии были популярны деревянные фигурки, наполненные травами. Однако аромат держался недолго.

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

фетр мягкий; фетр жесткий; пряжа мулине; наполнитель; лаванда (или сушеные травы, корочки цитрусовых, лепестки цветов); шпагат; ножницы, иголка, карандаш.

Сегодня саше шьют в разнообразных формах и используют не только для ароматизации, но и для украшения помещения. В качестве наполнителя можно использовать травы, цветы, зерна кофе, цитрусовые корочки, пряности или натуральные эфирные масла.

✓ **Запах лаванды наиболее популярен для саше. Он долго держится, отгоняет моль, способствует крепкому сну - успокаивает и снимает стресс.**

1. Подготовим выкройку. Основа домика и донышко - это квадрат со стороной 8 см. Крыша домика - треугольник с округлыми боковинами, высота 11 см, ширина основания 8 см. Выкроите для одного домика 4 детали крыши из мягкого фетра, 4 детали основы из мягкого фетра с рисунком и 1 деталь донышка из жесткого фетра (фото 1).

2. Детали будем сшивать петельным швом вручную. Сшейте между собой все 4 детали крыши нит-

ками мулине. Затем таким же швом сшейте между собой детали основы и в последнюю очередь пришейте донышко (фото 2).

3. Заполните основу домика на 1/2 наполнителем, аккуратно распределяя его по уголкам. Затем насыпьте цветки сухой лаванды или другого натурального ароматизатора, а сверху еще немного наполнителя (фото 3).

4. По краю основы домика прошейте наметочный шов, немного стяните нить и закрепите. В крышу также положите немного наполнителя, распределяя его на макушке.

5. Крышу наденьте на основу и закрепите потайным швом по углам. Осталось украсить домик. Из жесткого фетра вырежьте окошко и дверь, декоративную веточку и цветы. Приклейте на основу дверь и окно, на крышу - веточку и цветы с бантиками из шпагата.

Автор изделия Елена Киряшина.



ОТ ЗАПАХА РЫБЫ

- * Чтобы разделочная деревянная доска не пахла рыбой, заранее протрите ее лимоном или смочите уксусом.
- * Посуда не будет пахнуть рыбой, если перед мытьем протереть ее сухой горчицей.
- * Чтобы очистить нож от запаха рыбы, протрите его картофелиной или морковью.
- * Избавить руки от запаха можно с помощью тряпочки, смоченной в уксусе или растительном масле.
- * Скворода пахнет после приготовления рыбы? В течение 5-7 минут кипятите в ней старую чайную заварку, и посуда станет как новенькая.

КУПИЛИ ТУФЛИ?

Чтобы новая обувь прослужила дольше, за ней надо правильно ухаживать.

- * Прежде чем выйти в новой паре, нужно немного разносить ее дома, привыкнуть к ней.
- * Берегите задники новых туфель и ботинок - пользуйтесь специальным рожек для обуви.
- * Чтобы растянуть слишком тесные туфли, можно смочить их изнутри спиртом или одеколоном и разносить на толстый чулок.
- * Средства по уходу за обувью имеют срок годности - имейте это в виду, чтобы забота о любимой паре не обернулась неприятностями.
- * Чтобы разносить новые кожаные туфли, обильно смочите обувь изнутри спиртом или водкой и походите в ней по дому. Кожаная обувь от спирта становится мягкой и садится по ноге.
- * Если туфли потрескались, потеряли блеск, смажьте их чуть-чуть вазелином, потом сырым яичным белком и долго полируйте фланелью. Или иначе: нанесите тонкий слой касторового масла, а через 15 минут протрите тряпочкой.
- * Чтобы туфли не скрипели, на подошве надо растереть несколько капель льняного или подсолнечного масла и дать просохнуть.

На заметку

- * Порезали клеенчатую скатерть? Покройте разрез с обеих сторон бесцветным лаком для ногтей, и его не будет видно.
- * Чтобы очистить от налета смесители в ванной, оберните их тряпочками, смоченными в уксусе, и оставьте так на час. Снимите налет щеткой.

ПЯТЬ ИСТОЧНИКОВ БАКТЕРИЙ

Больше всего бактерии любят укромные места, трудные для очистки и постоянно влажные.

- 1. Пол в туалете.** На полу туалета бактерий больше, чем на сиденье унитаза. Все дело в мельчайших брызгах воды, которые при смывании переносят заразу на пол и стены. Что делать? Закрывайте крышку унитаза, перед тем как нажать на слив. Пол мойте с чистящим средством и не реже чем раз в неделю. Туалетный коврик стирайте почаще в горячей воде и тщательно сушите.
- 2. Клавиатура, и не только.** По статистике, за год использования клавиатура становится на 1-1,5 килограмма тяжелее за счет попавшего в нее мусора и остатков еды. Любые технические принадлежности, к которым прикасаются по сотне раз на дню (телефоны, компьютерные мыши, наушники и т. д.), - прибежище вирусов гриппа, бактерий стафилококка и других микробов. Регулярно протирайте эти вещи антибактериальными салфетками, а клавиатуру вытряхивайте хотя бы 1 раз в месяц. Еще лучше - не ешьте перед компьютером и мойте руки, перед тем как сесть за него.
- 3. Постиранное белье.** Частицы пота и других выделений остаются на белье даже после стирки, а вместе с ними выживают и бактерии. Большинство умирает при температуре выше 65 градусов, так что именно эта цифра долж-

на быть выставлена на стиральной машинке. Если стираете вручную, используйте мягкий отбеливатель: он убьет до 99% инфекции. Не смешивайте нижнее белье с постельным и с верхней одеждой: оно, как правило, является первым источником заразы.

4. Кухонная раковина. Английские ученые подсчитали: на одном квадратном сантиметре около и внутри кухонного слива обитает до 80 тысяч бактерий! Они с удовольствием питаются остатками продуктов и быстро размножаются. Полностью смыть их очень сложно. Больше всего инфекция любит непросыхающие грязные губки и тряпки для посуды. Тщательно мойте раковину и кран после каждой готовки или мытья посуды. Теплая вода лишь смывает микробы, они застрянут в водостоке, начнут размножаться и быстро вывернутся обратно. Убить заразу помогут моющие средства.

5. Зубная щетка. На одном квадратном миллиметре слизистой рта живет до 100 миллионов микробов. Когда чистите зубы, щетка не убивает микробы, а собирает их на себя. Промывайте ее горячей водой каждый раз после чистки. Не кладите ее на полку и не прячьте в футляр. Лучше поставьте в стакан, чтобы она просохла.



СТИРАЕМ ДЖИНСЫ

вещами из плотной ткани примерно таких же оттенков.

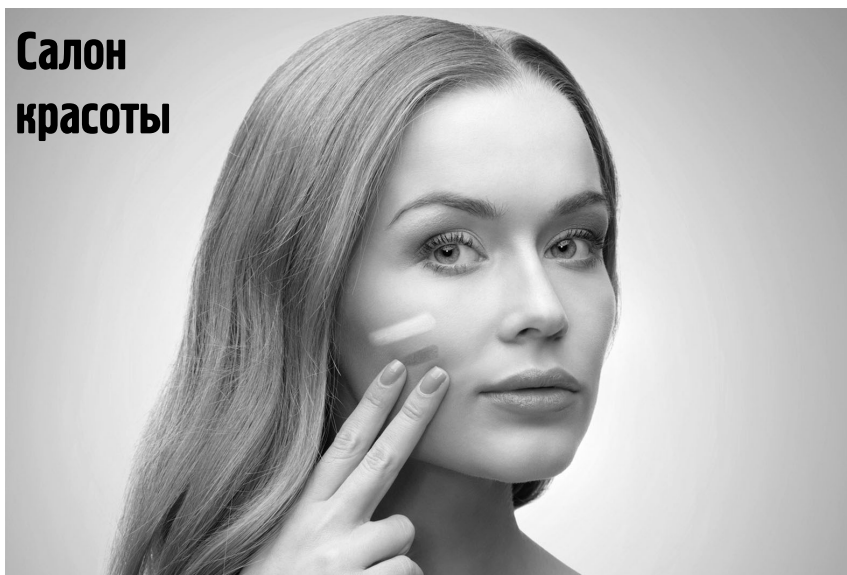
- * Перед стиркой изучите этикетку и не забудьте застегнуть молнию и вывернуть вещь наизнанку.
- * Выбирайте температуру стирки 30-40°, используйте мягкое моющее средство без отбеливающих компонентов.
- * Лучше стирать джинсы отдельно от другой одежды. В крайнем случае, с

* После ручной стирки джинсы не выжимайте: достаточно провести ладонями по штанинам, чтобы согнать воду. Если отжим в машине, то при небольшом количестве оборотов.

* Сушите джинсы вывернутыми наизнанку, подвесив за пояс, только не под прямыми лучами солнца.

* Джинсовая одежда сохранит цвет, если перед стиркой поместить ее в таз с холодной водой с яблочным уксусом (60 мл на 5 л воды).

* Джинсы стали малы? Это можно исправить. Намочите их там, где жмут, затем несколько раз прогладьте эти места с паром, слегка растягивая. Наденьте, пока горячие.



ПРАВИЛА ХОРОШЕГО ТОНА

Хотите слышать комплименты, какой свежий у вас цвет лица? Используйте тональный крем, который нужно грамотно выбрать и правильно наносить. Вот основные советы визажистов.

Задача тонального крема - выравнивание цвета лица. Современные средства не только идеально с ней справляются, но и имеют дополнительные функции ухода за кожей. Так что все утверждения, что тональный крем вреден для кожи и провоцирует возникновение прыщей, - всего лишь мифы.

Выбираем тональный крем

Прошли времена, когда в распоряжении прекрасных дам был один тональный крем «Балет», создававший на лице маску. Сегодня косметические фирмы предлагают такое многообразие тональных средств, что сложно не растеряться в нем и выбрать нужное. По цене разделяют косметику уровня масс-маркет, профессиональную и люкс. Конечно, от недорогого тонального крема, приобретенного в супермаркете, не нужно ждать какого-то особенного эффекта. Он подойдет тем, кто ежедневно пользуется тональным кремом и у кого нет проблем с кожей. Тональные средства уровня люкс, которые производят всемирно известные бренды, имеют улучшенный состав и действительно способны сделать вашу кожу сияющей или, наоборот, матовой. А для особых случаев - выходов в свет или фотосессий - есть смысл воспользоваться профессиональным тональным кремом, который сделает ваше

Если вы пользуетесь тональным средством, не забудьте за 20 мин. до его нанесения увлажнить кожу с помощью дневного крема

лицо безупречным, но не годится на каждый день, потому что может закупорить поры.

По структуре тональный крем подбирается исходя из типа кожи. Для жирной или комбинированной кожи подойдет жидкий тональный крем с матирующим эффектом. Цвет сухой кожи выравнивают увлажняющие полупрозрачные средства - тинты. Для нормальной кожи лица без воспалений и пятен достаточно BB-крема - полупрозрачного тона, не требующего использования дневного крема. Для зрелой кожи используйте флюид - тональное средство на водной основе, которое не будет забиваться в морщинки, а его светоотражающие частицы сделают лицо более свежим и молодым. Недостатки проблемной кожи скроет плотное по структуре тональное средство - крем или крем-пудра.

По цвету все тональные кремы подбираются по тону вашей кожи: с холодным (розовым) или теплым (бежевым) оттенком. Посмотрите на свои вены на запястье. Если они голубые, значит, у вас холодный подтон кожи и, соответственно, вам нужен розоватый тон крема. Если вены зеленоватые, значит, у вас теплый подтон, который лучше всего подчеркнет бежевая линейка тональных средств. Чтобы выбрать «свой» оттенок крема, отправляйтесь в магазин без косметики и нанесите пробник не на запястье, а на нижнюю скулу. Тот тестер, который через 3-4 мин. станет незаметен на коже, и есть ваш идеальный тон. Важно подбирать тональное средство именно тон в тон коже, а если

вы хотите сделать лицо более загорелым или светлым, используйте бронзовую компактную пудру или хайлайтер.

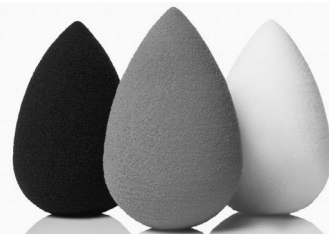
Наносим правильно

Для нанесения тонального крема существует два основных инструмента: кисть и спонж. Однако они впитывают много продукта, что не совсем экономно, а также нуждаются в ежедневной чистке. Визажисты рекомендуют наносить крем пальцами. Руки сначала следует тщательно вымыть или обработать антибактериальными салфетками. Выдавите капельку крема, разотрите между подушечками пальцев и нанесите на подготовленное лицо, быстро распределяя от центра (Т-зона) к внешнему контуру лица. Старайтесь наносить ровный тонкий слой, используя минимум продукта. Тщательно растушуйте линию вдоль роста волос и вокруг бровей, чтобы не было видно границ. Тональный крем нужно наносить не только на лицо, но и на мочки ушей, на шею, а в случае открытого выреза и на область декольте.

Делать макияж лучше при естественном освещении, тогда тональный крем не изменит свой цвет и не будет выглядеть как маска, когда вы выйдете на улицу.

Практически все тональные средства (за исключением BB-крема) требуют предварительного нанесения дневного крема и, по желанию, специальной основы под макияж (праймера). Корректор, скрывающий темные круги под глазами и мелкие несовершенства, лучше наносить после тонального крема. Если вы не имеете недостатков кожи и используете плотный тональный крем, то корректор вам не нужен. Помните, что задача тонального крема - это ровный тон кожи, а не скрывание ее недостатков, последнюю функцию берут на себя консилеры и корректоры.

Для фиксации тонального средства используйте рассыпчатую пудру. Если вы не любитель пудры, то выбирайте прозрачную пудру и наносите ее только на Т-зону. Когда вам необходимо, чтобы макияж продержался 8-10 часов, распылите поверх пудры средство для фиксации макияжа - оно объединит слои крема и пудры, сделает их более естественными и прочными.



Для идеального нанесения тонального крема визажисты рекомендуют новинку: спонж в форме яйца «бьюти-блендер»



После частого использования лака ногти пожелтели и начали слоиться? А может, они стали ломкими и никак не хотят расти? Поверьте, не вы первая, кто сталкивается с подобными проблемами. Большинство из них решается просто.

Здоровые и крепкие

Причиной ломкости ногтей может стать дефицит в организме важных микроэлементов - кальция, железа, кремния. Обогатите свой рацион молочными продуктами, яйцами, зеленью и свежими овощами. Полезно также есть красное мясо (2-3 раза в неделю) и пить натуральные соки. Ногтевая пластина может стать хрупкой и из-за регулярного контакта с бытовой химией: при мытье посуды, уборке, чистке поверхностей. Старайтесь во время работы по дому защищать руки резиновыми перчатками. Сделать ногти крепкими поможет ванночка из морской соли. В 200 мл теплой воды растворите 1 ст. л. соли и погрузите туда пальчики на 10 мин. После процедуры нанесите на руки питательный крем.

Возвращаем прочность

Когда речь идет о расслоении ногтей, причин может быть несколько. Прежде всего, наследственный фактор. Быть может, не вы одна в вашей семье страдаете от подобной проблемы? Вторая - постоянные диеты или однообразный, бедный витаминами рацион. Разнообразьте и сбалансируйте свое меню - и вскоре увидите результат. Частым поводом для расслоения является использование металлических пилочек, которые разрушают целостность ногтя. Пользуйтесь стеклянными - они более щадящие. А чтобы привести ногти в надлежащий вид, приобретите в аптеке специальный лак с лечебным эффектом.

ДО КОНЧИКОВ НОГТЕЙ

Сколько, на первый взгляд, забот с ногтями: здесь подпили, там отполируй! Но так ли все сложно на самом деле? Ищем простые решения основных маникюрных проблем.

Идеально ровные

Нарушение структуры ногтя практически всегда говорит о внутренних неполадках в организме. Часто это указывает на ослабленный иммунитет. Бугорки и утолщения могут сигнализировать также о том, что организму не хватает влаги. Норма - 1,5-2 л в сутки. Обратите внимание и на то, как вы делаете маникюр. Часто ногтевая пластина изменяет свою структуру из-за неправильного ухода за кутикулой. Помните, ее достаточно смягчить и слегка отодвинуть, не обрезая ножницами. После маникюра побалуйте ее легким массажем с оливковым маслом.

Заботимся о цвете

Если у вас ногтевая пластина приобрела желтоватый оттенок, скорее всего, вы любительница цветного маникюра. Ведь частое нанесение ярких лаков (особенно темных тонов) становится причиной пожелтения ногтя. Чтобы этого избежать, перед нанесением лака всегда покрывайте ногти защитной основой. Устранить желтый оттенок поможет лимон. Разрежьте его на половинки и погрузите кончики пальцев в мякоть на 3-4 мин. Затем смойте и намажьте руки питательным кремом. Повторяйте процедуру через день в течение недели. Если же лимон вам не

помог, есть повод заподозрить очень неприятное заболевание - грибок ногтей, и тогда совет один: бегом к врачу!

Не красота делает женщину счастливой, наоборот, счастье делает женщину красивой.

Безупречная гладкость

На ногтях часто появляются поперечные бороздки. Как правило, они говорят о том, что их обладательница не спешит тратить свое драгоценное время на уход за ними. Скорее всего, она вырывает заусенцы, травмирует кутикулу и, о боже, грызет ногти! Сделайте необрезной маникюр, лучше у хорошего мастера, который приведет ваши ногти в надлежащий вид. Приобретите базовый лак, ускоряющий рост ногтей. Благодаря входящим в его состав стимуляторам роста, уже существующие бороздки быстрее сойдут на нет. Не помешает и мягкий массаж области вокруг ногтя во время нанесения питательного крема.

ВАЖНО!

Глубокие поперечные бороздки на ногтях могут говорить о недостатке железа, проблемах с почками. Выраженные продольные бороздки - о нарушении работы кишечника или поджелудочной железы, а также об умственном или физическом стрессе. Обратитесь к врачу.

НЕЖНЫЕ СУПЫ-ПЮРЕ



ИЗ ТЫКВЫ С ОВОЩАМИ

Понадобятся: тыква (целая) - 1,5-2 кг, кабачки - 0,5 кг, бульон овощной - 1 л, морковь и лук - по 1 шт., томат-паста - 2 ст. л., тимьян, соль - по вкусу, масло растительное - 2-3 ст. л., семечки тыквенные для подачи.

Срежьте у тыквы верхушку. Удалите внутри семена и волокна. Смажьте снаружи тыкву и «крышку» растительным маслом. Поместите тыкву в смазанную форму.

Вложите в тыкву нарезанные овощи, залейте бульоном с томат-пастой. Накройте «крышкой», запекайте при 180 градусах 1,5 ч. Добавьте тимьян, готовьте еще 30 мин., не открывая «крышки».

Соскоблите часть мякоти тыквы, посолите и пюрируйте суп погружным блендером. Посыпьте семечками.

КУКУРУЗНЫЙ С ЧИЛИ

Понадобятся: кукуруза - 2 банки (по 425 г), бульон куриный - 1 л, лук - 1-2 шт., чеснок - 3 зубчика, масло оливковое - 2 ст. л., кориандр, соль и перец - по вкусу, кинза - 1 пучок, чили - кусочек, молоко по вкусу.

В кастрюлю влейте масло и обжарьте лук с чесноком и кориандром.

Всыпьте кукурузу и тушите на слабом огне 5-6 мин. Добавьте стебли кинзы и кусочки чили, влейте бульон. Посолите, поперчите и готовьте еще 20 мин. Пюрируйте, прогрейте и подавайте, добавив молоко и украсив листочками кинзы.



ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА

Понадобятся: горошек зеленый (замороженный) - 250 г, бульон - 500 мл, лук - 1 шт., масло растительное - 2 ст. л., чеснок сушеный - 1/4 ч. л., укроп - 3 веточки, сок лимонный - 1 ч. л., соль и перец черный молотый - по вкусу.

В кастрюлю влейте бульон, доведите до кипения, выложите горошек и варите 5 мин. на среднем огне.

Лук очистите, нарежьте и обжарьте в масле до золотистого цвета. Добавьте к горошку.

Пюрируйте суп, добавив укроп (вместе со стеблями), сок лимона и чеснок. Доведите до кипения, приправив солью и перцем.

СВЕКОЛЬНЫЙ

Понадобятся: свекла - 200 г, морковь - 100 г, картофель - 500 г, чеснок - 2 зубчика, бульон - 1 л, соль и перец - по вкусу.

Свеклу отварите, очистите, нарежьте. Картофель и морковь очистите, нарежьте, залейте бульоном и варите 15-20 мин. после закипания.

Добавьте в кастрюлю свеклу и варите 5-7 мин.

Слейте немного бульона и пюрируйте овощи. Добавьте пропущенный через пресс чеснок, соль и перец. Разбавьте бульоном до нужной консистенции и поварите 1-2 мин. Подавайте с нежирной сметаной.



ПОЛЕЗНО, БЫСТРО И ПРОСТО!

Супы позволяют не только разнообразить меню во время диеты, но и насытить организм полезными веществами. Особенно популярны диетические супы-пюре. Их готовят из разнообразных овощей, зелени, корнеплодов, бобовых, круп, грибов - на воде, а также овощном, некрепком курином или рыбном бульоне. По желанию добавляют

нежирное мясо, птицу, сыр, яйца (сваренные вкрутую или пашот), измельченные орешки и семечки, различные пряности и специи. Такое сытное, ароматное блюдо не стыдно подать и гостям!

Супы-пюре - настоящее раздолье для кулинара. Помимо уже известных, вы можете придумать и свой, «фирменный» рецепт, исходя из собственных предпочтений и сезонного набора доступных продуктов.

Если вы пользуетесь блендером не погружным, а с чашей, будьте осторожны: пар от горячего супа может сорвать крышку. Поэтому, либо предварительно остудите суп до 70-75 градусов, либо начинайте взбивать при открытой крышке на малых оборотах, после чего закройте крышку блендера и прибавьте обороты.

КУРИНЫЕ ГОЛЕНИ В РУКАВЕ

8 куриных, голеней, 2-3 картофелины, по 200 г шампиньонов и цветной капусты, 2-3 зубчика чеснока, растительное масло, соль, перец, прованские травы.

Голени натрите солью, посыпьте перцем и специями. Грибы разрежьте пополам. Капусту разделите на соцветия и варите в подсоленной воде 2-3 минуты. Чеснок измельчите. Сложите все ингредиенты в рукав для запекания, сбрызните маслом и приправьте специями. Запекайте в разогретой до 180 градусов духовке 40-50 минут. За 10 минут до окончания приготовления разрежьте рукав, чтобы голени и овощи подрумянились.



РУЛЕТКИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С МОРКОВЬЮ

2 баклажана, 3 моркови, соль, перец по вкусу, зубчик чеснока, 2 ст. ложки майонеза, растительное масло для жарки.

Баклажаны нарежьте ломтиками вдоль, пересыпьте солью и оставьте на время. После обжарьте на масле до золотистого цвета и выложите на бумажное полотенце. Для начинки натрите морковь, добавьте измельченный чеснок, майонез, слегка поперчите. Можно добавить немного измельченных орехов, сыра. Готовую начинку выкладывайте понемногу на ломтики баклажанов и сворачивайте каждый рулетиком.



ТЫКВЕННАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОКАМИ

1 небольшая тыква (0,5 кг), 4 ст. ложки сахара, 70 г изюма, 80 г длиннозерного риса, 2 зеленых яблока, по 2 ст. ложки сливочного масла и меда.

Тыкву нарежьте кубиками и разделите на 2 части. Нарежьте мякоть яблук. Соедините рис с яблоками, добавьте изюм, сахар и перемешайте. Форму смажьте маслом. Выложите половину тыквы, на нее - слой риса с фруктами. Накройте оставшейся тыквой. Залейте водой, закройте крышкой и поставьте в разогретую до 180 градусов духовку на 30 минут. Затем крышку снимите, температуру увеличьте до 200 градусов и запекайте еще 30 минут до подрумянивания тыквы. Запеканку полейте растопленным медом.



Из песочного теста с вареньем

2 яйца, 2-3 стакана муки, 200 г сливочного масла, 1 стакан сахара, ванилин, 1 чайн. ложка разрыхлителя, 200 г варенья или джема.

Масло растопите, влейте в сахар, добавьте яйца, ванилин и перемешайте. Постепенно введите просеянную и смешанную с разрыхлителем муку и замесите некрутое тесто. Разделите на 2

СЛАДКИЕ ЗИМНИЕ ПИРОГИ

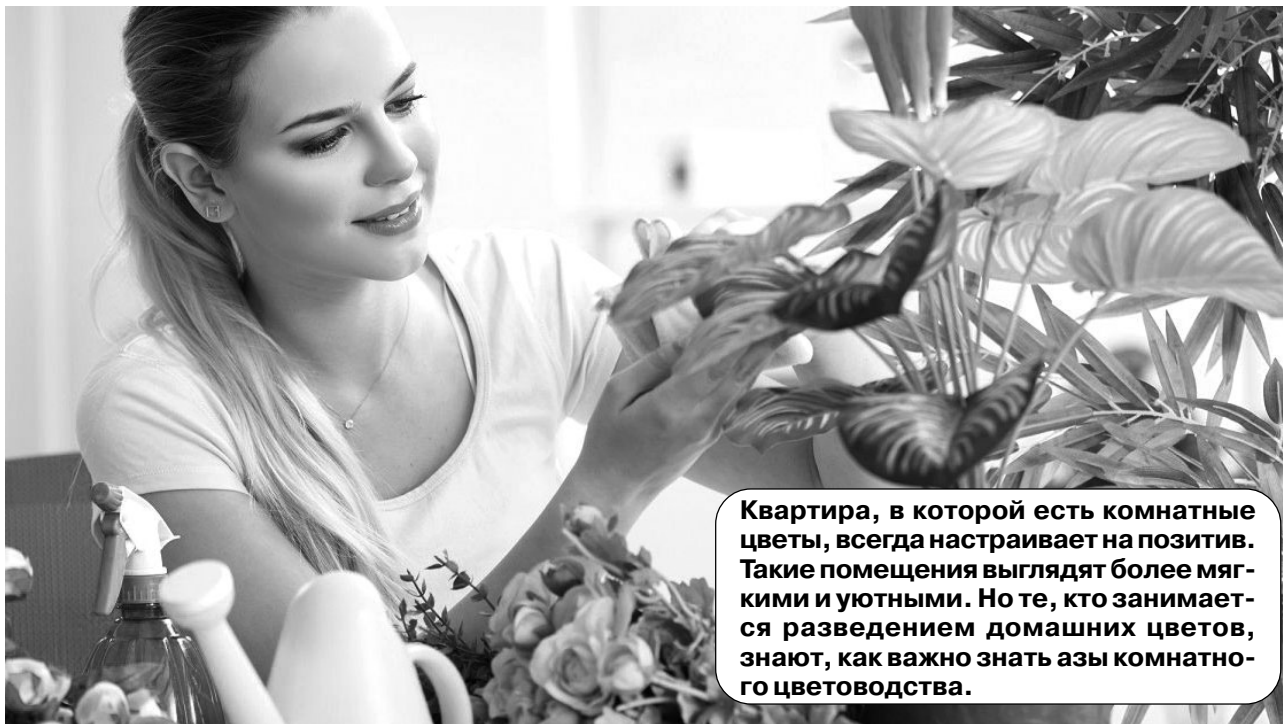
неравные части (1/3 и 2/3). Меньшую часть положите в морозилку на час. Большую часть тонко раскатайте и равномерно распределите на противне. Сверху выложите слой варенья и аккуратно разровняйте его ложкой. Из морозилки достаньте меньшую часть теста и натрите его на крупной терке сверху на варенье. Выпекайте в нагретой до 200 градусов духовке 25 минут.

«Зеленый» с киви

Для теста: 130 г сливочного масла, 2 ст. ложки сметаны, 1/3 стакана сахара, пакетик ванильного сахара, 1 яйцо, 1 чайн. ложка разрыхлителя, щепотка соли, 2 стакана

муки. Для начинки: 5 недозревших киви, 2 яйца, 3/5 стакана сметаны (20%), 2 ст. ложки сахарной пудры. Масло разотрите с сахаром и ванильным сахаром, добавьте сметану, яйцо и перемешайте. Всыпьте муку с разрыхлителем и солью, замесите упругое мягкое тесто. Форму для запекания смажьте маслом, выложите тесто, сделайте бортики и уберите в холодильник минимум на полчаса. Киви очистите от кожуры, нарежьте кружками толщиной 0,5 см. Яйца взбейте со сметаной и пудрой. Киви распределите по пирогу, равномерно залейте яично-сметанной смесью. Выпекайте в духовке 50 минут при 180 градусах.

Зеленый подоконник



Квартира, в которой есть комнатные цветы, всегда настраивает на позитив. Такие помещения выглядят более мягкими и уютными. Но те, кто занимается разведением домашних цветов, знают, как важно знать азы комнатного цветоводства.

УХОД ЗА КОМНАТНЫМИ РАСТЕНИЯМИ ЗИМОЙ

Растения особенно нуждаются в тщательном уходе в осенне-зимний период.

Как и у людей, у растений зимой случаются приступы меланхолии и авитаминоза - и они страдают от холодов и короткого светового дня.

Итак, для того, чтобы растения чувствовали себя уютно и комфортно, следует правильно за ними ухаживать.

Прежде, чем приступить к уходу за домашними растениями, следует помнить одну маленькую вещь, которая давно доказана ботаниками: растения - живые существа. Они реагируют на обстановку в доме, на отношения между людьми. Поэтому, если ваши цветы не хотят расти, обратите внимание на то, какие отношения у вас в семье. Если цветок по каким-то причинам начинает вянуть, листики желтеют, уберите его подальше от здоровых цветов, т.к. цветы способны распространять инфекцию.

Итак, как же ухаживать за комнатными цветами зимой.

Освещение

в домашних условиях

Большинство растений, среди которых аглаонема, алоказия, циссус, герань и т.д., любят солнечный свет. С наступлением холодов, комнатные растения начинают страдать от недостатка тепла и света. Если ваши домашние цве-

ты находятся на подоконнике, который выходит на север или запад, то горшки с растениями следует перенести на южную и восточную стороны.

Если и этого окажется мало, цветы нужно обогревать и освещать дополнительно лампой дневного света. Расстояние от цветка до лампы должно быть примерно 35-60 см. Также это следует помнить тем, у кого цветы стоят не на подоконнике - дополнительное освещение обязательно. Отсутствие света ведет к увяданию растений, а в конечном итоге к их гибели. Растения, которые не нуждаются в дополнительном освещении: бегония люцерна, пуансеттия, маранта трехцветная, сенполия фиалкоцветковая, филодендрон лазящий, монстера и пр.

Тепло и холод

Лето для растений - самый благоприятный период. Они получают достаточное количество тепла и света. С приходом осени температура за окном снижается, и начинаются страдания растений. Несмотря на это, обогревательные приборы являются не самым лучшим вариантом для подогрева растения - ставить растения около них не следует, так как они могут получить тепловые ожоги.

Тепло должно быть плавно поступающим и мягким. Чтобы не погубить растение излишним теплом или холодом, нужно горшочки с ними ставить на пе-

нопласт на расстоянии не менее 15 см от батареи. Если же вы оставляете комнатные растения на подоконниках, тщательно следите, чтобы листья не соприкасались со стеклом окна, они слишком холодные, листья травмируются, и растение начинает болеть.

Полив и опрыскивание

Зимой растения не так остро нуждаются в поливе. Домашние цветы следует поливать только тогда, когда верхний слой почвы слегка подсохнет. Поливать нужно всю землю в горшке слегка теплой водой. Делать это нужно очень аккуратно: если «залить» корни - растение погибнет.

Полезно регулярно опрыскивать листочки. Зимой воздух более сухой за счет работающей отопительной системы. Но здесь следует точно знать, каким цветам полезно опрыскивание, а какие не переносят попадания влаги на листья. Например, фиалки категорически нельзя опрыскивать. Не следует забывать о том, что с листиков нужно удалять раз в две недели пыль. Делать это нужно мягкой теплой влажной тряпочкой.

Подкормка и пересадка

Как и каждый живой организм, комнатные растения в зимний период замедляют свою жизнедеятельность. Почти на полгода (осень-зима) растение следует оставить в покое. Никаких пересадок, подкормок, удобрений и питания в этот период делать не стоит. Такие манипуляции лучше проводить только в весенне-летний период. И не забывайте беречь ваши комнатные цветы от сквозняков.

Поздравления

Дору СОСНИЦКУЮ
поздравляем с днем рождения.
Любить, так это значит жить,
Песенку эту помним.
Простить – тяжелое забыть.
С праздником жизни, Дора.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Олеся Яроцкая, Барбара Краевская, Анна Янтар, Валентина Хмелевская, Марина Кукарская, Галина Вислинская, Лариса Домбровская, Светлана Ковальская, Нина Ветлицкая, Мара Шепинская, Мария Славинская, Эльмира Яцкевич, Богдана Маевская, Рената Терпиловская, Галина Каревская, Ирина Санковская, Лидия Позноховская, Диана Веселовская, Снежана Куц, Ева Голонко, Жанна и Офелия Григорян, Светлана Арутюнова, Марина Филина, Цицо Нозадзе, Нелли Жужунашвили, Тина Шония, Элеонора Бодзиашвили, Марина Ментешашивили, Майя Райкова, Наили Харацишвили, Анна Адамия, Ирина Гогишвили, Мзия Далоян-Авдоева, Александра Расоева, Татьяна Чубинидзе, Ламара Дигмелашвили, Нанули Чалвардишвили, Тина Кверцхишвили, Тамрико Псутури, Анна Фабрикова, Елена Стрельцова, Инесса Левина, Венера Думанова, Людмила Дегверелашвили, Раиса Косьяненко, Тина Габушвили, Заира Кварацхелия-Гулуа, Любовь Щербаева-Нугешидзе, Эмма Долмажян, Алина Степанян, Евгения Ворошилова, Флора Мамулашвили.

Елену ЯРОВУЮ поздравляем
с днем рождения.

Вслед за мечтой всегда иди,
Радуйся и не уставай.
Хорошее все впереди,
Подруга Лена Яровая.

Суважением, Анна Орфаниди, Нина Кондратюк, Зоя Кучеренко, Анастасия и Маргарита Зарейчук, Любовь Искренко, Лариса Степаненко, Мадонна Карсанова, Белла Киладзе, Манана Кавтарадзе, Нанули Варазашвили, Ия Перадзе, Додо Лалиашвили, Майя Пирцхалашвили, Лали Дгебуадзе, Джеджило Эристави, Светлана Губкина, Алла Есаулова, Анна и Юлия Кузнецовы, Надежда Ляпина, Раиса Смирнова, Валентина Неженцева, Любовь Истомина, Ирина Елифанова, Майя

Венкова, Полина Иванова, Елена Акритиди, Этери Шенгелия, Лия Арвеладзе, Кети Димитриади, Лили Тодадзе, Диана Габарашвили, Дареджан Капанадзе, Русудан Абесадзе, София Болквадзе, Анжела Геворкян, Раиса Мкртчян, Медея Чхаидзе, Венера Кростева, Красимира Русинова, Лана Стоева, София Светлинова, Эльза Санакоева, Мзия Кудухова, Лела Турашвили, Нино Балавадзе.

Ивери ГЕЛАШВИЛИ, чемпиона
Грузии по карате, поздравляем
с 56-летием со дня рождения.

Пятерка и шестерка в этом деле
Успех был в прошлом, в будущем успех.
Желаем счета, бодрости Ивери,
Быть сильным среди наших, среди всех.
Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Хатуна Суладзе, Алла Изверская, Натия Сацерадзе, Мария Саввиди, Манана Агдгомелашвили, Алла Есаулова, Оксана Чернолес, Ирина Морозова, Лили Турдзелашвили, Анастасия Бойко, Гульнара Ескалиева, Верико Беручашвили.

Эстеру МУНТЯНУ,
молдавскую красавицу,
поздравляем с днем рождения.
Пройдем от Вулканешты через горы,
Через Тирасполь, едем в Кишинев,
Привет пришлют тебе со всей Молдовы,
Эстера милая услышит счастья зов.
Розы, гортензии и астры расцветали,
Накрыли стол, есть чорба и говеч.
Счастливой будь, Эстерочка Мунтяну,
Мир, радость, дружбу и любовь беречь.

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

Магнолию СВЕТЦОВУ
поздравляем с 60-летием
со дня рождения.

Шестой десяток хорошо,
С подругами, тем более.
Еще один денек прошел,
С праздником радости, Магнолия!

Суважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Лидия Добровольская, Валентина Соловьева, Анастасия Лопаткина, Зоя Тихомирова, Надежда Бондаренко, Нана Сирбиладзе, Саломе Кавиладзе, Этери Шатиришвили, Маквала Трапаидзе.

Нану Николаевну ДАРЧИАШВИЛИ,
грузинскую поэтессу, поздравляем
с рождением правнучки, Зазу ЗА-
КАРЕИШВИЛИ и Нино ЛОМИДЗЕ – с
рождением внучки, а Георгия ГОМА-
РЕЛИ и Нано ЗАКАРЕИШВИЛИ - с
рождением дочери Мии.

Судьба прекрасный мир открыла,
Ангел-хранитель весть принес,
Родилась здесь девочка Мия,
В светлом пространстве среди звезд.
Спи сладко в теплой колыбели,
Среди игрушек, кукол, роз.
Мальшкка Мия в самом деле
Расти большой ты в мире грез.

Суважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Лейла Гаприндашвили,
Луиза Гившвили,
Гипотена Собева, Диана Анфимиади,
Гулнази Хараишвили, Иамзе Арвеладзе,
Лили Ботева, Иорданка Фандокова, Ирма Тхинвалели, Ирина Габлиани, Тети Орбелиани, Майя Хоперия, Мадонна Каландия, Маквала Гонашвили, Тина Чедия, Нино Цулеискири, София Шарофян, Манана Зазикашвили, Наира Нижарадзе, Лейла Вадачкория, Белла Алания, Маквала Звиадаури, Нино Цхелашвили, Лили Ратиани, Это Мдинарадзе, Лела Метревели, Нана Квашилава, Лизи Будагашвили, Марина Колхиташвили, Лейла Иасашвили, Венера Купрашвили, Майя Цикаришвили, Майя Лобжанидзе, Тамара Габрошвили, Дали Караулашвили, Эрминия Карастоянова, Этери Хергиани.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №50

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Паштет. Мадам. Задор. Листва. Маяк. Кюи. Оса. Полоса. Ямс. Острог. Иск. Корпус. Трата. Икс. Ухаб. Лекало. Глобус. Паводок. Голос. Огород. Эскалоп. Рант. Ответ. Сопрано. Едок. Комната.
ПО ВЕРТИКАЛИ: Изваяние. Гром. Мул. Подмостки. Холод. Раб. Ширма. Бугор. Сода. Ляп. Трико. Поэт. Сук. Лоск. Класс. Матрос. Отсев. Клоп. Старр. Кора. Трен. Дракар. Парад. Левада. Омут. Лото. Енот. Митинг. Садок. Патока.

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 заказан-
ные редакцией, гонорары не выплачиваются.

Домашние любимцы



КОРГИ

С КОРОЛЕВСКИМИ ПОЧЕСТЯМИ

Личный шеф-повар, лучшие лакомства, частный самолет, прислуга... Нет, это не зарисовки из жизни миллионера. Это будни собак, только не простых, а королевских!

Все дети любят животных. Любила их и маленькая Лилибет, будущая королева Англии Елизавета II. Увидев однажды в гостях у друзей смешных, приземистых собак с большими ушами, она загорелась идеей: - «Хочу такую же!»

Сюзан и ее потомки

Первым в 1933 году в собаьем семействе Лилибет появился корги Дуки. Практически сразу ему нашли подружку Джейн. Но животные не пришли друг другу по вкусу, и привередливая Джейн выбрала себе другого жениха. Увы, у любимицы будущей королевы судьба сложилась трагически - она попала под машину. После смерти Джейн Елизавета так горевала, что родители решили на совершеннолетие подарить ей новую собаку. Так в 18 лет у нее появилась Сюзан. Заниматься с собаками так понравилась девушке, что она стала их разводить и даже скрещивать. Однако на выставки своих любимцев не возила, считая, что «им нечего доказывать». Зато с радостью раздавала щенков родственникам, даже если те были не в восторге от породы. Но, как говорится, дареному корги в зубы не смотрят!

Без норм и правил

Жизнь любимых корги Елизаветы 11 действительно можно было назвать

королевской. В Букингемском дворце им была выделена специальная комната, где собаки могли отдыхать и играть. Каждый пес мог похвастаться личной кроватью, простыни на которой менялись ежедневно. Но в кроватях корги спали мало. Чаще всего они следовали по пятам за своей хозяйкой. Нужду собаки могли справиться в любом месте. За ними ходил дворецкий со связкой пакетиков и тряпочек, чтобы вовремя убрать безобразие. Во все поездки - деловые и не очень - псы всегда ездили с хозяйкой. Даже в медовый месяц она умудрилась взять их с собой, причем тайно. Когда муж, принц Филипп, узнал, что они с супругой едут не одни, сначала рассердился, но потом смягчился. Единственное, что он мог сказать любимой жене: «И зачем тебе столько собак?..» Наказывать корги не разрешалось никому. Только хозяйка могла поучать животных, да и то, делая это вежливо и степенно. Многие служащие за ее спиной шептались, что собаки избалованы и требуют воспитания. Но Елизавета была уверена: все, что им нужно, - это любовь.

Отобедать изволите?

Наиболее трепетно королева относи-

лась к питанию своих любимцев. Специально для них был нанят шеф-повар, который только тем и занимался, что готовил для корги куриную грудку, говяжью вырезку, крольчатину. Еду собакам подавал дворецкий, причем на фарфоровой или серебряной посуде. Если королева была свободна, принести обед любимцам она могла сама. При этом высаживала их перед собой полукругом и выдавала кушанья по старшинству. В первую очередь - самой старшей собаке, младшей угощение доставалось последней. Однажды, в 1999 году, во дворце разразился скандал. Королеве стало известно, что один из лакеев шутки ради подливал в миски собакам джин. Те были не против, но Елизавета возмутилась не на шутку. Молодой человек тотчас был уволен!

Прощай, эпоха...

Тяжелее всего Елизавета II переносила смерть любимцев. Всех их хоронили на собаьем кладбище в Сандрингеме. В 2015 году скончался последний потомок ее любимой Сюзан - Уиллоу. У собаки обнаружили рак, и Елизавета, желая избавить животное от мучений, сама дала распоряжение усыпить его. В том же году королева заявила: больше разводить щенков она не будет. Год назад, в 2018-м, умер последний корги - Уиспер, который жил у Елизаветы. Его монаршая особа приютит по доброте душевной. С тех пор корги больше у королевы нет. Свой непростой выбор она объясняет довольно банальной причиной: ей бы не хотелось, чтобы любимые собаки пережили ее. Учитывая тот факт, что сейчас Елизавете II 93 года, ее опасения были небезосновательны.

Всего у королевы Великобритании Елизаветы II было более 30 корги.



Королева была неразлучна со своими питомцами. Брала их с собой как в деловые поездки, так и на отдых

Меховые жилеты: многослойный образ

Меховой жилет может стать элементом многослойного образа. Это универсальная вещь, но важно учитывать объемы своим обладательницам. Стройные девушки могут позволить себе модели из объемного меха любой длины, а дамам с пышными формами советуем присмотреться к изделиям длиной до середины бедра. С жилетом лучше всего будут смотреться водолазка, зауженные джинсы или брюки, мини-юбка или юбка-карандаш из кожи, замши или велвета.



УХАЖИВАЕМ ПРАВИЛЬНО!

Изделия из меха, натурального или искусственного, требуют особого ухода. После возвращения с улицы обязательно очищайте меховую вещь от загрязнений, прочесывайте ворс специальной расческой. Шубка намочла? Повесьте ее в хорошо проветриваемом помещении для сушки. Храните в темном и прохладном месте в специальном чехле и не забывайте защищать от моли. Тогда вещь прослужит вам долго.



Стильные аксессуары

Меховые аксессуары, особенно яркого цвета, привлекают внимание. Лучше всего сочетать их с нейтральными вещами. С классическим пальто из шерсти или твида хорошо будут смотреться меховой шарф, шапка с меховым помпоном, сумка из меха. Обратите внимание на одежду, украшенную мехом. Это могут быть воротники и манжеты из цветного меха, накладные карманы на кардиганах и пальто, отворот у ботинок.



ТВОРОЖНЫЕ «ПОЦЕЛУЙЧИКИ»

ПОНАДОБЯТСЯ: мука - 250 г, маргарин сливочный - 250 г, творог (9%) - 250 г, сахар - 1 стакан, сода (гашенная уксусом) - 1/2 ч. л., масло растительное для смазывания противня.

Маргарин размягчите при комнатной температуре, затем соедините с творогом. Постепенно подсыпая в эту массу просеянную муку, замесите не слишком крутое тесто. В конце вымешивания добавьте гашеную соду. Дайте тесту «дойти» под пленкой 10-15 мин. Раскатайте тесто в пласт при помощи скалки, затем с помощью чашки выдавите из него кружочки. Обмакните кружочки в сахар одной стороной и сверните пополам сахаром внутрь. Потом обмакните получившийся полукруг в сахар одной стороной и тоже сверните сахаром внутрь. Треугольник, в свою очередь, обмакните в сахар одной стороной и выложите на смазанный противень сахаром вверх. Выпекайте при 200 градусах 20 мин.



«КАРТОШКА» ИЗ ПЕЧЕНЬЯ

ПОНАДОБЯТСЯ: печенье (песочное) - 300 г, какао-порошок - 2,5 ст. л., молоко сгущенное - 150 мл, масло сливочное - 60 г, пудра сахарная для посыпки.

Измельчите печенье. Для этого поместите его в плотный полиэтиленовый пакет и разомните при помощи скалки. Пересыпьте полученную крошку в глубокую миску. Туда же добавьте какао-порошок и размягченное сливочное масло. Влейте сгущенное молоко и тщательно перемешайте до однородной консистенции - ложкой, а затем руками. Из полученной массы сформируйте пирожные продолговатой формы. Выложите их на широкое блюдо, слегка присыпьте сахарной пудрой и уберите в холодильник на 1 ч.

** Чтобы пирожные были менее сладкими, часть раскрошенного печенья замените истолченными белыми сухарями.*



КРУАССАНЫ С НАЧИНКОЙ

ПОНАДОБЯТСЯ: тесто слоеное (готовое) - 500 г, изюм - 1 ст. л., творог (9%) - 350 г, сметана (15-20%) - 1,5 ст. л., яйца - 2 шт., сахар - 1,5 ст. л., масло растительное для смазывания противня.

Для начинки взбейте миксером творог со сметаной, яйцом и сахаром, затем добавьте слегка размоченный, промытый и обсушенный изюм. Перемешайте до однородного состояния. Тесто разморозьте и еще холодным раскатайте в тонкий пласт. Нарежьте на одинаковые треугольники. Выложите приготовленную начинку на широкую сторону треугольников и сверните круассаны, придав им форму полумесяца. Разместите круассаны на смазанном противне на расстоянии 3 см друг от друга (чтобы не слиплись во время выпекания). С помощью кулинарной кисти смажьте их взбитым яйцом. Выпекайте при 220 градусах до золотистого цвета.



ISSN 1987-6009



9 771987 600002