

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДСТА

№41

октябрь 2019

цена:

1,5 лари

**Ребенок**

и работа

стр.26-27

**Жизнь**

без боли

стр. 11

**Серебро:**

польза или вред

стр.6

**Осенние маски**

для лица

стр.36

**Джуд Лоу:**

“В 20 лет я был очень даже ничего”

стр.20-21

**Шарлиз Терон** стр.16-17

“Я не влюблена, но хожу на свидания”

# Уроки стиля

Снимите это немедленно!

## Где будем делать талию?

**Несмотря на популярность одежды оверсайз, изящный силуэт по-прежнему актуален!**

**Подчеркнуть талию** - непростая задача. Для этой цели стилисты предлагают использовать проверенные способы.

**Акцент на плечах.** Его можно создать с помощью выреза лодочка, квадратного выреза каре, одежды с пышными рукавами. Визуально плечи будут казаться шире, а талия - тоньше.

**Приталенная одежда.** Идеальные варианты - приталенные жакеты и платья. Вытачки на такой одежде создают правильную линию на груди и бедрах, делая талию визуально уже.

**Пояс контрастного оттенка.** Попробуйте повязать на талию широкий пояс, кожаный ремень или шарфик.

**Контрастные вставки.** Расположенные по бокам, они помогают визуально сделать талию немного тоньше.

**Завышенная линия талии.** Способна скорректировать несовершенства фигуры и придать талии стройность. На выбор - платья, юбки, брюки с завышенной талией.

**Одежда с запахом.** Платья и юбки с запахом одновременно скрадывают объем в области талии, подчеркивают грудь и вытягивают силуэт.

**Расклешенные юбки и брюки.** Такие модели подчеркивают изгиб бедер и притягивают внимание к ногам, придавая талии дополнительную стройность.

### Шарф с рюшами

На фоне современных трендов шарф с оборками или рюшами выглядит как минимум неактуально. Чем его заменить?

Примерьте широкий палантин или платок из мягкого кашемира, шелка или шерсти с интересным принтом. Готовы к чему-то необычному? Присмотритесь к модели шарфов с градиентным рисунком - это будет стильный и необычный выбор.



### Меховой жилет

Жилеты из меха, надетые поверх джемпера или кожаной куртки, вышли из моды. Обратите внимание на осенние шубы и полушубки из искусственного меха, шерстяные пальто или объемные теплые куртки. Приятный бонус: в них вам будет гораздо теплее, чем в жилете.



**“Мы хотим любить” —  
как Грузия готовится к  
“Детскому Евровидению”**

**Раньше мечтой мальчика было выиграть шоу “Ранина”, теперь — Детское Евровидение**



Грузию на ежегодном международном конкурсе песни “Детское Евровидение – 2019” представит двенадцатилетний Георгий Ростиашвили с песней “Мы хотим любить” (We want to love).

В этом году Junior Eurovision Song Contest пройдет в польском городе Гливица, на сцене Arena Gliwice, 24 ноября. В конкурсе примут участие представители 19 стран.

Представитель Грузии Георгий Ростиашвили уже приступил к работе над съемками клипа. Режиссер видео известный грузинский постановщик и клипмейкер Заза Орашвили. К слову, Орашвили является автором клипов представителей Грузии последних лет — как детского, так и взрослого конкурсов.

В клипе с мальчиком снимутся его коллеги, участники детского вокального шоу “Ранина” Первого канала. Именно благодаря победе в этом проекте Ростиашвили выпал шанс представлять свою родину на сцене Евровидения.

Мнением о своей песне и будущем выступлении на европейской сцене Георгий Ростиашвили поделился с журналистами.

“Я очень рад. И, я думаю, моя песня запомнится грузинскому народу. Моя цель - первое место”, - сказал мальчик.

Георгий Ростиашвили кахетинец по происхождению. Примечательно, что для участия в репетициях шоу “Ранина” Георгию каждый раз приходится приезжать в Тбилиси из района Сагареджо, преодолевая около 50 километров, а затем возвращаться домой. По словам мальчика, в последнее время его даже стали узнавать в маршрутном такси, что ему очень льстит.

Как часто признается Георгий, он очень переживает, что его голос сильно изменится в период мутации, кроме того, на него очень действует невнимательность публики. Хотя сейчас уже Ростиашвили, по его словам, чувствует большую любовь публики. Кумиром Георгия в мире музыки является Майкл Джексон.

В 2018 году Грузию на Евровидении представляла победительница первого сезона “Ранина” Тamar Эдилашвили, которая принесла стране 8 место. Грузия трижды (в 2008, 2011 и 2016 годах) становилась победителем Детского Евровидения. А в 2017 году конкурс состоялся в Тбилиси.

**РЕКЛАМНОЕ АГЕНТСТВО  
«ТБИЛИССКОЙ НЕДЕЛИ»**

Опыт и профессиональный подход научили нас превращать идеи наших клиентов в мощные инструменты рекламы.

Мы предлагаем широкий спектр услуг в области рекламы: от разработки дизайна и печати полиграфии до изготовления и монтажа наружной рекламы различного вида.

Реклама это не просто наша работа, это стиль жизни, поэтому мы постоянно развиваемся, проходим обучение, знакомимся с новыми людьми и создаём оригинальные идеи.

Рекламное агентство «ТБИЛИССКОЙ НЕДЕЛИ» предлагает Вам полноценную и качественную помощь в производстве различных видов рекламы в Тбилиси и регионах.

Звоните нам, и мы с радостью поможем Вам в Вашей рекламе!

**Тел.: 5.99-50-93-30.**



**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА  
Кети Мчедлидзе**

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

**Тел.: 5.93-200-223**

**CHIROPRACTOR —  
МАНУЛИСТ**

**Гарантированно лечит межпозвоночную  
грыжу и суставы за один сеанс без  
операции и уколов американо-тибетским  
терапевтическим массажем**

**Тел: 5.99-30-90-29**

**Важа Пшавела, 67.**

## Шоу-бизнес

### Грузинские фигуристы завоевали золото на Гран-При в Хорватии

Фигуристы из Грузии получили право участвовать в финальном этапе Гран-При сезона в Турине



На шестом этапе Гран-При среди юниоров по фигурному катанию, который проходит в Загребе (Хорватия), грузинские фигуристы Георгий Ревия и Мария Казакова завоевали золото в спортивных танцах на льду.

В турнире приняли участие 17 пар фигуристов из 14 стран.

После исполнения короткой и свободной программ пара Ревия-Казакова набрала 169.22 очка и вышла на первое место. Серебро досталось российской паре - Софии Тютюниной и Александру Шустинскому, бронза - канадцам. Здесь же следует отметить, что это первое золото в истории

грузинской пары.

Благодаря победе в Загребе грузинские фигуристы получили право участвовать в финальном этапе Гран-При, который пройдет в итальянском Турине с 5-9 декабря.

18-летняя Мария Казакова и 20-летний Георгий Ревия выступают за Грузию с 2016 года.

Гран-при ISU среди юниоров по фигурному катанию проводится с 1997 года, включает в себя семь соревнований и финал ISU. В соревнованиях принимают участие спортсмены от 13 до 19 лет (для фигуристов, вступающих в парном катании и танцах на льду - до 21 года).

### Умер режиссер Марк Захаров

Ему было 85 лет. В конце августа его госпитализировали с подозрением на воспаление легких.

Умер режиссер Марк Захаров. Об этом сообщили в дирекции театра «Ленком», где он работал художественным руководителем.

«Это правда. К сожалению, эта катастрофа нас навестила. Умер утром после продолжительной болезни, у него было второе воспаление легких», — заявил директор театра «Ленком» Марк Варшавер.

20 августа худрука «Ленкома» госпитализировали в клинику имени Боткина с



подозрением на воспаление легких. Варшавер 27 августа говорил, что Захаров выдечился. Актера выписали 9 сентября.

Колоссальной потерей смерть Марка Захарова назвал актер Александр Лазарев. «Это больно. Я ошарашен», — сказал он.

### Телохранитель Майкла Джексона объяснил, зачем

#### он клеил пластырь на нос

Телохранитель короля поп-музыки Майкла Джексона рассказал, зачем тот носил маску и клеил пластырь на нос.

По его словам, музыкант делал это для привлечения внимания зрителей и СМИ, сообщает Metro. Телохранитель рассказал, что пластырь на носу был любимым приемом Джексона.

«Джексон хотел, чтобы его жизнь стала величайшей загадкой в мире. Жаль, что сейчас это привело к неприятным последствиям», — сказал он. Телохранитель отметил, что Джексон в обычной жизни не использовал



свой знаменитый макияж.

«Как-то он захотел сходить в гости к иллюзионисту Ури Геллеру. Он попросил вызвать машину за час, чтобы успеть войти в образ: сделать прическу и макияж», — рассказал телохранитель.

### Вандалы испортили звезду Джонни Деппа на «Аллее славы»



В Голливуде вандалы испортили звезду актера Джонни Деппа на «Аллее славы», сообщает The Daily Mail.

Отмечается, что неизвестные разрисовали звезду нецензурными

словами и написали над именем актера слово «фальшивый».

По предварительным данным, инцидент произошел 26 сентября.

Депп получил звезду в 1999 году.

### Брэдли Купер передумал жениться на Леди Гаге

Голливудский актер Брэдли Купер собирался сделать предложение певице Леди Гаге, однако потом передумал.

Как сообщает портал Life and Style, пара тайно встречалась во время съемок фильма «Звезда родилась». По данным источника издания, Купер признался Гаге в любви и

собирался сделать предложение.

«Помолвка почти состоялась. Просто Брэдли внезапно осознал, что связывает себя обязательствами с кем-то еще, и испугался», — заявил собеседник портала.

По его словам, поступок Купера разбил певице сердце.

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## С возрастом зрение ухудшается

**1. Говорят, что очки носить вредно - они только ухудшают зрение.** Просто человек с плохим зрением привыкает видеть окружающее нечетким и размытым. А когда надевает очки - все обретает яркость, четкость, ясность. И создается ощущение, что глаза надо как-то «стимулировать», чтобы они и без очков видели так же, как в них. А очки, якобы, этой стимуляции мешают, и глаза «ленятся».

**2. Зрение портится, если сидеть близко к телевизору.** Частое заблуждение. Ну, какая мама не повторяет своему чаду: «Отодвинься подальше от телевизора, глаза испортишь!» На деле прямой связи тут нет. Сидеть можно так, как удобно.

Единственный момент - глаза могут устать, если в комнате плохое освещение и вы слишком много времени провели у экрана.

**3. С возрастом плохое зрение способно улучшиться.** Речь идет о, так называемом, «втором зрении», когда человек, становясь старше, вблизи начинает видеть лучше. Как правило, это не улучшение, а совсем наоборот. В большинстве случаев такое происходит при катаракте. Она прогрессирует и меняет фокусировку глазного хрусталика. За счет этого повышается уровень близорукости, человеку кажется, что он стал лучше видеть. На самом деле, такое возрастное «выздоровление» требует лечения.



**4. Глазные заболевания и ухудшение зрения предотвратить невозможно.** Большинство заболеваний глаз можно предотвратить или вылечить на ранних стадиях. Главное - проходить регулярное обследование и делать качественную диагностику. Так что, когда темнеет в глазах, ухудшается резкость зрения, появляются внезапные вспышки света - поспешите к доктору.



## БОЛЯТ ГЛАЗА И ГОЛОВА

**Самым простым недугом, при котором появляются такие симптомы, является переутомление.**

Особенно часто это случается, если вы много времени проводите перед телевизором, за компьютером или электронной книгой.

❁ Боль в глазах и головная боль, причем пульсирующая или дергающая, может говорить о том, что у вас неправильно подобраны очки. В результате глаза постоянно напряжены, и это не может не отразиться на состоянии глазного нерва. Такая боль, как правило, наступает во второй половине дня.

❁ Если боль в глазах и голове появляется сразу после того, как вы чихнули или кашляли, это свидетельствует о повышенном артериальном давлении, которое необходимо лечить.

❁ Боли появились вскоре после небольшой, на ваш

взгляд, травмы головы или удара? Это симптомы сотрясения мозга.

❁ Боли постоянные и пульсирующие? Так организм сигнализирует о менингите, энцефалите или прединсультном состоянии.

❁ Головная боль в области глаз может быть симптомом мигрени. Такие боли длятся от 3 часов до 3 дней, но не более. При этом также возникает пульсирующая боль в виске и глазу. Спровоцировать ее могут погодные изменения, эмоциональные и физические перегрузки,

❁ Резкая боль в глазу бывает при глаукоме. При этом повышается внутриглазное давление, и поднимается оно может до небывалых высот и за несколько дней привести к полной слепоте. При глаукоме очень сильная боль может начаться в одном глазу, переместиться на другой и распространиться на

остальную часть головы. Человек, у которого повысилось внутриглазное давление, жалуется на чувство давления на глаз, затуманенность и ослабленность зрения. Вокруг источников света он видит ореол, не переносит яркий свет, его тошнит, может быть рвота, зрачок слегка увеличен. При таких симптомах необходимо вызвать скорую и доставить бедолагу в больницу. Самолечение тут недопустимо. Дело в том, что при глаукоме зрительному нерву не хватает кровоснабжения, и если упустить время, то наступит слепота.

✓ Спать нужно в хорошо затемненном помещении. Закрывайте на ночь окна плотными шторами и выключайте все источники света, даже мерцающие электроприборы. Дело в том, что свет нарушает биологические часы организма. Человеку свойственно бодрствовать, когда на улице день, и отдыхать при наступлении темноты.

✓ Популярный препарат «Мотилиум» способен плохо влиять на сердце и приводить к серьезной аритмии. Это лекарство устраняет тяжесть в желудке, тошноту и вздутие и часто назначается при гастрите. Скоро аннотацию к препарату пересмотрят. А у детей и сердечников его применение будет ограничено.

### Пригодится

❁ **Замучили мозоли? Вымочите луковую шелуху в винном уксусе в течение 2 недель, наложите на мозоль и завяжите на всю ночь.**

❁ **От лишая. 100 г свежего укропа залейте 0,5 кг меда, держите на водяной бане 1 час, помешивая. Процедите, остаток отожмите. Используйте в виде мази.**



**Серебро считается целебным металлом, а про воду, обогащенную этим элементом, ходят хвалебные легенды. Врачи предупреждают: не все так однозначно.**

## СЕРЕБРО: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД

**Н**аши предки уважали серебро, считая его лучшим дезинфицирующим средством. В Древнем Египте тонкие пластины из серебра использовали для ускорения заживления ран. Александр Македонский, зная о лечебных свойствах этого металла, пил в походах только из серебряной кружки. И действительно редко болел. В древности аристократы ели из серебряной посуды, а воду специально держали в серебряных кувшинах, в силу их антибактериальных свойств. Но не всем серебро может сослужить хорошую службу, в некоторых случаях его использование опасно.

### Средство от бактерий

Исследования ученых из Калифорнийского университета показали, что серебро убивает бактерии золотистого стафилококка, пиогенного стрептококка, сальмонеллы, кишечной палочки, подавляет размножение грибка кандиды и более чем 300 других патогенных бактерий. Попадая в организм, серебро разрушает фермент, благодаря которому функционируют бактерии, это приводит к гибели всего микроорганизма. При этом, бактерии не могут выработать к серебру приобретенную устойчивость, как к антибиотикам.

В умеренном количестве этот элемент снижает давление, улучшает внешний вид кожи, благотворно влияет на нервную систему, подавляет бронхиальные заболевания. Врачи назначают серебросодержащие препараты для лечения болезней сердца, желудочно-кишечного тракта, печени, а также гриппа, стоматита, инфекций ЛОР-органов.

Вода с 0,5%-ным раствором серебра ускоряет заживление ожогов.

✓ Дефицит серебра можно отследить по низкой сопротивляемости организма вирусам и инфекциям.

### “Серебряное” меню

Чтобы восполнить нехватку серебра, лучше выбирать органические формы этого элемента. Например, те, которые содержатся в пшенице и изделиях из нее. Лучший выбор в этом случае - проростки. Они не добавляют вам лишних килограммов, но насытят организм серебром и другими полезными микроэлементами.

Также серебро есть в белых грибах, тыкве, огурцах, капусте, кедровых орешках, морской рыбе. А вот пакетированное молоко, соки и другие консервированные продукты способны создать переизбыток серебра в организме. Данный элемент в них попадает в процессе консервации, в составе может быть прописан как добавка E 174.

При нехватке серебра рекомендуется принимать «серебряную» воду. Как ее приготовить? Самый простой способ - разлить питьевую воду по серебряным емкостям (например, кубкам) и оставить на 2-3 дня.

### Подходит, но не всем

Несмотря на все полезные свойства, увлекаться «серебряным» лечением не стоит. Дело в том, что серебро входит в группу тяжелых металлов (вместе с цинком и оло-

вом), а в санитарных нормах этому веществу присвоен второй класс опасности из-за его способности накапливаться в организме. 60 мг серебра, полученные за раз, создадут в организме интоксикацию, а 1,3 г могут привести к летальному исходу.

Выводится серебро очень медленно, срок полувыведения составляет около 50 дней. До 90% уходит через желудочно-кишечный тракт, но оставшиеся 10% сцепляются с белками и разносятся по всему организму, оседая в основном в печени.

В больших количествах серебро способно вытеснять другие микроэлементы, например, кобальт, который отвечает за репродуктивную функцию.

Переизбыток серебра в организме может привести к аргирии. Это процесс пигментации на коже и поверхности глаз, где откладывается «лишнее» серебро. Кожа становится голубовато-серой и, к сожалению, остается такой на всю жизнь.

Также возможны неврологические изменения, нарушения пищеварения и другие неприятные последствия. В некоторых исследованиях обнаружено, что серебро может вызывать головокружения, расстройства пищеварения, стать причиной обморока.

Кроме того, использование серебра в детском питании строго запрещено, и знаменитые серебряные ложечки, которые дарят детям «на первый зубик», лучше оставить в качестве сувенира. Детский иммунитет воспринимает этот металл как токсичное вещество. То же самое относится к беременным и кормящим женщинам.

Перед тем как начать употребление препаратов серебра или ионизированной воды, необходимо получить консультацию специалиста.

Безопасная доза серебра - не более 50 мкг на 1 л воды.

### Почему серебро темнеет?

**Серебряные украшения не подвержены коррозии, им не страшен контакт с водой и многими кислотами. Несмотря на это, они часто темнеют. Почему? Все дело в примесях, которые могут присутствовать в сплаве. Чем выше проба, тем в ней меньше меди, которая, окисляясь, окрашивает серебро в черный опенок.**

# Бронхит и другие болезни

## Бронхит и ОРВИ

Инфекции дают толчок обострению хронического бронхита. Причем у таких пациентов простуда почти всегда протекает сложно. Это связано с тем, что измененная слизистая бронхов борется с инфекцией не так эффективно, как здоровая.

Уже с первых дней простуды нужно обязательно принимать муколитики. При возможности, вдыхайте их при помощи небулайзера.

Если чувствуете, что одышка, кашель и температура нарастают, срочно обращайтесь к врачу. На фоне проблем с бронхами раннее применение антибиотиков при простуде оправдано. Если есть возможность, сдайте мокроту на анализ. Узнав чувствительность ваших бактерий к антибиотикам, врач сможет назначить более эффективное лечение.

**Фитотерапия.** Лечение травами нужно начинать с первых дней. Они помогают легче откашливаться. Кроме того, многие настои и отвары имеют антимикробное действие.

## Бронхит и анемия

Сниженный уровень гемоглобина утяжеляет самочувствие при хронической обструктивной болезни легких. Ведь и при том, и при другом заболевании организму не хватает кислорода. Поэтому одышка у таких пациентов возникает при самой незначительной физической нагрузке.

Если у вас обнаружили анемию, нужно как можно быстрее найти причину снижения уровня гемоглобина и вернуть показатели крови к норме. При железодефицитной анемии потребуются лечение препаратами железа. В других

ситуациях могут быть полезны витамин B12 и фолиевая кислота.

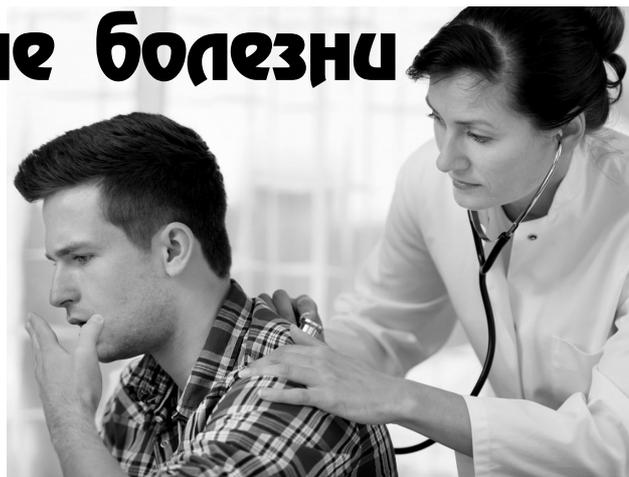
**Диета.** Постарайтесь питаться полноценно и регулярно. Ограничьте употребление булочек, сладостей и молочной пищи. Отдавайте предпочтение мясу, яйцам, морепродуктам, фруктам и овощам. Из круп лучше выбирать гречку и овсянку.

**Физическая активность.** Несмотря на то, что двигаться вам может быть тяжело, старайтесь все же давать себе легкую физическую нагрузку. Постельный режим может утяжелить основное заболевание, так как не обеспечивает нужной вентиляции легких. Но, при этом, учитывайте: нагрузка должна быть посильной и не причинять дискомфорта.

## Бронхит и гипертония

Доказано, что гипертония у людей, страдающих хроническим заболеванием легких, протекает тяжелее, чем у остальных, и хуже поддается лечению. Часто давление повышается во время сна.

Выбрать препарат в такой ситуации непросто. Дело в том, что у некоторых лекарств есть побоч-



ные эффекты, связанные с бронхами. При их регулярном длительном применении могут появиться кашель и даже приступы удушья.

К тому же, препараты от бронхита могут иногда повышать артериальное давление. Поэтому назначать лечение таким пациентам должны кардиолог и пульмонолог.

Еще одной проблемой при сочетании заболевания бронхов и гипертонии может быть повышенная вязкость крови. Поэтому для профилактики принимают аспирин и обязательно надо отказаться от курения.

При ожирении повышается риск инфаркта, инсульта и усугубляются проблемы с легкими. Поэтому тщательно контролируйте свой вес и не допускайте его увеличения.

## Полезно знать

- ☛ **Укроп - хороший помощник в борьбе с лишним весом. Чтобы ощутить эффект, добавляйте немного молотых семян в чай. Можно и в супы, маринады, соусы...**
- ☛ **Одна головка чеснока, съеденная с топленным маслом, изгоняет все виды глистов. Через 2 часа нужно принять слабительное.**
- ☛ **Входящий в состав куркумы куркумин препятствует возникновению рака груди и желудка. Добавляйте по чайной ложке этой приправы в каждое блюдо.**
- ☛ **Репчатый лук улучшает работу головного мозга и сдерживает его старение. Выделяющиеся из этого овоща вещества омолаживают клетки, которые отвечают за память и эмоции.**
- ☛ **В день надо съедать 500 г овощей и фруктов. Именно такое количество растительной пищи эффективно предупреждает запоры и рак толстой кишки.**

## Бронхит и изжога

Изжога утяжеляет проблемы с бронхами, в том числе и хроническую обструктивную болезнь легких. Доказано, что снижение приступов изжоги сокращает число приступов удушья, особенно по ночам.

Бронхорасширяющие лекарства могут вызвать усиление изжоги и тошноту. Поэтому они не подходят при хронической обструктивной болезни легких. Лучше делать ингаляции.

✓ Ограничьте в питании жирные продукты, особенно сало, сливочное масло, мясо утки и гуся, копченую колбасу. Замените жареные продукты на тушеные и отварные.

✓ Старайтесь пить меньше крепкого кофе, чая и других напитков, содержащих кофеин. Нежелателен и мятный чай, он может усугубить изжогу.

✓ Старайтесь не ложиться в течение полутора часов после еды. После приема пищи желательно постоять или пройтись.

✓ Если у вас ожирение, обязательно снизьте массу тела. Не носите тесную, обтягивающую одежду, которая создает дополнительную нагрузку на стенки желудка и может спровоцировать изжогу и приступ удушья.



### Учащенное сердцебиение

**В пределах нормы.** Если сердцебиение вызвано физическими перегрузками, волнением, испугом или другим эмоциональным переживанием, это нормально. Причиной «недомогания» стал выброс адреналина и других стрессовых гормонов. Частота сердечных сокращений также может повыситься после кофе, шоколада, кока-колы. Во всех этих случаях не стоит волноваться о здоровье. Просто постарайтесь успокоиться, примите 30 капель настойки пустырника, корвалола или валокордина. Можно рассосать таблетку «Глицина».

**Повод для беспокойства.** Если одновременно с приступом сердцебиения вы чувствуете неприятные ощущения в области сердца или одышку, срочно обратитесь к врачу. Насторожиться нужно, когда сердце бьется неритмично. Иногда сердечный дискомфорт сочетается с бледностью кожи, одышкой при физической нагрузке, слабостью и утомляемостью. В этом случае возможная причина проблемы - анемия.

### Дрожание рук

**В пределах нормы.** Руки немного дрожат у большинства людей. Но амплитуда этого колебания столь мала, что многие этого не замечают. При волнении дрожание рук может усиливаться и становиться видимым. В этом нет ничего страшного. Стоит расслабиться и перевести дух - и все придет в норму.

**1. Умеренные тренировки.** Когда мы ходим или катаемся на коньках, вены на ногах сжимаются и разжимаются под воздействием мышц. Это лучшая профилактика варикозной болезни. В крови становится меньше сгустков. Она быстрее очищается от холестерина и токсинов.

**2. Контрастный душ.** Чередувание теплой и прохладной воды - прекрасная тренировка для всей сердечно-сосудистой системы. Она хорошо готовит сосуды к воз-

# Когда пора идти к врачу

Если в организме что-то неблагополучно, он обязательно подает сигналы. Как их правильно распознать? В каких случаях с недомоганием можно справиться самостоятельно, а когда надо обратиться к врачу?

**Повод для беспокойства.** Если руки дрожат так сильно, что это мешает писать, пользоваться ножом и вилкой, нужно обязательно обратиться к врачу. Такая дрожь может быть симптомом начинающейся болезни Паркинсона. Сочетание дрожания рук с приступами сердцебиения, раздражительностью и похудением может свидетельствовать о тиреотоксикозе - повышенной выработке гормонов щитовидной железы. В этом случае надо обратиться к эндокринологу.

### Судороги в ногах

**В пределах нормы.** Судороги чаще всего бывают в икроножной мышце. Если они возникают 1-2 раза в месяц или реже, не беспокойтесь - скорее всего, вы просто перегрузили ноги. Чтобы прекратить судорогу, в самом ее начале постарайтесь максимально разогнуть ногу и потянуть на себя пальцы стопы.

**Повод для беспокойства.** Если судороги в ногах возникают чаще двух раз в месяц, стоит пройти обследование. Такие ощущения могут быть первым признаком хронической венозной недостаточности. Особенно внимательно надо отнестись к судорогам тем, кто много работает стоя, курит или имеет лишний вес - все это увеличивает риск проблем с венами. На всякий случай надо сделать анализ крови на содержание кальция, магния, натрия и калия. Нарушение баланса этих компонентов тоже может стать причиной судорог.

### Изжога

**В пределах нормы.** Если изжога возникает редко - например, после переедания жирной и жареной пищи - это не повод для серьезных опасений. Но стоит задуматься о своем питании. Ведь так организм протестует против продуктов, с которыми ему трудно справиться.

**Повод для беспокойства.** Обратитесь к врачу, если изжога возникает чаще одного раза в неделю, усиливается в положении лежа и при наклоне, проходит только после приема лекарств. В этом случае нужно сделать эндоскопическое исследование пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки.

### Кровоточащие десны

**В пределах нормы.** Если кровь появляется раз в несколько недель во время чистки зубов или откусывания жестких фруктов и овощей, это может означать, что начинается гингивит. В целом, это не опасное заболевание, но все же постарайтесь посетить стоматолога. Зубы чистите мягкой щеткой, обязательно полощите рот после еды и пользуйтесь зубными нитями.

**Повод для беспокойства.** Если кровь после чистки зубов появляется регулярно, а десны болят и воспаляются, как можно скорее надо обратиться к стоматологу. Иначе может начаться пародонтит - воспаление, которое нередко приводит к потере зубов.

### Храп

**В пределах нормы.** Если храп, в основном, возникает во время сна, при затрудненном носовом дыхании, особо волноваться не нужно. Пройдет простуда, и храп исчезнет.

**Повод для беспокойства.** Если храп беспокоит постоянно, нужно обратиться к лору. Часто причинами храпа бывают искривление носовой перегородки, врожденная узость носовых ходов, увеличение миндалин или полипы в носу.

**В. Усатова, терапевт, кандидат медицинских наук.**

## ЧТО ПОМОЖЕТ УЛУЧШИТЬ СОСТОЯНИЕ СОСУДОВ?

# УКРЕПЛЯЕМ СОСУДЫ

можным нагрузкам в будущем и, к тому же, бодрит.

**3. Послеобеденный сон.** Всего полчаса дневного сна уменьшает вероятность атеросклероза аж на 30%. Поэтому в странах Средиземноморья у людей реже бывают проблемы с сосудами. Сиеста в разгар жары дает возможность ненадолго прикорнуть. Необходимо хо-

рошо высыпаться ночью. 7-8 часов здорового сна помогут противостоять стрессам и уменьшат риск для сосудов.

**4. Баня.** Если сосуды здо- ровы, посещать парную件 полезно. Перепады температуры закаляют вены и артерии. Однако, когда проблемы с сердечнососудистой системой уже дали себя знать, банные процедуры

могут оказаться слишком большой нагрузкой и навредить. Посещать ли парную - решайте с врачом.

**5. Массаж.** Он помогает раскрыть капилляры, которые по тем или иным причинам плохо работают. Благодаря этому правильно распределяется нагрузка на всю сосудистую систему, а органы лучше снабжаются кровью и кислородом.

**В. Крутилина, сосудистый хирург, врач высшей категории.**



**ПРОГРЕВАНИЕ НЕ ПАНАЦЕЯ,  
А ИНОГДА И ОЧЕНЬ НЕЖЕЛАТЕЛЬНАЯ  
ПРОЦЕДУРА.**

# ГРЕТЬ ИЛИ НЕ ГРЕТЬ?

**- Греть ли ноющие суставы?**

- Это зависит от того, что вызывает боль. Если артроз, то сухое тепло только на пользу: и облегчение принесет, и обеспечит прилив крови к суставу, улучшив питание хряща. А если сустав воспален (есть краснота, отек), греть его нельзя - тепло может усилить воспалительный процесс. Поэтому, прежде чем греть больные суставы, надо выяснить причину болей.

**- Горлу и носу тепло на пользу?**

- При гайморитах, гнойных синуситах и ангинах греть ничего нельзя, потому, что тепловые процедуры могут усилить отек и воспаление, а значит, больше шансов заполучить осложнение, например, абсцесс. В случае с горлом, носом и больными зубами это особенно опасно, потому что уши, глаза, головной мозг - все это рядом: прогрели нос - разболелись уши, сделали на горло водочный компресс - заработали флюс.

При болезнях носа прогревания горячей солью или яйцами эффективны только в начальной и стадии выздоровления, когда отток слизи не затруднен и нет температуры.

**- Тепло лечит живот?**

- Его применяют, например, при спазмах в кишечнике, когда неприятные ощущения вызваны скоплением газов, или при гастритных болях. Но главное противопоказание для любых тепловых процедур - острые процессы в брюшной полости. К ним относятся острый панкреатит, при котором необходим холод, или аппендицит, который может маскироваться под разные колики, или любое состояние, сопровождающееся кровотечением. Вывод: не уверен - не грей!

✳ При циститах и почечных коликах полезны сидячие ванны и сухое тепло.  
✳ Если мучает бессонница - положите в ноги грелку.

**- Грелка - спасение в критические дни?**

- Большинство женских проблем и грелка несовместимы. Не стоит до уточнения диагноза греть разболевшуюся поясницу - боли нередко связаны не с позвоночником, а с гинекологическими заболеваниями. Попытка погреться во время критических дней в баньке или даже просто попарить ноги, посидеть в горячей ванне может вызвать кровотечение и довести до больницы.

**- Ноги попарить всегда хорошо?**

- Горячие ножные ванны очень популярны, и не зря - они помогают при болезнях дыхательных путей, переохлаждении, бессоннице, когда ноги ломит от усталости. Вот только делать такие процедуры можно не всем: для беременных, например, это даже опасно - раньше таким образом избавлялись от беременности. Не парят ноги при варикозном расширении вен и атеросклерозе нижних конечностей, потому что сильно возрастает нагрузка на сосуды. Не стоит принимать горячие ножные ванны и при высокой температуре, даже если она поднялась до 37,5°C.

**- Больной печени поможет грелка?**

- Тепловые процедуры действительно применяются при сбоях в работе печени и желчного пузыря. Но делать это можно с одним важным условием: нужно твердо быть уверенным, что в желчном пузыре нет камней. А это можно выяснить только с помощью УЗИ. И если их обнаружат, противопоказаны любые тепловые процедуры - не только грелка, но и горячая ванна, так как они могут привести к закупорке камнями желчных протоков. Если такое произойдет, потребуется срочная операция.

**А. Димитров,**

**терапевт, врач высшей категории.**

**Полезно знать**

- ✓ Горчичники и водочные компрессы нельзя оставлять на ночь.
- ✓ Обычный компресс ставят на 6-8 часов. Лучше проводить эту процедуру на ночь, но в этом случае вам придется несколько раз проверить, не сбился ли компресс.
- ✓ После компресса рекомендуется укрыть место, на которое он был поставлен, чем-нибудь теплым.
- ✓ Если согревающий компресс наложен неправильно, вместо тепла человек почувствует озноб.
- ✓ Грелку, прежде чем положить ее в постель, нужно завернуть в полотенце или простыню.
- ✓ Источником сухого тепла может быть не только соль, но и крупа, песок, зерно, шелуха.
- ✓ Горчицу нужно опускать в воду в мешочке из плотной ткани: если просто насыпать, можно получить ожог.

# Не ждите перелома!

**При остеопорозе снижается плотность кости, что повышает риск переломов.**

**По каким признакам можно вычислить остеопороз?** По уже случившимся переломам лучевой кости, плеча, шейки бедра, ребра (с высоты своего роста, неловком движении). Другой настораживающий признак - снижение роста более чем на 2 см за год. Это может свидетельствовать о компрессионном переломе тел позвонков, который чаще всего проходит незаметно для пациента. Можно предположить наличие или риск развития остеопороза у женщин во время менопаузы и у мужчин пожилого возраста. У тех и других, как правило, случались переломы шейки бедра у мамы, бабушки, сестры отца или у других родственников первой линии.

**Переломы - самое опасное последствие остеопороза.** Особенно опасны переломы шейки бедра у людей пожилого возраста, после которых в течение года умирает каждый третий пострадавший. А из тех, кто выжил, почти 90% становятся беспомощными инвалидами. Это связано с несвоевременной помощью таким больным: их нужно оперировать в течение первых трех суток. У нас же таких людей - в силу возраста и отсутствия протезов - оставляют дома. Со всеми вытекающими отсюда последствиями.

**Как выяснить, нет ли у вас остеопороза.** Нужно сделать как минимум денситометрию (определение минеральной плотности костей), сдать анализ на уровень кальция, креатина в крови, в суточной моче, а также анализ, оценивающий уровень витамина D, - при его дефиците лечение остеопороза не эффективно.

**Как лечиться от остеопороза.** Препаратами, останавливающими разрушение костей. Одни нужно принимать ежедневно внутрь или в инъекциях, другие - один раз в неделю или в месяц, а третьи - один раз в 3,6 и даже в 12 месяцев внутривенно или подкожно. Главное - ситуацию не запускать.

**Запомните!** Остеопороз грозит тем, кто принимает кортикостероиды, в больших дозах тиреостатические гормоны, противосудорожные нейролептики, антидепрессанты, блокаторы H-2-рецепторов, которые широко применяются при язвенной болезни желудка и гастрите. Прежде чем их назначить, врачи обязательно должны проверить пациента на хрупкость костей.

**Н. Кукушкин, остеопат,  
врач высшей категории.**



Помимо отсутствия менструации, есть и другие симптомы, которые могут говорить о том, что вы ждете ребенка. На что важно обратить внимание?

# А МОЖЕТ, ВЫ БЕРЕМЕННЫ? 15 НЕОЧЕВИДНЫХ ПРИЗНАКОВ

Сразу после оплодотворения яйцеклетки в организме женщины начинается гормональная перестройка. Она-то и становится причиной изменения самочувствия еще до того, как обнаружится задержка месячных. При этом кто-то ощущает целый «букет» нетипичных симптомов, другие, наоборот, не замечают ничего необычного - ведь каждый организм индивидуален и реагирует на беременность по-своему. Перед вами признаки, которые могут стать косвенными.

#### Болезненность молочных желез.

Они одними из первых реагируют на наступление беременности. Молочные железы могут увеличиться в размерах, возможно повышение их чувствительности и даже появление болевых ощущений при прикосновении. Ареолы вокруг сосков нередко темнеют. Встречается и обратная ситуация: женщина замечает, что если прежде перед наступлением месячных ее грудь отличалась повышенной чувствительностью и нагрубала, то теперь эти симптомы отсутствуют.

#### Чувствительность к запахам.

Неприятными могут казаться запахи, ранее не вызывавшие никаких негативных ощущений: продуктов, парфюма, косметики и др.

**Изменение вкусовых предпочтений.** Также является типичным ранним признаком беременности. Проявляется пристрастием (либо отвращением) к определенной пище. Возможно усиление аппетита, порой значительное.

**Нарушения сна.** В течение дня женщина ощущает сонливость, ночной сон становится беспокойным. Наблюдаются ранние (в районе 4-5 часов утра) пробуждения, которые до этого не отмечались.

**Перепады настроения.** Отмечаются беспричинное чувство тревоги, страха, нервное возбуждение или, наоборот, депрессивное состояние и подавленность.

**Небольшие отеки.** На фоне изменения гормонального фона в организме женщины происходит задержка солей и избыточной жидкости, что и приводит к легким отекам кистей рук, стоп, голеней.

**Рассеянность, усталость.** Быстрая утомляемость, рассеянность, забывчивость - типичные признаки наступившей беременности еще до задержки менструации. Женщине ничего не хочется делать, ей трудно сосредоточиться на работе.

**Симптомы простуды.** Иногда у женщины после зачатия появляются кашель, боль в горле, заложенность носа. Объясняется это просто: в первые недели беременности немного снижается иммунитет. А увеличение объема циркулирующей крови вызывает опухание носовых пазух - отсюда и заложенность носа.

**Головокружение, потемнение в глазах, обмороки.** Такие симптомы обычно возникают в жаркую погоду, после принятия горячей ванны, при физических нагрузках. Могут сопровождаться снижением артериального давления или падением уровня глюкозы в крови.

**Небольшое кровотечение.** Наблюдается на 6-12-й день после оплодотворения. После зачатия оплодотворенная яйцеклетка внедряется в эпителий матки. У каждой третьей женщины при этом происходит незначительное повреждение сосудов в органе, что вызывает небольшое кровотечение и тянущие боли внизу живота. Однако в сравнении с менструальным кровотечением, оно не

обильно и отличается по цвету (имеет коричневатый оттенок).

**Влагалищные выделения.** Во время беременности усиливается приток крови к влагалищу, поэтому выделения (бели) становятся более интенсивными и густыми. Они защищают родовые пути от инфекций и помогают поддерживать во влагалище баланс микрофлоры. Однако, если выделения имеют неприятный запах, желтый или зеленый цвет и сопровождаются зудом, обязательно обратитесь к врачу, чтобы исключить молочницу или инфекцию.

**Вздутие, спазмы.** Замедляется работа кишечника, что может привести к метеоризму, запорам, возникновению отрыжки. Многие женщины, которые еще не знают, что беременны, списывают это на предменструальный синдром (ПМС). Однако, если перед менструацией и во время нее неприятные ощущения заканчиваются через 3-5 дней, то будущую маму они могут беспокоить до нескольких недель.

**Изменение либидо.** Гормональная перестройка организма влияет и на сексуальное влечение. В первые дни и недели беременности не исключено его снижение или, наоборот, повышение.

**Частое мочеиспускание.** В самом начале беременности под влиянием гормонов увеличивается приток крови в область таза, из-за чего походы в туалет «по-маленькому» становятся более частыми, чем обычно.

**Повышение температуры.** Ускорение метаболизма после зачатия иногда способствует подъему температуры тела (до 37,2-37,4°). Женщина может ощущать дискомфорт: ей то жарко, то холодно.

# ЖИЗНЬ БЕЗ БОЛИ

**В человеческом организме все устроено мудро: при неблагополучии он посылает сигнал - боль.**

**А значит, есть повод обратиться к врачу.**

**Как правильно помочь себе, чтобы прожить время до визита к нему, не испытывая мучений?**

**М**ногие из нас ответят на этот вопрос так: принять обезболивающую таблетку. Какую? Да ту, что найдется в домашней аптечке или у соседки. И будут неправы - ведь для того, чтобы обезболивающие препараты действовали эффективно и в то же время безопасно, нужно соблюдать правила их приема.

## При разной боли - разные лекарства

**Спазмолитики** обладают выраженным эффектом расслабления, хорошо снимают спазм гладкой мускулатуры. Эти препараты подходят для снятия боли во время менструации, при дискинезии желчевыводящих путей (боль в правом подреберье), при скоплении газов в кишечнике.

**Анальгетики** эффективно действуют при головной, острой зубной боли, при травмах - ушибах, растяжениях, при болях в позвоночнике, вызванных остеохондрозом.

**Противовоспалительные, жаропонижающие**, кроме обезболивания, снижают температуру тела и уменьшают воспалительный процесс. Они оказывают наилучшее

действие при мышечных и суставных болях во время гриппа или ОРВИ.

## Читайте инструкцию

Довольно часто инструкции к лекарствам печатают очень мелким шрифтом, и если при этом еще и много текста, некоторые предпочитают их вообще не читать. А зря! Несоблюдение правил приема конкретного препарата может навредить здоровью. Если вы не можете прочесть слишком мелко напечатанную инструкцию, обратитесь за помощью к фармацевту. Он должен разъяснить все условия по приему и хранению интересующего вас лекарства.

## Принимайте правильно

Возьмите себе на заметку: запивать все лекарства нужно только водой. Ни чай, ни кофе, ни сок, ни морс для этой цели не подходят. Небольшие исключения, правда, есть - некоторые лекарственные препараты рекомендуется запивать молоком, но это особый случай.

Тем людям, у которых была или есть язва желудка или наблюдается обострение гастрита, рекомендуется принимать препараты в положении



стоя или сидя с прямой спиной. В таком случае при попадании в желудок контакт его слизистой оболочки с лекарством минимален, и она будет меньше раздражена растворяющейся таблеткой.

## Не теряйте бдительность!

Врачи предостерегают: не заглушайте боль постоянно обезболивающими препаратами. Самое безобидное, что можно получить в этом случае, - отравление организма постоянным приемом сильнодействующих таблеток. Гораздо опаснее осложнение заболевания, о котором и сигнализирует боль. Ведь заглушая ее, человек успокаивается и теряет драгоценное время для настоящего лечения. Будьте бдительны - не тяните с посещением врача!



## А если без таблеток?

на теле. Сеанс точечного массажа займет у вас примерно три минуты. Нажимайте подушечкой пальца на каждую из перечисленных ниже точек.

Первая находится посередине лба между внутренними краями бровей.

Вторая - в углублении под основанием черепа.

Третья (симметричная) - во впадинах под основанием черепа.

Четвертая (симметричная) - в глазных впадинах возле внутреннего края бровей.

Пятая (симметричная) - на одной вертикали со зрачком на уровне крыла носа.

Шестая (симметричная)

- между указательным и большим пальцами руки.

Седьмая (симметричная) - на верхней части стопы, в углублении между большим и вторым пальцами.

Восьмая (симметричная) - на верхней части стопы, в углублении между четвертым пальцем и мизинцем.

**С**нять головную, зубную боль, дискомфорт в области шеи, глаз, горла и при этом обойтись без лекарств можно с помощью массажа биологически активных точек

**Унять боль можно и с помощью дыхательной методики. Медленный вдох - длина вдоха 5 сек. Задержать дыхание на 5 сек. и медленный выдох через рот - длина выдоха 10 сек. 5-10 циклов такого дыхания уменьшат даже очень сильные болевые ощущения.**

## Кислые советы

- ☛ При гипертонии утром выпивайте стакан минеральной воды с 1 ст. ложкой меда и лимонного сока.
- ☛ От перхоти кожуру 4 лимонов варите 15 минут в 1 л воды, отвар процедите и ополаскивайте им волосы 1 раз в неделю.



## КЕФИР-ЦЕЛИТЕЛЬ

пейте 3 раза в день за час-два до еды. При малокровии и истощении народные целители готовили лечебную смесь из 3 ст. ложек гусиного сала, 3 ст. ложек сливочного коровьего масла, 3 ст. ложек меда, 2-3 ст. ложек какао-порошка, 2 ст. ложек свежего сока алоэ. Все тщательно перемешивали, сливали в темную банку и хранили в погребе. Смесь принимали по 1 ст. ложке 3 раза в день, запивая кефиром (обязательно!).

☛ **Болезни желудочно-кишечного тракта.** Помогает настой хрена на кефире. Натрите на терке хрен и залейте его теплым кефиром. Смесь настаивайте в теплом темном месте, процедите, отожмите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

☛ **Малокровие.** Очень популярен в народе чудодейственный напиток, приготовленный из кефира и протертой лесной земляники. Если в стакан этого напитка добавить 1 чайн. ложку сахара и пить его 3 раза в день натощак, можно излечиться от малокровия. Другой способ восстановить силы и насытить кровь витаминами: смешайте 2 ст. ложки желатина с 1/2 стакана теплого молока. Добавьте в смесь 1 стакан кефира, взбитое сырое яйцо и 1 ст. ложку меда. Хорошо перемешайте и

☛ **У вас упадок сил?** Натрите на крупной терке 3 небольших зеленых яблока, добавьте 5-6 ст. ложек гусиного сала. Смесь томите в посуде под крышкой в теплой духовке. Затем в смесь добавьте 4 яичных белка, взбитых в пену с 1/2 стакана сахара. В готовую смесь для вкуса можно добавить тертый шоколад, измельченные грецкие орехи и лимонный сок. Смесь намазывайте на хлеб и ешьте 3 раза в день, запивая теплым крепким кефиром.

## Кулинарные хитрости

- ✓ Готовите салат? Не смешивайте холодные продукты с теплыми. Иначе салат быстро скиснет.
- ✓ Чтобы во время жарки рыбы жир не разбрызгивался, накройте сковороду опрокинутым дуршлагом. И воздух поступает, и плита чистая.
- ✓ Добавьте к макаронам горсть измельченных орехов - так будет вкуснее.
- ✓ Очищенный картофель не потеряет витамины и не потемнеет, если его не класть в воду, а сложить в пакет, завязать и положить в холодильник.
- ✓ Если хочется подать яичницу красиво, нарежьте кольцами крупный сладкий перец, положите на сковороду и влейте в кольцо яйцо.

Любые покупные чипсы, обильно сдобренные солью, трансжирами и ароматическими добавками, вредны. Если хочется похрустеть, приготовьте домашние чипсы.

## Не грустим - чипсами похрустим!

- ✓ **Морковные.** Кружочки моркови слегка посолите, поперчите, добавьте специи и немного растительного масла. Выложите на пергамент и просушите в духовке 40-50 минут при 120°C.
- ✓ **Свекольные.** Нарежьте свеклу тонкими ломтиками, добавьте соль, перец, масло и на 20-30 минут поставьте в разогретую до 180°C духовку.
- ✓ **Кабачковые.** Такими чипсами можно перекусить даже ночью - не навредят. Нарежьте тонкими кружочками кабачок. Добавьте немного соли, масла, специй. Перемешайте, выложите на противень и поставьте в разогретую до 180°C духовку до готовности.
- ✓ **Банановые.** Нарежьте очищенные от кожуры бананы кольцами и выложите на застеленный пергаментом противень. Поставьте в разогретую до 90°C духовку на 50-70 минут.
- ✓ **Яблочные.** Нарежьте яблоки, из которых предварительно удалите сердцевину с косточками, полупрозрачными кружочками. Уложите кольца на противень, застеленный бумагой для выпечки, и готовьте 1,5-2 часа при 90°C.
- ✓ **Грушевые.** Готовятся так же, как яблочные. Получается низкокалорийный десерт, который заменит пирожные, торты и другие вредные сладости.

## ДОБАВИМ ВИТАМИНЧИКОВ

### С финиками и сельдереем

300 г белокочанной капусты, 2 стебля сельдерея, 2 моркови, 8 ст. ложек растительного масла, 1 ст. ложка сахарной пудры, по 0,5 чайн. ложки порошка карри и молотой паприки, 70 г фиников без косточек, пучок зеленого лука, кинза, сок половины лимона, соль, перец.

Капусту нашинкуйте, сельдерей нарежьте ломтиками, морковь натрите. В сковороде разогрейте 2 ст. ложки масла и слегка подрумяньте морковь. Посыпьте пудрой, карри и паприкой, перемешайте и держите на огне 5 минут. Финики нарежьте колечками, лук и кинзу - крупно. Для соуса оставшееся масло смешайте с лимонным соком, посолите, поперчите. Капусту,

сельдерей, финики, лук и кинзу перемешайте с морковью. Полейте соусом.

### С капустой и черносливом

0,5 кг капусты, по 1 моркови и луковице, укроп, 1 ст. ложка лимонного сока, 10 шт. чернослива, 4 ст. ложки растительного масла, перец, соль, сахар.

Капусту нашинкуйте, морковь натрите. Лук нарежьте полукольцами. Чернослив залейте кипятком на 2 минуты, нарежьте. Обжарьте лук в масле. Добавьте чернослив и готовьте 3 минуты, потом морковь, капусту, приправьте солью, сахаром, перцем. Полейте лимонным соком и готовьте 10 минут. Добавьте укроп, салат подавайте теплым.



# ВЫПЕЧКА С МОРКОВЬЮ

**Морковь особо ценится за содержащийся в ней каротин, который очень полезен для зрения.**

## С творожной начинкой

Для теста: 250 г моркови, 110 г сливочного масла, 300 г муки, по 1 чайн. ложке корицы (с горкой) и соды, 1 ст. ложка ванильного пудинга, 2 яйца, 130 г сахара. Для начинки: 250 г мягкого творога, 1 яйцо, 1 ст. ложка лимонного сока, 3 ст. ложки ванильного пудинга.

Смешайте муку, корицу, соду и масло. Добавьте натертую на средней терке морковь, пудинг, сахар и яйца. Замесите тесто. Разделите его на две равные части и заверните их в пленку. Одну часть оставьте охлаждаться в холодильнике (30 минут), а вторую - в морозильной камере. Форму для запекания смажьте маслом. Выложите в нее тесто из холодильника, помогая себе мокрыми руками. Смешайте творог, яйцо, пудинг и лимонный сок. Выложите начинку на тесто. На нее натрите замо-

роженное тесто. Выпекайте в разогретой духовке 50 минут при 160°C.

## “Ароматный” с корицей

Для теста: 1 яблоко, 200 г моркови, 4 яйца, по 100 г сливочного масла, сахара, муки и миндаля, 1/2 чайн. ложки разрыхлителя, 1/4 чайн. ложки корицы. Для начинки: 2 ст. ложки сока лимона, 50 г джема, 500 г яблок, сахарная пудра.

Яблоко и морковь натрите на терке. Отделите белки от желтков. Взбейте масло, добавьте желтки. Измельчите миндаль с половиной сахара. Просейте муку с разрыхлителем, добавьте миндаль. Соедините сухую смесь и масляную. Туда же выложите морковь с яблоком. Взбейте белки с оставшимся сахаром и аккуратно вмешайте их в тесто. Нагрейте



духовку до 180°C. Смажьте маслом форму и выложите в нее тесто. Яблоки нарежьте тонкими ломтиками, сбрызните лимонным соком. Выложите дольки на тесто. Поставьте в духовку на 50-60 минут. Готовый пирог смажьте нагретым джемом. Остудите, выньте из формы, посыпьте верх пудрой.

## С яблоками и апельсиновой цедрой

250 г муки, по 200 г моркови и яблок, 2 яйца, стакан сахара, 100 мл растительного масла, 1 чайн. ложка апельсиновой цедры, 1/2 чайн. ложки разрыхлителя, щепотка соли.

Морковь измельчите. Яйца перемешайте с сахаром и солью, слегка взбейте. Влейте яичную массу и растительное масло к моркови и перемешайте. Добавьте муку с разрыхлителем и цедру. В тесто вмешайте ломтики яблок и переложите в смазанную форму. Выпекайте пирог в духовке 45 минут при 180-200°C.

**- Как лучше готовить брокколи, чтобы в ней сохранились все питательные вещества?**

- Сохранить все полезные вещества вам все равно не удастся, но максимум пользы вы получите от салата из сырой брокколи. Хотя ее можно также есть вареной на пару или слегка поджаренной.

**- Можно ли есть брокколи при проблемах с кишечником?**

- Смотря какие проблемы с кишечником. Если это запор, то обязательно включайте в свой рацион брокколи: клетчатка этой капусты хорошо удерживает воду и помогает дефекации.

# Брокколи на столе

**На вопросы читателей отвечает врач-диетолог Ирина РАЗУМОВСКАЯ.**

**- Считается, что брокколи хорошо способствует очищению организма, в частности легких. Так ли это?**

- Эту капусту можно считать отличным очистителем. Она удаляет из организма мочевую кислоту и различные токсины, а это ведет к излечению таких болезней, как подагра, ревматизм, мочекаменная болезнь, экзема... Еще брокколи помогает очи-



щать организм от никотина. Всем, кто бросает курить, советую капустную диету. Дело в том, что брокколи содержит вещество сульфорапин, а оно активизирует ген NRF2, который помогает легким бороться с курением в первую очередь. Есть мнение, что каждый съеденный курильщиком кочан брокколи оттягивает наступление рака легких на 1 день. Разве это мало? Всем курильщикам

настоятельно рекомендую есть брокколи!

**- Можно при гастрите есть брокколи?**

- Можно. Магний и витамины, присутствующие в брокколи, поддерживают нужную кислотность, способствуют пищеварению, поглощению питательных веществ из пищи и успокаивают желудок, уменьшая воспаления.

**- Беременным можно есть брокколи?**

- И даже нужно, поскольку брокколи очень богата кальцием и такими питательными веществами, как магний, цинк и фосфор. Ее непременно нужно есть и детям, и пожилым людям. То есть, всем, кому нужно укреплять кости.

✓ Если сильно першит в горле, помассируйте мочку уха. Это активизирует ушные рецепторы и рефлекторно вызовет спазм в горле, после чего першение пройдет.

✓ Непреркашающаяся изжога не дает ночью уснуть? Просто перевернитесь на левый бок. Когда человек находится в таком положении, угол между пищеводом и желудком уменьшается, и заброс в пищевод соляной кислоты становится затруднительным. А ведь именно она вызывает изжогу.

✓ После пробежки закололо в боку? Перенесите вес тела на левую ногу

и одновременно с этим сделайте выдох. Это уменьшит давление печени на диафрагму и снизит болевые ощущения. Не перепутайте: если выдохнуть, ступая на правую ногу, это приведет к увеличению давления.

✓ Чувствуете сильное сердцебиение? Сильно подуйте на боль-

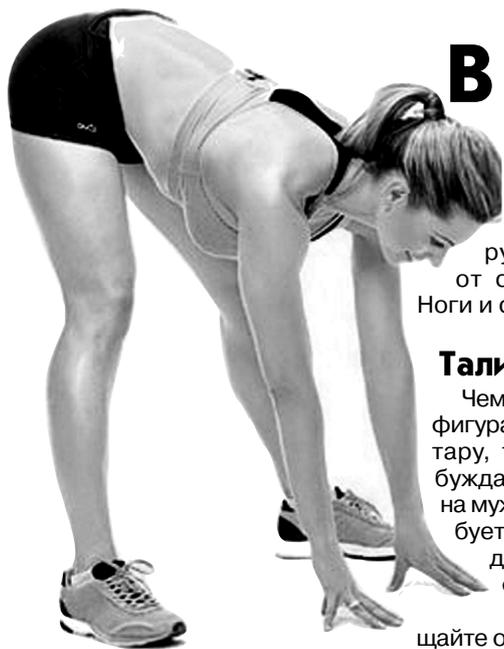
шой палец. Это вызовет раздражение блуждающего нерва и замедлит ритм сердца.

✓ Если затекла рука, начните медленно вращать головой - возможно, к этому привело защемление нервов шейными мышцами. Вращение головой освободит нервы от зажима.

# ОБМАНИТЕ СВОЕ ТЕЛО

**Существует несколько необычных способов избавиться от болевых и неприятных ощущений.**

# В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ!



**Включите в ежедневную утреннюю разминку несколько простых упражнений для талии, груди и бедер.**

руки, отжимаясь от стула (20 раз). Ноги и спина прямые.

## Талия и бедра

Чем больше женская фигура напоминает гитару, тем более возбуждающе действует на мужчину. Талия требует особой заботы для поддержания формы.

1. Вращайте обруч-хулахуп в среднем темпе 10 минут.

2. И. п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову. Закинув стопу одной ноги на колени другой, поднимите голову к колену, тянитесь всем корпусом и не спеша опуститесь (30 раз для каждой ноги).

3. И. п.: лежа на боку, с опорой на бедро и пред-

плечье. Выпрямляя руку, максимально поднимитесь над полом, зависните и опуститесь (30 раз на каждом боку).

## Ноги

Ноги с округлостями на бедрах и икрах, пусть даже короткие, вдохновляют мужчину гораздо больше, чем длинные тонкие «спички». Что касается длины ног, сексологи давно доказали: короткие

ноги - признак высокой сексуальной конституции, а значит, и темперамента в постели. Единственное, что может оттолкнуть мужчину, - это целлюлитные отложения на бедрах. Для борьбы с ними делайте следующие упражнения.

1. Согните ноги до состояния полуприседа (сядьте на воображаемый

стул) и медленно встаньте. Пятки не отрывайте от пола, спина прямая (20 раз).

2. Из положения на четвереньках поднимайте поочередно ноги назад-вверх, оттягивая носок на себя (25 раз).

## Ягодицы

Это наиболее привлекательная часть тела. Упражнения помогут придать им нужную выпуклость и одновременно убрать лишнее.

1. Стоя у края скамейки, поставьте на нее одну ногу, поднимитесь и приставьте другую (50 раз на каждую ногу).

2. Коленно-локтевая поза - руки под подбородком, колени и стопы вместе. Опираясь на носки и локти, оторвите колени от пола, разведите их в стороны, сведите, вернитесь в исходное положение (20 раз).

**Женщины от 65 лет и старше, каждый день совершающие пешую прогулку со скоростью не меньше 5 км/час, живут в среднем на 5 лет дольше.**

## Грудь

Чтобы грудь выглядела отлично, есть простые упражнения,

1. Исходное положение (и. п.): лежа на спине, руки в стороны. В руках гантели по 1,5 килограмма. Поднимайте и медленно опускайте прямые руки (30 раз).

2. Упор руками за спиной о сиденье стула, ноги вытянуты перед собой. Сгибайтесь и выпрямляйте

☛ Кальций, содержащийся в молочных продуктах, связывает жирные кислоты в желудке и поэтому снижает уровень всасывания жиров.

☛ Два стакана молока, выпиваемые по окончании силовой тренировки, позволяют эффективно сжигать жир и наращивать мышечную массу.

## От второго подбородка

✓ Вращайте головой - по 15 раз в каждую сторону.

✓ Вытяните шею, подбородок вперед. Напрягая шейные мышцы, произнесите протяжный звук «и-и-и». Чувствуете, как напряжение передается ниже, в область груди? Значит, все делаете правильно.

✓ Омолаживающий компресс: толстым слоем свежесмешанного дрожжевого теста обложите шею и верхнюю часть груди. Ждите, пока маска затвердеет. Эту процедуру достаточно делать два раза в неделю, и через месяц вы почувствуете, что кожа стала более свежей и эластичной.

## Берегите спину от перегрузок!

**Работая на даче, держите ее прямо, как и поясницу. И давайте отдых позвоночнику - каждые 50 минут делайте небольшой перерыв и меняйте позу.**

☛ Когда занимаетесь прополкой грядки, не разгибайтесь слишком резко. Воткните поблизости лопату (вилы или грабли) как упор для подъема, обопритесь, перехватывая руками вверх, и только потом распрямите спину.

☛ Боли в спине могут быть не только от физических перегрузок, но и от

сквозняков. Поэтому утепляйте поясницу.

☛ Не сидите у грядки на низкой скамейке, не работайте вниз головой. Это приведет к перенапряжению позвоночника и, как следствие, к боли в спине и головным болям. Лучше встаньте на колени, используя наколенники. Кстати, в них же врачи

рекомендуют мыть пол, защищая таким образом суставы.

☛ Перед физической работой разогрейте мышцы. Несколько раз поднимите и опустите руки, потянитесь к солнышку, сделайте несколько наклонов вперед и в стороны, сведите и разведите лопатки, сделайте круговые движения плечами и бедрами.

☛ Во время «перекуров» лучше не сидите и не стойте, а лягте. За 10 минут отдыха в положении лежа расслабляются мышцы. Причем, лежать (просто отдыхать или спать) на слишком ровной и твердой поверхности не рекомендуется.



Лицо с обложки



Шарлиз Терон

## «Я не влюблена, но хожу на свидания»

Карьера Терон идет в гору, но вот с личной жизнью у нее по-прежнему не складывается. Шарлиз даже не желает вспоминать, точнее, игнорирует сам факт своего романа с Шоном Пенном — притом, что эти отношения были публичными. В 2015 году звезды объявили о разрыве помолвки, в то время, как все ждали от влиятельной голливудской пары объявления о скорой свадьбе. Многим тогда казалось, что Шарлиз впервые после того, как рассталась с ирландским актером Стюартом Таунсендом в 2010 году — они были вместе целых 8 лет, — вновь обрела свое женское счастье. Но, увы, эти надежды не оправдались.

Так или иначе, но с 2015 года, став матерью-одиночкой, актриса ни разу не дала повода всерьез приписать ей новый роман. Ходили слухи об интрижке с Габриэлем Обри (бывшим гражданским мужем Хэлли Берри) — их дети учатся в одной школе. Оба опровергли эту информацию. Пытались связать Шарлиз с актером Александром Скарсгардом, но тот публично высмеял эту сплетню, попросив журналистов «при случае передать Терон его телефончик».

А совсем недавно охочие до голливудских скандалов таблоиды свели актрису аж с самим Брэдом Питтом. Но и эти слухи, судя по всему, остаются всего лишь слухами.

Сама же 44-летняя красавица признается, что открыта к новой любви. Дело осталось, по ее словам, за мужчиной. А пока такой мужчина собирается с духом, Терон бесконечно снимается и воспитывает детей с помощью своей матери.

— Шарлиз, вы впервые сыграли в романтической комедии —

фильме «Та еще парочка». Как вам новый актерский эксперимент?

— Никто не был удивлен сильнее меня. Но мы с Сетом Рогеном пять лет работали над этим проектом. И хотя он старательно и весьма талантливо убеждал меня в том, что я могу быть очень смешной и забавной, все равно выходить за рамки своего привычного амплуа и зоны комфорта всегда страшно. Но Сет чертовски уверенный в себе человек — и как сценарист, и как актер. Меня это восхищает. Я быстро осознала, что могу на него положиться.

— Вы производите впечатление очень сильной независимой женщины, с огромной силой воли, может, еще и поэтому вас побаиваются и не предлагают «легкие» роли...

— Все возможно. Мои убеждения и умение их отстаивать сложились, я думаю, еще в детстве. Мама была очень строгой, приучала к самой суровой дисциплине. Не стеснялась мне и по башке дать. Конечно, такое отношение к ребенку трудно себе представить в Америке — сейчас особенно. Ее бы в тюрьму немедленно посадили. Но я маму не виню. Потому, что всегда знала, что заслужила наказание, что сама была виновата.

— Ваша мама, к счастью, избежала тюрьмы по другой причине — когда застрелила своего мужа, вашего отца. Он был алкоголиком и пьяный угрожал в тот день убить и вас, и ее, вам 15 лет всего было... Ее действия признали самообороной.

— Теперь это уже ни для кого не секрет. Вообще, я видела много смертей с детства. Там, где мы жили. Поэтому в 16 лет уехала сначала в Европу, а потом в Нью-Йорк, поступила в балетную школу. Но, к сожалению, во время учебы получила серьезную травму колена. И переключилась на попытки стать актрисой. Мрак, отчаяние, печаль моих героинь не выглядели бы столь натурально, если бы я сама так себя не ощущала... И если бы я тогда не получила такую работу, пришлось бы тратить все деньги на врачей.

— Неужели вы ни разу не обращались за профессиональной помощью? В Голливуде чуть что бегут к психотерапевту...

— Я обратилась к психотерапевтам только после тридцати лет. Когда все-таки обнаружила, что детство, проведенное в обществе алкоголика, с чувством постоянной тревоги и нестабильности, мешают мне увидеть перспективу. Я хотела убедиться, что в моей жизни есть перспектива. В ней может быть все, включая материнство.

— Ваша мама живет с вами и помогает воспитывать детей?

— Мама живет в нескольких километрах от нас, в своем доме, но я бы покривила душой, если бы не сказала, что она фактически является второй мамой для детей. Мы вместе их растим.

**— Чем из своего опыта вы готовы были бы поделиться с детьми в будущем?**

— Начинаящей актрисой мне приходилось бесконечно себя защищать. Обороняться от ужасных людей. И постоянно, в то же время, доказывать, что я чего-то стою. И знаю, что делаю. Такой печальный опыт знаком многим женщинам, не только в индустрии шоу-бизнеса. Я бы хотела, чтобы мои дети никогда с этим не сталкивались.

**— Ну, в результате, легкой ваша работа никогда не была. Правда, и награды вы получали весомые. Изуродовали себя, красавицу, для роли в фильме «Монстр», но и «Оскар» получили за эту картину. И все равно до сих пор помню, как большинство людей недоумевало — зачем ей это было нужно?**

— Знаете, сначала я, при всей своей склонности к мрачным и темным сторонам человеческой натуры, не была уверена, что готова к этой работе. И не потому, что нужно было поправиться на 15 килограммов и, как вы говорите, изуродовать себя. Просто не была готова, и все. Но главным тогда аргументом «за» стала вера в меня режиссера. До этого момента никто в меня вот так не верил. Я всегда относилась к тем актрисам, кто готовый пройтись босыми ногами по битому стеклу, лишь бы роль получить. И неожиданно на пробах режиссер Пэтти Дженкинс спокойно так мне говорит: «Ты должна. Ты — единственная, кто сможет». Это было чертовски эмоционально. Я просто поплыла... Ну я же знаю, как редко актрисам выпадают такие шансы в нашей индустрии!



**— Сейчас вы кажетесь гораздо более успешной, чем в какой-либо иной период карьеры...**

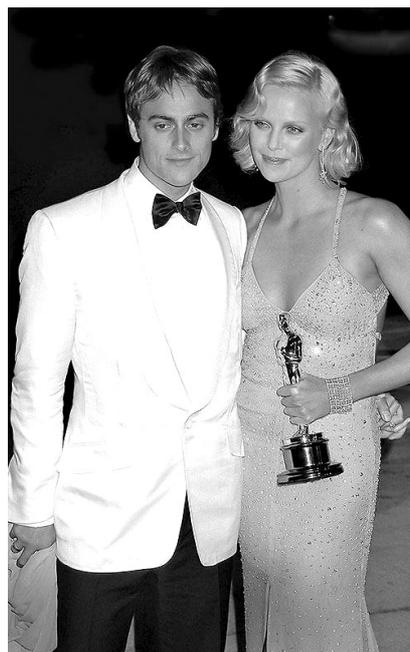
— Возможно. В молодости у меня было все, что я в то время хотела. У меня был друг. (Терон имеет в виду свои восьмилетние отношения со Стюартом Таунсендом, которые не завершились свадьбой, но, судя по всему, этот разрыв поделил ее жизнь на «до» и «после»). Он был любителем приключений, и я тоже. Мы могли с рюкзаками отправиться куда угодно на несколько недель. Лазили по горам, плавали в морях, океанах, озерах и реках, останавливались в глуши в домах у людей, готовых нас приютить. Я развлекалась. Самыми разными способами, включая запрещенные. Нам море было по колено в те годы. Но когда отношения закончились, я испытала сильную потребность в том, чтобы стать матерью.

Всепоглощающая идея. Не хотела больше путешествий, вечеринок, приключений. Но психологически было очень тяжело проходить через процесс усыновления. Пожалуй, это один из самых отчаянных и мрачных моментов в моей жизни — когда я оформляла бумаги первый раз...

Множество возникало ситуаций, когда что-то не получалось. И вот к 40 годам наступило лучшее время в моей жизни. Я никогда не любила никакие годы больше, чем эти. Потому что, подобно героине из сказки о трех медведях, нашла наконец свою идеальную кружку, идеальную постель... Я в ладу с собой и своей жизнью. И, в случае чего, не стану сожалеть, что не успела как следует пожить.

**— А готовы чем-то снова пожертвовать ради роли? Физически я имею в виду — поправиться, например, как для «Монстра» или «Талли»...**

— Я никогда не отказывалась от режиссерских требований. Но в 2018 году мне было очень тяжело



сбросить вес, который я набрала для фильма «Талли». Когда тебе 27, как было в «Монстре», это казалось плевым делом. Подумаешь, перестала перекусывать в течение трех недель, и все дела. Но когда тебе за сорок, резко поправляться очень вредно, организму и телу наносится огромный ущерб.

Но я все равно не скажу «нет» — если оно того будет стоить.

**— Странно, что вас до сих пор не пригласили поучаствовать в проектах киновселенной Marvel... В «Форсаже» новым, девятым по счету снимаетесь, во франшизе «Взрывная блондинка» супергероиню играете и будете снова играть, не говоря уж о вашей Фуриозе в «Безумный Макс: Дорога ярости». Казалось бы, вы для них — идеальная актриса...**

— Ну, это вопрос не для меня, а для парней из Marvel. Я с ними встречалась, и мы не раз разговаривали. Но конкретных предложений мне никто пока не делал. Хотя я абсолютно открыта к этому. Так что, давайте, парни, обращайтесь!

**— А как вы смотрите на то, чтобы вновь попытаться счастья в любви?**

— Понимаете, я была очень занята, воспитывая двух маленьких детей. Не забывайте, я ведь мать-одиночка. Но я этого хотела. И наслаждаюсь материнством. Но вот младшая дочка подросла, и я уже не нужна ей все время. Так что, теперь я стала немного посвободнее. Пока я не влюблена, но хожу на свидания. Да что там — я прямо-таки чертовски доступна! (Смеется.) Осталось только одно — чтобы нашелся мужчина, готовый действовать!



## СЧАСТЬЕ НАДО ЗАСЛУЖИТЬ?

**Многим путь к счастью представляется в виде горы, на которую надо долго подниматься, преодолевая трудные препятствия. Но так ли это?**

**С** детства взрослые вкладывают в наши головы два убеждения. Первое: цель жизни любого человека - стать счастливым. Второе: счастье - это определенный набор ингредиентов (семья, квартира, машина, деньги, работа, отпуск на море два раза в год и т.д.). Все перечисленное, безусловно, нужно заслужить упорным трудом. Откуда пошло это убеждение, рассказывает психолог Регина Тарасюк.

### **ВСЕГДА ЧЕГО-ТО НЕ ХВАТАЕТ**

Для некоторых жизнь - это долгая игра-бродилка по сказочному лесу, в которой нужно побеждать соперников и завистников и собирать в свою корзину то или иное сокровище (ресурс). А когда пройдешь весь путь - молодца, получай свое счастье и наслаждайся.

Как раз в этот момент зачастую приходит кризис среднего возраста и много новых вопросов. А точно ли это счастье? А мои ли это были цели? А что впереди? Материальные ценности не радуют, дети вылетели из гнезда, здоровье угроблено на добывание ресурсов. Выходит, что счастье - это вечно ускользающая субстанция, сколько его ни заслуживай, всегда чего-то будет не хватать.

И вот очередной праздник, возможно, юбилей или годовщина свадьбы. Гости, как заговоренные, в десятый, двадцатый, сто первый раз желают вам «счастья». А вы си-

дите после третьей рюмки и плакать хочется, потому что чего-то опять не хватает.

### **СОТРУДНИЧЕСТВО С МИРОМ**

Если в списке необходимого для счастья у вас лишь то, что нужно «иметь», то да, полученное быстро становится обыденностью, и начинает снова чего-то не хватать. Но если изменить вектор поиска счастья и поставить новые цели из разряда «быть», то счастье непременно приблизится. Потому, что оно с самого начала в каждом из нас. Внутри. Нужно лишь изменить свое мышление и выработать у себя ежедневную привычку смотреть у себя счастливыми глазами.

Такую стратегию сегодня называют «сотрудничество с миром». Оно предполагает замену страха перед будущим, избыточных ожиданий, стахановских подвигов на детское любопытство, на интерес к этому миру, на открытость и доброжелательность. Достаточно проследить, как ребенок относится к окружающей его реальности. Малыша может восхитить мыльный пузырь, летящий рядом, мохнатая собака, которая мягко утыкается мокрым но-

**Счастье заразно!  
Окружайте себя  
позитивными людьми,  
чтобы поймать  
их волну.**

сом в ладонь, нежная щека мамы. Опыт показывает: чтобы стать счастливым, не обязательно много трудиться. Наоборот, надо расслабиться и научиться наслаждаться.

### **НА ДРУГОЙ ВОЛНЕ**

Стать счастливым в одночасье не получится, но выработать привычку быть счастливым поможет ряд ритуалов.

**1. Мыслите позитивно.** Откажитесь от слова «проблема», а все проблемы переименуйте в «задачи». Какой бы сложной ни была задача, в ней есть элемент игры. Муж изменяет? Поставьте задачу стать лучше соперницы, переиграть ее мудростью, терпением, знанием тайных рычагов давления на любимого. Уже не любимый? Новая задача: найти мужчину лучше, а этого пусть подбирает менее достойная женщина!

**2. Повторяйте аффирмации.** Постарайтесь остановить внутреннюю «мыслемешалку» - состояние, когда вы все крутите и перебарываете, обдумываете и обсуждаете свои и чужие негативные события и никак не можете отпустить их. Вместо этого начинайте читать аффирмации - позитивные утверждения. Например, «именно сегодня я жду от жизни самого лучшего». Или «у меня все хорошо, а будет еще лучше». Каждое утро вместо того, чтобы с досадой отворачиваться от зеркала, говорите своему отражению: «Доброе утро, красавица, тебя ждет потрясающий день!»

**3. Любите себя.** Нас с детства учили, что тот, кто любит себя, тот эгоист. Это не так. Эгоист тот, кто любит только себя. Любить себя - это значит принимать таким, какой вы есть, со всеми достоинствами и недостатками.

**4. Сохраняйте душевное равновесие.** Не позволяйте никому испортить вам настроение. Не общайтесь с людьми, которые вам неприятны, не смотрите за компанию страшные фильмы с убийствами и насилием, новости о катастрофах и голоде. Не позволяйте знакомым выливать на вас ушат негатива, не поддерживайте разговоры о том, как все плохо.

**5. Выражайте свои чувства.** Наши предки расшифровывали слово «счастье» с помощью трех других: «стать частью единого». Поэтому давайте выйти своим эмоциям через тело: пойте в голос, танцуйте под радио, поплавайте в реке, сходите в баню, пройдитесь по лесу или парку, посмейтесь от души в компании единомышленников. Полученная свобода от эмоционального напряжения поможет вам достичь душевного равновесия, а вслед за ним и счастья.

**С**ужасом вспоминаю уроки труда в школе. Там нас буквально заставляли рукодельничать. Из-под палки мы шили, мастерили, готовили, вязали. Удивительно, как после такого во мне еще осталось желание что-то делать своими руками...

### ПОЙМАТЬ ВДОХНОВЕНИЕ

Осознанно вязать я начала в декрете. Это было моим хобби, способом занять время. Сначала вязала просто бесконечное полотно, отрабатывая навыки, типы вязки, узоры. Позже стала искать интересные мне модели и пробовать их повторить.

Думаю, после родов я бы точно бросила вязать, если бы не обстоятельства. Когда сыну было полгода, у мужа начались проблемы с работой. Зарплату задерживали, заказов было мало. Пришлось мне доставать с полки свои клубки и спицы и вспоминать былое.

Не буду кривить душой: сначала не получалось ровным счетом ничего! Вязала я медленно, часто допускала ошибки, а главное - никто не хотел покупать мои изделия! Выставляла я их в социальных сетях, но отклика практически не было. Я почти уже опустила руки, пока подруга не показала сайт в Интернете, где она обычно покупает вязаные вещи. Я сравнила его со своей самодеятельностью и все поняла: я не с того начала!

Оставив на время идею обогащения, я просто решила связать несколько красивых вещей, которые у меня получаются лучше всего. Не поспешила и приобрела хорошую пряжу интересных цветов - вышел прекрасный комплект из шапки, шарфа и варежек. Потом еще один - уже детский.

Разложив на кровати работы, я посмотрела на них и поняла, что сама ими люблю. Да, пожалуй, теперь можно было подумать и о продаже.

### СКРОМНОСТЬ КАК ПОРОК

Чтобы вязаное изделие захотелось купить, оно должно не просто хорошо выглядеть. Оно обязано прекрасно смотреться на фотографии, иначе покупатель просто не захочет его примерить вживую. Фотограф из меня оказался никакой, зато муж проявил немалый интерес к этому делу. У него был старый фотоаппарат, на который мы сделали первые несколько кадров. Супруг уговорил, чтобы несколько изделий были сфотографированы на мне.

Когда мы выложили фото в Интернет, тут же посыпались вопросы: «Ты вяжешь? А что у тебя есть?» Некоторые, то ли в шутку, то ли всерьез, попросили подарить им пару



Когда я выложила фото в Интернет, посыпались вопросы от знакомых. Некоторые просили подарить им пару вещичек. Сначала я даже возмутилась.

## Я ВЯЗАЛА НА ЗАКАЗ

**Неплохо, когда хобби приносит хороший доход. Однако придется потратить немало сил, нервов и средств, прежде чем любимое дело начнет давать дивиденды.**

вещичек. Сначала я возмутилась, а потом подумала, что это может стать неплохой рекламой. К счастью, как раз приближалась зима, и я с радостью подарила несколько вещей подругам. Они взамен обещали меня рекомендовать. И свое слово сдержали - через некоторое время я нашла еще несколько покупателей.

Я знала, что эти люди - знакомые моих знакомых. И пусть я не общалась с ними лично, но продавать им вещи дорого не могла. Вскоре с таким подходом я стала терпеть убытки. Муж ругался, говоря, что я себя не ценю. А я вообще плохо представляла, сколько могу просить за свое творчество...

### ВОПРОС - В ЦЕНЕ

Посещение сайтов других рукодельниц, где они продавали свои вещи, отрезвило. Их работы стоили в два, а то и в три раза больше моих! Я решила ознакомиться с рынком. В конце концов, права ли я, что так занижаю стоимость? Оказалось, нет. Более того, когда я сделала цену адекватной, выяснилось, что клиенты готовы столько платить. Устанавливая ценовой порог, я исходила из стоимости материалов, сложности работы и времени, которое я на нее потратила.

Надолго запомню тот день, когда одна из покупательниц написала мне: «Маргарита, а вы можете связать мне платье на заказ?» До этого я продавала исключительно готовые вещи. Я согласилась, хоть и жутко боялась провала. Оказалось, зря - платье вышло замечательным!

### НЕ ГНАТЬСЯ ЗА ДЕНЬГАМИ

Сейчас я продаю свои вещи на тематических сайтах мастериц, в собственной группе в социальной сети.

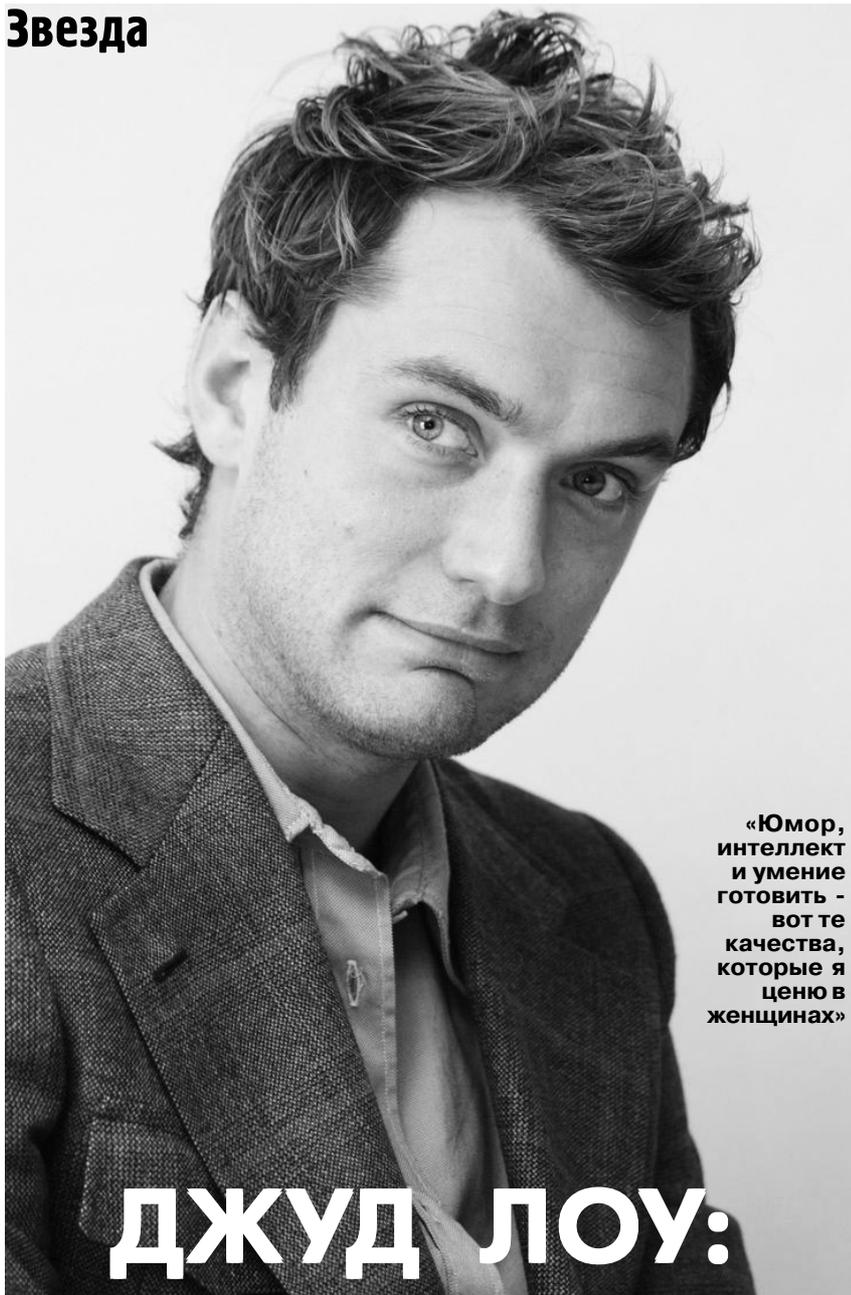
За все время у меня был лишь один негативный опыт общения с клиенткой. Она заказала у меня шарф-снуд, а я по глупости не попросила предоплату. В итоге, изделие было связано, но девушка от него отказалась. Заявила, что оно плохо получилось, но на самом деле шарфик был очаровательным. Кстати, он довольно быстро нашел другую хозяйку.

Вязание - это всегда работа на дому. Поэтому здесь очень важно четко выделять себе время для нее. Меня обычно контролирует муж. Если видит, что я засиделась дольше положенного, то подходит, забирает спицы из рук и говорит: «Отдыхай!»

До недавнего времени я вязала исключительно вручную, но на очередной день рождения супруг подарил мне вязальную машинку. Долго я не могла к ней приноровиться, но потом поняла, что вещи получают действительно иными. Да и времени на работу стало уходить меньше.

Могу посоветовать всем рукодельницам, которые мечтают получать от своего хобби прибыль: не гонитесь за деньгами! На первом месте должны стоять интерес и любовь к делу, которым вы занимаетесь. Тогда и вещи будут получаться хорошими, и заработок появится!

Маргарита А.



«Юмор, интеллект и умение готовить - вот те качества, которые я ценю в женщинах»

## ДЖУД ЛОУ:

### «В 20 лет я был очень даже ничего»

У него нет ни «Оскара», ни «Золотого глобуса», зато есть звание главного сердцееда Голливуда. О его романах не написал только ленивый, но сам Джуд о личной жизни говорить не любит...

#### ПРО ВНЕШНОСТЬ

- Меня всегда ставят в тупик разговоры о том, что моя смазливость могла помешать мне сделать карьеру, что за внешней оболочкой никто не увидел бы актерской игры. Ведь если соглашусь обсудить этот вопрос, то автоматически признаю, что я, якобы, невероятно красивый мужчина. Поэтому стараюсь избе-

гать таких разговоров. Хотя, просяматривая сегодня свои ранние фильмы, не могу не признать: в 20 лет я был очень даже ничего.

#### ПРО ЖЕНЩИН

- Женщины любят плохих парней. Мне кажется, это признанный факт. Да и личный опыт неоднократно доказывал это - никто не по-

благодарит тебя за то, что ты был просто хорошим. Правда, с возрастом понимаешь, что в любые отношения надо вкладываться. И здесь такие понятия, как «плохой» и «хороший», не работают.

#### ПРО ДЕТСТВО

- В школе я страшно боялся крупных одноклассников. Они были громадны и круты, а я - крохотный блондинчик, мечтающий стать актером и обожающий кино и театр. Мне не раз влетало за эти мечты. Но я уже тогда знал, кем хочу быть. И мне повезло с родителями; они были школьными учителями и энтузиастами своего дела, при этом сами обожали искусство. Они водили меня в кино и театры, а я впитывал все как губка и при первой возможности оказался на подмостках. А уж когда понял, что за это можно получать деньги...

#### ПРО ДЕТЕЙ

- У всех бывает период, когда дети просят высадить их за углом школы, чтобы их не видели с родителями. Один мой друг сказал: «Сложно отпускать детей и не бросаться помогать им после первой же ошибки». Я сам так и не научился этому. До сих пор слежу, что происходит в жизни моего старшего, Рафферти (всего у актера пятеро детей от трех разных женщин. - Примеч. ред.), хоть и понимаю, что сыну нужно личное пространство. Но все мои дети любят меня и приходят ко мне домой по вечерам. Они никогда не сбегали из дома и не отрекались от семьи. Хочется верить, что они думают: «Папа, конечно, уже староват и занимается не пойми чем, зато у него столько интересных знакомых и дома всегда весело!»

#### ПРО РОДИТЕЛЕЙ

- Мои родители - сироты, они не привыкли к чужой заботе и опеке. Но сейчас, когда мне уже 40, а им за 70, наши отношения достигли интересной стадии: теперь я забочусь о родных, и для них это совершенно новое и приятное чувство».



В фильме «Фантастические твари: Преступления Грин-де-Вальда»



В фильме «Шерлок Холмс»

### ПРО ВОЗРАСТ

- Возраст пошел мне на пользу: я стал спокойнее, лучше понимаю, что мне нужно. А еще чувствую голод по новым ролям, новым ощущениям, опыту. Несколько лет назад впервые занялся скалолазанием, стал играть в теннис. Есть еще столько всего, что мне хочется сделать и попробовать! Я не против стать режиссером. Для меня эта профессия - диктатура в самом лучшем и позитивном проявлении. Так вот, крикнешь в рупор: «Мне нужны тысяча роз и сотня лошадей на площадку!» - и все сразу побегут исполнять. Настоящее искусство!

### ПРО ТАЛАНТ

- Кроме актерского таланта, у меня нет никакого другого, даже музыкального. Мой старший сын Рафферти играет на нескольких инструментах, я же всю жизнь хочу научиться играть хоть на чем-нибудь, но никогда нет времени. Единственный шанс научиться - попасть в фильм, где я буду на чем-то играть. Например, в 1998 году для роли в фильме «Талантливый мистер Рипли» я научился играть на саксофоне... и забыл все через пару лет после съемок.



«Чувствую голод по новым ролям, ощущениям, опыту».

# СВОИ «ТАРАКАНЫ»

Знаменитости такие же обычные люди - со своими желаниями, капризами и тараканами в голове.



Джесси Айзенберг с Кристен Стюарт

**Анджелина Джоли.** Эту свою привычку актриса называет полезной. Речь идет о поедании пауков и насекомых, в которых, по словам главной красавицы Голливуда, содержится очень много протеина. К такому рациону актриса пристрастилась в Азии.

**Эминем.** Рэпер просто не может уснуть, если в его комнату проникает хотя бы немного света. Поэтому, даже выбирая номера а отелях, музыкант в первую очередь обращает внимание на наличие плотных штор и светоотражающей пленки на окнах.

**Дженнифер Энистон.** Многим известно, что звезда сериала «Друзья» боится летать на самолетах. Но Дженнифер придумала интересный способ перебороть фобию. Каждый раз, поднимаясь на борт лайнера, актриса постукивает по обшивке правой ногой.

**Дэвид Бекхэм.** Английский футболист настолько любит порядок в холодильнике, что готов тратить кучу времени на «правильную» сортировку продуктов. По его мнению, все они обязательно должны иметь пару. Поэтому, если Дэвид заметит, к примеру, третью банку с колбой, он может просто ее выбросить.

**Джесси Айзенберг.** У актера милое пристрастие - подбирать бездомных котов. Молодой человек признается, что даже сам не знает точное количество котов, живущих сейчас у него дома, но «когда-то их было 42». Все свободное время парень посвящает кормлению и купанию своих любимчиков.

**Джонни Депп.** Брутальный «пират Карибского моря» в свободное

время любит... поиграть с куклами. У него даже есть собственная коллекция Барби. Такие игры, по словам знаменитости, помогают расслабиться после тяжелого рабочего дня. А еще с помощью этих кукол Джонни отработывает голоса для своих новых ролей.



Джонни Депп в свободное время любит... поиграть с куклами.

**Анна Кендрик.** Она просто помешана на играх. Девушка призналась, что однажды провела целый день, играя в Angry Birds. Знаменитость не любит посещать светские рауты, красные дорожки и даже праздники друзей. Лучшее времяпрепровождение для нее - дома за телефоном или компьютером.

**Саймон Коуэлл.** У актера есть собственный ритуал, с которого начинается каждое его утро. Нет, это не зарядка... Открывая глаза на рас свете, мужчина выходит на улицу и... забирается на дерево. Коуэлл рассказал, что делает это с самого детства и даже не надеется когда-то отучиться от этой привычки.

## Как я похудела



# ХУДЕЕМ ЛЕГКО

**Потеря веса не всегда сопряжена со строгими диетами и изнурительными тренировками: есть огромное количество научно доказанных хитростей и трюков, благодаря которым вы без особого труда и «применения» силы воли сможете избавиться от пары лишних килограммов всего лишь за 2 недели.**

### НАЧИНАЙТЕ ДЕНЬ РАНО

Не позволяйте паре лишних часов, проведенных в постели, встать между вами и вашей мечтой о плоском животе. Достаточное количество сна ( 7-8 часов) помогает метаболизму.

### СМЕЙТЕСЬ БОЛЬШЕ

Искренний и заливиственный смех увеличивает базовую затрату энергии, как при ходьбе, так как тоже задействует определенные группы мышц, особенно мышцы живота. Что ж, позитивный настрой пока не дискредитировал себя ни в одной области жизни, так что, при следующем кинопросмотре имеет смысл отдать предпочтение хорошей комедии.

### ПЕЙТЕ ВОДУ

Старо как мир, но, тем не менее, потребление достаточного количества воды увеличивает скорость, с которой здоровые люди сжигают калории.

### ЕШЬТЕ ЧАСТО И МАЛО

Все просто: питаясь так, вы по-

сылаете сигнал организму, что еды достаточно и нет смысла запасаться впрок — таким образом метаболизм разгоняется.

Соответственно, пропуская приемы пищи, мы посылаем противоположный сигнал. Питание небольшими порциями с короткими интервалами способствует снижению уровня холестерина в крови более чем на 15 %, а уровня инсулина — почти на 28 %. Инсулин играет важную роль, так как регулирует уровень сахара в крови. Если его нет, глюкоза не проникает ни в жировую клетку, ни в мышцу. Таким образом не откладывается новый жир, а работающие мышцы сжигают старые запасы в поисках энергии.

### ПЕРЕСТАНЬТЕ ПОДСЧИТЫВАТЬ КАЛОРИИ

Диетологи советуют перестать фокусироваться на калориях и уделять больше внимания качеству потребляемых продуктов. Не все калории «одинаковы»: высококалорийный бургер — это зло, но высококалорийные орехи, например, напротив, полезны. Качественные

продукты — натуральные, цельные, минимально обработанные, такие как овощи, фрукты, орехи и семена, обладают гораздо большей питательной ценностью, чем их диетические аналоги. Эти продукты помогают приучить голод естественным путем, питают организм витаминами и минералами на самом глубоком уровне и утоляют неумное желание перекусить чем-то вредным.

### ЗАБУДЬТЕ ПРО ДНЕВНОЙ СОН

Наукой доказано, что люди сжигают меньше калорий, когда спят в течение дня и бодрствуют преимущественно в вечернее время суток. Выяснилось, что с дневными перерывами на сон метаболизм людей замедляется, так как при таком графике сбиваются биологические часы, которые играют важную роль в скорости метаболизма. Если же ваш режим вынужденно предполагает ночное бодрствование и дневной сон, ученые советуют сократить количество потребляемой пищи хотя бы на 50-60 ккал.

### РАЗ В НЕДЕЛЮ СОЗНАТЕЛЬНО НАРУШАЙТЕ ДИЕТУ

«Праздник живота» — достаточно востребованное явление среди спортсменов-любителей и профессиональных атлетов, которое предполагает плановое нарушение вашей диеты. Оно представляет собой строго 1 прием пищи в неделю, когда вы вдоволь наедаетесь тем, в чем обычно себя ограничиваете. Ключевое значение этой хитрости заключается в том, что вы обманываете свою психологию: кто угодно рано или поздно сорвется, думая о том, что ему запрещено все вкусное и чуть ли не навсегда. Но, когда вы знаете, что за ваши старания вам обеспечено гарантированное и вполне скорое вознаграждение, не так уж сложно отказать себе в своих импульсивных желаниях. К тому же, это ослабление со временем учит наслаждаться едой в умеренных количествах, чем и обеспечивает долгосрочный успех.

### МЕНЬШЕ СТРЕССА

Стресс значительно замедляет метаболизм. В стрессовом состоянии мы более подвержены необдуманному перееданию, причем, тянет нас именно на жирную, сладкую и соленую пищу — «троица», которая точно идет вразрез с правильным питанием. Ученые говорят, что впоследствии употребление высококалорийной пищи в стрессовом состоянии негативно влияет на метаболизм и приводит к значительному набору веса.

# Ваш любимый сканворд

							Время года				...-алле			
Канал, Король		Группа для занятий		Постоялый...		Бульдог		Стрелка на дисплее		Ломаная линия	Форменная одежда			
				Дистилляция										
Яп. борьба		Злак				Оксид на стали		Мороженое		Открыт. прилавок	Монг. феодал			
Чугунный снаряд						Засеянный участок								
	Косматый бык								Предместье		Узел телевизора		Стиль в музыке	Шляпка на завязках
	Ягода, фрукт								Свиное бедро					
	<b>Продукт из муки</b>													
			Ценная бумага					Образ святого						
Товары в массе		Резон		Щипцы, зажим		Помост на стройке		Опора моста		Вымершая птица	Царь... (сказ.)			
						Венециан. монета				Яп. шашки				
Свод законов							Косметич. мазь	Храм						
Репорт	Шут		Характер		Ящерица					Полова	Обувь из льна			
Автоспортсмен							Док-воины	Картина Тропинина		Защита от волн				
								Ослица + жеребец						
Любовные стихи		Плакучая...		Гибрид верблюда					4840 кв. ярдов	Садовая смола	Холл			
						Попереч. нити		Банк. извещение						
Валюта Украины	Металл из мочала		...Австрийская					Трос						
						Загон для лам								

# МОЙ ЛЮБИМЫЙ СПАСИТЕЛЬ

Иногда то, о чем мы мечтаем, находится у нас под боком. Кажется бы, руку протяни - и вот оно, твое счастье. Но бывает разглядеть его непросто, особенно, когда вокруг столько соблазнов.

- Ну, я сейчас с ним разберусь! - грозно заявил Костик и выпрыгнул из окна второго этажа.

## ЭПИЗОД ПЕРВЫЙ - О ЛЮБВИ

- Костик, ну возьми трубку, - молила я про себя. На том конце провода раздавались долгие гудки. Еле дождавшись заспанного «Алло», я тут же выплеснула на Костю все свои беды. Мне тогда было 18. Я, студентка первого курса филологического факультета, впервые влюбилась. Он был старостой группы - высокий, статный, да еще и родители занимали высокие посты. Одним словом, не жених - мечта! Я и подумать не могла, что

Миша обратит на меня внимание. Но он обратил

Подарил цветы другой, потом пригласил на свидание. Я была на седьмом небе от счастья! Уже рисовала прекрасные картины нашего будущего, троих детей и безбедную старость. И вот, вся в девичьих мечтах, я прогуливаюсь как-то по центру города и вижу - мой Мишка. Идет, как ни в чем не бывало, под ручку с одноклассницей Машей Светловой. Знаю, это выглядело глупо, но я спряталась за ближайший столб и стояла там, пока они не прошли.

Прибывав домой, я первым делом позвонила Костику. А кому еще? Тот взлохмаченный паренек сильно изменился за эти годы, но одно осталось прежним - его самозабвенная преданность мне.

Спустя пару часов после спонтанного звонка, Костя уже стоял на пороге моей квартиры. Я не видела его больше двух лет. За это время он изменился, даже симпатичнее стал. Я невольно засмузилась, но времени на девичью скромность не было - надо было скорее сообщить другу о своей беде и спросить совета.

Костя выслушал меня, не перебивая, а потом заявил:

- Знаю я этого Мишку. Бабник, да и только! Не достоин он тебя, и точка.

Я оторопела. Как же так? Разве такой помощи я ждала?!

- Тебе нужен серьезный молодой человек, за которым ты будешь как за каменной стеной, - продолжал Костик.

- Ты, что ли? - не выдержала я и расхохоталась.

Костя смутился и засобирился домой.

Я тогда не поверила другу - влюбленность затуманила мне голову. Понадобилось еще несколько месяцев, чтобы понять, что мой любимый Мишка гуляет не только со Светловой, но еще с Гореловой, Петровой и Морозовой. Пережить расставание и личную драму мне вновь помог Костик. Он не судил, не обвинял, не давал советов. Просто выслушивал и молчал в трубку. А мне больше и не надо было.

## ЭПИЗОД ВТОРОЙ, В КОТОРОМ БЕДА СТУЧИТСЯ В ДОМ

Папа умер долго. Рак, обнаруженный на последней стадии, мучил его целых полгода. Идея обратиться за помощью к Косте возникла сама собой. Да и к кому еще?

Когда набрала номер друга и он взял трубку, на заднем фоне были слышны музыка, шум и смех. Поняла сразу: не вовремя. Мои опасения подтвердил женский голос: «Костя, может, потом разберешься со своими проблемами? Я уже было повесила трубку, но Костя коротко сказал: «Минут через сорок буду» и отключился.

Моего папу он знал давно. Будучи соседями по даче, наши родители хорошо общались. Отец водил нас с Костином в лес, вместе строили шалаш, разводили костер. Услышав о его болезни, на глазах у друга выступили слезы.

- Как же так? Неужели ничего уже нельзя сделать? - спросил он. Я медленно покачала головой.

Костя, ни о чем не спрашивая, подсел ко мне ближе и крепко об-



**П**омню, я бежала к нему со всех ног. Дача Васнецовых располагалась в десяти домах от нашей, но тогда это расстояние казалось мне вечностью.

- Костик, Костик! - кричала я.

Из окна показалась взлохмаченная голова парнишки лет четырнадцати.

- Ну чего тебе, мелкая?

Ничего себе мелкая! Всего на два года младше...

- Пашка опять отобрал у меня велосипед! - уже не сдерживая слезы, жаловалась я.

нял. И я поняла, чего мне так не хватало - этих объятий! Рядом с ним боль отступала, и становилось легче.

После того вечера Костя стал помогать нашей семье. Отвозил отца на процедуры, добывал нужные лекарства, даже договорился с сиделкой. Пару раз давал матери деньги. Я понимала, что он тратит слишком много времени на нас, но сил сказать ему, чтобы не приходил, попросту не было.

Отец однажды подозвал меня к себе и тихо, из последних сил, прошептал:

- Вот такого тебе мужа, Натусик, надо. А то все твои ухагеры - одно название...

И махнул рукой. Я улыбнулась. Отец всегда хорошо относился к Косте. Что еще он мог сказать мне напоследок...

Папа ушел тихо, во сне. И уже под утро Костя был с нами. Помог организовать прощание. Утирал мои слезы, подбадривал, как мог, и бесконечно повторял: «Моя девочка». А я как будто на время оказалась вновь под защитой отца - такого большого, сильного, смелого.

### **ЭПИЗОД ТРЕТИЙ: С ВЕЩАМИ НА ВЫХОД**

- Костя, ты только не смейся, - я шептала в трубку, боясь привлечь к себе внимание. Я сидела на ступеньках лестницы в собственном подъезде. На часах было три часа ночи. - Муж выгнал меня из дома. Я одна в подъезде...

Знаю, это звучало глупо. Я зажмурила глаза, представляя, что сейчас подумает обо мне несчастный Костя. Но он вновь оказался немногословен: «Сейчас буду». Через двадцать пять минут друг уже поднимался по лестнице.

Вещей у меня оказалось немного - чемодан, сумка-баул и маленький пакетик. Саша, мой муж, собирал их скрупулезно, стараясь ничего не забыть, чтобы я лишней раз не возвращалась. Мы прожили мирно всего полгода, остальные два года бесконечно ссорились, кричали друг на друга, ревновали и расходились. Настоящая итальянская семейка. Последняя ссора закончилась радикально - супруг, не думая о том, куда я пойду среди ночи, собрал мои вещи и выставил меня вместе с ними на лестничную площадку.

Косте даже не пришлось ничего рассказывать - он знал обо всех моих злоключениях от общих знакомых, которые сладостно смаковали каждый наш разлад с супругом.

- Поживешь пока у меня, потом найдем тебе квартиру, - объявил Костя.

- А как же твоя девушка? - спросила я, будучи наслышанной о его пассии.

- Мы расстались месяц назад. Внутри что-то кольнуло. Один. Впрочем, какое мне дело? Костик - он же всего лишь друг, на него не стоит строить планов.

Мы прожили вместе неделю. Друг подобрал мне хорошую квартиру, куда я незамедлительно переехала. Еще через неделю узнала, что муж подал на развод. Что ж, вполне ожидаемо. Не выдержав, я вновь позвонила Костику, чтобы сообщить новость. В шутку намекнула, что наверняка останусь старой девой с пятью котами, раз уж мужчины от меня сами бегут.

Друг, как всегда, нашел чем подбодрить:

- Не переживай. Если в течение пяти лет никого себе не найдешь, я сам женюсь на тебе.

Мы оба рассмеялись. Это же была шутка?

### **ЭПИЗОД ЧЕТВЕРТЫЙ, СО СЧАСТЛИВЫМ КОНЦОМ**

С момента нашей последней встречи с Костиком прошло года три, я меньше. Получив развод, я решила повременить с новыми отношениями и окунулась в путешествия. Зарплата была хорошей, работа радовала, поэтому позволить себе посетить за год шесть стран оказалось мне по силам. А что же Костик? Признаюсь честно, первое время я о нем не думала. Так бывает: когда человек нужен - тут же о нем вспоминаешь, но в остальное время переключаешься на собственные заботы. Я тоже этим всегда грешила... Но потом вспомнила про друга. Через общих знакомых стала узнавать, как у него дела - почему-то позвонить и спросить об этом лично не смогла. «А ты что, не знала? - ошарашила меня подруга Лена. - Женитесь твой Костик!» И добавила то ли в шутку, то ли всерьез: «Не дождался тебя!»

В голове после того разговора была настоящая каша. Что значит, не дождался? А разве он меня ждал? Почему я об этом ничего не знала? А может, просто была слепа? Мысли роились в голове словно пчелы, а желания позвонить другу и поздравить со счастливым событием было все меньше. Я пообещала себе: больше никогда и ни за что не обращаться к нему за помощью! Но что такое обещания?..

Через полгода мы собрались продавать мамину квартиру, чтобы приобрести ей жилплощадь поменьше. Вот только риелтора для этой цели выбрали недобросовестного. Наглая дамочка выманила у нас деньги и отказалась их возвращать. Нужен был юрист.

- Звони Костику! - без раздумий заявила мама. Костя, адвокат со стажем, был в ее глазах непререкаемым авторитетом. Я долго противилась, но дело действительно предстояло трудное. «Если сам не возьмется, может, просто посоветует кого-нибудь», - успокаивала я себя.

Конечно, Костя решил все взять в свои руки. Когда он вновь появился на пороге моего дома, я чуть не потеряла дар речи. То ли я раньше его не замечала, то ли он похоронил за последнее время, но передо мной стоял настоящий красавец! Гладко выбритый, с модной прической, в белой рубашке и деловом костюме. «Меня повысили», - оправдал Костик свой важный вид.

Друг быстро взялся за дело и заверил нас, что все будет хорошо. С тех пор Костя стал появляться у меня часто - то документы завезет, то копии попросит, то важный вопрос решит задать не по телефону, а лично. Как-то раз друг засиделся допоздна: зарылся в бумаги с головой. На часах было начало одиннадцатого.

- Тебя жена из дома не выгонит? - робко поинтересовалась я.

- Наверное, выгнала бы, если бы она у меня была, - сказал Костик как ни в чем не бывало.

Я бегло взглянула на его пальцы - кольца не было. Только открыла рот, чтобы задать вопрос, как Костя опередил меня.

- Не смог я жениться, Наташа. Нечестно было бы клясться в чувствах одной женщине, когда любишь другую.

Другую? Так у него еще одна пассия есть? Я пыталась думать быстро, но получалось плохо. На моих глазах «Костик - друг детства» превращался в «Костика - заядлого мачо».

- Ты не хочешь узнать, что это за женщина? - спросил Костя, глядя мне в глаза.

Клянусь, я до последнего не могла догадаться! До того самого момента, пока Костик не подошел и не обнял меня. Я! Та другая женщина, которую он любил, - ею была я!

Бумаги полетели на пол, а мы с Костей долго не могли оторваться друг от друга, пытаясь наверстать упущенное за эти годы. Или, наоборот, подарить друг другу столько накопившихся чувств. Под утро мы не спеша беседовали, вспоминая детство, юность. Я, наконец, рассказала, как неловко мне было каждый раз к нему обращаться за помощью.

- Ты мой вечный спаситель, - призналась я Косте, засыпая у него на плече.

- И буду им всегда, - услышала я в ответ, проваливаясь в сон.



# РЕБЕНОК И РАБОТА: КАК СОВМЕСТИТЬ?

**Ученые доказали: совмещать воспитание ребенка и работу можно - на развитие детей это оказывает положительное влияние. У вас еще остались сомнения? Постараемся их решить.**

**Ч**ем меньше ребенок, тем труднее совмещать работу и воспитание - это правда. Работавшие мамы подвергаются такому же уровню стресса, как и люди, работающие в опасных условиях. Такой своего рода невроз - постоянно в напряжении, постоянно в тревоге и цейтноте, страхе за возможные непредвиденные ситуации и возможные ошибки.

### КАК ЖЕ Я ВСЕ ЭТО СМОГУ?

Только пришла в себя от криков: «Мамочка, не уходи!», как уже набросали кучу срочной работы. Отошла позвонить - коллеги недовольны («У всех дети, это не повод работать меньше!»), пришла домой - там тоже претензии («Могла бы и поторопиться!») - Какой выход?

Делите свой день по кусочкам. С 9 до 12 часов дня - работа. В 12 часов - звонок домой. Вечером - 2 часа только с ребенком. График может быть и другим, главное, что вы не будете разрываться. Работающая мама должна быть очень организованной, только тогда она сможет быть успешной и на работе, и дома.

Будьте твердой. Мамы малышей очень впечатлительны. Внушить чувство вины им - пара пустяков.

### Я СТОЛЬКО ВСЕГО ПРОПУЩУ!

У многих работающих мам бывают, так называемые, материнские блюзы - приступы грусти, неясной печали. «Я сижу здесь, за компьютером, а мой ребенок в это время говорит первые слова, делает первые шаги, поет на утренниках. Он ведь никогда не будет больше таким маленьким...». «Я так много

пропускаю в его жизни». Что ж, это, конечно, правда. Но не вся!

Американские ученые долгое время изучали поведение работающих и неработающих мам. Они обнаружили, что у тех, кто трудится, гораздо больше желания заниматься ребенком в свободное время, и за счет этого их дети даже выигрывают. И это независимо от того, сколько ребенку лет.

Возьмите игрушку ребенка на работу. Конечно, с его разрешения. Пусть лежит у вас в сумке или в рабочем столе. Такие мелочи на самом деле очень важны. Они устанавливают внутреннюю связь между вами и ребенком, помогают ему адекватно относиться к расставанию, настраиваться на встречу.

Ребенку тоже можно что-нибудь оставить. Свою ручку, например. А, если пришлось выйти на работу через несколько недель после родов, психологи рекомендуют оставлять свою одежду в комнате ребенка. Младенцы чувствуют запах мамы, и он их успокаивает.

Придумайте ритуалы. То, что вы будете делать всегда и неизменно. Например, брать ребенка на руки, когда приходите, несколько минут сидеть с ним на диване. Или хлопать друг друга по рукам.

### ОН БУДЕТ ЛЮБИТЬ КОГО-ТО БОЛЬШЕ МЕНЯ

О чем прежде всего позаботится мама, выходя на работу? Чтобы с ребенком оставался надежный любящий детей человек. Такой, которого ребенок тоже сможет полюбить. Только не слишком, а то ведь неприятно слышать, как ребенок, оговорившись, называет свекровь мамой или жалуется, что без няни ему грустно.

Смириться с ревностью. Она неизбежна, как и детская любовь к тому, другому человеку, который о



Активнее заводите новые знакомства. Не пренебрегайте общением с другими мамами на детской площадке, в школе.

нем заботится. Ничего опасного для вас в этой любви нет.

Оставляйте для себя самые приятные обязанности. Не поручайте их бабушке или няне - вечернее купание, чтение перед сном - занятия, во время которых вы испытываете только позитив. Дети очень чувствительны к эмоциям взрослых, свое отношение они строят на их основе. Иногда можно бросить все и провести день с ребенком. Это событие запомнится ему надолго. На подсознательном уровне такие неожиданные подарки воспринимаются как признак абсолютной любви.

### **А МОЖЕТ, БРОСИТЬ РАБОТУ РАДИ РЕБЕНКА?**

Дети, которые до школы и потом, в начальных классах, воспитываются мамой, демонстрируют большую эмоциональную стабильность и реже болеют. Их мамы тоже более уравновешенны, но это не значит, что проблем нет совсем. Например, именно у таких детей чаще обнаруживается синдром Карлсона, когда ребенок заводит себе невидимого друга. Причина - в нехватке впечатлений и общения. Какой бы замечательной ни была мама, она не может дать ребенку все то, что ему необходимо.



**Какой бы замечательной ни была мама, она не может дать ребенку все то, что ему необходимо.**

Что касается самой мамы, у нее ощущается нехватка эмоций. Неработающие мамы часто жалуются на то, что мужа теряют к ним интерес и стараются исправить это обновками, фитнесом и диетой. Но дело как раз во внутреннем спаде, а не во внешнем. В общении мы постоянно обмениваемся энергией, и если постоянно ее не получаем, интерес к человеку снижается.

Найдите себе дело, кроме дома и ребенка. Но не такое, чтобы убить время и просто иметь возможность выйти из дома, а настоящее. Чтобы оно вас увлекло и дало возможность реализоваться в том, что интересно.

Не выпадайте из общения. Пусть у вас будет правило - две встречи с друзьями в неделю.



## **НАСТУПИЛА ВТОРАЯ МОЛОДОСТЬ**

**Хочу со всеми поделиться секретом своего омоложения. На вид я скинула лет 10, и все, благодаря беременности!**

**Д**ве мои знакомые родили первых детей в 35 и 37 лет. Было видно, что беременность их омолодила. Разгладилась мелкая морщинка, кожа стала светиться, волосы шикарные. Меня это впечатлило.

Свою первую дочь я родила в 22 года. Насмотревшись на подруг, лет в тридцать пять захотела второго ребенка, но не получалось. Врачи сказали, что я уже не смогу забеременеть естественным путем. Мы с мужем решили попробовать искусственное оплодотворение. И в 38 лет я родила двух мальчиков-

близнецов. А через три года - сюрприз. Я снова забеременела, но уже без помощи врачей, и родила очаровательную девочку.

Могу точно сказать: роды после 35 лет омолаживают. Мое здоровье и внешний вид буквально совершили скачок назад во времени. В организме, как будто заново, запустились «молодильные» процессы. Лицо посвежело, кожа светится изнутри - это не сравнить ни с какими мезопроцедурами. Чувствую себя молодой. Врачи говорят, что так действуют гормоны. Например, эстрогены, которые вырабатываются во время беременности и при кормлении грудью. Говорят, что 40-летняя беременная женщина по состоянию здоровья приравнивается к 20-летней девушке. Именно гормоны снижают уровень холестерина, нормализуют давление, укрепляют кости, выравнивают цвет лица. Кроме того, я согласна с психологами, которые считают, что в 30 лет женщина психологически более готова стать матерью, чем в 20. С первым ребенком я просто не знала, что делать. Только и ждала - поскорее бы отвести в детский сад, а самой на работу.

А сейчас, наоборот, с детьми я отдыхаю, наслаждаюсь каждой минутой. С гордостью могу назвать себя счастливой женщиной. И мой внешний вид - это еще один приятный бонус материнства.

**Татьяна.**





### ВО ЧТО ВЕРИШЬ, ТО И СЛУЧАЕТСЯ!

Когда мы только познакомились, будущий супруг за мной красиво ухаживал. В частности, любил дарить цветы. Как-то раз, когда он принес очередной букет, я сказала ему: «Считается, что чем дольше простоят цветы, тем крепче будут отношения». Он это запомнил и, приходя ко мне в гости, все время посматривал на свои букеты. А они всегда цвели пышным цветом!

Сейчас муж любит рассказывать, что именно подаренные им цветы предопределили нашу с ним судьбу. «Я в приметы верю!» - гордо заявляет любимый. А я убеждена в другом: во что веришь, то и случается. Вот почему я двадцать лет назад каждый раз перед приходом возлюбленного ко мне домой меняла его цветы на такие же, только свежие.

**Ольга Мотко.**

### Старость может быть стильной

В представлении большинства старость - это больно, скучно и некрасиво. Если честно, я и сама так думала до последнего време-



ни. Мои бабушки, к сожалению, уже ушли из жизни, но обе они были скорее эггистками, чем оптимистками. Их старость получилась мрачной.

Но недавно я переехала в новый район. Поселилась в небольшом доме, где каждый друга знает. Главная по дому - милая старушка Аида Степановна. Хотя... ее даже старушкой не назовешь. Вы бы ее видели! Ей уже 76, но это только по паспорту. Душа ее так же молода, как в юности. Она всегда одета опрятно, элегантно. И это при том, что пенсия у нее крохотная! Просто, отсутствие финансов не помеха для тех, кто умеет творить. Есть у Аиды Степановны и подружки, тоже все как одна модницы! Как же приятно наблюдать за ними.

Смотрю я на свою соседку и понимаю, что я тоже хочу так стареть - красиво, с достоинством.

**Алена Михайлова.**

### Как курица лапой...

По врачам я хожу нечасто, только в крайних случаях. Знаю, что обязательно поставят какой-нибудь неутешительный диагноз, пропишут кучу таблеток, да еще рецепт выведут таким почерком, что ни фармацевт, ни тем более я сама ни в жизни не разберем.

И все же, пару недель назад мне пришлось обратиться к медицине. Пришла к терапевту, она меня осмотрела, вынесла вердикт и выписала десяток лекарств с незнакомыми для меня названиями. Не отходя от кассы, я решила прояснить некоторые наименования. Каково же было мое удивление, когда врач не смогла ответить на мой вопрос! Она взяла в руки собственный рецепт, долго вглядывалась в буквы, а потом выдала: «Сама не понимаю, что написала! Как курица лапой!» Я постаралась сдержаться от смеха, пока она мне заново выписывала рецепт, уже разборчивым почерком.

**Марина П.**

### Пора изменить свою жизнь!

Мне 27 лет, но ощущение, что за плечами - целая жизнь. Я всегда мечтала о большой любви и счастливой семье, но не всем мечтам суждено сбываться.

В 22 года я выскочила замуж за любимого человека, родила ему двух дочек и думала, что вот она - моя сказка. Но потом начался кошмар... Муж запил, бросил работу. Заявил, что семью теперь должна содержать я. Но разве это возможно с детьми на руках? Помогали мои родители, от которых я старалась скрывать горькую правду. Потом начались побои... Бил муж всегда сильно, иногда даже синяки маскировать не удавалось. На вопросы детей, откуда «бо-бо», отвечала, что об угол ударилась. Кажется, они не очень мне верили.

Кошмар продолжался два года, и все это время я твердила себе, что ради детей должна попытаться сохранить семью. Думала, что многие так живут, значит, и я смогу. Но месяц назад супруг замахнулся на нашу дочку. У меня вся жизнь в этот миг перед глазами пролетела. На следующий день я пошла и подала заявление на развод. Еще немного, и я стану свободной женщиной. Пусть я останусь одна с детьми, зато я точно буду знать, что они в целости и сохранности.

**Ольга Н.**

## Важно знать

### Опять тоска по прошлому. Что делать?

Постоянно оглядываясь назад, в прошлое, мы упускаем то единственное, над чем властны, - настоящее.

Если вы поймали себя на том, что часто погружаетесь в воспоминания о счастливом прошлом, постарайтесь понять, что связывает вас с ним. Чего вам недостает в дне сегодняшнем? И можно ли это как-то снова обрести?

Определите точно, какой период, какие люди и события вызывают у вас ностальгические сожаления. Допустим, вы все время вспоминаете свою первую любовь. Спросите себя, как бы вы себя чувствовали, если бы могли пережить это событие вновь. Запишите эти ощущения.



На другом листе напишите, чего вам не хватает сегодня. Например, романтики в отношениях с мужем, драйва, радости, непредсказуемости.

Положите перед собой два списка рядом и подумайте: можно ли как-то в этой жизни достичь того, в чем вы сейчас нуждаетесь? Может, отправиться в какой-нибудь тур с преодолением препятствий, вставанием на рассвете, посещением мест, куда не ступала нога туриста?

Запишите, по крайней мере, десять вариантов и подумайте, как это осуществить.



## НАСТУПАЕМ НА ОДНИ И ТЕ ЖЕ ГРАБЛИ...

Этот тест поможет понять, насколько вы способны учиться на своих жизненных ошибках и не повторять их.

**1. Вы с трудом принимаете решения по вопросам, которые ежедневно ставят перед вами жизнь?**

Да - 1 балл; нет - 0 баллов.

**2. Часто вспоминаете минуты, которые были для вас неудачными и неприятными?**

Да - 0; нет - 1.

**3. Ваш рассудок преобладает над эмоциями?**

Да - 0; нет - 1.

**4. В солидном возрасте человек уже не может измениться?**

Да - 1; нет - 0.

**5. Вы когда-нибудь рассказывали кому-то о своей самой большой ошибке?**

Да - 0; нет - 1.

**6. Случалось просить у кого-либо прощения, хотя вы и не чувствовали себя виноватым?**

Да - 1; нет - 0.

**7. Считаете себя неудачником?**

Да - 1; нет - 0.

**8. Хотели бы начать жизнь сначала?**

Да - 1; нет - 0.

**9. Вам случалось совершать ошибки, результаты которых потом чувствовали долго?**

Да - 1; нет - 0.

**10. Спрашиваете советов при решении сложных и важных вопросов и проблему малознакомых людей?**

Да - 1; нет - 0.



### ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

**От 0 до 3 баллов.** В ближайшее время вам не грозит опасность совершить серьезные жизненные ошибки. У вас есть немало черт, которыми обладают люди со способностями предвидения будущего.

**От 4 до 7 баллов.** Хотя в прошлом, как вам казалось, вы и совершали большие ошибки, однако сегодня уже сумели сменить взгляды на себя и окружаю-

щих, а это страхует от совершения необдуманных поступков.

**От 8 до 10 баллов.** Вы, похоже, обладаете удивительной способностью усложнять себе жизнь, часто встаете на путь совершения очередных жизненных просчетов. Вам нужно найти себе толкового советчика, прежде чем принимать решения.



(Продолжение. Начало в 16).

Найкол посмотрел на часы, которые он перевел, когда они вчера вошли в другой часовой пояс. Мои часы идут в никуда, подумал он. Ни дома, ни сыновей, ни героического возвращения. Я растратил впустую свои лучшие годы, наблюдая за тем, как мои товарищи замерзают, тонут и заживо сгорают. Я растратил впустую свою невинность, своих друзей, их жизни, чтобы иметь возможность оплакивать то, чего я в принципе даже не слишком хотел. До тех пор, пока не стало слишком поздно.

Найкол прислонился к стенке, пытаясь отогнать привычные мысли, снять невыносимую тяжесть, что давила на сердце и разрывала легкие. Мечтая, чтобы последний час пролетел как можно быстрее. Мечтая, чтобы наступил рассвет.

– Снять головные уборы!

Кассир даже не поднял головы, когда моряк, стащив пилотку, положил ее перед ним на стол.

Двое мужчин по обеим сторонам от него пересчитывали банкноты, передавая друг другу заполненные от руки полочки бумаги.

– Эндрюс, сэр. Авиаμηаник первого класса. Семь два два один девять семь два. Сэр.

Парень выжидающе смотрел на кассира, а тот перелистал бухгалтерскую книгу и провел пальцем по нужной странице:

– Три фунта двенадцать шиллингов.  
– Три фунта двенадцать шиллингов,  
– повторил помощник кассира.

Авиаμηаник откашлялся и сказал:

– Сэр, при всем моем уважении, это меньше, чем мы получали до похода в Австралию, сэр.

На лице кассира застыло усталое выражение человека, которому уже тысячу раз приходилось сталкиваться с попытками выклянчить побольше денег.

– Эндрюс, тогда мы были в Тихом океане. И ты получал больше за службу в зоне военных действий. Может, нам

# КОРАБЛЬ НЕВЕЕСТ

организовать тебе визит парочки камикадзе, чтобы ты мог получить свои дополнительные два шиллинга?

– Никак нет, сэр.

– Нет... Не спусти все на берегу. И держись подальше от всех этих баб. Мы ведь не хотим уже через два дня после увольнительной стоять в очереди в лазарет. Ведь так, ребята?

Деньги пересчитали и бросили на стол. Слегка покрасневший механик надел пилотку и вышел, на ходу пересчитывая ее получку.

– Снять головные уборы!

– Найкол.

Убаюканный неторопливым ритмом очереди, змеившейся по тому, что осталось от ангарной палубы, он лишь на второй раз услышал свое имя. Он плохо соображал после двух бессонных ночей подряд, да к тому же целиком погрузился в невеселые мысли.

Тимс, ладный и широкоплечий, стоял рядом с сигаретой во рту. И только после нескольких затажек заговорил снова. Найкол знал его как крутого парня, причем явно незаурядного, которому хотелось, чтобы в кубрике его считали своим в доску. Ходили слухи, что он занимался ростовщичеством, и почему-то со всеми, кто с ним конфликтовал, что-нибудь, да случилось. Найкол инстинктивно старался держаться от него подальше, прекрасно понимая, что с такими, как Тимс, лучше не связываться, словом, соблюдать золотое правило: меньше знаешь – крепче спишь. Не дай бог иметь такого врага, как Тимс, или ходить у него в должниках. Подобные люди, со странной харизмой и властными полномочиями, полученными хитрым путем, встречались практически на каждом корабле. Должно быть, это неизбежно в замкнутом сообществе, основанном на круговой поруке и иерархических отношениях.

Правда, сейчас Тимс выглядел несколько подавленно, а когда заговорил, то явно старался взвешивать каждое слово. Может случиться небольшая заварушка между матросами и кочегарами, сказал он. Пару дней назад вышла неприятность с одной женщиной. При этих словах Тимс укоризненно покачал головой, словно сам не мог поверить, какими глупыми могут быть эти австралийки. События, сказал он, немножко вышли из-под контроля.

Столь откровенное признание вины было отнюдь не в характере Тимса. Найкол даже мысленно задал себе вопрос, а не просит ли таким образом Тимс кого-то арестовать. Но прежде чем он успел открыть рот, чтобы спросить, а какое ему, Найколу, собственно, дело до этого, Тимс снова заговорил:

– Здесь замешаны твои женщины.

Твои женщины. В словах Тимса крылся некий намек на почти семейные отношения. Найкол даже представить себе не мог, что сдержанная девушка, которая мило болтала с ним в тот вечер,

может стать причиной пьяной ссоры. Ну конечно, с горечью подумал он, такая женщина как раз для тебя. Неспособная оставаться верной мужу – или хотя бы трезвой – даже в течение шести недель плавания.

Но затем Тимс – костяшки пальцев у него были перевязаны окровавленным бинтом – объяснил все поподробнее. Оказывается, это была не высокая девушка, Фрэнсис, а молоденькая дурочка, с которой Найкол разговаривал еще в первое дежурство. Та, что постоянно хихикала. Джин.

И он почувствовал нечто вроде облегчения, все остальное уже не столь сильно шокировало и волновало его. Выходит, Фрэнсис все же не из таких. Чересчур зажата в компании. Чересчур застенчивая. Найколу, как он сам понимал, просто очень хотелось верить в то, что еще есть на свете хорошие женщины. Женщины, умеющие себя блюсти.

Женщины, которым знакомо такое понятие, как «верность».

– Хочу, чтобы ты оказал мне услугу, морпех. Мне, понятное дело, туда ходу нет. – Тимс ткнул большим пальцем в сторону кают. – Просто удостоверься, что с Мэгги все хорошо, идет? Я о той, что ждет ребенка. Она славная девчонка, но здорово переволновалась. А в ее положении и вообще... Мне не хочется, чтобы с ней что-то случилось.

– Если бы у нее было нервное потрясение, она точно пошла бы к доктору.

– К этому идиоту? – крикнул Тимс. – Он не просыхает с самого первого дня, как поднялся на борт. Я не доверил бы ему даже занозу вытаскивать. – Тимс затушил сигарету. – Нет. Мне кажется, было бы неплохо, чтобы ты за ней присмотрел. А если кто-то скажет, девушка весь вечер были в каюте. Лады?

Вообще-то, не дело, чтобы кочегар так разговаривал с морпехом. И при других обстоятельствах тон Тимса непременно разозлил бы Найкола. Но он подозревал, что такая самонадеянность Тимса была обусловлена галантностью, возможно, даже искренней тревогой за девушку, а потому решил не обращать внимания.

– Нет проблем, – ответил он.

И он вспомнил, что атмосфера в каюте накануне вечером действительно немного изменилась. Из-за двери вместо привычных более или менее оживленных разговоров доносился встревоженный шепот. Он услышал даже шум спора и чей-то плач. Высокая девушка три раза ходила «за водой», едва удостоив его коротким «здрасьте». Он решил, что это просто очередной приступ женской истерики. Их уже предупреждали, что такое может случиться на борту, особенно с женщинами, не привыкшими жить в стесненных условиях.

– Вот что я тебе скажу, – начал Тимс.

– Томсону еще сильно повезло, что не я первый взял в руки гаечный ключ.

– Гаечный ключ? – удивился Найкол.  
– Одна из девочек схватила гаечный ключ. Высокая такая. В конечном счете именно она и прогнала ублюдка. Треснула его по плечу, а напоследок чуть было не проломилась башку, – невесело рассмеялся Тимс. – Надо отдать должное этим австралийкам. Смелости им не занимать. Прикинь, разве англичанки на такое способны, а? – Тимс сделал глубокую затыжку. – И опять же, ни одна английская девчонка не рискнет спуститься под палубу в компании иностранных мужиков.

– Я бы не зарекался, – пробормотал Найкол, тут же об этом пожалев.

– В любом случае я собираюсь залечь на дно. Кубрик будет на время закрыт для посетителей. Но передай Мэгс, что я сожалею. Если бы я первым добрался до ее подружки... ну, такого точно не случилось бы.

– А где Томсон? – поинтересовался Найкол. – На случай, если они вдруг спросят. В карцере? – (Тимс покачал головой.) – А может, нам туда его все же определить?

– Подумай хорошенько, Найкол. Если мы прижучим его за то, что он сделал, он потянет за собой девчонку, так? Баба из женской вспомогательной службы, которая на них наткнулась, ничего толком не знает. Лишь имя Джин. А малышка Джин никому не расскажет о том, что произошло. Если она, конечно, хочет спокойно добраться до Англии и без лишнего шума встретить своего старика, в чем лично я не сомневаюсь. – Он бросил на пол окурки. – А кроме того, уверен, тебе тоже ни к чему разговоры о том, что твои девчонки попали в беду. Это ведь и на тебя бросит тень. То, что они всем скопом были в машинном отделении незадолго до твоего дежурства... – Он говорил ласково и спокойно, но в словах его явно звучала скрытая угроза. – Я просто хочу дать тебе понять – типа из любезности, – что мы с ребятами сами разберемся с Томсоном и его паршивым дружкой. Даже если придется подождать увольнительной на берег.

– Все непременно откроется, – сказал Найкол. – И ты не хуже моего это знаешь.

Тимс оглянулся на длиннющую очередь. А когда снова повернулся к Найколу, тот прочел в глазах когегара нечто такое, что ему даже стало слегка жаль незнакомого обидчика.

– Нет, если все будет держать рот на замке.

Маргарет перегнулась через перила, насколько позволял ей огромный живот, и принялась подтягивать вверх плетеную корзину, сердито бормоча себе под нос, когда корзина стукнулась о борт корабля. А внизу темнокожие мальчишки ныряли с плотика прямо в переливающиеся воды океана за монетками, что бросали им с палубы матросы. Туда-сюда сновали выдолбленные из цельного куска дерева изящные лодки, ими ловко управляли худые загорелые мужчины, которые держали в руках пригоршни безделушек. Портовый город Коломбо, остров Цейлон, состоящий в основном из блестящих на жарком солнце низких строений, кое-где перемежающихся высокими зданиями, был окружен с трех сторон густыми темными лесами.

Поскольку в городе было зарегистрировано несколько случаев оспы, из

соображений безопасности женщинам не разрешили сойти на берег. Корабль стоял на якоре в лазурных водах всего в нескольких сотнях футов от города, и им оставалось только любоваться Цейлоном с безопасного расстояния.

Маргарет, много дней мечтавшая покинуть корабль, чтобы наконец ступить на твердую землю, была вне себя от ярости.

– Тот парень из военторговской лавки утверждает, что мужчинам все же разрешат сойти на берег, тогда почему бы нам не попробовать самим подцепить эту чертову оспу? – Она чуть не плакала от такой несправедливости.

– Думаю, мужчины просто привиты от оспы, – ответила Фрэнсис, но Маргарет пропустила ее слова мимо ушей.

Вероятно, чтобы утешить девушек, один из кладовщиков одолжил им канат, к которому Маргарет и привязала корзину. Им оставалось только опустить ее, а потом поднять, чтобы на досуге изучить положенные туда товары. Кладовщик показал им еще два военных корабля, стоящих на якоре, они были облеплены маленькими лодочками, устанавливающими с командой кораблей товарно-денежные отношения.

«Французский и американский. Вот увидите, в конце концов все торговцы скопятся возле янки. – Он с довольным видом потер большой палец об указательный, ухмыльнулся и хитро поднял бровь. – Если сумеете добросить туда корзинку, то сможете купить пару новых чулок».

– Ну что, девчонки, товар вроде бы ничего. Готовьте кошельки.

Маргарет, пыхтя от напряжения, осторожно подняла корзинку, перекинула ее через перила и поставила возле оружейной башни, где они сидели. Порывшись в корзинке, она достала бусы из ракушек и кораллов и пропустила их через растопыренные пальцы.

– Ну, кому перламутровое ожерелье? Все лучше, чем эта штука из колец для цыплят, а, Джин?

Джин ответила ей вялой улыбкой. Она с самого утра была непривычно притихшей. Маргарет слышала, как Джин еще до сигнала к побудке о чем-то шушукалась с Фрэнсис. Потом они отправились в туалет и долго не возвращались. Фрэнсис зачем-то взяла с собой свою походную аптечку. Никто не обсуждал, чем они там занимались, а Маргарет неохота было спрашивать, да и, наверно, не стоило. И вот теперь Джин молча сидела между ними; бледная и поникшая, она казалась до ужаса юной. И ходила она почему-то очень осторожно.

– Посмотри, Джин, оно здорово подойдет к твоему синему платью. Ой, а как красиво перламутр переливается на свету!

– Миленькое, – сказала Джин. Она закурила очередную сигарету и съежила, словно от холода, несмотря на тропическую жару.

– Надо будет взять что-нибудь для бедной старушки Эвис. Может, ей чуть-чуть полегчает.

Маргарет прекрасно понимала, что ее голос звучит слишком жизнерадостно, и ответом ей была тишина, которая красноречивей всяких слов говорила, что Фрэнсис, может, вовсе не желает, чтобы Эвис становилось лучше.

Вернувшись в каюту накануне вечером, эти двое здорово поцапались.

Фрэнсис, утратив свою обычную сдержанность, орала на Эвис, обзывала ее эгоисткой, предательницей, обвиняла в том, что та думает лишь о своих шкурных интересах. Эвис, с пылающим от стыда лицом, говорила в ответ, что не собирается ставить под удар свое будущее из-за распущенной девицы с повадками подзаборной пьянчужки. И все равно рано или поздно они узнают ее имя. Эвис и так была до крайности раздражена, потому что ее подруга Айрин куда-то испарилась. И единственное, что смогла сделать Маргарет, – не дать им перейти к разборке на кулаках. На следующее утро, когда Эвис покинула каюту, остальные предположили, что до конца дня больше ее не увидят.

Тут до них донесли голоса торговцев, которые на палубах показывали, сколько стоит товар.

– Миссис Мельбурн! Миссис Сидней!

Между их лодочками они увидели показавшуюся на поверхности воды голову маленького мальчика. Он с улыбкой сжимал в руке что-то металлическое. Затем пригляделся поближе, и лицо его сразу помрачнело. Он размахнулся и швырнул в сторону корабля выловленный из воды предмет, который, словно пуля, отскочил от борта.

– Что это значит? – прищурившись, поинтересовалась Маргарет.

– Матросы кидают им старые орехи и болты. А дети думают, что это монеты, и ныряют за ними, – объяснила Фрэнсис. – Такая вот странная манера развлекаться. – Она не стала продолжать. Ведь им самим пришлось кардинально пересмотреть точку зрения на манеру матросов развлекаться.

Но Джин, похоже, ее не слышала. Внимательно изучив небольшое жемчужное ожерелье, она принялась засовывать его в карман.

– Хочешь, чтобы я за тебя заплатила? – спросила Маргарет. – Не беда, если ты забыла кошелек.

Джин подняла на Маргарет глаза с красными кругами вокруг них.

– Не-а, – помотала она головой. – Я не буду платить. Раз уж они такие дураки, что отдали нам товар просто так.

После такого заявления все замолчали. Затем Маргарет, ни слова не говоря, достала из кошелька несколько монет, положила в корзинку к оставшимся безделушкам и спустила корзинку вниз. А затем, чтобы помочь легкомысленной подружке, а возможно, и себе тоже вернуть душевное равновесие, спросила:

– А я тебе когда-нибудь рассказывала, как Джо сделал мне предложение? – Она уселась поудобнее и обняла Джин. – Ты будешь смеяться. Он уже твердо решил попросить моей руки. Получил у папы разрешение. И даже купил кольцо. Ой, сейчас я его не ношу, – объяснила она. – Пальцы слишком распухли. Но так или иначе, он выбирает средю – предпоследний день увольнения на сушу – и появляется у нас: в приподнятом настроении, ботинки начищены до зеркального блеска, волосы прилизаны. И уже представляет себе, как все будет. Он опускается на одно колено и впервые в своей жизни делает романтический жест.

**Джоджо МОЙЕС.**

**(Продолжение следует).**



## БЬЮТИ-ГАДЖЕТЫ

### ДЛЯ ЧЕГО ОНИ, И КАК ВЫБРАТЬ?

**Косметология развивается семимильными шагами, появляются ультразвуковые девайсы, вакуумные насадки, аналоги фототерапии, особые массажеры и патчи. Но не все средства эффективны. Разбираемся в современных бьюти-гаджетах.**

**П**еред покупкой специального бьюти-гаджета для домашнего использования важно взвесить все за и против, ведь возможны аллергия, индивидуальная непереносимость и другие реакции кожи.

#### Ультразвук поможет избавиться от воспалений?

В индустрии красоты появились новинки, которые могут ускорить процесс очищения кожи. Например, ультразвуковые девайсы. С помощью этих гаджетов можно глубоко очистить эпидермис, уменьшить отечность и количество высыпаний. Но если у вас акне, важно понимать: избавиться от воспалений только косметологическими средствами не получится. В идеале нужен комплексный подход. Обязательно проконсультируйтесь с дерматологом, сдайте анализы на гормоны. Помимо этого, не забывайте посещать косметолога, правильно питайтесь и высыпайтесь. Только так вы сможете решить проблему. Рекомендуем записаться на ультразвуковую процедуру в салон к опытному косметологу. Ультразвуковым девайсом можно пользоваться и дома, если воспалений немного.

#### Как провести вакуумную чистку лица дома?

Вакуумная чистка кожи считается щадящей, поэтому многие отдают пред-

почтение этой процедуре. Однако не стоит забывать: если у вас расширенные и глубокие поры, такая чистка вам не подходит, она будет неэффективна.

Если же комедоны легко выходят из пор при механическом воздействии, вакуумная чистка - ваш вариант. В продаже есть девайсы, предназначенные для очищения пор в домашних условиях. Использовать гаджет очень просто: насадку с вакуумом помещите на поры, и она, как пылесос должна, «вытянуть» комедоны. Перед этим кожу лучше распарить. Пользоваться таким бьюти-гаджетом чаще раза в неделю не рекомендуется. Эксперты не устают повторять: лучше доверить свою кожу профессионалу и записаться в салон, чем «колдовать» дома самостоятельно, чтобы избежать возможных негативных последствий.

#### Фототерапия вылечит акне?

Давайте будем реалистами: чудес не бывает, и за раз вылечить проблемную кожу, к сожалению, невозможно. Фототерапия - это отличная профилактика воспалений, она оказывает лечебный эффект на кожу, а еще замедляет процессы старения. Но избавиться от акне при помощи только этой процедуры не получится. Опять-таки, нужно действовать комплексно, как и в случае с ультразвуком.

А вот закрепить результат лечения

акне можно с помощью фототерапии. Если вы не хотите записываться в салон, приобретите особую световую маску, которая недавно появилась на рынке. По сути, это аналог фототерапии. Маску можно использовать в домашних условиях. Обязательно изучите инструкцию, перед тем как ее применять.

#### Эффективны ли домашние массажеры против морщин?

Массажеры для лица с лифтинг-эффектом все же не могут конкурировать с профессиональным массажем. Даже самые навороченные массажеры не прорабатывают каждую мышцу лица: ведь какие-то из них нужно расслаблять, другие - тонизировать. Профессионал в салоне сделает это грамотно. Однако массажер можно приобрести для настроения. По ощущениям это очень приятная процедура. Кроме того, улучшаются кровообращение, клеточный обмен, что хорошо отражается на состоянии кожи.

#### Патчи визуально увеличивают губы?

Не так давно на рынке появились специальные патчи для губ, которые были придуманы корейцами. Производители заявляют: это средство поможет избавиться от таких проблем, как шелушение и сухость губ. Кроме того, особый состав должен увеличить губы в объеме за счет улучшения микроциркуляции крови.

Эти патчи обладают питательными свойствами, но с данной задачей прекрасно справятся и обыкновенный бальзам для губ, гигиеническая помада. Насчет увеличения объема - не ожидайте сногшибательного результата, возможен чуть заметный временный эффект. Если все же решите приобрести патчи, то советуем остановиться на составе, где есть гиалуроновая кислота, коллаген - они хорошо увлажняют кожу губ.

#### Патчи для губ питают и увлажняют сухую кожу губ



#### Массажер для лица улучшает кровоснабжение кожных покровов



### Как быстро охладить напитки?

Когда гости на пороге, а шампанское все еще теплое, его нужно срочно охладить! Возьмите кухонное полотенце, смочите его в холодной воде. Оберните полотенцем бутылку и положите ее в холодильник на 5 минут. Этого будет достаточно.

### Прощайте, темные круги под глазами!

Новомодные патчи вам не пригодятся, если у вас есть в запасе... банан. Очистите его, возьмите кожуру и положите ее под глаза на 3-5 минут. Это поможет избавиться от темных кругов и отеков.

### Чтобы обувь не натирала

Новая обувь натирает? Перед прогулкой смажьте пятки твердым дезодорантом, который не жалко. После этого можете надевать любую пару, обуви. Теперь обновка точно мозоль не натрет.

### Где хранить пищевую пленку?

Ответ прост - в холодильнике! Необычно, да, зато охлажденная пленка не будет прилипать к рукам и скручиваться, когда вы соберетесь в нее что-нибудь завернуть. Много места в холодильнике она не займет.

### Чемодан - не только для отдыха

Когда заканчивается пора отпусков, чемоданы отправляются в кладовку. А зря! Ведь они могут стать дополнительным местом для хранения. Например, на время туда можно положить несезонные пары обуви, одежду, аксессуары.



## Копилка советов

### КОВРЫ БУДУТ КАК НОВЕНЬКИЕ!

У вас дома много ковров? Чистить их - настоящая пытка! Но... только если не знать, как это делать! Необходимо: 1/3 стакана столового уксуса, 1 ст. л. пищевой соды и 1 ст. л. стирального порошка. Все перемешайте, добавьте 1/2 стакана теплой воды,

взболтайте. Поместите раствор в бутылку с распылителем. Готово! Нанесите получившееся чистящее средство на пятна на ковре и оставьте на 10-15 минут. После удалите раствор чистой тряпочкой.

*Маргарита Т.*



### НА ДАЧЕ ВСЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ПОД РУКОЙ!

Как муж вечно не может найти парные носки, так я постоянно нахожусь в поисках своих рабочих перчаток на даче. Прямо, беда какая-то! Поработаю, забуду на грядке, а потом не найду! Решив упорядочить этот процесс, я попросила мужа прибить мне к стене сарая планку с гвоздиками. Теперь я взяла за правило после дачных работ относить перчатки туда. Не поверите, но проблема исчезла!

*Нелли Румянцева.*

### ГОТОВИМ НА НЕДЕЛЮ ВПЕРЕД

Завидую хозяйкам, у которых есть время готовить ежедневно. Для меня это роскошь! С работы прибегаю поздно, сил на готовку не остается. Спросите, как же я решаю этот вопрос? Готовлю на неделю вперед!

Варю два разных супа, несколько вариантов вторых блюд. Далее порционно раскладываю все по контейне-

рам и отправляю в морозильную камеру. К тому же, у меня есть пакеты для заморозки. В них я могу поместить заранее нарезанные овощи для жаркого.

Моим домочадцам очень удобно: они в любой момент могут достать готовую порцию и разогреть ее.

*Ольга.*

### СВЕЧИ ДЛЯ ОСЕННИХ ВЕЧЕРОВ

Наступил сезон яблок! Не знаю, как у вас, но у нас на даче теперь этого добра, хоть отбавляй! Мы с мужем стали думать, как использовать яблоки, кроме как в пищу. И он предложил довольно интересный вариант. Супруг сделал в яблочках сверху небольшие лунки и поместил в них маленькие свечи - плавающие. Несколько таких яблочек со свечами мы расставили на столе, свечки зажгли. Получилось очень уютно и красиво!

*Наталья Вешнякова.*



ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## ЧИСТО И БЫСТРО!

**Не можете отмыть духовку или избавиться от неприятного запаха из термоса и пластикового контейнера? Мы подскажем, что делать!**

### Неприятные запахи

Чтобы нейтрализовать запах, который так часто остается на кухне после жарки мяса или рыбы, подогрейте в скороводе 2 ст. ложки уксуса до полного испарения.

Кстати, уксус отлично помогает избавиться и от запаха табака в прокуренном помещении. Налейте уксус в блюдце или пиалу и оставьте на ночь там, где курила целая компания. К утру запаха не останется!

Чтобы наполнить дом цитрусовым ароматом, совсем не обязательно покупать дорогие отдушки. Достаточно срезать кожуру лимона и поварить в кастрюле на небольшом огне лимонные корки.

### Грязная духовка

Жирный налет и пригоревшая грязь на стенках духовки удаляются без труда, если на ночь обработать ее нашатырным спиртом.

Утром протрите загрязненные места чистой влажной губкой, и духовка за-

сияет чистотой. А еще лучше купите многоразовые салфетки в рулоне, которыми можно протирать любые прозрачные поверхности, например, стекло духовки.

### Налет на стаканах

Из-за жесткой водопроводной воды на стеклянной посуде зачастую образуется белый налет. Как с ним справиться? Поможет 70%-ная уксусная эссенция. Разбавьте ее в соотношении: 2 ст. ложки на 1/2 стакана воды, залейте раствор в посуду с налетом, оставьте на 5 минут и промойте.

### Запах в термосе

Если в термосе появился неприятный запах, засыпьте в него 2 ст. ложки сырого риса и залейте стаканом воды. Через несколько часов удалите рис и промойте термос. Он без остатка впитает весь неприятный запах.

Или засыпьте в термос 2 ст. ложки пищевой соды, залейте горячей водой.

Оставьте на несколько часов, затем прополощите. Можно также смешать 1 чайн. ложку лимонной кислоты с 1 л воды, залить раствор в термос и оставить его на 2 часа.

### Старый контейнер

К сожалению, как ни очищай пластиковые пищевые контейнеры, со временем наступает такой момент, когда в них появляется неприятный запах.

Если же выбрасывать его вы пока не намерены, попробуйте протереть его лимонным соком. Или возьмите газетный лист, сомните его, положите в контейнер и плотно закройте. Через несколько часов газета впитает запах.

Также можно в контейнер засыпать кофейные зерна или молотый кофе, закрыть и оставить на сутки.

**Чтобы сохранить хлеб свежим дольше, положите рядом с батоном в хлебницу кусочек сырого картофеля, яблоко или немного соли.**

+ + +

**Перед тем, как натирать сыр на терке, смажьте ее маслом, тогда она легко отмоется.**

+ + +

**Выбирайте моющие средства для посуды, содержание поверхностно-активных веществ в которых не превышает 5%.**

### ЭТО НУЖНО СРОЧНО ОТМЫТЬ!

Чтобы дом был безопасным, следите за чистотой предметов из этого списка.

#### Веник и швабра

Эти инструменты для уборки необходимо чистить каждый раз после использования. Замочите швабру в растворе хлорки, чтобы избавиться от бактерий и паразитов. Веник достаточно промыть в мыльном растворе.

#### Посудомоечная машина

Известковые отложения, остатки пищи скапливаются внутри сливного отверстия, способствуя поломке техники. Чтобы продлить срок ее службы, очищайте от загрязнений каждый раз после использования. Один раз в неделю запускайте пустую посудомойку, включив цикл с высокой температурой и добавив в отсек для жидких моющих средств столовый уксус

#### Абажуры

Чистить абажуры нужно не реже одного раза в неделю - лучше всего используя липкий ролик для ухода за одеждой или насадку пылесоса. А если на поверхности появились пятна, промокните их средством для мытья посуды, а затем промойте чистой водой и просушите.

✓ **Чтобы удалить ржавчину с ключей, натрите их смесью соли и сока лимона.**



## ОБЪЯВИМ ПЫЛИ БОЙ!

Тем, кто не готов тратить на хлопоты по дому все свое время, достаточно просто придерживаться некоторых правил.

**Откуда берется пыль.** Одной из главных причин появления в доме пыли служит сам человек и частицы, которые он приносит на одежде и обуви с улицы. Однако даже в квартире с закрытыми окнами и дверьми, в которой никто давно не живет, появляется пыль. Основные ее источники - это разрушение материалов: например, поролоновая обивка мебели распадается через 8-10 лет, в процессе чего выделяется огромное количество вредных веществ. Они оседают на полу и других поверхностях - полках, шкафах, вазах, картинах. Есть еще и частицы отделочных, строительных, теплоизоляционных материалов, ковры, деревянная обшивка или элементы декора, одежда и текстиль - все это рано или поздно начинает разлагаться, хотя процессы идут так медленно, что невооруженным глазом заметить их невозможно. Пыль создает и сам человек: около 10% домашней пыли - это отмершие микроскопические частички кожи. Животные, разумеется, тоже оставляют свой след.

**Принципы уборки.** Сократить количество пыли можно. Во-первых, пылесосить лучше всего как минимум 2 раза в неделю. При этом, нужно следить за тем, чтобы фильтр был правильно установлен - иначе пыль просто будет переноситься с одного места на другое. В идеале запаха пыли в процессе вообще не должно ощущаться, поэтому фильтр стоит менять как можно чаще. Тщательно пылесосить нужно ковры, мебель, подстилки домашних животных, а также шторы.

Одеяла и подушки также имеют свойство накапливать пыль, поэтому их тоже необходимо менять (стирать или сда-

вать в чистку) раз в месяц. Диванные подушки и ковры - рекордсмены по впитыванию пыли - нужно выбивать хотя бы раз в несколько месяцев. Протирать от пыли нужно не только мебель, статуэтки и стеклянные поверхности, но и стены, решетки вентиляции, вытяжки, карнизы, листья растений, подоконники.

**Реорганизация пространства.** Впрочем, любая хозяйка знает, что бороться с пылью - все равно что с ветряными мельницами: стоит отполировать всю квартиру до блеска, как через пару дней пыль снова оседает едва заметным слоем. Поэтому стоит избавиться от, так называемых, пылесборников. В первую очередь это текстиль - скатерти, ковры, декоративные подушки, матерчатые салфетки, тяжелые гардины. Милые сердцу безделушки тоже придется пересмотреть: они существенно замедляют процесс уборки, не говоря уже о том, сколько пыли на них оседает.

✓ **Вместо занавесок можно повесить римские или рулонные шторы, они собирают меньше пыли.**

#### НА ЗАМЕТКУ

**Согласно недавним исследованиям университета Дьюка в США, обыкновенная домашняя пыль может привести к развитию ожирения. В ней содержатся тысячи различных синтетических и природных молекул, способных нарушить работу эндокринной и пищеварительной систем: они заставляют человека переедать и провоцируют резкий рост жировых клеток.**



# ОСЕННИЕ МАСКИ

Осенью для ухода за кожей лица можно использовать питательные овощные маски. Один из самых эффективных ингредиентов - картофель.

Невзрачный клубень картофеля содержит в себе фолиевую, щавелевую, лимонную кислоты, каротин и пектин, калий, селен, витамины С, группы В, РР. Имеющееся в нем вещество холин обладает дезинфицирующими свойствами и прекрасно справляется с воспалениями. А лютеин отражает негативное воздействие агрессивных солнечных лучей.

### Картофель -

#### на все случаи жизни

Для приготовления масок берут как вареный картофель, так и сырой, - в зависимости от цели воздействия.

#### Питательная

1 вареную картофелину очистить от кожуры, размять в пюре. Добавить 1 ч. л. растительного или оливкового масла и 1 ч. л. жирной сметаны. Перемешать, нанести на лицо на 15-20 минут, смыть.

#### От прыщей и воспалений

1 сырую картофелину очистить, натереть на мелкой терке. Добавить к полученной массе 1 ч. л. пищевой соды, перемешать. Нанести массу на лицо, помассировать в течение 1 минуты, оставить на 5-10 минут. Затем смыть.

#### Отбеливающая

1 сырую картофелину очистить, натереть на мелкой терке. Добавить 1 ч. л. оливкового масла, 1 ст. л. молока (не менее 2,5% жирности), 1 ст. л. миндальных отрубей. Перемешать, нанести на очищенную кожу лица на 20 минут, после чего смыть.

#### С лифтинг-эффектом

1 сырую картофелину очистить, натереть на мелкой терке, отжать. Добавить 1 ст. л. мелко нарезанной петрушки, 1 ч.

л. растительного масла, 1/2 тертого огурца (предварительно снять с него кожицу). Поместить массу на кожу на 25-30 минут, затем смыть.

#### Для свежего взгляда

1 крупную сырую картофелину очистить, натереть на мелкой терке. Разделить полученную массу на две равные части. Каждую положить в отдельную марлевую мешочку с картофелем на закрытые веки, оставить на 15 минут. Протереть кожу вокруг глаз тоником.

#### Для гладких ручек

2 вареные картофелины очистить от кожуры, размять в пюре. Добавить 1/2 стакана теплого молока и 50 г сливочного масла. Размешать, нанести массу на руки на 10-15 минут, после чего смыть.

✓ **Оставьте воду после варки картофеля, остудите и опустите в нее руки на 10 минут. Кожа станет гладкой и бархатистой!**

### Эфирные масла в помощь

Один из самых простых рецептов картофельной маски - картофель плюс эфирное масло. Подбирать его нужно в зависимости от типа кожи. Сухой подойдут масла герани, жасмина, иланг-иланга, розового дерева. Нормальная хорошо воспримет лимон, нероли, розу и лаванду. Для жирной кожи необходимы масла апельсина, розмарина, эвкалипта и мяты. А

проблемной показаны чайное дерево, мята, ладан и пачули.

### Кладезь витаминов

Помимо картофеля, есть и другие полезные овощи, которые осенью стоит взять за основу косметических средств.

**Тыквенная маска** питает кожу витаминами, увлажняет. Кусок тыквы размером с ладонь очистить от кожуры, натереть на терке. Добавить 1 яичный желток и 1 ч. л. меда. Нанести массу на лицо на 15 минут, смыть.

**Морковная** придает лицу оттенок загара, освежает. Натереть 1 небольшую морковь на мелкой терке, добавить 1 ч. л. оливкового масла, перемешать. Нанести массу на лицо на 15-20 минут, смыть водой.

**Кукурузная** подтягивает овал лица. Зерна одного кукурузного початка перемолоть в блендере, добавить 1 ст. л. жирной сметаны. Оставить маску на лице на 10 минут, после чего смыть.

**Томатная** маска обладает подтягивающим и выравнивающим эффектом. У 1 томата снимите кожицу, предварительно обдав кипятком. Мякоть разомните вилкой. Добавьте к ней 1 ч. л. муки и 1/2 ч. л. сливок. Перемешайте, нанесите на лицо на 10-15 минут, смойте прохладной водой.

### ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН БУСТЕР?



Бустер - косметическое средство, призванное усилить и продлевать эффект от основного ухода. Он представляет собой нечто среднее между обычным кремом и сывороткой. Использовать бустер можно несколькими способами.

**Вместо сыворотки.** В этом случае стоит искать бустеры с витамином С, гиалуроновой кислотой или коллагеном в составе. Действующее вещество будет зависеть от цели использования. В дополнение к основному уходу. Бустер можно добавлять в кремы, маски, лосьоны. Пропорции должны быть 1:1.

**Как самостоятельный компонент.** Некоторые заменяют бустером дневной или ночной крем. Но при сухой коже этот вариант не подойдет. Помимо бустеров для лица, есть также средства с подобным эффектом для волос, ногтей и тела. Пробуйте!



## АЗБУКА УХОДА ЗА РАЗЛИЧНЫМИ ТИПАМИ КОЖИ

### У каждого свой плюс

Говорят, наши недостатки – это продолжение наших достоинств. Поэтому ни один тип кожи, за исключением нормальной, нельзя назвать ни полностью идеальным, ни абсолютно неудачным. Например, сухая кожа, которая потрясающе выглядит в молодости (тонкая, аристократичная, с незаметными порами) расположена к раннему увяданию и появлению морщинок.

Жирная кожа, наоборот, в юности лоснится, огорчает появлением прыщей и чёрных точек. Зато с годами её минусы превращаются в плюсы, и обладательницы такой кожи, как правило, выглядят лет на 10 моложе своих сверстниц с другими типами кожи. Комбинированная кожа (сухая по бокам и жирная на лбу, щеках и подбородке) сочетает в себе плюсы и минусы обоих типов кожи. Но самая капризная кожа – чувствительная. На что именно она среагирует появлением раздражения, сухости, пятен или прыщей, предугадать сложно, поэтому выбор косметики для этого типа – задача не из лёгких. Надо сказать, что зачастую девушки сами делают свою кожу чувствительной, если неумело ухаживают за ней и используют неподходящие средства.

### Салфетный тест

Чтобы выяснить свой тип кожи, необязательно идти к косметологу. Поможет простой домашний тест. Утром после умывания тёплой водой надо промокнуть лицо полотенцем и в течение двух часов не наносить никакой косметики.

А затем взять тонкие и гладкие бумажные салфетки и прижать к разным частям лица: сверху, снизу, в центре и по бокам. Салфетка везде осталась чистой – значит, кожа сухая.

Там, где бумага соприкоснулась с носом или лбом проступили еле заметные жировые пятна? Выходит, кожа нормальная (поздравляем!). Ну, а если повсюду отпечатались явные следы жира – значит, кожа склонна к жирности.

### Что лицу по нраву?

Теперь, когда тип кожи определён, нужно научиться правильно обращаться со своим лицом.

#### Сухая

Исключите курение, берегите кожу от солнца, ветра и мороза. Наносите защитный крем зимой – за час до выхода из дома. Мыло, спиртосодержащие средства, агрессивные скрабы – под запретом. Умываться лучше чуть тёплой водой, после чего сразу же нанести на кожу увлажняющий или питательный крем.

Необходимо выпивать не меньше 2 литров чистой воды в день. Полезны оранжевые и жёлтые фрукты и овощи (содержат бета-каротин), оливковое масло (витамин Е), злаки, семечки, орехи (растительные белки). Постарайтесь ограничить потребление алкоголя, крепкого чая и кофе.

#### Жирная

Как можно чаще меняйте постельное бельё, особенно наволочки. Утром и

вечером принимайте контрастный душ. Избегайте стрессов (они вызывают активность сальных желёз). Не употребляйте алкоголь, не курите.

Умывайтесь прохладной фильтрованной, талой или минеральной водой. Горячая вода расширяет поры и делает кожу дряблой. Вместо мыла используйте гель или пенку для умывания и противовоспалительный тоник без спирта.

Налегайте на кисломолочные продукты, овощи и фрукты. Жирное, сладкое, копчёное, солёное сократите до минимума.

#### Комбинированная

Необходим смешанный подход: жирную зону нужно очищать и увлажнять, а сухую кожу на периферии ещё и усиленно питать. Поэтому, придётся приобретать косметику и для жирной, и для сухой кожи. И, конечно же, следите за тем, чтобы ваша диета была здоровой и сбалансированной.

#### Чувствительная

Её раздражает сигаретный дым, яркое солнце и перепады температур. Так что, от посещения сауны с последующим ледяным душем лучше отказаться.

Не перегружайте кожу ухаживающими продуктами: чем меньше косметики, тем лучше. Не налегайте на острую пищу, копчёности, маринады, красные соки. Полезна пища, богатая омега3 и омега6 кислотами (растительные масла, морская рыба). Эти продукты способствуют повышению иммунитета в коже и восстановлению защитного барьера.



# Домашняя ГРАНОЛА

Гранола станет идеальным блюдом для тех, кто заботится о своем здоровье и следит за фигурой.

Гранола - традиционный для США снек на основе овсяных хлопьев, орехов и меда, которые обычно запечены до хрустящего состояния. Она содержит «медленные» углеводы, поэтому, подкрепившись гранолой, вы долго не будете ощущать чувства голода.

В отличие от магазинных продуктов на основе овсяных хлопьев, домашняя гранола не содержит рафинированного сахара, консервантов и красителей. Овсяные хлопья для ее приготовления используются не быстрорастворимые, а исключительно грубого помола.

Перед употреблением гранолу можно залить молоком, йогуртом, соком. Вкус легко разнообразить, добавив сухофрукты, ягоды, кусочки фруктов, семечки, кокосовую стружку, корицу, горький шоколад или сироп. Гранолу используют и при приготовлении других блюд, например десертов или печенья. Кроме того, ее удобно брать с собой на учебу или работу в качестве перекуса.

### Классическая

**Понадобятся:** хлопья овсяные грубого помола - 2 стакана, орехи (сырые) - 1/2 стакана, сухофрукты - 1/2 стакана, семечки подсолнечника или тыквы (сырые) - 1/4 стакана, мед натуральный (жидкий) - 2-3 ст. л., масло оливковое рафинированное - 2 ст. л., ванилин - на кончике ножа, соль - щепотка.

\* Добавьте хлопья к слегка измельченным орехам. Отдельно смешайте мед, оливковое масло, соль и ванилин.

\* Соедините обе смеси, выложите на противень, застеленный пергаментом, разровняйте. Запекайте 40-50 мин. при

150-160 градусах, перемешивая каждые 10 мин. Дайте остыть. В самом конце добавьте сухофрукты.

### Фруктовая

**Понадобятся:** хлопья овсяные - 200 г, груша - 1 шт., банан - 1 шт., чернослив - 50 г, мед (жидкий) - 4 ст. л., масло растительное рафинированное - 2 ст. л., корица - 1 ч. л.

\* Банан и грушу измельчите. Чернослив замочите на 20 мин., нарежьте.

\* Мед растопите, смешайте с маслом. Всыпьте корицу.

\* Добавьте к хлопьям фруктовое пюре и чернослив, заправьте медом. Выложите смесь на пергамент. Запекайте 20 мин. при 180 градусах.

\* Готовую гранолу нарежьте на порционные батончики.

### Печенье с гранолой

**Понадобятся:** гранола - 2 стакану изюм - 1/3 стакана, орехи грецкие (ядра) - 1/2 стакана, масло сливочное - 100 г, сахар тростниковый - 1/2 стакана, масло оливковое (рафинированное) - 1/3 стакана, яйцо - 1 шт., мука - 1/2 стакана, разрыхлитель - 1/2 ч. л., корица молотая - 1/2 ч. л., соль - щепотка.

\* Сливочное масло взбейте с сахаром, добавьте оливковое масло и яйцо. Сверху просейте муку, разрыхлитель, корицу, соль. Тщательно перемешайте. Всыпьте гранолу, изюм и рубленые орехи.

\* Тесто выложите на противень ложкой, слегка придавливая сверху. Выпекайте при 180 градусах до золотистого цвета.



С бананом и шоколадом



С творожным кремом



Печенье с гранолой



С йогуртом



## ЗОЛОТО В БУТЫЛКЕ

**ВАЖНО ПОНИМАТЬ, КАКОЕ РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО ЛУЧШЕ КУПИТЬ И КАК ЕГО ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ**

Самое полезное в нем - жирные кислоты. Практически, в каждом есть все три их типа: насыщенные, моно- и полиненасыщенные. Разница только в пропорциях.

Многое определяет способ отжима и очистки. Масло, в котором по максимуму сохраняются биологически активные вещества, получено методом холодного прессования.

Ради увеличения срока годности на нерафинированное масло могут воздействовать щелочью - это нейтрализация. Если масло обработали горячей водой, на этикетке пишут «гидратированное». Вкус у этого продукта не так ярок, цвет менее насыщен, и часть полезных веществ утеряна. Зато удалены тяжелые металлы и пестициды, которые могли содержаться в исходном сырье.

Рафинированное масло обезличено: оно бесцветное, почти не пахнет. Если

его при этом еще и дезодорировали, можно быть уверенным, что витаминов и других ценных веществ в нем практически нет. А вот жирные кислоты, наоборот, есть.

### На чем жарить?

Нерафинированное масло не годится для жарки - горит и чадит. Но и с рафинированным не все так просто: чем больше в нем полиненасыщенных кислот, тем хуже оно переносит нагревание. Жарить можно на рапсовом, горчичном, подсолнечном, оливковом.

✓ **Чем светлее масло, тем больше оно пригодно для жарки.**

**Льняное масло** - чемпион по содержанию омега-3 кислот. Быстро портится от тепла и света. Вкус у масла специфический, но если смешать его с

толченым чесноком, получится пикантный соус. Им можно заправлять супы, поливать вареный картофель.

**Кукурузное масло** содержит много



полезных для кожи и волос кислот омега-6 и витамина Е. Бывает только рафинированным. Жарить на нем можно, но лучше использовать в картофельном и морковном салатах и овощных рагу.

**В масле из тыквенных семян** много полезных омега-3 и омега-6 кислот, витаминов В, РР, С. Такое масло не переносит высоких температур и света. Его чуть сладковатый вкус хорош в мясных салатах, им приправляют рыбу и овощные супы.

**Масло из виноградных косточек** - источник витамина Е (дневная норма - 1 ст. ложка) и омега-6 кислот. Поэтому повара заправляют таким маслом салаты, добавляют в маринады. Устойчиво к высоким температурам, не чадит при жарке.

### На заметку

\* **Закрытую бутылку храните в темном, прохладном месте. Открытую - только в холодильнике.**

\* **Рекордное количество мононенасыщенных жирных кислот в оливковом масле помогает бороться с сердечно-сосудистыми заболеваниями.**

\* **Хорошее рафинированное масло должно быть абсолютно прозрачным, без осадка.**



## ДЕКАБРИСТ - "РОЖДЕСТВЕНСКИЙ КАКТУС"

Латинское название растения — зигокактус Шлюмбергера — эпифит из семейства кактусовых. Родина растения — тропические леса юго-востока Бразилии, Гватемалы, Ямайки, где эпифиты растут на стволах и корнях деревьев и цветут в течение 1-1,5 месяцев в разгар тропического лета, когда на нашем полушарии зима. Цветки в виде несимметричных длинных трубочек опыляют колибри.

В домашних условиях зигокактус — эпифитный кустарничек, который цветёт зимой.

Членистые зелёные плоские побеги декабриста до 5 сантиметров длиной к зиме покрываются не одним ярусом бутонов и цветов. Цветки чаще всего бывают ярко-розовыми, розово-лиловыми. Но выведены и декабристы с красными, красно-оранжевыми, пурпурными, малиновыми, фиолетовыми, лавандовыми, персиковыми, жёлтыми, белыми цветками.

Зацветают декабристы быстрее в узкой посуде, а разрастаются пышнее в широкой и неглубокой. В прохладной комнате цветки держатся дольше. Декабристы, по мнению специалистов,

лучше всего размещать на северном окне, так как они предпочитают лёгкую полутьму и не выносят прямых солнечных лучей. При интенсивном освещении растение желтеет и не образует цветочных почек.

В летний период лучше всего держать декабрист на лоджии, балконе, веранде, в укромном уголке сада, защищённом от солнечных лучей, и регулярно опрыскивать. Оставлять на балконе растение можно до октября. В принципе, зигокактус Шлюмбергера выносит температуру от +5 до +37 °С. Но наиболее комфортной для него будет температура воздуха от +18 до +25 °С.

Зимой во время цветения декабристам требуется больше света, может подойти южное окно, защищённое от ярких лучей, а весной и летом освещение должно быть рассеянным.

С сентября декабристу, как растению короткого дня, требуется меньше влаги, но больше свежего прохладного воздуха. Как только появляются бутоны, растение переносят в помещение где температура примерно +20-+22 °С. Если температура выше, то декабрист может уронить бутоны.

Обрезать декабристы нельзя, только отщипывать сегменты. С появлением новых побегов крона станет гуще, и цветки декабриста обильнее, так как бутоны, как правило, образуются на новых побегах.

Чтобы растение не получилось однобоким, его нужно время от времени поворачивать. Однако во время цветения декабриста ни в коем случае трогать нельзя. Растение может получить стресс и потерять все свои бутоны.

Декабристы поливают только отстоянной и слегка тепловатой водой. Летом и весной поливают по мере сухости земли. Осенью — один раз в неделю, а по мере появления бутонов — каждый день. В период цветения почва всегда должна быть влажной. После того, как растение отцветёт, полив снова становится умеренным. Эти растения не переносят ни переувлажнения земляного кома, ни его пересыхания. В первом случае корни загнивают, во втором — засыхают, и растение погибает. А вот опрыскивать растение можно часто, протирать сегменты от пыли чистой тряпочкой и купать его под душем, прикрыв плёнкой земляной ком горшка.

Весной и летом декабрист подкармливают 1-2 раза в неделю комплексным удобрением для кактусов, которое продаётся в магазине. В сентябре подкормки следует прекратить.

При пересадке нужно внимательно осмотреть корневую систему, очистив её от земли; повреждённые, подгнившие корни удалить, промыть тёплой водой, подсушить и тогда уже пересадить в новый горшок. После пересадки поливать умеренно.

Растения устойчивы к вредителям и болезням, если их не заливать и не ставить на солнце. Иногда основание сегмента покрывается чем-то желтоватым, с мелкими ржавыми пятнышками — это клещик! Если при этом растение некрепко держится в почве, то лучше всего хорошо промыть корневую систему и пересадить растение в новый горшок с новой почвой.

И ещё: если вы хотите каждый год любоваться роскошным цветением декабриста, то любите его и не забывайте вслух высказывать свои восторги. Вот увидите, растение ответит вам взаимностью и будет цвести упоительно ярко и долго.

## Улыбнитесь

**Переписка в Интернете:** — **А какое у вас телосложение?** — **Спортивное.** — **А каким видом спорта занимаетесь?** — **Сумо.**

— Как Вас с такой дикцией взяли на радио?! У Вас что, там блат? — Почему блат? Сестла!

— **Моня, Ви ведете неправильный образ жизни!** — **Ой! Только не надо мне завидовать!**

Босс знакомится с новым шофером: — Как ваша фамилия? — Меня зовут Леша... — Меня интересует ваша фа-

милия, потому, что я привык обращаться к шоферам по фамилии! — Я думаю, что вам будет не удобно меня по фамилии называть... — Меня не интересует, что ты думаешь! — Моя фамилия — Любимый... — Поехали, Леша.

**Заключенный рассуждает:** "Какая это все-таки странная вещь — закон: вот меня посадили за то, что я украл буханку хлеба, и теперь им приходится выдавать мне по буханке в день бесплатно".

Сидят вечером муж и жена, смотрят

фильм ужасов. Вдруг на экране появляется какое-то чудовище. Жена: — Ой, мамочка! Муж: — Да, похоже...

**Заблудился мужик в лесу. Начал звать на помощь. «Ау! Ау!» Вдруг подходит сзади медведь и говорит: — Мужик, ты чего орешь-то? — Да заблудился я, зову вот, может, кто и услышит. — Ну, я услышал. Тебе что, от этого легче стало?**

— Сегодня пробовал научить кота говорить, но похоже он идиот. — Ты уверен, что он?

## Поздравления

**Лидию Георгиевну ЛАНИТОВУ** поздравляем с 82-летием со дня рождения.  
Селистра, Руссе, Петрич и Корджали, Кажется, жизнь всегда была свободная. Чтоб чаще вас потомки навещали, Радости, света, Лидия Георгиевна!

С уважением,  
Анна Орфаниди,  
Алла, Полина и Радостина Станчевы,  
Искра и Миранда Арабаджиевы, Мари Гличева, Цветелина Стойкова, Ирина Нешкова, Ната Славчева, Малуза Горанова, Донка Младенова, Лада Николова, Эрминия Карастоянова, Стефка Дончева, Ионка Христова, Зоряна Янкова, Росица Билянова, Анна Димчева, Параскева Минчева, Лиза Борджиева, Финка Гаргова, Майя Голобова, Кристина Димитрова, Райна Желева, Лина Радева-Нергадзе, Лорина Развигорова, Маргарита Ганева, Мария Стромова, Лана Стоева, Марианна Трайчева, Светлана Цвылева, Мальвина Кидикова, Иорданка Евтимиади, Ирина и Ольга Энтиди, Анемона Иродопуло, Анастасия Микропуло, Эвридика Энгонопуло, Ирина и Спирула Икономиди, Мелина и Эмилия Родаки, Екатерина Станиси, Гликерия Уранопуло, Лаура Коккинаки, Мария Саввиди, Елена Микелашвили, Лана Манагадзе, Ирина Мегвинетуцеси, Софиго Сакварелидзе, Этери Марташвили, Алла Титвинидзе, Веста Квернадзе, Цисана Квирикашвили, Тасико Векуа, Тинико Маргвелашвили, Инна Артеменко, Ирина Санадзе, Ирина Подсоснок, Ирина Стасюк, Елена Емельяченко, Анна Еловенко, Светлана Бурневич, Виолетта Нетребко, Нина Борисюк, Валентина Рудник, София Евдокименко, Оксана Билозир, Гульнара Озманова, Марина Мурадян, Анаида Акоюн, Наргиза Оганова, Алла Фрийдман, Елена Шишкина.

**Марию КОНДРОЛОВУ** поздравляем с днем рождения. Октябрь... Музыка проникнет В душу твою, войдет любовь, Пройдет день. Радуйся, Мария, Свет твой – частица всех миров.

С уважением,  
Анна Орфаниди,  
Маина Карадочева,  
Татьяна Корчагина, Ольга Лучинка, Вектра Диомова, Пепела Копалеишвили, Манана

Орагвелидзе, Цицо Бераушвили, Галина Ремкова, Сильвия Оганесян, Виктория Дарбинян, Кнарик Минасян, Дали Мхитарян, Екатерина Зелинская, Полина Иванова, Майя Гиоргобиани, Ксения Спиранди, Наталия Псаропуло, Нина Романиди, Ирина Епифанова, Валентина Шигулина, Лали Изория, Элеонора Гвадзабия, Лия Кодуа, Мери и Нино Кешелава, Майя Венкова, Алла Буковинская, Елена Иваницкая.

**Клару Ноевну ПАЦУРИЯ-ГЕЛАШВИЛИ** и **Русудан КИПИАНИ-ГЕЛАШВИЛИ**, свекровь и невестку, поздравляем с днем рождения.

Идеальная семья, Свекровь и невестка. Тут у них мечта своя, Для души поместье. Идеальная семья, Все друзья решили. Скажем мы всем, не тая – Семья Гелашвили.

С уважением,  
Анна Орфаниди,  
Марина Белчева,  
Манана Агдгомелашвили, Гульнара Ескалиева, Алла Есаулова, Мария Саввиди, Анастасия Бойко, Натали Сацерадзе, Ирина Морозова, Оксана Чернолес, Любовь Зарубина.

**Елена ЦАЛИГОПУЛО** поздравляем с 50-летием со дня рождения. Горят Лутраки, Порос и Апоннисос Светом созвездия далекого, Ангел-хранитель счастья весть принес, Так, с днем рожденья, Лена Цалигопуло.

С уважением,  
Анна Орфаниди,  
Анна Иониди, Зоя Митропуло, Аллида Лиманопуло, Марина Гоциридзе, Алла Изверская, Ирма Тавадзе, Нино Шаламберидзе, Роза Варганян, Диана Мцитури, Замира Цотадзе, Алла Изверская, Наили Лагазашвили, Берта Енукидзе, Виктория Саульская, Иза Самхарадзе, Марина Манджавидзе, Писо Калмахелидзе, Дора Миткова, Гулсунда Схиладзе, Наира и Тамта Гагошидзе, Нино Арабули, Валентина Дорошенко, Мими Ненчева, Цисана Очигава, Кичка Бодурова, Тамара Авалишвили, Нина Руденко.

## Знакомства

Хочу познакомиться с мужчиной до 30 лет.

**Нанули 555-41-08-35**

Мне 44 года, рост 185 см., спортивного телосложения, разведен, детей нет, но очень хочу их иметь. Живу в деревне, недалеко от Тбилиси, имею машину, квартиру в новом доме в центре города. В деревне хозяйство, земельные участки. Хочу познакомиться с женщиной 35-40 лет, способной родить ребенка. Женщина должна быть деловой, хорошей хозяйкой, любящей дом и семью, понимающей преимущества жизни в деревне, несмотря на некоторые деревенские неудобства. Наличие у женщины одного ребенка – не проблема.

Тел.: +995 790-18-88-74.  
**Давид.**

Мужчина 52 лет, обеспеченный работой и жильем, любящий детей, хочет создать семью с русской женщиной. Иногородних и курящих просит не беспокоить.

Тел.: 272-26-19. **Гиви.**

Мужчина 47 лет, коренной тбилисец, грузин, образованный, надежный и обаятельный, ищет симпатичную, не полную женщину от 40 до 45 лет для дружбы и серьезных отношений.

Тел.: 555. 10-11-75.  
**Звонить с 10.00 до 19.00.**

Хочу познакомиться с мужчиной до 65 лет, имеющего работу и жилплощадь, для создания семьи. Иногородних прошу не беспокоить. Мне 50 лет, обеспечена работой, в разводе, детей нет. Звонить в дневное время.

Тел.: 555. 51-48-63.

## ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №40

### СКАНВОРД НА СТР. 15

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

### СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Кропотливость. Носки. Цуг. Почтамт. Коллега. Жуан. Ахилл. Кот. АББА. Бананы. Кубок. Супонь. Марал. Если. Сноп. Джойстик. Рвач. Сумо. Аврал. Метроном. Армада. Клаудиа. Топ. Сопка. Азот. Хорошо. Рок. Клубок. Втора. Игра. Лесник. Бур. Тратта. Агама.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Компрометация. Рогожа. Чуб. Бурса. Тито. Табло. Анчар. Откат. Оксана. Коло. Планк. Хула. Ленга. Вол. Обет. Дерма. Рост. Виски. «Окна». Колбаса. Оклад. Сцилла. Рисовка. Пресс. Мао. Цекало. Ступа. Проба. Угон. Налим. Декорум. Богатырь. Икона. Акара.



О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

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

Гл. редактор Вета Аракелова

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

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.

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

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.



## ЛУЧШИЕ ПОРОДЫ СОБАК ДЛЯ МАЛЕНЬКОЙ КВАРТИРЫ

Среди множества пород собак можно найти «ту самую», даже если у вас маленькая квартира.

Существует предубеждение, что собака - животное не для квартиры, ей нужен простор. Но это не так. Зоопсихологи уверены: на самом деле для любого пса важна любовь хозяина, а жить с комфортом он может и на одном квадратном метре. Итак, какую породу выбрать, если вы владелец небольшой квартиры?



**Английский бульдог.** Настоящий аристократ! Несмотря на мощный корпус и вес в 23-25 кг, это очень уравновешенный и спокойный пес, который не будет докучать хозяину своими забегами

по квартире, ни лаем. За привязанность к дому и нелюбовь к долгим прогулкам его называют диванным сторожем и собакой для лентяев.

**Боксер.** Отличный охранник и сторож, а также нянька для детей. Обладает высоким интеллектом, прекрасно дрессируется, не лает без причины. Не требует особого ухода, линяет два раза в год. Сконцентрирован на хозяине, требует физических нагрузок, но заниматься ими можно и нужно не в квартире, а на улице!

**Бишон фризе.** Выглядит как живая игрушка. Маленькая белая болонка не

линяет, не пахнет, однако ее шерсть нуждается в тщательном уходе. Бишон является отличным компаньоном как для детей, так и для пожилых людей. Эта забавная собачка очень активна и не любит оставаться одна, что не подходит занятым на работе хозяевам. Легко приучается к туалету на пеленку или клотку. Квадратные метры представителей этой породы совершенно не волнуют: если хозяин будет жить в самом скромном жилище, бишону фризе важно будет лишь его присутствие рядом.

**Китайская хохлатая собака.** Типичная комнатная порода. Умная, сосредоточенная на хозяине, в меру активная. Не лает без повода, практически не линяет и не пахнет (особенно бесшерстные разновидности). Из минусов - не любит оставаться одна не только в квартире, но и в комнате.



**Папильон.** Он покорила обладателей крохотных студий и однушек не меньше, чем когда-то придворных дам при дворе Генриха III. Эти симпатичные длинношерстные собачки не пахнут псиной и практически не линяют. В отличие от других мелких пород, обладают на зависть крепким здоровьем. Отлично уживаются с мелкими собаками и кошками, могут оставаться одни длительное время. Из минусов - потребность в продолжительных прогулках и

громкий лай, от которого спасет правильная дрессировка.

**Чихуахуа.** Маленькие активные компаньоны, которые при отсутствии дрессировки могут пронзительно лаять 24 часа в сутки. Легко приучаются ходить в туалет в кошачий лоток. Не требуют особого ухода. Не любят оставаться одни, зато охотно путешествуют с хозяином в сумке.

**Джек-рассел-терьер.**

Это активный компаньон, который легко уживается с детьми и другими животными. Не требует особого ухода, но нуждается в длительных прогулках и физической нагрузке. В одиночестве может разгромить квартиру. Подходит только опытным собаководам.



**Кане-корсо.** Идеальная собака для тех, чья душа просит престижного крупного пса, а размеры квартиры не позволяют разгуляться. «Эти итальянские охранники привыкли жить в отведенных им границах и при продолжительных выгулах не чувствуют дискомфорта в четырех стенах. Идеальные сторожа: они не лают понапрасну. Пес фанатически предан своей семье, отлично ладит с детьми, не выносит одиночества.

**Мопс.** Это тихие спокойные домашние питомцы. Не обременены интеллектом и плохо дрессируются, зато отлично ладят с детьми, другими собаками, кошками и любыми домашними животными. Просты и не дороги в уходе. Из минусов - храпят по ночам.

**Йоркширский терьер.**

Активные собачки, которые почти не линяют из-за отсутствия подшерстка. Несмотря на миниатюрность, являются отличными охранниками. Ладят с детьми. Легко обходятся без выгула и приучаются к туалету на пеленку.



**Померанский шпиц.** Популярная диванная собачка. Обладает высоким интеллектом, требует регулярного ухода за шерстью и активных ежедневных прогулок. Звонкий лай может стать проблемой, если не пресекать его с щенячьего возраста.

✓ **Собираясь поселить собаку в маленькой квартире, учитывайте не только ее размеры, потребность в активных играх, но и характер.**

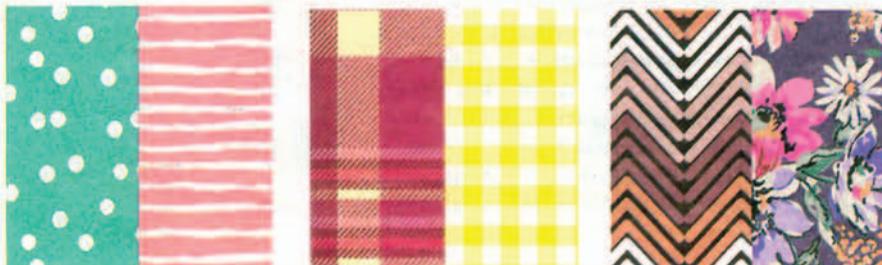
# Уроки стиля

## Как сочетать принты?

Хит последнего сезона - смелые и яркие луки, построенные на сочетании нескольких принтов - оригинальных и привлекающих к себе внимание.



Чтобы образ смотрелся гармонично и стильно, важно правильно сочетать принты. Главное правило: между ними должно быть что-то общее: повторяющиеся цвета, одинаковый масштаб рисунка. Полоска и любая геометрия - горошек, клетка, ромбики - отлично сочетаются между собой. Для верности можете подстраховаться и выбрать одинаковую цветовую гамму. Беспроблемный вариант - черно-белая расцветка. Принты на тканях различных фактур также удачно сочетаются. Например, полупрозрачные летние вещи в тандеме с плотными вариантами: хлопок и твид, шелк и кожа, шифон и бархат. Один из самых распространенных принтов - цветочный - считается универсальным и сочетается с любыми другими. Не рекомендуем миксовать теплые и холодные оттенки, а также использовать непохожие узоры. А в остальном не бойтесь экспериментировать, и вы найдете свой идеальный лук!



Снимите это немедленно!



### Чокер

Чокеры - аксессуары для шеи, выполненные из кожи и усеянные стразами, покидают модные чарты. А все потому, что они зрительно укорачивают шею и не сочетаются с той одеждой, которая сегодня в тренде. На смену чокерам пришли массивные кольца и цепочки с миниатюрными подвесками.



### Рваные джинсы

Джинсы с прорезями и рваными участками отложите до лучших времен. В этом сезоне они неактуальны! Стилисты говорят о том, что сегодня в моде лаконичность, сдержанность и простота. Поэтому лучше присмотритесь к классическим моделям со средней и высокой посадкой и, как вариант, едва заметными потертостями.



## ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ ИЗ ПЕСОЧНОГО ТЕСТА

Масло сливочное - 250 г, мука (просеянная) - 350 г, сахар - 1 ст. л., соль - щепотка. Начинка: яблоки - 1 кг, лимон - 1 шт. (сок), масло сливочное - 50 г, сахар коричневый - 100 г, изюм, орехи, корица, орех мускатный - по вкусу.

Для теста муку, сахар, соль и масло перетереть в мелкую крошку. Добавить 150 мл ледяной воды, замесить тесто. Разделить его на 2 части, завернуть в пищевую пленку и убрать в холод на 30-40 мин. Яблоки очистить, нарезать ломтиками, сбрызнуть соком лимона. Для начинки в кастрюле растопить масло, добавить коричневый сахар и пряности. Когда закипит, положить 1/2 яблок, изюм, орехи. Тушить 10 мин. Досыпать яблоки, тушить еще 5 мин. Одну часть теста раскатать в круглый пласт, вторую нарезать полосками. Выложить пласт в форму, сверху поместить начинку. Из полосок теста выложить решетку, защитить края. Посыпать пирог коричневым сахаром и корицей. Выпекать при 190 градусах 50 мин.



## ШТРУДЕЛЬ НА КОНЬЯКЕ

Тесто слоеное - 400 г, яблоки кислые - 1 кг, изюм темный (жизинки) - 50 г, орехи кеши - 50 г, корица молотая - 1 ч. л., цедра лимонная тертая - 1/2 ч. л., коньяк - 50 мл, масло сливочное - 200 г, сахар - 100 г, сахар ванильный - 1 пакетик, сухари панировочные - 100 г, пудра сахарная для посыпки.

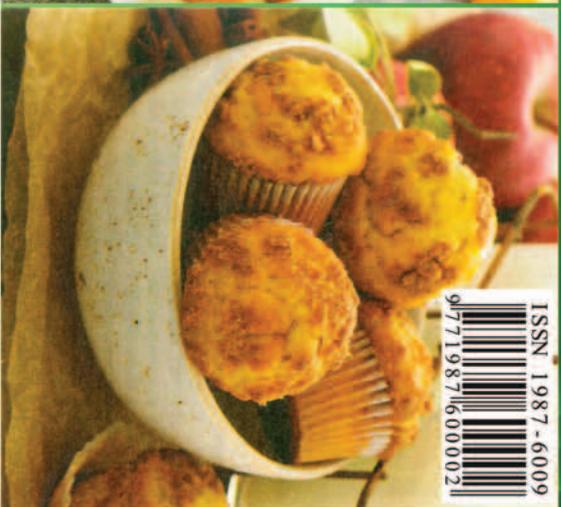
Изюм замочить в коньяке на 2 ч. На 2 ст. л. масла обжарить панировочные сухари, добавить 1 ст. л. сахара и ванильный сахар. Остудить. Яблоки нарезать небольшими кубиками, смешать с изюмом, оставшимся сахаром, корицей и цедрой. Тесто раскатать, переложить на полотенце, смазать 100 г растопленного масла. Выложить на него обжаренные сухари и яблоки с изюмом и корицей. Свернуть рулетом, края защипнуть. Слегка приплюснуть. Выложить рулет на противень, сбрызнутый холодной водой. Смазать 50 г масла и отправить в разогретую до 200 градусов духовку на 1 ч. Готовый штрудель смазать оставшимся сливочным маслом, дать остыть. Посыпать сахарной пудрой.



## ФРАНЦУЗСКАЯ ШАРЛОТКА

Яблоки - 1,5 кг, сахар - 100 г, сахар ванильный - 1 пакетик, абрикосы консервированные - 1 банка (около 400 мл), изюм белый - 50 г, масло сливочное - 250 г + 40 г, хлеб белый для тостов - 2 буханки, молоко - 120 мл, крахмал кукурузный - 2 ч. л.

В сковороде растопить 40 г масла, выложить нарезанные небольшими кусочками яблоки и тушить под крышкой 5-7 мин. Добавить сахар, размоченный изюм и абрикосы. Готовить без крышки, пока жидкость не выпарится. Смешать молоко с крахмалом, добавить к яблокам. Уменьшить огонь и тушить, помешивая, 1 мин. Хлеб очистить от корок, слегка подсушить в духовке. Обмакивая кусочки в оставшееся растопленное масло, выложить ими внахлест дно и стенки формы. Влить яблочную начинку. Из оставшегося хлеба, нарезанного треугольниками и обжаренного в масле, сделать импровизированную «крышку». Выпекать при 180 градусах 50-60 мин. Подавать шарлотку теплой, с шариком любимого мороженого.



## МАФФИНЫ ПО-БЕРЛИНСКИ

Мука - 280 г + 50 г, разрыхлитель - 1 ст. л., корица - 1 ч. л., соль - щепотка, сахар белый - 150 г, яблоки (кислые), яйца - по 2 шт., молоко - 250 мл, масло сливочное - 80 г + 40 г, сахар коричневый - 25 г.

В форму для маффинов вставить бумажные вкладыши. Для обсыпки смешать 50 г муки, коричневый сахар, 1/2 ч. л. корицы и 40 г мелко нарезанного масла. Перетереть руками до состояния крошки. Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевинки. Нарезать мелкими кубиками. Для теста смешать 280 г просеянной муки, разрыхлитель, оставшуюся корицу, белый сахар и соль. Добавить яблоки, перемешать. В отдельной миске слегка взбить яйца, влить молоко, 80 г растопленного и остывшего масла. Перемешать, добавить к яблочно-мучной смеси. Хорошо перемешать и разложить по формочкам. Посыпать приготовленной крошкой. Выпекать при 180 градусах около 20-25 мин.



ISSN 1987-6009

9 771987 600002