

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДРУГА

№52

декабрь 2019

цена:  
1,5 лари

Елочка

В подарок

стр.34

Медитации

на счастье

стр.40

О чем молчит

подросток

стр. 26

Как защитить

себя от простуды

стр. 7

Софико Чиаурели:

Выросшая в любви

стр.20-21

Сиенна Миллер

стр.16-17

“Хочу сняться в музыкальном фильме”



# УРОКИ СТИЛЯ

Снимите это немедленно!

## Вязаные платья сделают стройнее!

Правильно подобранная модель вязаного платья не только согреет в холода, но и скорректирует фигуру.

**В**язаное платье способно добавить стройность вашей фигуре, если соблюдать некоторые важные правила при его покупке.

**Длина.** Высоким девушкам подойдут модели любой длины. Если ваш рост ниже среднего, обратите внимание на длину до колена и миди.

**Размер вязки.** Для худеньких девушек подойдет мелкий и средний размеры петель, для объемных форм - более крупный и плотный материал.

**Вырез.** Правильно подобранный вырез горловины поможет скорректировать объем в области груди. Например, V-образный вариант удлинит шею и подчеркнет зону декольте.

**Принт.** Учитывайте масштаб рисунка: он должен быть пропорционален фигуре. Крупный принт полнит худеньких девушек, а слишком мелкий смотрится карикатурно на пышных формах.

**Силуэт.** Он должен быть полуобтягивающим, свободным или А-образным. Носите вязаные платья с высокими сапогами на плоском ходу, кроссовками, ботинками на грубой подошве, туфлями на устойчивом каблуке.



## Джемпер с кружевами

Комбинация трикотажа и кружева смотрится дешево и неактуально. Женщины выбирают ее, чтобы выглядеть утонченно, но добиваются прямо противоположного эффекта. Замените подобные вещи однотонными свитерами и водолазками, худи с капюшоном с принтом, вязаными джемперами с «косичками», классическими блузами.



## Сумки из мягкой кожи

Сумок из мягкой кожи или замши в последнее время не видно на дизайнерских показах. Это значит лишь одно: они перестали быть актуальными. Можно не отказываться от них навсегда, лишь отложить на время. А пока присмотреться к моделям жесткой угловатой формы, сумкам-сундучкам и круглым сумкам-монеткам.



Чем меньше декора будет на сумке тем лучше



## Билли Айлиш стала лучшим артистом года

В Калифорнии состоялась первая церемония вручения премии Apple Music Awards. Местом ее проведения стал театр Стива Джобса рядом с офисом Apple. В качестве специального гостя шоу была приглашена 17-летняя Билли Айлиш, на-

думать иначе, испытывать разные чувства в каждой песне”, — так представил брата и сестру креативный директор глобального сервиса Apple Music Зейн Лоу. Во время 75-минутного выступления Билли и FINNEAS исполнили ряд сво-



званная по версии организаторов премии лучшим артистом 2019 года.

Билли победила еще и в номинации “Альбом года”, а ее брат Финнеас О’Коннелл, известный как FINNEAS, был награжден в категории “Лучший автор песен”.

“Есть замечательные артисты, есть потрясающие продюсеры... Но очень мало тех, кто может заставить нас

их известных композиций. За онлайн-трансляцией их выступления следили поклонники из 115 стран мира.

Стоит отметить, что победа на Apple Music Awards для Билли Айлиш не единственная в входящем году. На American Music Awards — 2019 девушка победила в номинации “Открытие года”. А ее песня Bad Guy оказалась в числе самых популярных за год.

## На аукционе Sotheby’s продали знаменитые очки Джона Леннона



Легендарные круглые очки английского музыканта Джона Леннона были проданы с аукциона Sotheby’s за 137,5 тыс. фунтов или более 183 тыс. долларов.

Об этом сообщается на сайте аукционного дома.

Стартовая цена лота составляла 608 тысяч фунтов или около 8-11 тысяч долларов. Речь шла о солнцезащитных очках в золотой оправе с зелеными стеклами от бренда Oliver Goldsmith. Их вручили Лен-

нону в 1966 году для подготовки к роли в фильме Ричарда Лестера “Как я выиграл войну”.

Бывший владелец очков Алан Херринг рассказал, что летом 1968 года подвозил группу The Beatles и Леннон оставил очки на заднем сиденье, заявив, что они ему больше не нужны, поскольку с линзы слетело крепление.

Эксперты называют аксессуар “самыми знаменитыми солнечными очками в истории рок-н-ролла”.

**ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕПИ БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

Тел.: 214-20-65, 5.93-30-65-51,

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

Букинист купит старинную книгу XVIII-XIX века за 1500 лари, фарфоровую статуэтку СССР за 200 лари. Дорого: журналы, открытки, гравюры, рисунки, рукописи, плакаты, детские книги до 1945 года. Тел.: 591. 75-35-38.



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

**100 СКАНДВОРДОВ**

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!



## Шоу-бизнес

### Джуд Лоу и Джон Малкович в трейлере сериала “Новый Папа”

Телеканал HBO представил в сети трейлер драматического сериала “Новый Папа” (The New Pope) с Джудом Лоу и Джоном Малковичем в главных ролях. Их персонажи конкурируют за место лидера католической церкви.

Папа Ленни Белардо (Джуд Лоу) впал в кому, по-

Папа”. Режиссером обоих телепроектов стал итальянец Паоло Соррентино, лауреат престижных кинопремий, в том числе “Оскара”. HBO покажет восемь эпизодов его нового сериала.

Вместе с Джудом Лоу в его новый проект перешли и другие актеры из “Молодого Папы”: Сильвио Орландо,



этому кардиналы выбирают нового понтифика — Иоанна Павла III. Он уже готов повести католическую церковь в нужном, как видится кардиналам, направлении. Однако Ленни приходит в себя.

“Новый Папа” — продолжение сериала “Молодой

Хавьер Камара, Сесиль де Франс, Людивин Санье, Мариуцио Ломбарди. К ним присоединились две приглашенные звезды: Шэрон Стоун и Мэрилин Мэнсон.

Премьера “Нового Папы” запланирована на 10 января наступающего года.

### Галь Гадот, Крис Пайн в первом трейлере “Чудо-женщина: 1984”



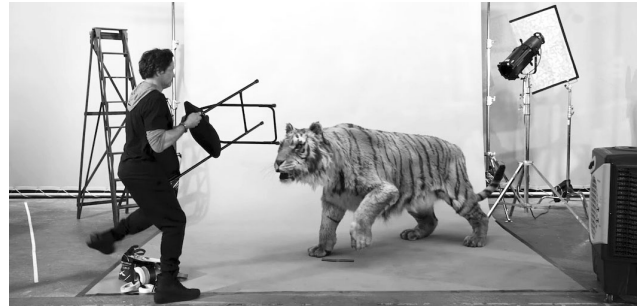
На официальном YouTube-канале Warner Bros. Pictures был опубликован первый трейлер фильма “Чудо-женщина: 1984” (Wonder Woman 1984), главные роли в котором сыграли Галь Гадот, Крис Пайн, Педро Паскаль, Кристен Уиг и другие. Новый супергеройский фильм стал продолжением “Чудо-женщины” (Wonder Woman), вышедшей на экраны два года назад.

Действие нового фильма разворачивается в 1980-х. Приключения амазонки-во-

ительницы Дианы, которая покинула свой уединенный остров ради спасения человечества, продолжают! На этот раз в центре сюжета лежит история влиятельного бизнесмена Лорда (его в картине сыграл звезда “Игры престолов” Педро Паскаль), который задумал стать богом среди простых смертных. Он отправляется на поиски артефактов, чтобы найти тот, который дарует ему бессмертие и могущество.

В этом ему помогает доктор Барбара Энн Минерва — одна из находок превращает ее в кровожадную и неуправляемую женщину-кошку, которая начинает вести охоту за Лордом. В страхе за свою жизнь Лорд обращается за помощью к Диане, взамен обещая ей воскресить Стива Тревора, погибшего в первой части фильма.

### Дауни-младшего “атаковал” тигр



Тигр напал на Роберта Дауни-младшего во время прослушивания — актер выбирал животное для съемок. На кастинг пришли гуси, белки и другие звери.

Единственное условие — вседолжны быть анимированными. Сам Дауни здесь играет роль доктора Дулиттла.

Он просит произнести

известные строчки из “Гадкого я”, “Лица со шрамом” и даже “Челюстей”.

Так он выбирает тех, кто присоединится к нему в фильме “Путешествие доктора Дулиттла” и отправится на поиски лекарства для заболевшей королевы. На экранах картина появится в начале следующего года.

### Сальма Хайек показала селфи с Анджелиной Джоли



Съемки нового блокбастера Marvel “Вечные” (Eternals) еще не закончились, но фильм уже числится в рейтинге самых ожидаемых. Причин для интереса киноманов несколько, и одна из них — участие в проекте звезд Голливуда. Уже в начале работы стало известно, что в нем задействованы 53-летняя Сальма Хайек и 44-летняя Анджелина Джоли. Одна из них поделилась с поклонниками в соцсети кадром с бэкстейджа съемок.

“Боже, как же мне повезло... Я думала, что буду просто работать с великими актерами, играющими инопланетян, но мои знания были совсем малы. Мне удалось подружиться с удивительными людьми”, — написала Хайек в Instagram, опубли-

кова селфи с Анджелиной Джоли и пакистанским актером Кумэйлом Нанджиани.

Вечные — это бессмертная инопланетная раса, созданная небожителями для защиты человечества от злых сил. Информация об актерском составе “Вечных” обновляется, становясь все интереснее. В фильме снимались Ричард Мэдден, Кит Харингтон, Джема Чан и другие актеры.

“Работаю с этими удивительными людьми каждый день. Это честь и повод для волнения. Они будут невероятно хороши в “Вечных”. Каждый день на съемочной площадке с ними — это мастер-класс для меня”, — рассказал о своей работе с Джоли и Хайек Кумэйл Нанджиани в соцсети.



# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Внутри глазного яблока находится хрусталик. Он подвешен на связках, которые регулируют его кривизну. С возрастом хрусталик теряет эластичность. Чем ближе к глазу находится предмет, тем труднее становится рассмотреть его детали. Приходится отодвигать от глаз книгу или газету, чтобы прочитать написанное. Сопровождается все это усталостью глаз, чувством тяжести в области век, давящими болями в надбровных дугах. Вечером невозможно смотреть телевизор.

**1. Помочь могут очки для работы вблизи.** Не надо покупать их самостоятельно, обратитесь к врачу-офтальмологу. Корригирующие стекла подбираются отдельно для каждого глаза с учетом их переносимости, возраста человека, расстояния между зрачками, зрительной нагрузки в течение дня. Очков

**Вечером невозможно смотреть телевизор  
ли читать из-за режущих болей в глазах?..  
Это проблемы с хрусталиком.**

## Хрусталик постарел

не нужно бояться, надо научиться правильно ими пользоваться.

**2. Выбирайте правильную оправу.** В ней должно быть удобно. Померяйте несколько оправ и выберите ту, которую меньше всего ощущаете на себе. Она не должна давить на переносицу или сползать с нее. Дужки должны легко помещаться за ушами, но при этом не оказывать давления на околушную область и не сваливаться при наклоне головы. Вместе с очками приобретите футляр для них и не забывайте им пользоваться. Неправильное хранение очков ведет к повреждению стекол.

**3. Нельзя носить эти очки постоянно.** Они предназначены для работы вблизи, поэтому не стоит одновременно вязать или читать в очках и смотреть телевизор. Это приведет к быстрому ухудшению зрения вдаль.

**4. Если вы используете очки для работы на компьютере,** то расстояние от глаз до экрана монитора должно быть не менее 70 см. В сумерках над рабочим местом необходим дополнительный мягкий свет. Каждые полчаса старайтесь отрываться взгляд от монитора и смотреть вдаль, сняв очки. Мягко подушечками пальцев помассируйте закрытые глаза по часовой стрелке 8-10



раз и несколько минут посидите с закрытыми глазами, прижав к ним свои ладони.

**5. Ежедневно делайте гимнастику для глаз.** Очки облегчают работу глазных мышц, дают им возможность избегать перенапряжения. Но если приходится весь рабочий день находиться в очках, мышцы глаза слабеют. Ежедневные упражнения помогут восстановить их тонус.

**6. Принимайте витамины для глаз.** Каждый день в вашем рационе необходим салат из свежей моркови, заправленный сметаной или оливковым маслом.

**С. Басова,  
офтальмолог,  
врач I категории.**

## ПОЧЕМУ КРУЖИТСЯ ГОЛОВА?

**Головокружение – симптом какой-то болезни. Какой именно? Попробуем разобраться.**

**Головокружение и только.** Частая причина головокружения - заболевание вестибулярного аппарата. Такое головокружение называют истинным, или вертиго. Проявляется оно остро, может сопровождаться тошнотой, рвотой, холодным потом. Возникнуть эти неприятности могут на фоне отита - тогда головокружению предшествует боль в ухе.

**...нарушение слуха.** Если головокружение сопровождается шумом или свистом в ушах и снижением слуха, скорее всего, это болезнь Меньера. Она возникает, когда жидкости, омывающей слуховую и вестибулярные части внутреннего уха, становится больше обычного. Если начинается незаметно и сопровождается односторонней потерей слуха, необходимо исключить опухоль мозга. Если односторонняя глухота наступает резко - диагноз не настолько пугающий, это может быть разрыв мембраны между средним и внутренним ухом.



**...головная боль.** Шум в ушах в сочетании с тошнотой, головокружением, свето- и звукобоязнью может быть предвестником мигрени. Если же головокружение и головная боль ощущаются одновременно, не исключено, что его причина - отравление или черепно-мозговая травма.

**...нарушение координации движений.** В сочетании с потерей сознания, нарушением зрения, изменением чувствительности, слабостью, сложностями с координацией может быть вызвано острым нарушением мозгового кровообращения (инсульт). Немедленно вызывайте скорую помощь!

**...после приема лекарств.** «Вскружить» голову могут средства от аллергии («Супрастин», «Димедрол»), от простуды («Колдрекс», «ТераФлю»), некоторые антибиотики, снотворные и транквилизаторы.

В этом случае присядьте, а лучше всего прилягте, чтобы голова и плечи находились на одном уровне, - это положение улучшает кровоснабжение мозга. Не делайте резких движений.

**И. Волков,  
терапевт, врач высшей категории.**

**Вирусы гриппа, в отличие от простудных, атакуют организм без предупреждения.**

## 4 главных признака как отличить простуду от гриппа

**1. Высокая температура.** При гриппе она поднимается резко и неожиданно - от 39-40°C. при простуде градусник в первый день обычно показывает не выше 38°C.

**2. Сильная головная боль и резь в глазах.** При гриппе голова буквально «лопается», а глаза режет даже от слабого света.

**3. Сильная ломота в суставах.** При гриппе все тело в один момент начинает «крутить» так, что больно подчас не может пошевелиться. При простуде ломота не такая сильная.

**4. Кашель, насморк.** При простуде они обычно начинаются в первый же день, словно предупреждая: в организм попала инфекция, надо лечиться. При гриппе кашель и насморк случаются лишь на третий день, когда болезнь в разгаре.



# Мама поневоле

**Хорошо, когда будущие родители успели подготовиться к появлению на свет малыша: прошли диспансеризацию, решили финансовые проблемы. Но бывает и так, что беременность оказывается сюрпризом. И далеко не всегда приятным.**

**О**бщество отказывает женщине в праве испытывать негативные эмоции по поводу беременности. Нужно радоваться, светиться от счастья и предвкушать предстоящее материнство. В ответ на любые сомнения окружающие выдают сомнительные афоризмы из серии «дал Бог зайку, даст и на лужайку». В итоге, женщина оказывается в ловушке - ее разрывает от противоречивых эмоций, но поговорить об этом ей не с кем.

## Страхи и сомнения

Причин, почему будущая мама не радуется предстоящему рождению малыша, может быть немало. Возможно, рядом нет надежного партнера, или женщина оказалась в сложной ситуации, когда на ней висят ипотека, большие родственники и на работе тоже все сложно. А может, у нее уже есть трое детей и четвертый малыш в планах не значился.

Первой сильной эмоцией часто становится страх. Хватит ли у меня здоровья, сил, денег, опыта, поддержки, чтобы справиться с ситуацией? Страхи множатся как снежный ком. Смогу ли я полюбить малыша? Будут ли родные мне помогать? А что скажет отец ребенка? Захочет ли он вообще брать на себя ответственность? Ведь если не захочет, то женщина мало что может сделать. Возьмет такой «отец-молодец» справку о минимальной зарплате, и алиментов не хватит даже на памперсы.

Вместе со страхом приходят сомнения. Что делать - оставлять ребенка или нет? Какое бы решение женщина ни приняла - ей придется за него дорого заплатить.

## Острое чувство вины

Оба решения вызывают острее чувство вины. Ты виновата, если сделала аборт. Ты виновата, если все же решилась рожать, не испытывая особого восторга по поводу материнства. Теперь любые проблемы в поведении и характере ребенка будут отдаваться глухой болью: возможно, я просто недостаточно его любила, поэтому он так себя ведет? Чувство вины идет рука об руку с чувством стыда: ну почему все женщины нормальные, радуются счастью материнства, и только у меня все не как у людей? Какая же я эгоистка!

При этом, признаться в своих негативных чувствах стыдно - в лучшем случае такие откровения натолкнутся на тотальное непонимание, а то и вовсе явное осуждение. Как?! Ты не рада, что станешь матерью? И получается, что беременная женщина оказывается в одиночестве, когда она не может открыто говорить о своих истинных переживаниях. Часто эта буря эмоций выливается в чувство злости. И кто становится главной мишенью? Правильно - ни в чем не повинный ребенок, который много лет спустя придет к психотерапевту с жалобой на то, как ему в детстве не хватало любви и теплоты.

## Спрятать эмоции

Окружающие зачастую лишь усугубляют ситуацию, хотя действуют

**Иногда нежелание иметь ребенка связано с нарушением родительской самоидентификации. Например, если у женщины не складывались отношения с мамой, отказ от материнства - это в некоторой степени бунт: «Не хочу быть похожей на нее!»**

из лучших побуждений. В этом Оксана убедилась на собственном опыте: «К тому моменту, когда я забеременела, у нас были очень непростые отношения с мужем. Мы фактически балансировали на грани развода. Я боялась рожать в такой ситуации, но надеялась, что ребенок укрепит наши отношения. Да и все вокруг твердили: «Вот увидишь, все наладится! Ваши отношения выйдут на новый уровень». Не наладилось. Муж бросил меня еще до родов. Помню, как я редела целыми днями... Это было ужасно».

Друзья и родственники женщины, как правило, наступают на одни и те же грабли. Они стараются построить будущую мать на позитивный лад, не замечая, что при этом запрещают ей переживать реальные чувства эмоции. Все эти «думай о приятном», «не расстраивайся», «все будет хорошо» не избавляют от негативных чувств, а лишь загоняют их вглубь. Чтобы успешно справиться с эмоциями, нужно для начала признать их существование, пережить их и только потом искать позитивные моменты.

При этом, у нежеланной беременности есть одно неоспоримое преимущество. Если женщина не горит желанием рожать прямо здесь и сейчас, то она реалистично относится к трудностям предстоящего материнства. У нее нет синдрома завышенных ожиданий, она хорошо представляет себе, какие проблемы ее ждут. И это как раз тот случай, когда предупрежден - значит вооружен. Скорее всего, такую маму ждет меньше разочарований, обманутых ожиданий и больше приятных сюрпризов, когда трудности оказываются преодолимыми, проблемы - решаемыми, а ребенок принесит радость и счастье в дом.



Коллеги один за другим берут больничный, в общественном транспорте все чихают и кашляют... Пришел сезон простуд, значит, пора позаботиться о своем иммунитете.

# ЧЕМ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ПРОСТУДЫ, КОГДА ВСЕ БОЛЕЮТ

**С**татистика неутешительна: среднестатистический житель планеты простужается до 4 раз в год, а среди заболеваний дыхательной системы ОРВИ составляют 80-90%.

## Обойдемся без рукопожатий

Реже пожимайте и чаще мойте руки - такой совет дают врачи в период сезонных заболеваний. Держите в чистоте и свой дом, особенно, если к вам часто навещают гости. Зараженные частицы оседают с пылью на мебели и на полу, поэтому влажная уборка раз в два дня не помешает.

Уличную одежду стирайте при температуре 40° и выше. И чаще проветривайте: в холодном воздухе вирусы погибают.

Однако фанатично дезинфицировать все вокруг не стоит. По мнению ученых, человеческий организм может справиться с атакой вирусов при помощи Т-лимфоцитов.

## Чем полезен витамин D?

При нехватке витамина D сопротивляемость организма вирусам резко падает, а его прием снижает риск заболеть на 42% - уверены исследователи из Колорадо.

Витамин D2 есть в рыбьем жире и жирных сортах рыбы, печени трески, сливочном масле, яйцах.

Витамин D3 синтезируется в организме под воздействием солнечных лучей, поэтому находите время прогуляться. Кстати, ультрафиолет, необходимый для выработки этого витамина, проникает даже через тучи, поэтому пасмурный день - не повод отказываться от прогулки.

## Фрукты вместо конфет

Калифорнийские ученые из научного Университета Лома Линды доказали, что чем больше сахара мы потребляем, тем быстрее снижается иммунитет. При избытке сахара в организме клетки-фагоциты начинают хуже уничтожать вредоносные бактерии. Осенью и зимой это чревато простудными заболеваниями. Поэтому замените сладости и выпечку

Мыть руки после улицы, транспорта и общения с другими людьми снижает риск заболевания простудой и гриппом на 20%.

фруктами (яблоками, хурмой, цитрусовыми) и сухофруктами (курагой, черносливом, изюмом, финиками).

Также стоит снизить потребление продуктов со «скрытым» сахаром: фруктовых йогуртов, соусов, мясных полуфабрикатов, консервированных овощей, быстрых каш, творожных сырков и запеканок, хлопьев для завтрака.

## Осторожно со иммуностимуляторами

**В**нашей стране при помощи иммуностимуляторов принято бороться с вирусными заболеваниями. Некоторые сами выписывают себе эти таблетки. Западные врачи уверены: чтобы средства на основе интерферона дали результат, их надо вводить внутривенно, да и то только при серьезных иммунодефицитных заболеваниях. А вот для лечения простуды эффективность иммуностимуляторов научно не доказана. В лучшем случае они не проникают через оболочку ЖКТ и выводятся организмом без какого-либо влияния на иммунитет. В худшем - повышают риск заболеваний сердца и репродуктивной системы.



## По китайской методике

Акупунктура успешно справляется с первыми признаками простуды. Первая точка находится между большим и указательным пальцами. Необходимо хорошо размять ее до появления болезненных ощущений. Помассируйте точку на обеих руках. Это стимулирует иммунитет организма, запускает его защитные силы и способствует выведению токсинов.

Так же проработайте точки с двух сторон от каждого ногтя. Надавите на подушечку и ноготь, потом по бокам. Пройдитесь по всем пальцам обеих рук. Комплекс нужно повторять как можно чаще.

## Самомассаж укрепит иммунитет

Легкий самомассаж разгоняет кровообращение и стимулирует иммунитет: организм приходит в тонус и начинает активно выводить токсины и устранять вредные бактерии.

Проводить его нужно утром, после душа. Разогрейте в руках немного кунжутного или оливкового масла и начните растирать руки, ноги и шею круговыми движениями. Для массажа живота используйте технику «павлин»: сделайте пальцы веером и похлопывающими движениями проработайте зону пресса.



# НЕ ДАЙТЕ СЕБЯ ОБМАНУТЬ

**И пациенты, и врачи привыкли верить тому, в чем нас убеждали ученые мужи многие годы. Но есть повод задуматься...**

## Меньше жира - здоровее сердце

Вы считаете, что низкожировая диета снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

**Откуда взялся этот миф.** В 1940-х годах сердечно-сосудистые заболевания по статистике убивали больше людей, чем любая другая болезнь.

Поэтому было проведено несколько исследований. А в США создали Национальный совет сердца, который объявил жиры чуть ли не главными врагами нации. На самом деле, после войны сливочного масла не хватало, и пищевая индустрия начала активно использовать растительные жиры, в том числе и низкого качества. Именно с тех пор в Америке начался бум обезжиренных продуктов. В их волшебную силу поверило большинство американцев, а потом и наши граждане.

**На самом деле.** Сердечно-сосудистые заболевания по-прежнему возглавляют списки болезней-убийц. Выяснилось, что исследователи, убеждавшие мир в том, что жиры вредны, подтасовывали факты. Между злоупотреблением жирами и смертностью от болезней сердца нет никакой связи. За прошедшие полвека стало очевидным, что обезжиренные продукты не спасают не только от инфаркта и атеросклероза, но и от ожирения. А вот из-за высокого содержания сахара, который щедро добавляют в обезжиренные продукты, шансы умереть от сердечно-сосудистых заболеваний увеличиваются вдвое.

## Если ПСА высокий, значит, у вас рак

**Откуда взялся этот миф.** Рак простаты - распространенный вид рака у мужчин. Развивается он чаще в пожилом возрасте. Исследование на ПСА (простатический специфический антиген) выявляет уровень содержания в крови специфического

белка: если он высокий, можно предположить, что заболевание начало развиваться. В середине 1990-х годов исследование крови на ПСА назначали здоровым мужчинам во время плановой проверки - это был один из рекомендованных анализов. Считалось, что с его помощью можно выявить смертельно опасное заболевание на ранней стадии.

**КАЖДЫЙ ВТОРОЙ ПАЦИЕНТ, ПЕРЕНЕСШИЙ ОПЕРАЦИЮ ПО УДАЛЕНИЮ МЕЖПОЗВОНКОВОЙ ГРЫЖИ, ПРОДОЛЖАЕТ ИСПЫТЫВАТЬ БОЛЬ. ВЕРОЯТНОСТЬ ОСЛОЖНЕНИЙ ОЧЕНЬ ВЕЛИКА.**

**На самом деле.** Исследования на ПСА молодых мужчин без симптомов заболевания приносят больше вреда, чем пользы. В США еще в 2012 году от них отказались, поскольку в 80% случаев результаты оказались ложно-положительными и приводили к тому, что здоровым людям назначали болезненные процедуры и ненужное лечение от рака, даже химиотерапию. Сегодня урологи не рекомендуют сдавать анализ на ПСА мужчинам младше 55 лет, особенно если у них нет вредных привычек, например курения. На значение этого анализа без показаний считается перестраховкой.

## Какое молоко лучше пить

Думаете, что свежее парное непастеризованное молоко полезнее, чем кипяченое?

**Откуда взялся этот миф.** Трудно сказать, когда и кому впервые при-

пературная обработка - пастеризация (нагревание молока до 80-1000) - убивает болезнетворные бактерии и микробы, которые в нем имеются. Однако, заодно с вредными организмами уничтожаются витамины и питательные вещества, из-за чего пастеризованное молоко может вызвать аллергию.

**На самом деле.** Никаких доказательств, что непастеризованное молоко полезнее, нет. Количество заболевших из-за употребления сырого молока и сыра в США в 840 раз превышает число пострадавших от пастеризованных молочных продуктов. А в больницы любители парного молока попадают в 45 раз чаще. В непастеризованном молоке может содержаться опасная бактерия - сальмонелла, вызывающая опаснейшее отравление, вплоть до смертельных случаев.

## Грыжу надо удалять

Вы убеждены, что лучший способ избавиться от болей в нижней части позвоночника - операция.

**Откуда взялся этот миф.** Боли в поясничном отделе позвоночника часто вызваны тем, что часть деформированного межпозвонкового диска, сместившись, давит на корешок нерва, который и посылает в мозг болевую импульс. В результате деформации диска возникает, так называемая, межпозвонковая грыжа. Для ее лечения часто назначают операцию. На первый взгляд, ее необходимость кажется логичной: боль возникает из-за того, что грыжа давит на нерв. Следовательно, если ее удалить, не будет давления, а значит, и боли. Особенно часто оперативным путем удаляют межпозвонковые грыжи в США и в Германии.

**На самом деле.** Новейшие исследования показали: каждый второй пациент, перенесший операцию по удалению межпозвонковой грыжи, продолжает испытывать боль. К тому же, вероятность осложнений

**ИССЛЕДОВАНИЯ НА ПСА МОЛОДЫХ МУЖЧИН БЕЗ СИМПТОМОВ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПРИНОСЯТ БОЛЬШЕ ВРЕДА, ЧЕМ ПОЛЬЗЫ.**

шла в голову идея о вреде пастеризованного молока. Вероятно, парное свежее молоко ассоциируется с натуральным деревенским продуктом, не подвергавшимся промышленной обработке. Высокотем-



при таких операциях очень велика – свыше 20%. Удалив грыжу, хирург, по сути, избавляет пациента от симптомов болезни, но не от ее причины. Определить причины деформации межпозвоночных дисков сложно. Нечасто европейским докторам сейчас рекомендуют назначать пациентам не хирургические, а прежде всего физиотерапевтические методы лечения.

### От электрошока теряешь память...

Электрошоковая терапия нередко назначается страдающим психическими заболеваниями и тяжелой депрессией. Некоторые больные и их родственники не соглашаются на эту лечебную процедуру. Считают, что электрошоковая терапия приводит к потере памяти и разрушению мозга.

**Откуда взялся этот миф.** Пропускание электричества через мозг кажется варварской медицинской процедурой и ассоциируется, скорее, с пытками, чем с лечением. Самым вероятным последствием такой терапии видится если не смерть, то, как минимум, потеря памяти.

**На самом деле.** Для людей с некоторыми психическими заболеваниями, в особенности тяжелой депрессией, электрошоковая терапия часто становится лучшим, если не единственным, способом лечения. Для сравнения, эффективность антидепрессантов составляет 50-60%, а электрошоковая терапия помогает в 70-90% случаев. Другое преимущество электросудорожной терапии: действует она быстро, эффект заметен после недели-двух. Антидепрессанты же заметное воздействие оказывают не раньше чем через пару месяцев. У лекарств, по мнению медиков, даже больше побочных эффектов, а именно: потеря веса, нарушение сна и болезни желудка. Что же касается нарушений памяти и дезориентации после электрошока, то они кратковременны.

### Цифры и факты

✓ Самой частой причиной боли в спине является остеохондроз (разрушение межпозвоночных дисков), и спондилоартроз (изношенность суставов позвоночника).

✓ Наименьшую нагрузку межпозвоночные диски испытывают, когда мы лежим на спине. Когда стоим, нагрузка больше в 4 раза, а когда сидим, ссутулившись, больше чем в 8 раз.

## ЭТИ НЕСКОЛЬКО РЕЦЕПТОВ – НАХОДКА ДЛЯ ТЕХ, КТО СТРАДАЕТ ЯЗВОЙ ЖЕЛУДКА И ПРИДЕРЖИВАЕТСЯ ДИЕТЫ.

# Задобрим язву

### Кролик отварной с морковкой

700 г кролика, небольшая морковь, корень петрушки, соль.

Тушку кролика отварите с кореньями по вкусу. Посолите, охладите. Остывшего кролика достаньте из бульона, нарубите на порционные куски и подайте с отварным картофелем или овощным пюре.

### Тушеная морковь

1 кг моркови, 1/2 чайн. ложки соли, 2 чайн. ложки сахара, 1/3 стакана воды, 2 ст. ложки сливочного масла, 3/4 стакана молока, 2-3 ст. ложки муки.

Морковь натрите на крупной терке, добавьте соль, сахар, воду, сливочное масло и тушите 20 минут. Влейте горячее молоко, доведите до кипения, добавьте муку и мешайте, пока блюдо не загустеет.

### Суп из тыквы

100 г тыквы, 3 стакана молока, 1/5 стакана воды, 1/2 чайн. ложки сливочного масла, ломтик хлеба.

Очищенную тыкву нарежьте кубиками и припустите в молоке, разбавленном водой. Через 5-6 минут кипения добавьте подсушенный пшеничный хлеб. Держите на огне до полного разваривания тыквы и хле-

ба. Протрите через сито, разведите теплым молоком, доведите до кипения и заправьте маслом.

### Отвар из перловой крупы

2 ст. ложки крупы, вода, соль.

Крупу промойте, залейте холодной водой в соотношении 1:10 и варите около 3 часов, периодически подливая воду. Полученный отвар процедите, добавьте соль по вкусу.

### Суфле из отварной трески

125 г трески, 1/2 яйца, 1/3 чайн. ложки сливочного масла, соль. Для соуса: 1/2 чайн. ложки муки, 1/2 ст. ложки пастеризованного молока, сливочное масло для смазывания формы.

Треску выпотрошите, промойте, разделайте на филе без кожи и костей. Отварите, охладите, пропустите через мясорубку. Приготовьте соус: муку пассеруйте, тонкой струйкой влейте горячее молоко и варите на медленном огне. В рыбную массу добавьте соус, соль, желток и взбитый белок и все тщательно взбейте. Суфле переложите в смазанный маслом сотейник и варите на пару. Перед подачей на стол выложите в тарелку и полейте растопленным маслом.

## О ПСОРИАЗЕ

1. Можно ли принимать ванну, душ при псориазе? Можно и нужно. При водных процедурах удаляется избыток чешуек и становится гораздо комфортнее. Но в период обострения раздражение кожи приводит к появлению сыпи. Поэтому про мочалку забудьте, а полотенцем кожу не растирайте, а промокайте. После водных процедур на кожу обязательно нанесите увлажняющее средство.

2. Можно ли находиться на солнце? На большинство людей, страдающих псориазом, солнце оказывает

благоприятный эффект вплоть до полного исчезновения пятен в летнее время. Но у некоторых больных солнце провоцирует обострение. Им вряд ли полезен пляж. Во всех случаях фотозащитные меры никто не отменял.

3. Можно ли посещать сауну? За исключением прогрессивной стадии можно. Но не надо бить себя веником и скрабировать кожу жесткими рукавицами и скрабами для тела.



4. Можно ли заниматься спортом? Можно и нужно. Но в прогрессивной стадии трение и потение во время нагрузки могут спровоцировать недуг. На этот период от тренировок лучше отказаться.

**О. Маслова, дерматолог.**

**АЛКОГОЛЬ И ПОСТОЯННЫЕ НЕРВНЫЕ СТРЕССЫ ОБОСТРЯЮТ ЭТО КОЖНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ.**

**Мой рецепт поможет тем, у кого стенокардия**

Измельчите и смешайте 1 часть сухих абрикосов, по 2 части ядер грецких орехов или фундука, порошка скорлупы куриных яиц и 3 части меда (лучше майского). Настаивайте 3 дня, а на четвертый день добавьте, предварительно измельчив, 6 лимонов вместе с кожурой, но без семечек, и 4 пропущенных через мясорубку больших головки чеснока. Все тщательно перемешайте и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Кроме этого, вечером перед сном прикладывайте на область сердца от левой ключицы до левого соска ватный компресс, смоченный в этой смеси. Прикройте целлофаном, закрепите повязкой и оставьте до утра. Лечитесь до полного выздоровления.

**О. Носова.**

**Корни любистока полезны сердечникам**

Нормализует сердечный ритм, уменьшит одышку и даже устранит отеки сердечного и почечного происхождения прием отвара корня любистока (выкапывайте только после цветения!). 1 чайн. ложку измельченного сырья залейте 1 стаканом воды, доведите до кипения и держите 30 минут в закрытой крышечкой посуде на водяной бане. Настаивайте до охлаждения, процедите, разведите кипяченой водой до первоначального объема жидкости и пейте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Можно вместо отвара принимать настойку любистока. Для этого 50 г сухого измельченного корня растения залейте 250 мл водки, настаивайте 2 недели в темном месте. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

**И. Пермькова.**

✓ **Листья барбариса обыкновенного.** Приготовленные из них настои и настойки снижают артериальное давление и восстанавливают сердечный ритм. 3 ст.



**ГОРЬКАЯ СЛАДОСТЬ**

**Можно ли есть гречневую кашу?**

**Говорят, если гречку залить кефиром, она снижает уровень глюкозы в крови?**

**Антонина.**

Гречка - одна из самых полезных круп. В ней много железа, витаминов группы В и прочих нужных микроэлементов. В сочетании с кефиром она еще более полезна для человека, не имеющего эндокринологических проблем. Но и гречка, и кефир содержат сложные углеводы. А значит, они не могут снижать сахар в крови. Более того, вместе они дают еще больше углеводов, чем по отдельности. Хотя сама по себе гречневая крупа может быть в рационе. По сравнению с другими крупами - манной или пшеничной - она меньше влияет на уровень глюкозы. Поэтому есть гречневую кашу можно, но обязательно следите за количеством.

Важно учитывать и способ приготовления. Жидкая каша лучше усваивается, быстрее повышая уровень сахара в крови по сравнению с рассыпчатой.

**На лице теперь много угрей, а по телу фурункулов**

**Мне 29 лет. Болею сахарным диабетом I типа полгода. Назначили инсулин три раза в день. Через некоторое время я почувствовала себя лучше и стала колоть инсулин через день, чтобы стимулировать выработку собственного. Все хорошо, но на лице теперь много угрей, а по телу фурункулов. Чем мне лучше лечиться?**

**Оксана.**

Применять инсулин через день недопустимо! Это ведет не столько к выработке собственного инсулина, сколько к сильным колебаниям уровня глюкозы в крови, что чревато осложнениями сахарного диабета.

Фурункулез - это еще не самое страшное осложнение. Надо обратиться к эндокринологу для обследования и коррекции лечения. А для профилактики гнойничковых заболеваний принимайте витамины для больных сахарным диабетом.

**Как понять, есть диабет или нет?**

**Может ли сахарный диабет протекать без симптомов?**

**И. В.**

Сахарный диабет II типа в начале заболевания может вообще никак не проявляться. Обнаруживают его зачастую при профилактическом осмотре по повышению уровня глюкозы в крови и появлению сахара в моче. А вот у диабета I типа утомляемость, жажда, потеря веса и другие симптомы проявляются сразу.

**Не все фрукты одинаково вредны**

**Сладкие, например бананы или красные яблоки, нужно четко контролировать. А зеленые - яблоки или виноград - можно позволить себе больше?**

**Аркадий.**

Очень живучий миф. От цвета продуктов не зависит их способность влиять на сахар в крови. Тот же виноград - не важно, зеленый или черный - очень быстро повышает уровень глюкозы. Его нельзя употреблять. А вот яблоки, независимо от цвета, меньше влияют на глюкозу, потому их разрешается есть чаще. Если говорить о сладких или несладких фруктах, то доля истины в этом есть. Всегда лучше выбирать менее сладкий на вкус плод - в нем меньше углеводов. Но опять же помните: все фрукты нужно строго контролировать. Неправильно отказываться от блюдца черники, но при этом съесть 5 яблок. Нагрузка на поджелудочную железу будет не меньше.

**С. Голубова, эндокринолог, врач высшей категории.**

**При пароксизмальной тахикардии**

ложки коры, корней или листьев надо залить 100 г самогона или водки, настаивать 7 дней, встряхивая. Пить по 30 капель 3 раза в день до еды.

✓ **Боярышник.** Настойку цветков или плодов боярышника пьют как стимулирующее и тонизирующее средство при сердечной недостаточности, как

средство, устраняющее тахикардию, аритмию, снижающее болевые ощущения и чувство тяжести в области сердца. 2 ст. ложки цветков заливают 100 г самогона, настаивают 7 дней, периодически встряхивая. Пьют по 20-30 капель 3-4 раза в день.



## Когда повышен холестерин

О том, что «зашкаливает» уровень холестерина, мы часто узнаем случайно: например, во время диспансеризации. Или, что гораздо хуже, когда начинаются проблемы с сосудами и сердцем, начинает скакать давление. Ведь холестерин «не болит», но постепенно убивает, являясь одним из основных факторов развития атеросклероза.

Атеросклероз - немой враг, он развивается медленно и постепенно. Соответственно, и холестерин без преувеличения можно назвать тихим убийцей. По данным ВОЗ, 60% взрослого населения имеют повышенный уровень холестерина. У каждого десятого человека его

# Что важно знать о холестерине?

**?** У меня повышенный холестерин. Насколько это опасно? Боюсь, что это отразится на сердце. Не хочу прибегать к синтетическим лекарствам, так как знаю, что они имеют много побочных эффектов. Подскажите, есть ли натуральные средства, которые помогают контролировать уровень холестерина?

**А. Шеина.**

значение крайне высоко. А один из 200-300 человек имеет генетические нарушения липидного обмена. Именно поэтому важно контролировать и поддерживать уровень холестерина в норме.

При обращении к специалисту, вы, скорее всего получите рецепт на прием синтетических препаратов. Но они имеют много побочных действий: это и головные, мышечные боли, и хроническая усталость с бессонницей, проблемы с

пищеварением (тошнота, рвота), регулярные аллергические реакции.

Поэтому, прежде чем начать принимать синтетические препараты, обратите внимание на натуральные средства, которые помогают поддерживать уровень холестерина в норме.

## Натуральное решение

Среди многообразия растений, диоскорея -

одно из самых эффективных для снижения уровня холестерина. Она способна очищать стенки сосудов от холестерина, избавляет от симптоматики атеросклероза, улучшает постинфарктное состояние, смягчает последствия инсульта, повышенного артериального давления,



ревматоидного артрита. Диоскорея усиливает кровоснабжение, расширяет сосуды, насыщая клетки кислородом и питая полезными веществами, что способствует снижению риска возникновения тахикардии и стенокардии.

# ДЕЛО НЕ ТОЛЬКО В КИШЕЧНИКЕ

## Просыпаюсь от того, что во рту кисло

**Плохо сплю. Просыпаюсь от того, что во рту кисло. Наверное, из-за повышенной кислотности желудка. Что надо выпить на ночь и после пробуждения среди ночи для снижения кислотности?**

**Анна Ивановна.**

Ощущение кислоты или горечи во рту может быть по разным причинам. В вашем случае предполагаем наличие рефлюкса (заброса) желудочного или дуоденального содержимого в пищевод. Быстро снять неприятные ощущения помогут «Омез инста», «Алмагель А», «Гастал». А еще лучше вовремя поужинать и выпить «Маалокс» (2 таблетки или 2 десертные ложки

суспензии). И обязательно обратиться к специалисту, чтобы определить причину появления во рту привкуса кислоты.

## Мама жалуется на запор, а кишечник в порядке

**Маме 67 лет. В последнее время она часто жалуется на запоры. Серьезных заболеваний кишечника врачи не находят. В чем тогда проблема, ведь мама очень мучается?**

**О. Новикова.**

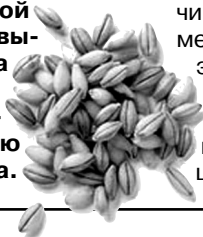
Запоры у пожилых людей не редкость. Ведь с возрастом постепенно снижается тонус всех мышц, в том числе и тех, от которых зависит перистальтика кишечника. Существуют и другие неблагоприятные факторы. Заболеваний кишечника у вашей мамы не обнаружено, но если есть заболевания других систем организма, нередко именно они становятся причиной задержки стула. Простой пример. У человека гипертония. Из-за этого врач рекомендует пить меньше жидкости в пище напрямую зависит процесс опорожнения кишечника.

Если есть проблемы с зубами, порой из-за них человек начинает меньше есть или выбирать мягкую, бедную пищевыми волокнами пищу. Ведь откусывать яблоко или пережевывать капустный салат сложно. Такие продукты при переваривании дают мало «остатков», поэтому объем стула уменьшается. Важна и физическая нагрузка. К сожалению, пожилые люди из-за плохого самочувствия почти не выходят из квартиры, мало двигаются. В результате ухудшается кровоснабжение кишечника, снижается его тонус, а это увеличивает риск запоров.

Чтобы избежать проблем с опорожнением кишечника, нужно регулярно выполнять простую гимнастику. Может быть эффективным и массаж живота, но ни в коем случае не делайте его сами, процедуру должен проводить специалист. Не получается есть много сырых овощей? Значит, надо перейти на тушеные овощи или овощное пюре. Обязательно нужно держать под контролем гипертонию, диабет, проблемы с щитовидной железой. Если все это не помогает, возможно, надо принимать слабительные средства, которые должен назначить врач.

**Ю. Громова, гастроэнтеролог, врач высшей категории.**

**Для здоровья микрофлоры кишечника регулярно готовьте постный суп с пшенной крупой: он богат растворимой клетчаткой, которая выводит из кишечника токсины и соли тяжелых металлов, препятствует отложению лишнего холестерина.**



**Рыбные секреты**

- ✓ Целую рыбку нужно размораживать полностью, чтобы потом она равномерно готовилась.
- ✓ Посуда не будет пахнуть рыбой, если в воду, в которой моете тарелки, добавить немного уксуса.
- ✓ Готовьте рыбу в закрытой посуде, чтобы не испарялась влага и меньше уходило времени на приготвление.
- ✓ Очищенную и подготовленную рыбу, нарезанную на куски, перед жарением обсушите салфеткой.
- ✓ Чтобы получился наваристый рыбный бульон, используйте оставшиеся после разделки крупной рыбы позвоночник и голову, удалив глаза и жабры.
- ✓ Рыба получится с аппетитной румяной корочкой, если нарезанные куски обсушить бумажным полотенцем, а затем смазать белком и обвалять со всех сторон в панировочных сухарях.

**Не вредны ли зимние помидоры и огурцы?**  
 ? *Сейчас не время для свежих помидоров и огурцов. Сложно найти настоящие - вкусные и ароматные. Не вредны ли зимние помидоры и огурцы?*

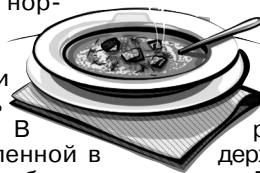
*И. Семенова.*

Огурцы, и помидоры зимой попадают к нам из Азербайджана и Турции. Но там они тоже не созревают круглогодично. Зимой их выращивают в теплицах. И для производителей важны не столько вкус и аромат, сколько устойчивость к возбудителям порчи, плотная кожура, способность долго храниться. Опасности для здоровья в таких овощах нет, но и пользы мало. Лучше в холодное время года покупать консервированные и быстрозамороженные овощи, которые заготавливаются в период урожая.  
**М. Куземкина, диетолог, врач I категории.**

**КАКОЙ БУЛЬОН ПОЛЕЗНЕЕ**

**1. Мясной.** Способствует снижению вязкости крови, препятствует образованию тромбов. Выпив чашечку бульона на ночь, будете крепко спать. Мясной бульон также богат фосфором, магнием, цинком и целым набором витаминов, в особенности группы В. Но диетологи рекомендуют отказаться от мясного и костного бульонов, так как в них много провоцирующих отложение солей пуринов. Что касается говяжьего бульона, он помогает пищеварению, насыщает организм белком, витаминами группы В, нужными аминокислотами. В нем содержится минимальное количество жира и холестерина. Это первое блюдо для детей и тех взрослых, которым назначена диета. Богатый железом говяжий бульон

показан при анемии, истощении, упадке сил.  
**2. Рыбный.** Он уникален по составу. Содержащиеся в нем витамины группы В, Е, С, Н, а также РР, железо, йод, цинк, фосфор, калий, натрий, магний насыщают организм, обеспечивая его нормальной жизнедеятельностью. Однако и тут надо быть осторожным. В экологически неблагоприятных районах, содержатся соли вредных металлов, токсичные соединения, канцерогены. Рыба, выращенная в искусственных водоемах, например, лосось, может содержать красители. Когда водоем обогащают ртутью, рыба вырастает до огромных размеров.



**3. Куриный.** Укрепляет иммунитет. Его с давних пор дают человеку во время болезни. По количеству животного белка куриное мясо превосходит нежирную свинину и говядину. В этом бульоне много полезных жирных кислот, прекрасно усваиваемых организмом. Такая пища рекомендуется гипертоникам и сердечникам. В курином мясе содержится много витамина В2, регулирующего скорость обмена веществ, укрепляющего нервную систему. Витамин В5 отвечает за жировой и белковый обмен и состояние кожи. Витамин В12 нормализует давление и успокаивает нервы. Однако полезным можно считать только бульон из домашней курочки.

**Отходы, но очень полезные**

Отруби - отходы производства, появляются во время перемалывания злаков. Это оболочки зерен и неотсортированная мука. Но несмотря на непривлекательный вид, это очень ценный продукт. В них много нерастворимых пищевых волокон, которые регулируют работу кишечника. Отруби, как маленькие щеточки, соскребают все со стенок кишечника, впитывают и помогают организму освободиться от лишнего. А еще создают благоприятную среду для развития и размножения кишечных бактерий. Благодаря этому улучшается обмен веществ, укрепляется иммунитет. Если есть склонность к запорам, для профилактики отруби нужно есть каждый день. К тому же, они помогают снизить уровень холестерина и сахара в крови, что

**Пшеничные отруби - ценные отходы**

**Все знают, что для здоровья нужно есть больше клетчатки. Летом делать это легко - выбирай овощи и фрукты на любой вкус. А зимой на помощь придут отруби.**

важно для людей, страдающих диабетом; улучшают состав желчи и процессы желчеотделения, предотвращая камнеобразование. Отруби считаются хорошим дополнительным средством для снижения веса. Разбухая в желудке, они раздражают нервные окончания и создают ощущение сытости, тем самым спасают от переедания.

**Начинайте с чайной ложки**

☀ *Нельзя одновременно принимать отруби и лекарства: клетчатка быстро впитает действующее вещество пре-*

парата и не даст ему окончательно раствориться в организме. Пользы не будет ни от отрубей, ни от лекарств. Пауза между приемом медицинских препаратов и употреблением отрубей должна составлять минимум 6 часов. А лучше всего на время лечения отказаться от отрубей. Это касается и приема витаминов.

☀ *Начинать лучше с 1-2 чайн. ложек в сутки. Из-за большого количества отрубей может появиться чувство тяжести в животе и дискомфорт. Если таких ощущений не возникает, постепенно увеличьте количество до 2 ст. ложек, максимум - 4 ст. ложки в сутки. Профилактический курс - 10-20 дней.*

☀ *Не ешьте отруби всухомятку, запивайте водой. И в течение дня пейте больше, чем обычно.*

**Зимний завтрак**

**З** *алейте 1-2 ст. ложки отрубей таким же количеством горячей воды, дайте набухнуть. Добавьте 100-150 г нежирного творога, по вкусу распаренные сухофрукты, ягоды или свежие фрукты.*

## Борщ с грибами

Небольшой вилок белокочанной капусты, 3 картофелины, 1 средняя морковь, 1 свекла, 2 корня петрушки, 5 маслин, 1 стакан сушеных или миска любых замороженных грибов, 2 ст. ложки муки, 3 луковицы, соль, молотый перец, лавровый лист, растительное масло, зелень укропа или петрушки, сметана или густой кефир - по вкусу.

В грибной бульон положите картофель, нашинкованную капусту, нарезанные маслины и варите до готовности. Спассеруйте лук, посыпьте его мукой. Отдельно поджарьте натертые на крупной терке морковь, свеклу и корень петрушки. В борщ выложите нарезанные грибы и обе заправки, добавьте лавровый лист, соль и перец. Перед подачей посыпьте мелко нарезанным укропом, заправьте сметаной или густым кефиром.



**Эти блюда полезны для тех, у кого понижена функция щитовидной железы.**

## При гипотиреозе

### Запеченная курочка с овощами

0,5 кг куриного филе, 3 моркови, 3 луковицы, 4 средние картофелины, зелень укропа, петрушки или сельдерея (по вкусу), 1/2 стакана растительного масла, 100 г тертого сыра, соль, молотый перец.

Мясо (без кожи) нарежьте соломкой, морковь - кружками, картофель - ломтиками. На противень выложите смешанную с морковью картошку, на нее - мясо.

В маленькую кастрюлю вылейте стакан воды, размешайте 1 ст. ложку соли, влейте растительное

масло. Этой смесью залейте мясо с овощами и поставьте запекаться в духовку. В конце приготовления тертый сыр смешайте с нарезанной зеленью и выложите сверху на запеканку. Поставьте в духовку до расплавления сыра.

### Пирог "Домовенок"

**Для теста:** 1 стакан кефира, 1,5 стакана муки, 2 яйца. **Для начинки:** 300 г филе любой свежей жирной рыбы, 0,5 кг сырого картофеля, 3 крупные луковицы, соль, растительное масло для жарки.

Лук мелко нашинкуйте и обжарьте на растительном масле до золотистого цвета. Картофель порежьте кубиками, смешайте с обжаренным луком, посолите. Выложите в глубокую форму или противень, сверху - мелко нарезанную рыбу. Кефир, взбитые яйца, соль и муку размешайте и выложите сверху на начинку. Запекайте в духовке до готовности.

## КЕДРОВЫЕ ОРЕШКИ - ЧУДЕСНЫЙ ЛЕКАРЬ

**Эти орешки - настоящее сокровище. По содержанию белка они превосходят даже куриное мясо.**

**Причем, он настолько сбалансирован, что практически полностью усваивается организмом. А скорлупа кедровых орешков богата дубильными веществами.**

✓ 100 г ядер кедровых орешков достаточно для удовлетворения суточной потребности организма взрослого человека в аминокислотах и таких важных микроэлементах, как медь, кобальт, марганец, цинк.

✓ Кедровые орешки благотворно влияют на физическое и умственное развитие, поэтому должны быть в рационе ребенка. Особенно они полезны в период смены молочных зубов.

✓ При упадке сил, стенокардии, бронхите смешайте 3 ст. ложки молотых ядер кедровых орешков с 3 ст. ложками меда, 1 ст. ложкой сока алоэ, соком двух лимонов. Принимайте смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

✓ Орехи кедровые усиливают потенцию у мужчин.

✓ Избавиться от кашля помогает молоко, в котором варились кедровые орехи. Для этого 200 г кедровых орешков кипятите в 1 л молока на маленьком огне 20 минут. Пейте по 1 стакану теплого молока утром и вечером.

✓ От нарывов сушеные размолотые ядра кедровых орешков приложите к больному месту и зафиксируйте с помощью бинта. Меняйте повязки до тех пор, пока нарыв не вскроется.

✓ При расстройствах нервной системы залейте 1 ст. ложку измельченных кедровых орехов 300 мл кипятка. Настаивайте 45 минут и при-

нимайте по 50 мл 5 раз в день после еды.

✓ Замучил геморрой? Залейте 1 ст. ложку скорлупы кедровых орешков 200 мл кипятка. Настаивайте 1 час и принимайте по 2 ст. ложки 3-5 раз в день.

✓ От остеохондроза 300 г кедровой скорлупы залейте 0,5 л водки. Добавьте 300 г сахара и настаивайте 1 месяц в темном месте. Процедите и принимайте по 1 чайн. ложке, запивая 1/4 стакана теплой воды, на голодный желудок 3 раза в день. Через полчаса можно есть. Курс - месяц, затем сделайте перерыв на 7 дней и повторите лечение.

✓ При подагре, ревматизме, артритах растолките 100 г орехов вместе со скорлупой. Залейте 500 мл водки, настаивайте 2 недели и принимайте кедровую настойку по 20 капель 3-4 раза в день после еды.

✓ При артрозе 1 ст. ложку измельченной скорлупы кедровых орешков залейте 1 стаканом водки. Настаивайте 10 дней, взбалтывая 1-2 раза в день. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.



## Доктор тыква

✿ При заболеваниях почек, печени полезен тыквенный сок. Он обладает мочегонным эффектом, а значит, помогает бороться с отеками.

✿ Благодаря витаминам группы В, тыква - хороший помощник в борьбе с бессонницей и депрессией.

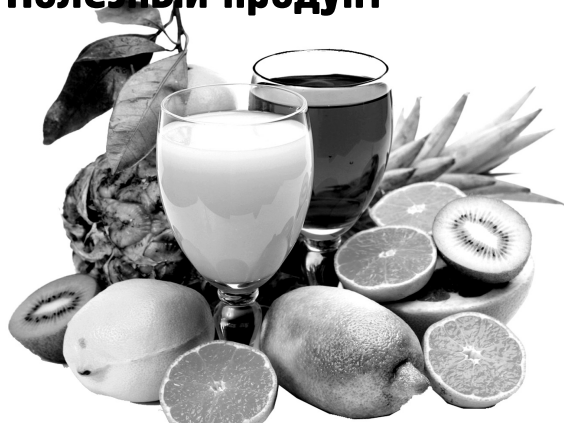
## Целебное снадобье от болей в сердце

Этот состав укрепит сердце и снимет боли. Возьмите 2 сырых яичных белка с 2 чайн. ложками сметаны и 1 чайн. ложкой меда. Смесь съешьте за один прием на кусочке хлеба. Так делайте 3 раза в день до улучшения состояния.

## При трофической язве - компресс с морковью

Натрите на мелкой терке морковь, несильно отожмите, оставив немного сока, и в марле приложите к язве. Оберните целлофаном и забинтуйте. Летом повязку меняйте почаще, а зимой достаточно 2 раз в день.





**Свежевыжатые соки содержат большое количество витаминов. Некоторые из них особенно рекомендуются женщинам.**

# ДЛЯ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

**П**ользу организму способны принести только натуральные соки. Пакетированные напитки из магазина - не в счет. Сахар и химические добавки, содержащиеся в них, не могут положительно влиять на здоровье.

## **Свекольный: долой стресс**

Свекла отличается высоким содержанием магния, который необходим для нормальной деятельности нервной системы. Если вы часто подвергаетесь эмоциональным перегрузкам и страдаете от бессонницы, свекольный сок - то, что вам нужно. Также рекомендуется принимать сок свеклы при менструальных болях - по 1 ст. л. 2 раза в день.

Очистите корнеплод, отрежьте на треть ту часть, с которой начинается ботва. Оставшуюся часть подержите на паровой бане в течение 5-7 минут, затем отожмите сок.

Злоупотреблять свекольным соком не стоит при болезнях ЖКТ, сахарном диабете, заболеваниях почек.

✓ *Перед употреблением дайте соку настояться в холодильнике в течение 2 часов. На нем может образоваться пенка, ее следует удалить.*

## **Морковный: незаменим при беременности**

Морковный сок рекомендуется пить беременным женщинам из-за высокого содержания в нем калия и фолиевой кислоты. Но даже если вы в ближайшее время не планируете стать мамой, не отказывайтесь от этого овоща - источника бета-каротина и витаминов группы В, С, D, Е. Доказано: морковный сок улучшает работу ЖКТ, укрепляет зубы, способствует очищению печени, повышает сопротивляемость организма инфекциям, а его питательные вещества благотворно влияют на эндокринную систему.

Выпивайте стакан морковного сока после завтрака (на голодный желудок этого делать нельзя!), и вам хватит энергии на целый день.

## **Сок шпината: для настоящих спортсменов**

Шпинат богат медью и кальцием, железом и йодом, содержит витамины С, Е и К, а также большое количество каротина и природных антиоксидантов. Введите сок шпината в свой рацион, если вы соблюдаете диету или просто следите за весом. Этот фреш даст чувство сытости, не обладая при этом высокой калорийностью (всего 22 ккал на 100 г). Клетчатка в его составе нормализует работу ЖКТ.

Диетологи рекомендуют пить сок шпината при запорах, высоком уровне вредного холестерина, проблемах с сосудами. Если вы регулярно посещаете спортзал, после тренировки готовьте себе полезный фреш с этой зеленью - так вы восстановите силы и укрепите мышцы.

✓ *Принимайте ежедневно не более 150-200 мл свежего сока - если превысить дозировку, возможны проблемы с пищеварением.*

## **Извлекаем максимум пользы!**

**П**ить натуральные соки нужно, соблюдая несколько правил.

- Разбавляйте свежевыжатые соки водой. В противном случае вы рискуете повредить слизистую пищеварительного тракта. Придерживайтесь пропорций: 1 часть сока на 2 части воды.
- Употребляйте напиток сразу! Уже через 10-15 минут после приготовления количество витаминов в нем сокращается.
- Не пейте соки на пустой желудок. Поскольку в них много кислот, идеальное время - первая половина дня, спустя два часа после завтрака.

**Употребляйте свежевыжатые соки от других приемов пищи.**

## **Апельсиновый: продлить молодость**

Американские ученые пришли к выводу, что апельсиновый сок помогает сохранить красоту и здоровье кожи. Содержащиеся в нем вещества способствуют процессу обновления клеток эпидермиса. Ежедневное употребление свежевыжатого апельсинового сока (200 мл) поддерживает тонус кожи. Кроме того, цитрус обогащает организм витаминами А, С, Е, К, способствует выведению токсинов и шлаков, делает сосуды более эластичными. Фолиевая кислота в его составе улучшает работоспособность головного и спинного мозга, нервной системы.



Однако свежевыжатый апельсиновый сок принесет пользу не всем. Пить его не рекомендуется при язве желудка, гастрите, панкреатите.

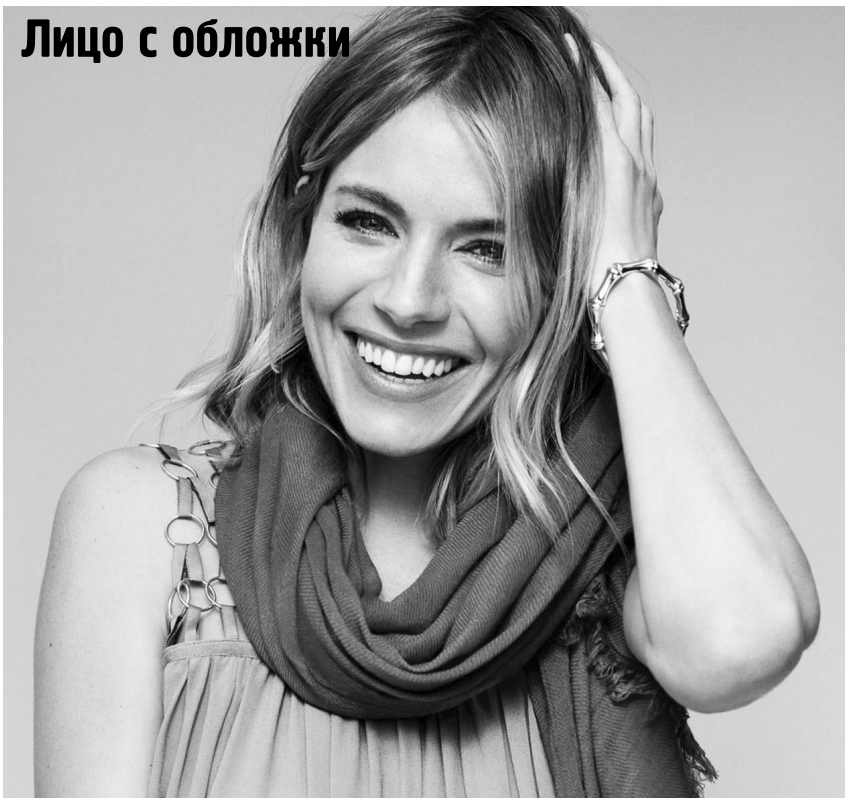
## **Томатный: "нет" онкологии**

Исследователи из Ратгерского университета США выяснили, что томатный сок предотвращает развитие рака молочной железы, благодаря содержанию каротиноидного пигмента ликопина - именно он придает томатам насыщенный красный цвет. Ликопин регулирует уровень гормона эстрогена, избыток которого грозит развитием онкологии.

Также томат - источник полезных витаминов. Например, витамин С в его составе усиливает иммунную систему, витамин А отвечает за состояние кожи и волос, витамин Е способствует выведению из организма продуктов распада, а витамины группы В нормализуют психоэмоциональный фон.

Отказаться от томатного сока следует тем, кто страдает от сердечной и почечной недостаточности, подагры, заболеваний ЖКТ, повышенной кислотности желудка.

Гибрид	... на грани фантастики		"Лебедь" в дневнике						Благородный олень с Алтая		
					Затворник в родных стенах		Шест в нартах каюра	Всегда правый посетитель			
	Дружеская точка опоры		Наука о построении стиха								
					Сельский ДК		Избранник Медеи	Остров варанов			
	Норковое пальто дамы		Аптечный пузырек						Левый приток Иртыша		Зэковская казарма
					Перец в томатном соусе						
	Книга продолжение		Оружейный ствол				Сердце страны	Побег с помощью лопаты		Монета старой Франции	
<p>☺ ☺ ☺  <b>Как же мне нравится словосочетание "согласованный митинг".</b>          Типа:          - Дядя правитель, можно мы тут соберемся и немножко повозмущаемся?          - Ну ладно, только немножко.</p>				Зубастая "Дружба"							
<p>☺ ☺ ☺  <b>Известно, что человек растет до 25 лет. После 25 лет мой организм сказал: "Ну не можем вверх, зато смотри сколько пространства по бокам".</b></p>				Конец забега	Сказочный олененок		"Стреляли" (киногерой)	Молоко "... в деревне"			
										1	Финишная черта
				Лазурный купол		Ремень на талии		Высшая кинопремия России	Одомашненный сазан		
											Выезд на ... природы
				Тепличный гриб	Белье в виде купальника				Свистящий боевой снаряд		
"Поцелуй" автомобилей							Пляска с приколами		Строжайший выговор	Напарник Бима на арене	
Призыв пропагандиста	Груженная телега		2		Воинское звание						
						Мастер детективного романа		Снежное чудище с Памира		Бобовая добавка в колбасу	
Их защищает голкипер	Добыча дичи	Восток по курсу		Селение на Кавказе						Остров со 120 вулканами	
						Штраф в процентах					
Дощатый пол	Опричник Ивана Грозного										
						Зеленосый пособник Осипа					



## СИЕННА МИЛЛЕР:

### «Я не жалею, что довела всю эту скандальную историю до суда»

**В свое время актриса стала известна в первую очередь благодаря отношениям с Джудом Лоу. Затем несколько лет любвеобильная блондинка была желанной добычей папарацци. За романы со звездами (в том числе женатыми) ее осуждали все кому не лень. А сейчас Сиенна Миллер признается, что наконец остепенилась и даже готова выйти замуж.**

Папарацци преследовали Миллер. Особенно после того, как она «закрутила» роман с женатым отцом четверых детей Бальтазаром Гетти (наследником знаменитого магната). А когда в результате прослушки ее телефона, которую устроил медиамагнат Руперт Мердок, выяснилось, что она изменила Джуду Лоу с Дэниелом Крэйгом, Сиенну и вовсе смешали с грязью. Сама актриса интрижку с Крэйгом отрицала и даже выиграла в суде процесс против влиятельного Мердока. Но помолвка с Лоу была расторгнута. А Бальтазар Гетти, с которым Сиенна пыталась утешиться после разрыва с Джудом, благополучно вернулся к своей жене...

Так или иначе, но бурная жизнь осталась позади. Сегодня 37-летняя Сиенна Миллер — успешная актриса и счастливая мать семилетней дочери.

— После рождения ребенка вы

**живете в Нью-Йорке. Почему именно здесь? Все ваши родные в Англии...**

— Да, мои родные остались в Англии. Так что, здесь я — одинокая волчица. (Смеется.) Но мой бывший бойфренд Том Стерридж, отец нашей Марлоу, тоже живет в Нью-Йорке. У нас прекрасные отношения. Том потрясающий человек, и я всегда буду его любить и уважать...

— У вас хорошие отношения с отцом девочки и при этом новый роман (с владельцем галереи 28-летним Лукасом Цвирнером). Замуж не собираетесь? Ведь в брак вы еще ни разу не вступали...

— Я бы вышла замуж, почему бы и нет? Лукас открыл для меня потрясающий мир искусства. Мы ездили на биеннале в Венецию, и кажется, я еще никогда не узнавала столько нового и интересного. Лукас вписался в нашу компанию. У

него отличные отношения и с моим бывшим, и с дочкой.

— **Вас явно преобразило материнство. Не хотите еще детей?**

— С огромным удовольствием родила бы Марлоу сестричку или братика. Тем более, что она очень просит. А пока мы вдвоем с дочкой ходим на выставки, в театры, гуляем в Центральном парке с собакой ранним утром.

— **Дочка на вас похожа?**

— У нас одинаковое чувство юмора — довольно специфическое. Но Марлоу очень независимая и самостоятельная. Иногда мне приходится себе напоминать, что я ее мать. (Смеется.) Это чудо — делить жизнь с дочкой. Я не могла и мечтать ни о чем прекраснее. Даже карьера отходит на второй план...

— **Наверное, вам было очень обидно долгое время получать второстепенные роли, зная, что заслуживаете большего...**

— Ну, было не так уж плохо сниматься у великолепных режиссеров в классных фильмах, пускай и во второстепенных ролях. В «Снайпере» Клинта Иствуда, «Охотнике на лис» Беннетта Миллера... Зато больше времени проводила с дочкой.

Но, конечно, мне хотелось больших ролей. Увы, стратег из меня никудышный... Для того, чтобы получить такую возможность, надо быть Дженнифер Лоуренс. Общаться с кем надо и получить международное признание. Лоуренс может получить финансирование под любой фильм!

— **А вы не думаете, что вашей карьере помешали эти гадкие сплетни о ваших любовных похождениях?**

— Ну, разумеется! И мне было очень стыдно. Но тогда я была слишком наивной, мне хотелось жить и экспериментировать, я не видела в этом ничего плохого. Теперь я стала гораздо более реалистичной.

— **Вы одна из первых актрис, кто решился заявить об агрессии папарацци, о нарушении права на частную жизнь, когда в суде выиграла битву с Рупертом Мердоком... Откуда такая смелость? Мало кто из звезд, чьи телефоны были на прослушке у таблоида, решились пойти в суд. Многие довольствовались компенсацией от Мердока из страха еще сильнее навредить карьере...**

— Да, когда по приказу Руперта Мердока «хакнули» мой телефон, я могла все утрясти приватно, но это было бы неправильно. И я сделала все достойным публики, когда пришла в суд. Знаете, когда мне наносят удар, я предпочитаю все-



таки давать сдачу. И я выиграла. Мне очень тогда помогло не впасть в параною решение вступить в открытую схватку с медиамагнатом и целой медиаимперией. Победа сделала меня сильнее, придала уверенность в себе. С тех пор, по большому счету, мне все равно, что обо мне напишут. Я получила своего рода прививку от злобной критики и стыда. К тому же, я живу иначе, гораздо скучнее и не представляю больше интереса для таблоидов.

Но, наверное, какие-то вещи никогда не забуду. Особенно ужасным ударом стала для меня статья в уважаемой и солидной газете, отнюдь не таблоиде — The New York Times. Я тогда готовилась к дебюту на бродвейской сцене. Они решили обо мне написать в связи с этим. И назвали мои, к тому времени закончившиеся, отношения с Лоу «интрижкой», а далее все выглядело так, как будто я флиртующая и бесстыжая. Я была вне себя. У нас ведь с Лоу было все очень серьезно... К тому же, в таком уважаемом издании еще и перечислялись некие персонажи, с которыми я, якобы, вступала в интимные связи. Ложь. Я добилась извинений. Но было больно и противно, словно из тебя вынули душу и все душевные силы...

В результате я ужасающе сыграла в спектакле и вино за это тех писак! Шучу, конечно, но когда делаешь что-то, о чем долго мечтал, и читаешь о себе такие неслестные и лживые тексты, невольно перестаешь соответствовать... Но я все равно обожаю театр. Очень хочу сняться в музыкальном фильме. И написать кулинарную книгу!

**— Значит, вы и впрямь сами готовили — вместе с Брэдли Купером — в фильме «Шеф Адам Джонс»?**

— Я умирала от голода, когда смотрела этот фильм первый раз. (Смеется.) И мне никто не верил, что я сама готовила под руководством мишленовских шеф-поваров. Они нас с Брэдли обучали. И конечно, научились множеству полезнейших вещей. Часто с Купером устраивали общие обеды в качестве тренировки. Дома. Было весело!

**— Вам удалось и вернуть себе репутацию, и доказать, что вы прекрасная актриса. В последнее время буквально началось восхождение Сиенны Миллер на звездный олимп.**

— В какой-то момент я сумела сфокусироваться на работе. Возможно, когда меня пригласил в картину Клинт Иствуд. Публика любит такие вот возвращения из небытия...

**— Неудивительно, что вы прекрасно сыграли в сериале «Самый громкий голос». Он о быв-**

**шем директоре телеканала, который с шумом покинул пост из-за сексуальных скандалов. Вы играете жену этого типа, но в сериале присутствует и ваш «любимый» герой Руперт Мердок...**

— Ох да! Это было дивно — еще и по этой причине поучаствовать в проекте, где его изобразили именно так, как он того заслуживает. А уж мне просто невтерпещ побывать в одной комнате с чудовищем! (Смеется.) Что касается директора Роджера Эйлса, я в 2015—2016 годах всю эту историю наблюдала. Обвинения, которые его сотрудницы выдвинули, и вскрылась вся ужасающая правда.

Роджера играл Расселл Кроу. Критики говорят, что это едва ли не лучшая его роль, и я с ними согласна. Ему, как и мне, часами накладывали грим в одном трейлере с раннего утра. Мы пили кофе и смешили друг друга, веселились как малые дети.

**— Вас хвалят и за главную роль в фильме «Женщина в огне». У вашей героини пропала дочь, и она остается с ее ребенком. Женщина ужасно страдает, но, в то же время, у нее есть своя жизнь, которую она давно мечтает устроить...**

— По сути, это моя первая главная роль в серьезном фильме. В 36 лет мне позволили рассказать самой настоящую историю. Что ж, я была готова. Я умею переключаться. Если было нужно заплакать, я плакала, засмеяться — я смеялась... Готовясь к съемкам в этой картине, я посмотрела много документальных фильмов. Встречалась с женщинами, потерявшими своих детей. Ездила в метро, в поездах, забредала в какие-то глухие заброшенные места, наблюдала за людьми. Вела дневник. Думала, много думала...

**— В декабре вышел еще один ваш фильм — «21 мост», где вы с Чедвиком Боузманом играете нью-йоркских копов. Кажется, в экшен подобного рода вас тоже раньше не звали на главную роль...**

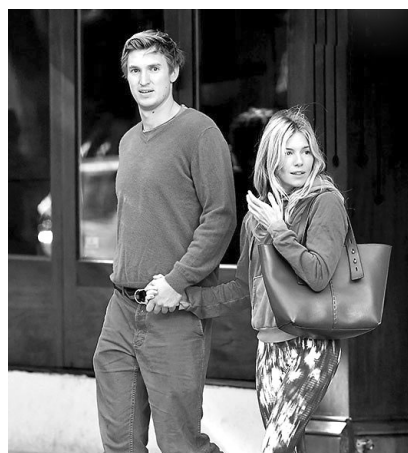
— Верно, не было такого. Мне понравилась идея заглянуть за кулисы работы полицейского управления в таком городе, как Нью-Йорк. Побывать в очень мужском и brutальном мире, скрытом от глаз обывателей.

**— А как вы в себя обычно приходите? Как расслабляетесь?**

— Если выпадает минутка, я предпочитаю побыть наедине с собой. Немного занимаюсь йогой. И хотелось бы побольше читать. У меня почти четыре месяца ушло на «Анну Каренину!» К стыду своему, я первый раз этот роман Толстого



**С Джудом Лоу в фильме «Красавчик Алфи, или Чего хотят мужчины»**



**С Лукасом Цвирнером**



**В фильме «Закон ночи»**

прочитала. Вообще же, еда, вино и друзья — вот мои лучшие радости и мои развлечения! Почти что как девиз звучит. Но мои друзья — это и правда ключ к моей нормальности. Они у меня потрясающие, самые лучшие на свете, я их знаю с 10 лет, и они по-настоящему обо мне заботятся. И мне очень комфортно в этом маленьком мирке, где меня все знают и стараются всячески улаживать. (Смеется.)



# НУЖЕН ЛИ В ЛЮБВИ РАСЧЕТ?

**Казалось бы, слово «расчет» не должно иметь ничего общего с любовью. И все же иногда холодная голова на плечах не помещает.**

**Н**е надо бросаться в омут с головой, а присмотреться к партнеру, чтобы убедиться: я не ошиблась в своем выборе.

### СТОЛКНОВЕНИЕ С РЕАЛЬНОСТЬЮ

«Когда мы познакомились с Андреем, то почти сразу попали в водоворот страсти. Влюбились друг в друга по уши и спустя полгода поженились. Я была на седьмом небе от счастья. А потом страсти улеглись, и я обнаружила, что у нас нет ничего общего. Андрей по вечерам сидел за компьютером и играл в игры, а я встречалась с подругами и оттягивала момент возвращения домой. Спустя некоторое время нам уже не о чем было говорить, каждый жил своей жизнью. Мы развелись через год...», - вспоминает Анжела о своем первом замужестве.

Да, когда мы влюблены, кажется, что партнер - само совершенство. И зачем оттягивать момент предложения руки и сердца, если

нам так хорошо вместе? И все же психологи настаивают: спешить не стоит! Для счастливого брака людей должно объединять что-то еще помимо чувств. Мы составили список факторов, на которые стоит обратить внимание.

### ОБЩИЕ ИНТЕРЕСЫ

Вы можете смеяться над одними и теми же комедиями, читать и обсуждать романы Стивена Кинга, ходить на выставки, посвященные импрессионизму, потому что оба предпочитаете такой досуг. Либо работать в одной сфере - скажем, вы оба музыканты, но играете на разных инструментах. А может, в смежных сферах, когда вы маркетолог, а ваш любимый - пиар-менеджер, и вам всегда есть о чем поговорить, что обсудить.

Как бы парадоксально это ни звучало, браки, основанные на общих интересах, часто оказываются прочнее тех, что заключались по большой страсти.

### ПОХОЖИЕ ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ

Для вас главное в жизни - это семья, и ваш партнер придерживается такого же мнения. Или вы оба хотите построить карьеру и готовы поддерживать друг друга, а дети для вас - дело десятое. Это неважно, главное, чтобы вы смотрели в одном направлении. Иначе разочарований не избежать, ведь сколько похожих историй вы слышали: «Мы были так счастливы, а потом оказалось, что хотим от жизни совершенно разных вещей»? Лучше заранее узнать цели и приоритеты партнера, чтобы потом не столкнуться с разочарованием в любимом человеке.

### ЖЕЛАНИЕ РАЗВИВАТЬСЯ

Нередко оказывается так, что один партнер развивается в профессиональном плане, стремится узнать что-то новое, проявить себя, движется вперед, а второй - остается за бортом. Наталья знает об этом не понаслышке: «Первые два года брака с Антоном были счастливыми. Затем мне предложили повышение, я стала знакомиться с интересными людьми, посещать тренинги, а мой муж каждый вечер проводил перед телевизором, нередко с бутылочкой пива. Пару раз я пригласила его на банкеты нашей фирмы и мероприятия, где он мог бы завязать полезные связи, но любимый ничего не хотел. Меня хватило еще на год, а потом я просто собрала вещи и ушла. Зачем мне мужчина, который ни к чему не стремится?»

Конечно, это не означает, что брак должен превратиться в гонку - «Быстрее! Выше! Сильнее!», но когда оба супруга не стоят на месте и хотя бы достигают большего - это хороший фундамент для крепкого брака.

### УМЕНИЕ ПРОЩАТЬ

Даже, если у вас общие интересы и жизненные ценности, конфликты будут возникать - и это нормально. Для вас двоих это не превратится в проблему, если вы умеете выходить из конфликта и просить прощения, когда неправы. Умение пойти навстречу своему партнеру позволяет сохранить гармонию в браке.

А если ваш любимый не умеет признавать свои ошибки и идти на компромиссы, задумайтесь, сможете ли вы всегда сглаживать острые углы? Может быть, со временем вам надоест это? И как тогда вы поступите? Лучше задать себе эти вопросы до подачи заявления в загс.

**С** подругой детства вам не о чем говорить, но вы поддерживаете эти отношения. Или по привычке набираете номер бывшей коллеги, с которой раньше близко общались, а теперь видите раз в год. Настало время прекратить отношения?

#### НЕУЛОВИМАЯ ПОДРУГА

Инна с Анжелой выросли в одном дворе, поступили в одну школу, затем институт и оказались в одном роддоме.

Анжела делится: «Когда у нас появились свои семьи, мы с подругой стали реже видеться. Обе понимали: это нормально. А потом я заметила, что Инна, мягко говоря, чудит. Однажды мы договорились отвести наших дочек на каток на зимних каникулах. Моя малышка с нетерпением ждала этого события. В назначенный день мы заехали за Инной и ее дочкой и узнали, что у них поменялись планы. Нужно было видеть глаза моего ребенка... Такие случаи повторялись все чаще, я буквально не могла поймать Инну, у нее всегда находились какие-то отговорки. В конце концов Инна стала звонить мне, только если ей нужна была помощь: посидеть с ребенком, одолжить денег. Мне наскучила игра в одни ворота, и я перестала отвечать на ее звонки. Было очень обидно!»

#### ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ВАМПИР

Подруга все время жалуется вам на свою жизнь: и муж эгоист, и дети неблагодарные, и начальник - напыщенный индюк. Вы сочувственно слушаете и киваете: «Да, не повезло бедняжке...» Пытаетесь помочь и словом, и делом. Однако вечно жалующейся подруге на самом деле не нужна ваша помощь. Страдальцам нередко нравится быть в центре внимания и слышать сочувственные вздохи - так они подпитываются чужой энергией.

Не исключено, что после встречи с энергетическим вампиром вы чувствуете себя разбитой, уставшей, без настроения... Так, может, пора пообщаться с людьми, которые заряжают вас позитивом?

#### ЯРМАРКА ТЩЕСЛАВИЯ

Если дружба превращается в соревнование, это тревожный звоночек. Ведь друзья должны поддерживать, а не пытаться обойти друг друга. Светлане надоело участвовать в гонке «Быстрее! Выше! Сильнее!» Она предпочла расстаться с подругой: «Когда я приходила на чай к Маше и приносила свои домашние пирожки, подруга демонстративно отставляла их в сторону и с улыбкой говорила: “Я



## КОГДА ДРУЖБУ ПОРА ЗАКАНЧИВАТЬ

**Общение с друзьями дает нам психологическую поддержку и комфорт. Именно поэтому иногда очень больно вычеркивать их из своей жизни. Однако в некоторых случаях сделать это необходимо.**

слежу за фигурой, а моим детям не нравится, как ты готовишь”. Если я отправляла сына в летний лагерь, Маша старалась найти лагерь с более высоким рейтингом, самыми крутыми специалистами и всегда сообщала мне об этом. Как только у меня появлялась обновка - туфли или платье - она обычно говорила: “Небрендовые вещи - это, конечно, не мое... Но тебе подходит”. Мне надоела эта ярмарка тщеславия, и я вычеркнула Машу из своей жизни».

Что еще должно насторожить вас в поведении подружки?

- Неадекватная ревность: «Хватит сидеть дома с большим мужем и варить ему бульоны! А со мной когда встретишься? Я тебе не нужна, что ли?»
- Продавливание своих интересов: «Обожаю ужасы! Так что, идем в кино на страшилку. Ой, ладно тебе, спать она потом не будет! Не придумывай».
- Слишком частые обиды: «Мне нужна твоя помощь с выбором пла-

тья! Как это ты на совещании? И вечером тоже не можешь? Я тебя как подругу попросила, а ты...»

- Неумение слушать. На встречах с ней вам приходится играть в молчанку: подруга не дает вставить ни слова и не интересуется, как у вас дела.

#### ЕСЛИ РАССТАВАТЬСЯ НЕ ХОЧЕТСЯ

Да, найти хорошего друга - задача трудная. Чтобы избежать разочарования, психологи советуют не строить весь свой мир вокруг одного человека. Чем больше у вас подруг, тем меньше вероятность возвести кого-то на пьедестал и оказаться во власти эмоций.

Чаще напоминайте себе: ваши знакомые иногда могут быть не в настроении и вести себя не так, как вы ожидаете. Нередко на дружбу влияют изменения в образе жизни: рождение ребенка, повышение в должности, переезд. Относитесь к этому проще, и вам будет легче строить отношения с окружающими.

#### Фильмы в тему

«**Красавица и уродина**» (2008). Дурнушка Джун привыкла жить в тени своей лучшей подружки - красавицы Кристabelle. Что же заставляет их держаться друг за друга?

«**Секс в большом городе**» (2008). Героини популярного сериала вновь собираются вместе, чтобы поведать нам о своей гламурной жизни. Каждая столкнулась с переменами, неизменной осталась только их дружба. «**Между нами, девочками**» (2016). Лучия и Мария дружат со школы. Они очень ценят эти отношения. Все меняется, когда в их жизни появляется обаятельный мужчина...



## Звездные судьбы



# СОФИКО ЧИАУРЕЛИ: ВЫРОСШАЯ В ЛЮБВИ И ВЫРАСТИВШАЯ ЛЮБОВЬ

**Больше сотни фильмов сделали её лицо знакомой многим. Картина «Цвет граната» — превратила в легенду. И эту легенду почитают до сих пор: скажи «Софико», и всплывёт «Чиаурели». Потому что Софико навеки для нас одна.**

### ДОЧЬ БОЛЬШОЙ ЛЮБВИ И БОЛЬШОГО ТАЛАНТА

История родителей Софико Михайловны для Грузии тридцатых необычна. Режиссёр Михаил Чиаурели и актриса Верико Анджапаридзе встретились, когда оба были женаты, и пошли на развод, чтобы никогда не расставаться. Он — сын зеленщика, она — дочь дворянина: за ширмой первого, явного скандала, таился ещё один, негласный, классовый. Родители Михаила серьёзно поссорились с ним: оставляет жену, ребёнка, ради кого?!

Племянник Верико, Георгий Данелия, рассказывал, что Михаилу пришлось пойти на хитрость, чтобы отец его простил. Когда Чиаурели послали на стажировку в Германию, Верико поехала с ним, но ненадолго — вернулась домой раньше. Муж выслал ей подарки для своих родителей и сказал отнести их самой: мол, когда его отец её увидит, то не сможет не простить беспутного сына.

Верико оделась и причесалась —

скромнее не бывает, надела платок и так пошла к свёкрам. Отец мужа сидел во дворе, и Верико поставила перед ним сумку с подарками, передала, что это от мужа. «Какая ты красивая, какая хорошая, как в тебя было не влюбиться», сказал ей свёкр, а потом закричал на весь дом: «Жена, иди сюда скорее... Мишина приехала!»

На том месте, где Михаил и Верико впервые поцеловались, он позже построил ей дом, двухэтажный, светлый. Михаил умел зарабатывать деньги, и Верико могла не думать о хозяйстве: у неё были домработница и нянька.

Так что, Верико строила карьеру — и блестяще. Её считают одной из лучших актрис начала двадцатого века. Она не только снималась, но и играла в театре — и даже больше любила играть в театре, чем сниматься. У такой матери, казалось, и не могло вырасти другой дочери, чем «та самая» Софико. И Софико росла, зная, что дом её стоит на том месте, где родители призна-

лись друг другу в любви — это было особенное чувство.

### РОЖДЁННАЯ БЫТЬ АРТИСТКОЙ

Софико родилась в тридцать седьмом году. Когда ей было четыре, началась война. Эшелоны повезли с запада СССР эвакуированных — на юго-восток, в том числе в Грузию. В доме Чиаурели постоянными гостями были такие люди, как Немирович-Данченко и Книппер-Чехова. Софико росла на разговорах о театре, об искусстве, слушала песни — впрочем, нельзя вырасти в Грузии и не слушать с детства чудесное пение.

Если разговоры об искусстве редко переходили в яростные споры, то другие разговоры... Отец Софико был большим любителем Сталина. Мать — наоборот: многие её знакомые были репрессированы. Её саму однажды чудом не арестовали — спасло то, что муж был таким же любимцем Сталина, как Сталин — его.

Последнее обстоятельство, кстати, стало причиной того, что, придя к власти, Хрущёв немедленно сослал чету Чиаурели в Свердловск. Позже им удалось вернуться домой, но снимать фильмы Михаилу больше не давали. Ушло его время. Пришло время его детей: в будущем двое станут режиссёрами и одна знаменитой актрисой.

Учиться Софико поехала в Москву, где её фамилия почти никому ничего не говорила. Поступила во ВГИК, на один курс со Светланой Дружининой и Леонидом Куравлёвым. Жила очень бедно, но весело. Обнаружила за собой талант готовить из чего угодно. А когда заканчивалось что угодно — шла в студенческую столовую. Сладкий чай, хлеб и горчица там были бесплатными.

Главное было — атмосфера творчества, полные вдохновения сокурсники, интересные преподаватели, юность, ощущение непрекращающейся весны вокруг.



**В фильме «Ищите женщину»**

Начинающую актрису тут же начали приглашать на службу в столичные театры, но Софико предпочла вернуться в родной Тбилиси.

Как это часто бывает, актерская биография Софико Чиаурели началась на сцене театра. Сначала девушка играла в академическом театре имени Константина Марджанишвили, а с 1964 года в театре имени Шота Руставели. Также актриса сыграла несколько ролей в театре одного актера под названием «Верико».

Первая роль в фильме досталась Софико Чиаурели в 1956 году. Актриса сыграла в фильме режиссера Резо Чхеидзе «Наш двор». Эта трогательная мелодраматическая комедия возвращает зрителя в годы детства и юности, когда каждая дверь в доме была открыта, а любые события моментально становились поводом для переживания соседей.

В центре повествования — судьбы четверых друзей, выросших вместе в одном дворе.

#### **ДВА ГЛАВНЫХ МУЖЧИНЫ БЛИСТАТЕЛЬНОЙ ЧИАУРЕЛИ**

Тут же, в Москве Софико вышла замуж за режиссёра Георгия Шенгелая. Она была влюблена в него с шестнадцати лет. А теперь могла и замуж выйти — взрослая уже, сама всё решает, без родителей! В Грузию они вернулись вместе, когда Софико закончила институт, и тут же бросились с головой в творчество. Он — снимать фильмы, она — сниматься. И играть в театре, конечно.

Брак этот для всех выглядел идеальным, чем-то вроде повторения брака родителей Софико. У Георгия и Софико родились двое сыновей, Нико и Сандро. Они стали художником и актёром. Потом, когда выросли — а выросли они, надо сказать, в любви, такой же большой, какую получила в детстве и их мать.



**С супругом  
Котэ Махарадзе**

Но через двадцать лет... Нет, не Георгий бросил Софико, как обычно бывает — она ушла. Полюбила.

Избранником Чиаурели стал спортивный комментатор Котэ Махарадзе. Он был ещё и актёром, и судьба свела их в профессии. Во время репетиций, произнося слова любви — по роли! — поняли, что жить друг без друга не могут. И дальше — Софико повторила историю своей матери. Оставила семью и пошла замуж за мужчину, который оставил свою. Позже Котэ признавался, что любил Софико все годы, что знал её, и в какой-то момент не признать эту любовь стало для него невозможным.

Чиаурели не захотела покидать родной дом, и Котэ пришлось переехать к ней. Гордость грузина это ранило: как же, будут говорить, что он к жене жить свалился? Котэ нашёл выход, не обидный ни для кого: надстроил третий этаж. Теперь этот дом был и его рук детищем. Увы, но после сорока Софико не хотела от Котэ иных детей — а он



**В фильме «Цвет граната»**

ревновал, что отцом её детей назовут только другого мужчину, не его. Очень мечтал об общем ребёнке, но настаивать, чтобы любимая рисковала в своём возрасте здоровьем, не решился. Котэ очень дорожил своей Софико.

Они пережили вместе многое. Искушения. Сомнения. Распад СССР. Тотальное изменение уклада жизни.

Котэ умер в 2002 году, всё ещё знаменитым комментатором. Во время футбольного матча на тбилисском стадионе вдруг погасло электричество. Махарадзе очень переживал. Ночью его схватил инсульт.

Софико недолго жила без своего Котэ. Вскоре у неё нашли онкологическое заболевание. Она боролась с ним, боролась до последнего — не в её характере было сдаваться. И проиграла. На её похороны в 2008 году пришли тысячи людей. Проститься с единственной актрисой, признанной в СССР актрисой года семь раз.



**С родителями**



# НЕ НАЖИТЬ ВРАГА ИЗ-ЗА ПОДАРКА

Приближается Новый год, и если поздравить родных легко, достаточно спросить: «Что ты хочешь?», то с коллегами сложнее. Спрашивать неудобно, одни презенты могут обидеть, другие - оказаться ненужными.

Мария с ужасом вспоминает прошлогодний новогодний корпоратив. Тогда один коллега вручил ей сертификат на эротический квест, а другой - грамоту из магазина приколов, подписанную: «Главному любителю танцев на барной стойке». Пришлось потом объяснять разъяренному мужу, что мужчины решили просто пошутить, ведь на барной стойке Мария ни разу не танцевала и не проявляла интереса к пикантным квестам. Чудом удалось уговорить мужа не устраивать скандал в офисе. Зато коллеги от души повеселились...

### НЕОБДУМАННЫЙ ВЫБОР

В офисе будут неуместны не только такие шуточные подарки, которые получила Мария. Откажитесь от идеи вручить коллеге женщине средства по уходу за собой и косметику. Как правило, у каждой женщины свои предпочтения в этом плане (например, определенная фирма или цвет помады). Если вы точно не знаете, что именно предпочитает человек, не пытайтесь угадать!

Не самый удачный выбор для подарка - мягкие игрушки в виде символа года, фигурки и открытки,

которые потом будут пылиться на полке и захламлять пространство. Да и куда их девать, когда символ года сменится? Если вы хотите подарить какую-то мелочь, то пусть это лучше будет елочная игрушка. Тогда вы будете уверены, что подарок пригодится и будет использован по назначению.

Неуместными считаются подарки, к которым прочно приклеилось поверье: примешь такой подарок - быть беде. Поэтому не стоит дарить коллегам кошелек (грозит разорением), набор кухонных ножей (приводят к ссорам в семье и между друзьями), часы (отсчитывают срок жизни) и т.д.

Если вы хотите поздравить начальника, не выбирайте слишком дорогих презентов. В противном случае, могут поползти слухи о том, что повышение вы получили не за профессиональные заслуги. Хороший подарок можно подарить шефу от всего коллектива - например, большую корзину с экзотическими фруктами.

### УГОДИТЬ ВСЕМ!

Поздравьте коллектив так, как делают во многих странах Юго-Восточной Азии: принесите в офис домашнюю выпечку, приготовлен-

ную специально для коллег. Бисквитный торт, имбирное печенье или пряничные человечки никого не оставят равнодушными! Чаепитие в обеденный перерыв создаст у всех праздничное настроение, а вы запомнитесь коллегам как прекрасная хозяйка.

• **Хорошая идея - испечь печенье с предсказаниями. Внутрь положите небольшие записки с пожеланиями: «Жди прибавки к зарплате», «Тебя ждет головокружительная карьера» и т.д.**

Если вы не хотите заниматься готовкой, приобретите красивые новогодние украшения для офиса или сделайте их своими руками, придите на работу пораньше и подготовьте сюрприз коллективу. Кстати, в роли елочки может выступить офисная пальма или фикус, которые достаточно украсить мишурой. Оригинально и просто!

Чтобы угадать с подарком, присмотритесь к своим коллегам. Может быть, кто-то постоянно теряет ручку и бегает по всем кабинетам в поисках пропажи. Красивая именная ручка в подарочном футляре станет отличным подарком для этого человека. Если вы заметили на столе у секретаря книгу о вязании, возможно, хорошим подарком будет сертификат в специализированный магазин для рукодельниц. Будьте внимательны к людям, которые вас окружают, и они это оценят!


### ГЛАВНОЕ - НЕ ПОДАРОК, А...

Вы ограничены в бюджете и не можете купить всем подарки? Самое время вспомнить поговорку: главное - не подарок, а внимание. Пусть презенты будут небольшими, но упаковка и оригинальное оформление дадут понять человеку: вы потратили время для красивой подачи подарка, а значит, старались сделать коллеге приятно. Яркий новогодний сапожок, связанный своими руками, упаковка, украшенная вручную, красивый бант порадуют глаз получателя, а подарок при этом может быть скромным.

### Важно!

- Не дарите открытки с готовыми стихотворными поздравлениями. Человек с хорошим вкусом это точно не оценит,
- Не забудьте удалить ценник.
- Выбирая подарок, никогда не руководствуйтесь принципом «я бы себе такой точно купила». Вы делаете презент не себе.

# Ваш любимый сканворд

Климат	Музыка амер. негров	Машина, размол зерна	Вид спереди	Тихо (муз.)	Река забвения		
			Порт, Сицилия				
Связи (прост.)	Архит. украшение	Бельг. минер. вода		Мысль	Замечание автора		
		Отзывчивость	Ядовитое дерево				
Выгода	Сосуд. ладан			Рыба сем. карповых	Любимая		
			Форма зем. ренты	Пешня			
	Общез. нормы	"Урожай" рыбака					
			Луговой волк	Верблюды			
Франц. художник	Часть рукава одежды				Для ручек		
			Сыпучая сухая масса	Танц. шаг			
Желтый металл	Лайма...				Под палубой		
Ягода	 <p>Американский страус</p>		Усилитель голоса	...Чапов	Стоянка трамваев		
					Пушной зверь	"Босоногий мальч."	
			Зеленый покров	Звезда, Андромеда			
			Передача мяча		Венг. автобус	Повелитель (араб.)	Невольница
			Судьба, участь	Пояс, кимоно		Река в Париже	
1		Действ. число			Парагвайский чай		
			Жвачка	Рус. график			
Ожерелье	Сказ. существо				Повреждение тела		

**А вы знаете, что...**

...самый первый телескоп-рефрактор был изобретен Хансом Липперши в 1608 году, а телескоп-рефлектор — Исааком Ньютоном в 1669 году.

...дикие собаки динго — потомки домашних собак, завезенных в Австралию.

...самые большие семена в мире дает сейшельская пальма — их вес достигает 23 кг, и называются они двойными кокосовыми орехами.

...Фонтейн и Нуреев удерживают рекорд — 89 вызовов на бис в балете "Лебединое озеро" в 1964 г.





# НОВОСЕЛЬЕ ДЛЯ ДВОИХ

**Любимая работа, посиделки с друзьями, выставки, театры и путешествия – это так прекрасно. Но, как оказалось, это не может сделать женщину по-настоящему счастливой.**

### НЕОЖИДАННАЯ ВСТРЕЧА

Был теплый октябрьский вечер. В воздухе пахло дождем и мокрыми листьями. Нина шла с работы, изо всех сил сдерживая слезы. Ничего удивительного – обычная депрессия. Все, как по расписанию – ощущение пустоты всегда накачивало на нее после завершения очередного делового проекта.

Как обычно, появилось ощущение, что закончилась какая-то важная часть ее жизни. Хотя Нина прекрасно знала, какой будет следующая – новый проект, встречи с друзьями, походы в театр или кино в выходной день. Так было всегда, и так будет в этот раз. Перспективы, казалось бы, вполне нормальные, только в последнее время женщина чувствовала, что ей не хватает чего-то очень важного. Нина устала от одиночества. Она мечтала о семье. Ей хотелось, чтобы рядом был родной человек, Нина рисовала в своем воображении романтические вечера при свечах и следующие за ними страстные ночи. Хотелось кормить по утрам любимого завтраком, а потом, расставаясь, скучать и с нетерпением ждать следующей встречи. Уткнуться бы в сильное плечо и признаться, как она устала от одиночества и как

мечтает о ласковом море, а теплом песке и о прикосновении его сильных рук.

– Все, стоп! Лучше об этом не думать, так только хуже. Вот зайду лучше в магазин и куплю себе какую-нибудь безделушку.

На глаза попала витрина с вазами. Поймала себя на мысли, что у нее в доме никогда не было красивой вазы. В ней просто не было необходимости. Гостей Нина принимала редко, да и сама дома бывала только после работы – как-то веяло от него одиночеством.

– Нужно купить новую вазу – решила она. – Может, и в жизни что-то изменится.

– Привет! Ты меня помнишь?

Она оторвала взгляд от огромной вазы в греческом стиле и обернулась. Рядом стоял высокий кареглазый брюнет с едва заметной сединой в волосах. Нине показалось, что она его уже где-то видела.

– Я понимаю, столько времени с того дня прошло. Нас Сашка Круглов в Испании на конференции познакомил, помнишь? Я тогда неуклюже повернулся и твоё шампанское оказалось на моем пиджаке.

– Да, действительно – вспомнила Нина. – Женя! И фамилия такая... стихийная.

– Ветров  
– Точно! Прости, что сразу не узнала. Что-то купить хотел?

### РАЗГОВОР ПО ДУШАМ

Два года назад они действительно познакомились во время научной конференции в Мадриде, но в тот день ей было не до него. Нина только что рассталась с Игорем и очень тяжело переживала эту душевную драму.

А сейчас она вдруг ясно представила банкет по случаю окончания конференции. И Женю – высокого неуклюжего мужчину, умудрившегося вылить на собственный пиджак ее шампанское.

– Не сердись на Женю – шепнул ей Сашка. – Он с женой разводится, вот и не в себе немного. Пытается делать вид, что не переживает, а мы делаем вид, что ничего не замечаем. Ты тоже не обращай внимания.

Нина кивнула и мысленно почувствовала Женю. Уж кому, как не ей, знать, что такое боль расставания? Но столько времени прошло... Наверное, он уже успел обзавестись новой семьей.

– Так ты выбрал что-нибудь?

– Нет еще. Глупо, наверное, выг ляжу, но у меня начинается новый период в жизни, вот хотел приобрести новые часы. Буду смотреть на них и жить по-новому.

– Ты женился? Или стал отцом?

– Да нет, причина другая – я покупаю новую квартиру в этом районе. Правда, окончательного решения еще не принял. Слушай, а может, ты посмотришь? Посоветуешь. Все-таки женский взгляд...

И Нина согласилась. Как оказалось, это совсем рядом. Вот только лифт не работал, поэтому на восьмой этаж пришлось подняться пешком.

– Ты только не пугайся, мебели еще совсем нет, – говорил Женя, открывая дверь. Щелкнул выключатель и мягкий рассеянный свет осветил просторную прихожую. И Нина поняла, что именно о такой квартире она всю жизнь мечтала. Огромная, с белыми стенами и большими лоджиями. Просто сказка. Она улыбнулась и повернулась к Жене.

– Я думаю, надо брать.

Нина старалась не показывать охватившее ее чувство и говорить спокойно.

– А мебель ты уже выбрал?

– Честно говоря, я в этом мало понимаю. Думаю, что куплю какой-нибудь диван, мне больше ничего и не нужно, я домой только ночевать прихожу. Ну, разве что еще кофеварку – не могу утром без кофе проснуться.

– Можешь добавить еще портьеры цвета кофе с молоком и ковер на пару тонов темнее – комната станет уютнее.

Молодые люди проговорили весь вечер. Женя рассказал, что давно расстался с женой и долго переживал эту трагедию. Вот только сейчас начал приходить в себя. А Нина говорила о работе и о регулярных приступах депрессии.

– Я знаю, так бывает, – Женя посмотрел ей прямо в глаза.

Повисла неловкая пауза.

– А знаешь, – первой нарушил ее Женя, – оставь мне свой номер телефона. А я, когда обустроюсь, приглашу тебя, и мы отпразднуем мое новоселье. Обещаю к тому времени купить кофеварку и два бокала для вина. Ну как?

И она согласилась. По дороге домой Нина улыбалась. Странно, но от хандры не осталось и следа. Ей очень понравился сегодняшний вечер, и женщина надеялась, что Женя думает точно так же. Наверное, он позвонит ей завтра...

### НОВОСЕЛЬЕ ДЛЯ ДВОИХ

Женя позвонил только через две недели и пригласил на новоселье. Все, как обещал. Ну что же, романтики, видимо, не предвидится. Мужчина просто решил выполнить свое обещание. Тоже неплохо.

Нина купила в подарок кофейный сервиз, надела джинсы (все равно на полу сидеть) и отправилась в гости.

Но, только переступив порог, ахнула. Квартиру невозможно было узнать – оттенка кофе с молоком шторы удачно сочетались с ковровым покрытием шоколадного цвета. Картину дополнял огромный велюровый диван и журнальный столик, накрытый на две персоны.

– Решил воспользоваться твоими советами. Прости, что не позвонил раньше, просто очень хотелось закончить все к твоему приходу. Тебе нравится?

Разумеется, ей нравилось. И квартира, и мебель, и хозяин квартиры, такой смешной – босой, в полосатой рубашке и джинсах. Но такой милый... и родной.

А потом, уютно устроившись на диване, они пили вино, говорили, смеялись и ели приобретенные в отделе готовых блюд салаты. И Нина поняла, что уходить ей совсем не хочется...

### НОВАЯ ЖИЗНЬ

«Никогда не знаешь, где найдешь, а где потеряешь» – вспомнилась любимая поговорка мамы. Женя спал, подложив ладонь под щеку, а Нина, стоя на балконе, встречала утро. Пасмурное осеннее утро, но такое новое и такое радостное!

А большой город уже просыпался. Он даже не подозревал, что случилось этой ночью с этой стоящей на балконе хрупкой девушкой. Нина вернулась в комнату, присела на краешек дивана и долго, затаив дыхание, смотрела на спящего мужчину, так неожиданно ставшего для нее самым родным и близким.

Без десяти минут семь она включила кофеварку. Когда зазвенел будильник, Нина накинула хозяйскую полосатую рубашку и налила в новые чашки свежеприготовленный ароматный кофе, подошла к еще дремавшему Жене и нежно прикоснулась губами к его щеке.

– Привет.

Он открыл глаза, улыбнулся и прошептал: «Здравствуй, моя новая жизнь».

## ОХ, УЖ ЭТИ МУЖИКИ!

Господи, ну зачем Ты меня создал женщиной?! Ты просто и представить не мог, как мне будет тяжело жить в XXI веке, иначе просто пожалел бы меня. Когда Ты создавал Еву, то Тебе и в голову не приходило, что мир так изменится.

У Евы был единственный мужчина – Адам, других просто не было. И ей не обязательно нужно было выглядеть сногшибательно: прилепила фиговый листик – и красавица. А сейчас посмотришь кругом – одни красавицы. Худенькие, длинноногие, с силиконовой грудью, с накаченными губами! Того и гляди без мужа останешься.

Мода меняется со скоростью света. Каждый год в тренде новые цвета. Шкаф ломится от нарядов, а надеть нечего. Если сходить куда-нибудь два раза в одном и том же костюме, то на третий раз какая-нибудь из подружек обязательно скажет: «Ой, слушай, какой классный костюмчик, тебе идет. Я еще в прошлом году обратила на него внимание». Тьфу! Пропади она пропадом, современная мода! Раньше красавицы с веерами ходили, а сейчас? Нарастила ресницы и идешь ими машешь, как веером. Раньше красавицами считались женщины в теле, а сейчас, если у тебя 50-й размер, то ты уже толстая корова и тебе надо худеть. Вот и я худею. Неделями хожу злая, потому что голодная. Это нельзя, от этого толстеют, мучное под запретом, на конфеты – табу... Смотрю, как утром муж уплетает бутерброды с маслом и колбасой – того и гляди, слюной подавлюсь. А у меня чашечка кофе без сахара с кусочком сыра. В обед – жидкий супчик с сухариком. Но хуже всего вечером. Мужу жарю картошку с котлетами, а себе строго салатик. Супругу все равно, что у него бока свисают, а живот прикрывает все то, что находится ниже пояса. Он себе и таким нравятся. А еще ему нравится его секретарша Нинка – длинноногая стройная красавица, молодая и холостая. Ой, да больно он ей нужен! Вчера видела ее в супермаркете с молодым красавцем под ручку. У Нинки на пальчике колечко новое. Думаю, скоро свадьба.

Ой! Откуда такой запах? Ага, муж себе борщ разогревает с мясом. И это в восемь часов вечера! Пойду и себя побалую, налью стаканчик кефира, а потом на улицу – гулять с Барсиком. Барсик – это кобель, который живет в свое удовольствие. Ох, уж эти мужики! Завидую я им. Едят вдоволь, ни в чем себе не отказывают и нравятся сами себе и всем остальным. Спать ложатся сытыми и довольными, видят сладкие сны. А мне опять будут снится отбивные и борщ с мясом. Господи, ну сделай Ты так, чтобы я в следующей жизни родилась мужиком! Уж очень кушать хочется!

Маша.





# О ЧЕМ МОЛЧИТ ПОДРОСТОК

**Порой кажется, что мы говорим с ними на разных языках. Подростки часто ведут себя нелогично и даже странно. Психологи уверены: все будет иначе, если мы научимся слышать своих детей.**

**К**ак часто можно услышать от подростка: «Мам, оставь меня в покое!», «Я занят! Потом поговорим!»! Неизбежно у родителей возникает вопрос: почему он закрывается от нас? А вот, что по этому поводу думают сами подростки. Мы собрали разные жалобы детей на родителей. Психолог Ирина Зайченко комментирует каждую историю.

### НЕ ДЕЛИТСЯ СВОИМИ ИНТЕРЕСАМИ

Игорь, 15 лет: «Мама периодически спрашивает меня, какое кино я смотрю. Сначала я рассказывал ей об этом, а потом услышал, как она обсуждает меня по телефону со своей подругой. Жалуюсь, что я склонен к насилию, раз мне нравятся кровавые боевики. Я в шоке от таких выводов! Больше вообще говорить не буду...»

Когда сын или дочь закрывается от вас, тому всегда есть причина. Подростки очень чувствительны к критике. Вам могут быть непонятны и даже неприятны фильмы, которые он смотрит, и музыка, которую он слушает. Но навязывать свои «правильные» интересы, критиковать его или делать вывод: «Он какой-то не такой» - не лучшая стратегия.

Попробуйте найти компромисс - например, чередовать ваши и его интересы. Сегодня вы слушаете с сыном его любимую музыку, а завтра идете вместе на концерт по вашему желанию.

### НЕ ХОЧЕТ УЧИТЬСЯ

Люба, 16 лет: «Я плохо написала итоговый тест по французскому языку - получила тройку. Когда мама узнала об этом, схватилась за сердце и рыдала так, словно кто-то умер. Мы с папой успокаивали ее почти два часа... Реально, конец света, что ли? Зачем так реагировать!»

Как бы парадоксально это ни звучало, иногда школьник отказывается учиться потому, что боится разочаровать родителей. Если слишком сильно давить на ребенка и не замечать его успехов: «Как?! Ты получил четверку? Почему не пятерку?», вы рискуете подорвать его уверенность в себе. Или вызвать такую реакцию: «Зачем стараться, если мама все равно будет недовольна?» Отмечайте все успехи ребенка, даже самые незначительные.

### ИГРАЕТ В КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ

Андрей, 14 лет: «Родители все время зудят, что я часто сижу за компьютером. Типа, играю только. Даже не разберутся и сразу претензии предъявляют! А я позволяю себе расслабиться раз в неделю - в субботу. Это единственный вечер, когда дополнительных занятий нет. Но родителей это не волнует. При том, что сами они все время сидят в телефонах».

Современные подростки тратят на учебу около 90% свободного времени. Школьная нагрузка растет, с каждым годом к детям предъявля-

ют больше требований. Ты должен бежать вперед, иначе рискуешь остаться за бортом - провалить экзамен, не получить аттестат, не поступить в институт... Но если не устраивать передышку от занятий, вы столкнетесь с эмоциональным выгоранием. Поэтому дайте детям возможность отдыхать так, как им хочется. Скорее всего, один вечер в неделю за компьютером не отразится на учебе ребенка.

### СКРЫВАЕТ ОТ МЕНЯ СВОЮ ВТОРУЮ ПОЛОВИНКУ

Маша, 17 лет: «Мама все время шпионит за мной в социальной сети. Рассматривает фотографии одноклассников, расспрашивает меня, кто с кем встречается. Впадает в истерику, если видит фото, которые по ее мнению «не такие». А потом еще удивляется, почему я не хочу знакомить ее со своим парнем».

Знать, с кем общается ваш ребенок, - это нормальное желание. Но, если при этом контролировать круг общения подростка, шпионить за ним и придумывать запреты, не нужно удивляться тому, что ребенок попытается скрыть от вас личную жизнь. Стоит показать свою открытость ребенку, пригласить его к диалогу. Например, поделиться воспоминаниями о первой любви. Важно донести до подростка: тебе нечего бояться, я не стану запрещать тебе любить.

Когда вы познакомитесь со второй половинкой сына или дочери, будьте в стороне, но всегда готовы прийти на выручку - это лучшее, что вы можете сделать.

### ОТКАЗЫВАЕТСЯ СОБЛЮДАТЬ СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ

Ирина, 15 лет: «Меня заставляю участвовать во всех семейных встречах. У нас большая семья, все время кто-то приезжает в гости с ночевкой. Я терпеть не могу эти сборища! Мама выговаривает мне за то, что я сижу с кислой миной».

Семейные традиции мало кому приходят в голову обсуждать - ведь «каждый год мы ездим к бабушке». Но кое-что изменилось - ребенок вырос. Теперь это подросток, а значит, семейный договор нужно пересмотреть.

Соберитесь узким кругом, предложите каждому высказаться о предстоящей поездке или других ваших планах. Если предупредить ребенка заранее, возможно, ежегодная встреча с родственниками, необходимость помочь кому-то из домочадцев не вызовет у него протест. Попробуйте найти компромисс. Например, подросток может приехать на день рождения вашей сестры, но не оставаться на ночь, а вернуться домой на такси. Зато отметьте, как будет рада именинница.

### Важные даты

**25 декабря** – День памяти святого Спиридона Тримифунтского. Ему молятся о решении жилищных проблем.

**2 января** – День памяти святого Иоанна Кронштадтского. Святой помогает в исцелении от алкогольной зависимости.

**6 января** – Навечерие Рождества Христова. В народе праздник носит название Рождественский сочельник.

## 7 ЯНВАРЯ ИЛИ 25 ДЕКАБРЯ?

**Мои родственники живут в Европе. На зимние праздники обычно приезжают к нам. Но как быть? Ведь они отмечают Рождество 25 декабря, а мы - 7 января...**

**Раиса Ковш.**

Важно понимать, что Рождество - общий для всех праздник. Разные только календари. Так, у католиков Рождество наступает 25 декабря, а у православных - спустя две недели, 7 января.

Конечно, для православного христианина основным должно быть празднование 7 января. Ведь Рождество - это не только богатый стол, развлечения и поздравления. Это, прежде всего, церковные таинства - исповедь, причастие, а также праздничная служба.

Однако, если в семье есть родственники-католики или друзья, которые предлагают отметить Рождество также и 25 декабря, то это не осуждается. В любом случае, это празднование рождения Иисуса Христа! Единственное, не стоит участвовать в католических обрядах, службах и забывать о том, что в декабре еще идет Рождественский пост. Если празднование предполагается без искушений, то почему бы нет?



## ПОЧЕМУ НА РОЖДЕСТВО НАРЯЖАЮТ ЕЛКУ

**Я всегда считала, что елку надо ставить на Новый год. Но недавно узнала, что, оказывается, ель всегда была рождественской!**

**Елена Московитян.**

Изначально праздничная ель является как раз-таки рождественским деревом. Согласно легенде, в VIII веке в Северной Европе святой Бонифаций намерился обратить язычников в христиан. По его приказу был срублен дуб, которому язычники поклонялись. Когда дерево падало, оно повалило за собой все остальные, кроме одного - ели. Бонифаций решил: это знак!

В православии ель издавна считалась Древом Жизни, так как она вечно зелена. Сначала ее ставили на Рождество за пределами дома и не украшали. При Петре I было принято украшать еловые и сосновые ветви на улице. В дом дерево занесли лишь полтора века спустя.

Православные христиане обязательно наряжают ель накануне Рождества. Не осуждается также сделать это перед Новым годом и оставить до рождественских праздников. Хотите сделать ель по-настоящему рождественской? Не забудьте про символы! На верхушке дерева непременно должна красоваться восьмиконечная звезда, напоминающая о Вифлеемской, указавшей волхвам путь к колыбели Иисуса Христа. В качестве игрушек можно разместить небольшие яблочки - символ плодородия, колокольчики - похожие на те, что висели на шее у волхвов, фонарики - совсем как те звезды и костры, что освещали путь к Спасителю.

## КАК ОТМЕТИТЬ ПРАЗДНИК С РЕБЕНКОМ?

**Моей дочке пять лет. Вместе мы ходим в храм, но я никогда не отмечала с ней Рождество. Как провести этот праздник, чтобы ей понравилось, и она тоже начала его чтить?**

**Екатерина Казанцева.**

Рождество можно и нужно отмечать вместе с детьми. Если они, как и родители, воцерковлены, то с малого возраста можно рассказывать им о том, что такое Рождество Христово, что отмечается в этот день, кто такой Спаситель.

Чтобы дети прочувствовали праздник, желательно готовиться к нему заранее. Ребята старшего возраста уже могут держать пост, пусть и с послаблениями. Младшим можно рас-

сказать, что это такое и предложить самим выбрать свой обет - например, во время поста не есть сладкое. Рождественский стол можно также готовить вместе, чтобы дети чувствовали себя причастными.

Со старшими детьми можно отстоять ночную службу. Утром все смогут открыть подарки, лежащие под елкой. Да, под рождественской елью тоже могут быть презенты! Как вариант - сладкие.



Готовясь к празднику, родители заранее могут купить интересные тематические подарки для ребенка. Например, Вифлеемскую звезду, вертеп - кукольный театр, в котором основная сцена - сцена рождения Иисуса Христа, или крохотных ягнят, бродивших рядом с яслями.



## Коротко о главном



### Что такое счастье?

Я люблю смотреть на счастливых людей. Вот идет бабушка из магазина. Казалось бы, одета бедно, в сумке мало продуктов. Но она смотрит на прохожих с улыбкой. А вот идут школьники - парень с девушкой, держатся за руку. Их лица озарены неподдельной радостью - они счастливы! А глаза матери, которая смотрит в коляску на своего малыша? Я не люблю, когда мне жалуют-

ся на жизнь. Сразу вспоминаю старую притчу. Бог сотворил человека из глины - сделал все, что задумал, но у него еще остался кусок. И тогда человек попросил: «Слепи мне мое счастье!» Творец задумался, положил кусок глины в руку человека и ушел...

Мы сами лепим свое счастье.

Анна Львова.

### Работать не пробовали?..

Я родилась и выросла в большой семье со старыми устоями. Это значило, что мы с мамой, как проклятые, работали по дому, в то время как отец и два моих брата лежали на диване и смотрели футбол. Они ведь мужчины! Впрочем, заставить их вбить гвоздь или починить кран тоже было нереально - все это делали мы с мамой.

Я выросла и вырвалась из родительского дома, как из тюрьмы. Уехала в большой город, вышла замуж и строю отношения с му-

жем по-другому: мы все делаем вместе, на равных. Иногда мне звонит мама и жалуется на отца и братьев: один потерял работу, другой беспорядочно пьет, третий устроился грузчиком, но зарплату в дом не приносит. А мама крутится на трех работах... Однажды позвонил брат и попросил выслать крупную сумму в долг: хочет новый телефон. Тут я не сдержалась: «Вы, здоровые лбы, работать не пробовали?!»

Ольга.

### Любовная записка

В прошлом месяце мы с мужем отметили золотую свадьбу. Утром муж протянул мне сложенный листок бумаги. Это была записка - признание в любви, - которую он написал мне еще в десятом классе, но так и не решился отдать. Он хранил ее столько лет! Это был лучший подарок.

Римма Киселенко.



### Запасливый муж

Звонит свекровь и спрашивает, засолила ли я ее огурчики с дачи. Какие огурчики?.. С мужем передавала? Навожу ревизию в холодильнике, обыскиваю кладовку, в пакете с дачными инструментами нахожу сгнившие остатки огурцов в полиэтилене. Мой супруг - просто образец хозяйственности. Просто белко-муж: все в дом, все в дом! Проблема в том, что он приносит, прячет и... забывает. А я потом нахожу на антресолях новую коробку моих любимых конфет - жаль, что срок годности полгода как истек. Или баночки заплесневелого малинового варенья, которые послала свекровь, - муж их спрятал на случай простуды, только почему-то на балконе, в ящике с цветочными горшками.



Мне никогда не бывает скучно: я все время в поисках съестных припасов и постоянно принимаю запах: не испортилось ли что-то в моем платяном шкафу?.. Мой белко-муж ведь умеет все прятать! Люблю его.

Инна Долгова.

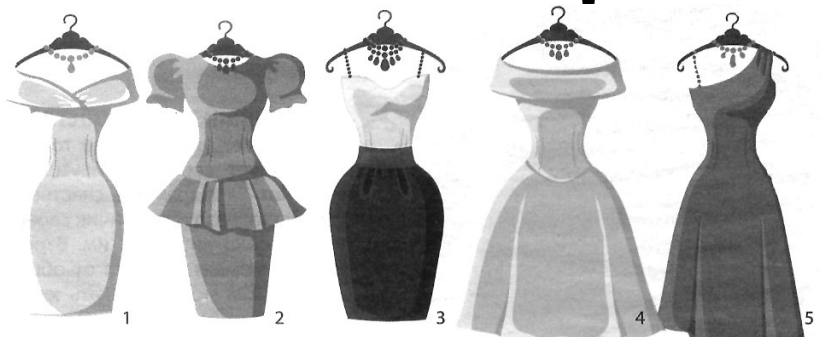
### Благодарность



У меня жила собака Динка, когда я подобрала в канаве щенка. Это оказалась девочка, назвали ее Боней и решили оставить себе. Боня очень подружилась с Динкой, она выросла больше ее в два раза. Однажды, защищая Динку от нападения чужой собаки, Боня повредила лапу и стала хромать. К своему удивлению, я заметила, что Динка тоже стала хромать на ту же лапу - видимо, чтобы поддержать Боню и показать, что она ей благодарна.

Эльвира.

# КАКОЙ ВАС ВИДЯТ ОКРУЖАЮЩИЕ?



**Кому из нас не хотелось бы посмотреть на себя со стороны? У вас есть уникальный шанс это сделать и узнать, какой вы предстаете перед другими людьми.**

**П**еред вами пять разных моделей платьев. Каждое из них по-своему интересно, но вам нужно выбрать всего одно. Именно оно охарактеризует вашу натуру и поможет выяснить, в каком свете вас видят родные, близкие и новые знакомые.

## 1. ЛЕГКОМЫСЛЕННАЯ И ПРИЯТЯГАТЕЛЬНАЯ

Для окружающих вы настоящая загадка. Причем, со стороны выглядите простой натурой. Некоторые бы даже сказали легкомысленной. Вы действительно легки на подъем и без проблем находите общий язык с любым человеком. Но близко к себе предпочитаете до определенного момента не подпускать. Несмотря на кажущуюся наивность, умеете отстаивать свою точку зрения и демонстрировать эмоции. В отношениях вы также проявляете свою независимую натуру. И как только мужчина начинает посягать на вашу свободу, тут же разрываете с ним связь. Беда в том, что вы не любите контроль ни в чем. Предпочитаете быть сама себе хозяйкой.

## 2. УВЕРЕННАЯ В СЕБЕ И ТРЕБОВАТЕЛЬНАЯ

Вы сразу привлекаете к себе внимание. Как правило, выглядите хорошо и при этом транслируете уверенность во всем. Вы умеете преподнести себя, если захотите, можете понравиться окружающим. При этом довольно избирательны: вам сложно угодить. Может быть, поэтому вам порой так непросто устроить личную жизнь. В погоне за идеальным мужчиной вы пропускаете неплохие варианты. Если союз все-таки возникает, то храните его

как зеницу ока, предпочитая не распространяться о своем счастье. На работе возможны ошибки, но переносите вы их с трудом, а потому предпочитаете не совершать. Окружающим также непросто прощаете погрешности. Зачастую вы страдаете из-за отсутствия сильного мужского плеча рядом. Такая женщина не должна быть одна!

## 3. УСПЕШНАЯ И ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННАЯ

Платье такого фасона типично для успешной женщины. Вы легко добиваетесь своих целей, но за каждой победой скрывается ваш долгий кропотливый труд. Вы любите быть в центре внимания, хорошо себя чувствуете на руководящих должностях, можете вести за собой людей. Многие считают вас волевой натурой, а некоторые - даже слегка своенравной. При этом, есть у вас и другая сторона: когда нужно, вы непременно придете на помощь, пожалеете, скажете доброе слово. Просто разглядеть эти качества не так просто из-за того,



что вы закрыты для окружающих. Не любите говорить о своих проблемах, тащите весь груз забот на своих хрупких плечах в одиночку.

## 4. ЖИЗНЕРАДОСТНАЯ И КРЕАТИВНАЯ

Вы - идеальный друг! По натуре спокойная, жизнерадостная, открытая, умеющая дружить. На окружающих вы всегда производите приятное впечатление. Общение с вами только в радость. Вы умеете и слова сочувствия высказать, когда это требуется, и порадоваться чужому успеху, и пошутить. Кстати, чувство юмора у вас отличное! Вы легко приспосабливаетесь к другим людям, что очень помогает в личных отношениях. Однако вас нельзя назвать постоянным человеком. Вы часто меняете свое мнение, не любите долго сидеть на одном месте, вам нужны приключения и эмоции.

## 5. ОБЩИТЕЛЬНАЯ И СТРАСТНАЯ

Чего-чего, а страсти вам не занимать! Вы экспрессивная, любите внимание со стороны окружающих, быть на первых ролях. Своих целей привыкли добиваться напором, идя напролом, не обращая внимания на других. Сочетание этой особенности и вашего природного таланта буквально не оставляет другим людям шанса победить в борьбе с вами. Это нравится начальству, но настораживает ваших близких. Плохо то, что с мужчинами вы тоже пытаетесь конкурировать. Из-за этого ваша личная жизнь постоянно дает сбои. Быть просто красивой и счастливой девочкой вы не умеете. Может, пора этому научиться?



(Продолжение. Начало в 16).

Сперва они услышали только голоса, доносившиеся из самого чрева корабля, куда вел трап с нескончаемым, как показалось Маргарет, числом пролетов. По бесконечным узким коридорам они прошли наконец в левое машинное отделение. Было адски жарко. Стараясь не отставать от остальных, Маргарет то и дело утирала рукавом пот со лба. Во рту стоял противный привкус машинного масла. Затем они услышали пронзительные рыдания, перемежающиеся приглушенными звуками голосов – мужских и женских, кто-то с кем-то спорил, кто-то кого-то упрямил, и все это на фоне глухих ударов и грохота – биения гигантского сердца этого зверя. Фрэнсис тут же ускорила шаг, а затем пустилась бежать след за морпехом по узкому настилу.

Маргарет вошла в машинное отделение на несколько секунд позже остальных. Когда она наконец открыла дверь, на нее дохнуло нестерпимым жаром, и ей пришлось остановиться, чтобы хоть немного привыкнуть.

Она сделала шаг по настилу и посмотрела вниз – туда, откуда доносился шум. Примерно пятнадцатью футами ниже, в углублении, похожем на утопленный в пол боксерский ринг, прислонившись спиной к стене, полусидел-полулежал молодой моряк, с одной стороны его поддерживала рыдающая девушка, с другой – приятель. На перевернутом ящике лежали забытые карты, на полу валялись пустые стаканы. В центре помещения гигантский двигатель, своими трубами напоминающий орган, оглушительно стучал и лязгал железными деталями, а из-под вентиля доносилось злобное шипение пара, периодически выводящего inferнальную мелодию. Под настилом, в дальнем углу, прижав руки к лицу, сидела перепуганная молодая женщина.

– И что он теперь скажет? Что он обо мне подумает? – всхлипывала она.

Фрэнсис тем временем уже мчалась к трапу, который вел в недра машинно-

# КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

го отделения, металлический настил заглушал шум ее шагов. Протиснувшись сквозь нетрезвую толпу, она встала на колени и сняла с руки пострадавшего окровавленную грязную тряпку, чтобы осмотреть рану.

Маргарет облокотилась на металлический леер, служивший защитным ограждением, и принялась наблюдать за тем, как одна из девушек заставила рыдающую женщину убрать от лица руку и промокнула багровые порезы мокрой тряпкой. На заднем плане маячили несколько матросов, по-прежнему в парадной форме. Они оттащивали в сторону огромные баллоны с кислородом и куски ограждения. Еще двое нервно курили в сторонке. По стенам тянулось множество труб, тускло блестящих при свете лампочек.

– Он хотел пройти вперед, и на него упали кислородные баллоны, – прокричал один из присутствующих. – Трудно сказать, куда они его ударили. Нам еще крупно повезло, что мы все не взлетели на воздух.

– Как долго он находится без сознания? – Фрэнсис пришлось повысить голос, чтобы перекричать шум двигателей. – Кто еще пострадал? – Ее привычную сдержанность как рукой сняло, она была словно наэлектризована.

Рядом с ней морской пехотинец, расстегнув воротничок парадной формы, послушно выполнял ее указания и доставал из аптечки все необходимое. По ходу дела он инструктировал оставшихся моряков, двое из которых с явным облегчением стрелой взлетели по трапу, радуясь возможности убраться от греха подальше.

Эвис стояла на настиле, прижавшись спиной к стене. По напряженному выражению ее лица Маргарет поняла, что та предпочла бы сейчас оказаться подальше отсюда. Маргарет внезапно вспомнила о Джин и мысленно задала себе вопрос: не слишком ли они подставляются, если учесть то, как сурово наказали Джин? Но затем она посмотрела на Фрэнсис, склонившуюся над потерявшим сознание моряком – одной рукой та поднимала ему веки, другой рылась в аптечке, – и поняла, что не имеет права уйти.

– Он начинает приходить в себя. Надо наклонить ему голову набок и зафиксировать в таком положении. Пусть кто-нибудь мне поможет. Как его зовут? Кеннет? Кеннет! – позвала она. – Ты можешь сказать мне, где болит? – Она подняла его руку, пощупала каждый палец и, обратившись к морпеху, попросила: – Открой это, пожалуйста.

Морпех достал из коробки нечто напоминающее набор для починки обмурования. Маргарет отвернулась. Настил под ногами вибрировал от работы двигателя.

– В котором часу, они говорили, сме-на караула? – нервно спросила Эвис.

– Через четырнадцать минут, – от-

ветила Маргарет.

Она даже подумала было спуститься вниз, чтобы поторопить их, но они и так работали не покладая рук.

И когда она отвернулась, ее внимание привлек еще один морпех. Он сидел в углу на полу и, как заметила Маргарет, не сводил глаз с Фрэнсис. Маргарет даже задалась вопросом: а не слишком ли у Фрэнсис откровенный халат? Однако уже через пару минут она поняла, что во взгляде мужчины не было похоти, правда, особой доброты тоже не было. У него был такой вид, будто он знает что-то такое, чего не знают другие. Маргарет стало неудобно, и она поближе придвинулась к Эвис.

– Мне кажется, нам пора уходить, – заявила Эвис.

– Она быстро справится, – ответила Маргарет.

В душе она была абсолютно с ней согласна: место просто ужасное. Оно чем-то напоминало ад, подпадая под общепринятое представление о нем. И все же Фрэнсис явно чувствовала себя здесь как дома.

– Прости, Найкол, что впутал тебя в историю. Но я не мог его здесь бросить. По крайней мере, не в таком состоянии. – Валлиец Джек оттянул воротничок формы, затем посмотрел на заляпанные машинным маслом брюки. – Все, Дакворт в последний раз втягивает меня во внеплановые развлечения. Больше я на его удочку не попадусь. Придурок хренов! Моя форма окончательно испорчена.

Не обращая внимания на висящие на стене знаки, что курить запрещено, он со вкусом затянулся сигаретой. – Так или иначе, кореш, я по-любому твой должник.

– Мне кажется, что ты должен не мне, а кому-то другому, – заметил Найкол и, посмотрев на часы, воскликнул: – Господи! Фрэнсис, у нас в запасе всего восемь минут, после этого надо срочно вводить отсюда людей.

Фрэнсис, сидя рядом с ним на полу, заканчивала обрабатывать глубокую рану на лице пострадавшей девушки. Девушка перестала рыдать и теперь пребывала в состоянии шока, что еще больше усугубило, как подозревал Найкол, количество выпитого ею до этого алкоголя. Волосы Фрэнсис взмокли от пота и спутанными прядями обрамляли лицо. Ее светлый хлопчатобумажный халат, весь в масляных пятнах, прилип к телу.

– Будьте добры, передайте мне морфий, – сказала Фрэнсис. Найкол достал ампулу с коричневой жидкостью. Она взяла ампулу и приложила его руку к марлевой повязке на лице девушки. – Прижмите как можно плотнее и держите, – сказала она. – И пожалуйста, пусть кто-нибудь присмотрит за Кеннетом. Надо проследить, чтобы ему снова не стало плохо.

Опытной рукой она отломила головку ампулы и наполнила шприц.

– Тебе сразу полегчает, – сказала она раненой девушке и, когда Найкол отодвинулся, ввела иглу под кожу. – Придется наложить швы, но обещаю, они будут совсем крошечными. И под волосами будет почти не видно.

Девушка молча кивнула.

– Обязательно накладывать швы прямо здесь? – спросил Найкол. – А нельзя отнести ее наверх и сделать все там?

– Ангарную палубу патрулирует офицер из женской вспомогательной службы, – сообщил один из матросов.

– Просто дайте мне закончить свою работу, – с металлом в голосе произнесла Фрэнсис. – Я постараюсь управиться как можно скорее.

Они уже несли Кеннета по лестнице, предостерегая друг друга быть осторожнее с его головой и ногой.

– Твоя подруга умеет держать язык за зубами? – задумчиво почесав голову, поинтересовался Джонс. – Я хочу сказать, можно ли ей доверять?

Найкол кивнул. Ей не сразу удалось вдеть нитку в иголку. Он заметил, как дрожат ее пальцы.

Он отчаянно пытался найти способ поблагодарить ее, выразить ей свое восхищение. Обнимая ее во время танца, он заметил, что эта обычно скованная девушка постепенно расслаблялась и буквально светилась изнутри. И вот теперь, в такой достаточно странной обстановке, она изменилась прямо на глазах. Он еще никогда в жизни не встречал такой профессиональной женщины и сейчас с неожиданной гордостью понял, что рядом с ним человек, ничем не уступающий ему, Найколу.

– Время? – спросила Фрэнсис.

– Четыре минуты, – ответил он.

Она тряхнула головой, словно столкнувшись с невыполнимой задачей. А затем он вообще перестал что-либо соображать, поскольку после первого стежка одна из подружек девушки потеряла сознание. Поэтому Фрэнсис велела нести ее отсюда и хорошенько утихнуть, чтобы привести в чувство. Процесс зашивания раны снова прервался, когда неожиданно двое матросов сцепились между собой так, что Найколу и Джонсу пришлось их разнять. Время утекало сквозь пальцы, стрелка часов неумолимо двигалась вперед.

В какой-то момент Найкол непроизвольно вскочил на ноги, напряженно прислушиваясь сквозь оглушающий рев двигателей к шагам за дверью.

А затем она повернула к нему раскрасневшееся от жары лицо сплошь в грязных потеках.

– У нас все в порядке, – улыбнулась она. – Мы закончили.

– Опаздываем на полторы минуты. Вперед, пора выбирать сюда, – сказал Найкол и крикнул занимавшимся заграждением матросам: – Оставьте это в покое, нет времени. Лучше помогите мне поднять ее наверх.

Маргарет с Эвис уже стояли у двери, Фрэнсис знаком показала им, что они могут идти. Но Маргарет только отмахнулась, явно намереваясь ждать.

Он поднялся и протянул ей руку, чтобы помочь встать. Убрав упавшие на лоб волосы, она после некоторого колебания все же приняла его руку. Он

старался не смотреть на ее прилипший к спине халат, подчеркивавший безупречные линии тела. Ее взмокнувшее лицо блестело от пота, который грязными струйками стекал в ложбинку между грудями. Господи помилуй, подумал Найкол. И как я теперь смогу выкинуть из головы ее образ?!

– Шов ни в коем случае нельзя мочить, – сказала девушке Фрэнсис. – Несколько дней никакого мытья головы.

– А я уже и забыла, когда вообще в последний раз ее мыла, – пробурчала та.

– Погоди-ка, – произнес Валлиец Джонс, стоявший за спиной у Найкола. – Скажите, а мы, случайно, не знакомы?

Сперва она, похоже, решила, будто он обращается к пострадавшей девушке. Но затем поняла, что он спрашивает именно ее, и сразу замкнулась.

– Ты же никогда не был на Моротае, – заметил Найкол.

– На Моротае? Не-а, – покачал головой Джонс. – Это было не там. Но у меня прекрасная память на лица. Я вас откуда-то знаю.

Найкол заметил, что Фрэнсис резко побледнела.

– Не думаю, – спокойно сказала она и начала собирать аптечку.

– Да-да-да... да... Рано или поздно я обязательно вспомню. У меня прекрасная память на лица.

Она поднесла руку ко лбу, словно у нее внезапно разболелась голова.

– Я лучше пойду, – бросила она Найколу, избегая встречаться с ним глазами. – С ними все будет в порядке.

– Я с вами, – произнес он.

– Нет, – отрезала она. – Нет, я в порядке. Спасибо.

Кусочки бинта и хирургический шелк выпали из аптечки, но ей явно было не до того. Плотнее запахнув халат, с аптечкой под мышкой, она направилась в обход двигателя к трапу. – Ой, нет...

Найкол перевел взгляд с Фрэнсис на Валлийца Джонса. Тот смотрел ей вслед и озадаченно качал головой. Затем скривил рот в лукавой ухмылке.

– Что? – спросил Найкол.

Он шел за ней к лестнице и остановился, чтобы взять куртку, которую бросил на ящик с инструментами.

– Нет... Не может быть... Никогда... – Джонс оглянулся и неожиданно обнаружил именно того, с кем хотел поговорить.

– Эй, Дакворт! Скажи, ты думаешь о том же, о чем и я? Квинсленд? Да?

Фрэнсис уже поднялась по лестнице и теперь, опустив голову, шла к своим попутчикам.

– Я сразу смекнул, что к чему, – слышался голос с ярко выраженным акцентом типичного кокни. – Старое доброе заведение «Сладкие сны». Которому точно нельзя доверять.

– Что происходит? – заинтересовалась Эвис. – О чем это он?

– Поверить не могу! – расхохотался Джонс. – Медсестра! Надо будет непременно сказать старине Кенни! Медсестра!

– Джонс, что за херню ты несешь?!

Джонс посмотрел на Найкола, на лице его появилось знакомое насмешливое выражение, с которым он обычно встречал все те сюрпризы, что преподносила ему жизнь: дополнительные

порции выпивки, победа в морском бою или выигрыш в карты благодаря тузу в рукаве.

– Найкол, твоя медсестричка, – сказал он, – в свое время была проституткой.

– Что?

– Дакворт подтвердит. Мы встретили ее в квинслендском борделе, наверное, лет пять назад.

Его раскатистый смех и перекрывающий шум двигателя голос донесли до ушей моряков и невест, устало бредущих по мосткам. Некоторые даже остановились и прислушались.

– Не смей меня. – Найкол поднял глаза на Фрэнсис, которая уже была у самой двери.

Она смотрела прямо перед собой, но затем, очевидно после тяжелой внутренней борьбы, позволила себе посмотреть на него. В ее глазах он увидел покорность судьбе. И похолодел.

– Но она же замужем!

– За кем? За своим сутенером? Она была лучшей девочкой менеджера борделя. А теперь – только прикинь! Нет, разве в такое можно поверить? Превратилась во Флоренс Найтингейл!

Его раскатистый смех застал Фрэнсис уже в дверях и преследовал ее всю обратную дорогу по коридору.

## ГЛАВА 15

Одну девочку Пегги сослали на двадцать лет.

Ей, как и прочим, домой возврата нет.

Женился на ней плантатор в начале февраля, –

Вот ей пошла на пользу Ван-Димена земля.

Из австралийской народной песни «Земля Ван-Димена»

Австралия, 1939 год

До прихода мистера Рэдклиффа Фрэнсис успела уже четыре раза проверить жестяную коробку из-под печенья. Она проверила также ящик для столовых приборов, стоявший за сетчатой дверью горшок, пошарила под матрасами там, где когда-то, много лет тому назад, была родительская спальня. Она несколько раз спрашивала маму, где деньги, но мама лишь бессмысленно мычала, дыша перегаром, и Фрэнсис все стало ясно.

Но не мистери Рэдклиффу.

– Ну, так где же? – улыбаясь, спросил он. Так, наверное, улыбается акула, откровенная пасть, чтобы растерзать жертву.

– Мне правда очень жаль. Понятия не имею, куда она дела деньги.

Фрэнсис придерживала ногой дверь, чтобы мистер Рэдклифф не мог заглянуть внутрь, но он наклонился и заглянул через сетчатую дверь в комнату, где растеклась в кресле мама.

– Нет, – сказал он. – Нет, конечно.

– Она неважно себя чувствует, – смущенно одергивая юбку, прошептала она. – Быть может, когда проснется, сможет сказать.

Она увидела у него за спиной двух соседей, проходивших мимо. Соседи шептались, не сводя с нее глаз. Ей не надо было слышать, о чем они говорят, чтобы узнать тему их разговора.

Джоджо МОЙЕС.

(Продолжение следует).





# КАК ОТМЕТИТЬ ПРАЗДНИК И НЕ РАЗОРИТЬСЯ

**Новогодние праздники - серьезная нагрузка не только на организм, но и на кошелек. Не хотите сильно потратиться? Постарайтесь спланировать все заранее!**

По статистике, в декабре магазины делают до 40% годовой выручки. Подарки, украшения и разные мелочи для дома, одежда, деликатесы на праздничный стол - глаза разбегаются, и хочется купить все! Но не торопитесь.

### Шаг первый: запланируйте праздничные визиты

Заранее продумайте количество гостей у вас дома, составьте график посещения с ответными визитами родных, друзей и знакомых. Не забудьте про корпоративы на работе (у вас и у мужа) и про праздничную елку для ребенка. Подсчитайте, сколько вам нужно денег на все эти мероприятия, и отложите их (или скопите нужную сумму). Не постесняйтесь намекнуть родным и друзьям, что подарком могут быть просто деньги, которыми вы сами распорядитесь в дальнейшем, - это позволит «отбить» как минимум часть затрат.

### Шаг второй: составьте меню

Подумайте, что из блюд к праздничному столу можно получить с минимальными затратами, например, позаимствовать из погреба родителей. Договоритесь о том, какие продукты прине-

сут гости, не исключая алкоголь. Составьте меню, исходя из соображений здравого смысла, 15 блюд мало кого впечатлят. А вот выбрасывать килограммы прокисивших салатов, заветренной колбасы и засохшего сыра в мусорку - не лучший способ распорядиться ресурсами.

Ни в коем случае не берите кредит на новогодние торжества - ни в банке, ни, тем более, в микрофинансовых организациях. Радость будет короткой, а вот отдавать долги придется долгие месяцы. Если с наличностью туговато, пересмотрите меню и оптимизируйте его.

### Шаг третий: отправляйтесь на распродажи

Как правило, к новогодним праздникам магазины устраивают распродажи. Продавцы понимают, что следующие покупки массово начнутся в лучшем случае во второй половине января, и стремятся реализовать продукты, пока не кончился срок годности. Воспользуйтесь этим, закупите продукты со скидкой.

В предновогодние дни отовсюду вас будут манить елочные украшения. И так велик соблазн прикупить еще десяток елочных шаров или упаковку дождика. Но прежде чем совершать

подобные покупки, стоит произвести ревизию дома. У вас наверняка сохранилась с прошлого года праздничная мишура.

В магазин ходите только со списком и не отступайте от него. Ваша задача не потратить деньги попусту, а приобрести все необходимое.

**✓ Не стоит покупать все товары в одном магазине. Ценовая политика разных торговых точек отличается друг от друга. Сначала отправляйтесь по магазинам без денег. Присмотритесь, приценитесь, а потом, когда спокойно все обдумаете, если не измените свое мнение, совершите покупку.**

### Шаг четвертый: соблюдайте умеренность за столом

Сдержанность за праздничным столом позволит вам минимизировать негативное воздействие на кошелек и здоровье. Не стоит налегать на алкоголь и объедаться до отвала. Держите себя в руках, и вам будет что вспомнить и не придется мучиться от похмелья. Тем более, что после больших доз алкоголя и всяческих блюд нужно будет оставить круглую сумму в аптеке, чтобы вернуть здоровье. Вам это надо?

### Шаг пятый: придумайте

#### бюджетные развлечения

На новогодних каникулах многим мамам знакома ситуация: дети скучают дома. Важно обеспечить им интересный и при этом бюджетный досуг. Если выпал снег, покатайтесь с детьми на санках, если нет - просто погуляйте в парке, съездите к бабушкам и дедушкам,спеките вместе пряничных человечков. На каникулах можно сходить в кино или боулинг, но необязательно делать это каждый день, чтобы уложиться в нужный бюджет.



**При подготовке к празднику появляется желание купить абсолютно все! Не торопитесь. Отложите второстепенные покупки на вторую половину января. В это время начнутся крупные распродажи, и вы сможете приобрести многие вещи (например, брендовую одежду) с хорошей скидкой.**

### ДАЙТЕ ЧИСТЯЩИМ СРЕДСТВАМ ВРЕМЯ

Меня удивляет невестка! Она все время жалуется по поводу домашних дел: то у нее раковина не чистится, то пятно на паласе не оттирается. Но я подозреваю, в чем тут проблема. Невестка нанесет чистящее средство на минуту и бегом смывает его. А ведь бытовой

химии надо дать время, чтобы появился результат. Я всегда оставляю ее на загрязнении не менее чем на 10 минут. За это время средство успевает разесть грязь, а мне остается лишь удалить ее.

*М. Долгина.*

### ЧТОБЫ ПЛЕЧИКИ НЕ СКОЛЬЗИЛИ

Уверена, с этой проблемой сталкивались многие - одежда из тонких скользких тканей постоянно спадает с вешалок. Чтобы забыть об этом навсегда, попробуйте обмотать плечики ве-

шалки с двух сторон канцелярскими резинками. Они не позволят одежде скользить и оставят все на своих местах.

*Ирина Зайцева.*



### КАК ОБНОВИТЬ ДЕТСКИЕ НОСОЧКИ?

Если у вас есть маленькие дети, вы наверняка знаете про специальные носочки с прорезиненной подошвой. В них можно не переживать из-за падений. Но резиновые вставки после нескольких стирок часто отклеиваются. Если покупать каждый раз новые носки, можно разориться. Поэтому я их просто время от времени реанимирую с помощью клеевого термопистолета. Он нашелся среди инструментов мужа. Наносить его легко и быстро, а главное, держится он дольше, чем магазинные аналоги.

*Мария П.*

### НЕ ЗАВТРАК, А ШЕДЕВР!

Я считаю, что завтрак должен быть ярким! Все-таки он задает тон всему дню и влияет на настроение. Конечно, у меня не каждый день получается фантазировать, но в выходные я готовлю мужу и детям свою фирменную яркую глазунью. Яркой она становится за счет сладкого перца - желтого и красного. Я мою его, очищаю от внутренностей, режу кольцами. Кольца выкладываю на сковороду и разбиваю в них по одному яйцу. Получается ярко и сочно!

*Анастасия.*



### ЛЕДЯНАЯ ВОДА ДЛЯ МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ

Вы слышали про то, что полезно протирать лицо кубиками льда? Я тоже. Но до последнего времени не знала, что есть и другая, куда более эффективная процедура. Чтобы придать коже тонус и приятный цвет, окуните лицо в тазик с ледяной водой на 5 секунд. В крайнем случае, просто умойтесь ею. Идеально, если вода будет талой, но я чаще всего беру бутилированную, которую держу в холодильнике.

*Валерия Мастерцова.*



### ОТКЛАДЫВАТЬ ДЕНЬГИ С КАЖДОЙ ЗАРПЛАТЫ

Для многих идея накопления финансов кажется нереальной. Раньше я тоже так думала: зарплата уходила за пару недель, в остальное время я множила долги. Но теперь у меня другая тактика. Как только я получаю зарплату, тут же откладываю с нее некоторую сумму денег.

У меня в результате подобной тактики за год набралась неплохая финансовая подушка безопасности.

*Ирина Апрельская.*

### СКАЗАТЬ «НЕТ» ПАКЕТАМ

Однажды увидела в Интернете ролик: речь в нем шла о пакетах. Оказывается, нужно 100-500 лет, чтобы они разложились в земле. Мне чуть дурно не стало...

На следующий же день купила в ближайшем гипермаркете холщовую сумку. Теперь хожу с ней по магазинам. Для иных случаев (положить бумаги, вещи, предметы) также приобрела сумки, но более элегантные. Почему-то многие считают, что холщовая сумка - это «привет из СССР», но нет. Она может быть стильной. Молодежь ее сейчас называет «шоппер».

Кстати, одна из моих знакомых шьет такие сумки на заказ. Так что, любая мастерица может повторить ее лайфхак.

*Вера Панков.*



ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



Чтобы праздничный стол выглядел по-особенному, наденьте на бутылки с напитками яркие елочки. А шампанское, подаренное в такой упаковке, вручать вдвойне приятно!

## ЕЛОЧКА В ПОДАРОК

Какие же новогодние праздники без нарядной елочки? Причем, красоваться она может не только в углу комнаты, но и на столе - в виде украшения для бутылки. Превратить бутылку шампанского в мини-версию главного атрибута праздника очень просто. Потратьте несколько вечеров на создание такого изделия. Результат того стоит!

### ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

- \* пряжа «травка»,
- \* чулочные спицы 3,5 мм.

1. Набрать 52 петли, распределить на 4 спицы по 13 петель на каждой. Вязать прямо 7 см, убавить 4 петли, чтобы стало по 12 петель на спице. Вязать прямо 6 см.

2. Убавить 4 петли, чтобы стало по

11 петель на каждой из четырех спиц. Вязать прямо 3 см, снова убавить (станет по 10 петель), вязать прямо 3 см, опять убавить (останется по 9 петель). Вязать прямо 3 см, убавить (станет по 8 петель), прямо 3 см, убавить (по 7 петель), прямо 2,5 см, убавить (по 6 петель), прямо 2 см, убавить (по 5 петель), прямо 1,5 см, убавить (по 4 петли), прямо 1 см, убавить (по 3 петли).

3. Провязать еще два ряда, в третьем ряду провязать по 2 петли вместе, протянуть нить через 6 оставшихся петель, стянуть, закрепить. Теперь осталось только украсить елочку по своему вкусу. Автор изделия Елена Егерова

✓ В процессе вязания чаще делайте примерки, чтобы определить место убавления петель.



### ПРИОДЕТЬ БУТЫЛОЧКУ

Для декора бутылки шампанского есть еще несколько вариантов. Например, сшить для нее шапочку и шарфик праздничной расцветки. Или превратить бутылку в гнома с бородой из ваты и колпаком. Колпак легко смастерить из войлочной ткани.

Не все средства бытовой химии безопасны, так как содержат вредные для здоровья вещества.



# ХИМИЯ В БЫТУ

## Хлор, фосфаты, аммиак...

- ✦ Анионные поверхностно активные вещества (ПАВ) входят в состав большинства средств для мытья посуды, рабочих поверхностей, кухонной мебели, плит, сантехники, кафеля, стиральных порошков. Они хорошо связывают остатки жира и другие загрязнения, но опасны тем, что плохо смываются. Считается, что полностью удалить ПАВ с вымытой посуды можно, только если подержать ее под струей воды не меньше 20 секунд. Под воздействием ПАВ кожа обезвоживается и быстро стареет. Попадая внутрь организма, такие вещества накапливаются в тканях мозга и печени, повышая риск инфарктов, инсультов, тяжелых поражений нервной системы и снижения иммунитета. В некоторые средства добавляются катионные ПАВ - они безопасны для человека.
- ✦ Соединения хлора. Их много в отбеливателях, средствах для очистки и дезинфекции санузлов. Они очень токсичны, обладают сильным канцерогенным действием, нарушают работу сердечно-сосудистой системы, раздражают слизистые, ухудшают состояние ногтей, волос и кожи.
- ✦ Фосфаты. Их добавляют в стиральные порошки. При длительном контакте с кожей проникают через поры и ухудшают состав крови. Вызывают поражение печени и почек, тяжелые дерматиты.
- ✦ Нитробензол. Это токсичное летучее

соединение входит в состав средств для ухода за паркетом и мебелью. При разбрызгивании легко попадает в дыхательную систему. Может вызвать острое отравление, сопровождающееся рвотой, диареей, одышкой и судорогами. Особенно опасен нитробензол для будущих мам, так как свободно проникает через плаценту и способен вызвать тяжелые пороки развития плода.

- ✦ Аммиак. Содержится в жидкостях и спреях для мытья стекол и зеркал, средствах для очистки сантехники. Раздражает слизистые оболочки глаз и органов дыхания. Длительный контакт вызывает головную боль, нарушение равновесия и даже потерю сознания.
- ✦ Фталаты (соли фталевой кислоты). Содержатся в освежителях воздуха. Плохо влияют на работу желез внутренней секреции.
- ✦ Формальдегид. Входит в состав очень многих средств, выпускаемых в виде спреев. Считается опасным канцерогеном и мутагеном. Попадая в организм беременной женщины, повышает риск развития в будущем астмы у малыша.
- ✦ Фенольные и крезольные соединения. Из-за сильных антибактериальных свойств их часто добавляют в средства для очистки унитазов. Эти едкие вещества могут вызвать отравление и ухудшить зрение.
- ✦ Отдушки и ароматизаторы. Их добавляют в средства, которые должны приятно пахнуть, - стиральные порошки,

жидкости для мытья посуды, освежители воздуха. Могут вызвать аллергию.

## Как навести чистоту, не навредив здоровью

Обойтись без бытовой химии сложно, но можно свести к минимуму ее вредное воздействие.

- ✦ При покупке средств для мытья посуды и стиральных порошков выбирайте те из них, которые содержат не больше 5% анионных ПАВ. Как можно дольше выполаскивайте в проточной воде каждый вымытый предмет.
- ✦ Приобретайте стиральные порошки без фосфатов.
- ✦ Откажитесь от товаров, содержащих соединения хлора.
- ✦ Работая с порошками и легкоиспаряющимися жидкостями, пользуйтесь марлевым респиратором.
- ✦ Ограничьте применение аэрозолей, работайте в резиновых перчатках.
- ✦ Старайтесь приобретать универсальные средства. Например, такие, которыми можно мыть посуду, плиту, раковину...

**P. S.** Еще один способ уменьшить вред химии - использовать народные средства.

Посуду можно мыть смесью порошка горчицы и пищевой соды. Отлично помогают в быту уксус, лимонная кислота (или сок лимона), детское или хозяйственное мыло, бура. Освежитель воздуха легко сделать самим: достаточно в емкость с разбрызгивателем налить воду и добавить в нее несколько капель эфирного масла лимона, апельсина, мяты, лаванды.





## ПРАВИЛА МАСКИРОВКИ

Даже самая хорошая маска не даст желаемого эффекта, если нанести ее неправильно. Каковы основные принципы?

**Н**анесение маски - целый ритуал. Необходимо выбрать средство, подготовить кожу, правильно нанести, а затем смыть маску. Ничего нельзя упустить!

### Подготовка - это важно!

Подготовьтесь к нанесению маски в несколько этапов.

- 1. Очищение кожи.** Подготовка кожи к нанесению маски начинается с очищения. Для этой цели подойдут гель или пенка для умывания, затем - тоник. Для дополнительного эффекта можно распарить кожу с помощью паровой бани.
- 2. Разогревающий массаж.** Подойдет как ручной, так и с помощью роликового массажера. Массаж разогреет кожу, усилит кровообращение. Благодаря ему маска лучше усвоится на клеточном уровне.
- 3. Нанесение маски.** При нанесении маски двигаться необходимо от центра лица к периферии. Для шеи актуально движение снизу вверх. Не рекомендуется использовать средство в зоне вокруг глаз и губ.
- 4. Бережное снятие.** Стан-

дартно маска работает 10-20 минут, после чего ее смывают водой. Но консистенция может быть разной, поэтому иногда приходится пользоваться губчатым спонжем, влажными салфетками, ватными тампонами. Не удаляйте маску спиртосодержащими тониками.

**5. Использование крема.** Оставьте кожу после снятия маски слегка влажной: достаточно промокнуть ее бумажным полотенцем. Нанесите сверху крем по типу кожи. Он «запечатает» результат.

### Маска работает на все сто!

Основные принципы использования масок для достижения максимального эффекта следующие.

- Меньше движения.** На время, пока маска находится на лице, примите горизонтальное положение.
- Тонкий слой.** Нанесите маску так, чтобы сквозь слой средства слегка просвечивала кожа.
- Четкое время.** Держите маску на лице ровно столько, сколько написано на упаковке, или стандартно - 10-20 минут. Передержите - ре-

зультат может разочаровать. Например, если вовремя не смыть глиняную маску, она стянет кожу и нарушит водный баланс.

**Важна гигиена.** Желательно наносить маску с помощью косметической кисти или шпателя. Если вы привыкли распределять средство по лицу руками, из банки его все равно лучше брать с помощью дополнительных приспособлений.

**Ежедневно нельзя!** Маска - это не крем. Концентрация активных веществ в ней больше, а это значит, для ежедневного применения она не подходит. Будет достаточно 2-3 раз в неделю.

**Только на здоровую кожу.** При любом раздражении или травме кожи маску делать не стоит. Исключение - средства, направленные на борьбу с конкретной проблемой (например, успокаивающая маска при сильном шелушении).

### Каждому средству - своя зона

С появлением понятия «мультимаскинг» девушкам не приходится выбирать каждый раз конкретный продукт. Можно использовать

несколько средств на разных участках лица.

Проблемная Т-зона? Нанесите на нее глиняную маску. В области концентрации мелких морщинок подойдет антивозрастная маска с антиоксидантами. Питательная маска эффективна для зон с сухой кожей, а успокаивающая - в случае, если кожа раздражена.

Существуют также универсальные маски: обычно они маркируются как «питательные», «увлажняющие», «для сияния кожи». Серьезного эффекта такие средства не дадут, но внешний вид могут значительно улучшить.

Тканевые или гидрогелевые маски используются только один раз. Накладывать их повторно нет смысла, так как кожа забирает все питательные вещества сразу.

✓ **Если у вас чувствительная кожа, сначала нанесите маску на запястье. Спустя 10 минут проверьте реакцию. Шелушения, покраснения, сыпь не появилось? Смело используйте средство!**

### Ночные средства:

#### можно не смывать

*Если лечь спать с обычной маской на лице, есть риск проснуться утром с отеками и проявлениями аллергии. Но существуют маски, которые не просто можно, но и нужно оставлять на коже на ночь. Они работают в самое продуктивное время - с 23:00 до 5:00, когда в коже происходит процесс обновления клеток. Ночные несмываемые маски по консистенции близки к крему, частично впитываются в кожу при нанесении. По составу они более концентрированные, содержат больше активных компонентов. Эффект от их использования заметен уже наутро. Ночные маски рекомендуются наносить за 30-40 минут до отхода ко сну. Утром умывание должно быть более тщательным, чем обычно.*

# КАК УЛОЖИТЬ НЕПОСЛУШНЫЕ ВОЛОСЫ

Если укладка волос держится не дольше часа, значит, пора сменить стрижку и взять на вооружение советы стилистов.

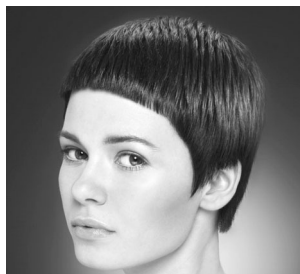


## Короткие и жесткие

**Стрижка.** Если у вас короткие, жесткие волосы, вам подойдут такие стрижки, как лесенка с косой челкой до линии скул, каре или боб. У жестких волос плотная текстура, поэтому они с трудом поддаются укладке. Но модельная короткая стрижка не требует фиксации.

**Средства для укладки.** В вашем случае лучше отказаться от геля для укладки - он делает волосы жесткими. Вместо этого выбирайте крем-блеск или пенку. Специальный воск поможет смягчить пряди, но использовать его надо в малом количестве, иначе волосы будут выглядеть жирными.

**Домашний уход.** Используйте восстанавливающие маски с витаминами E, C, группы B. Хорошо, если в составе будут также каротин, пантенол, протеины пшеницы. И не забывайте пить воду - не менее 1,5-2 л в день. Волосы должны получать влагу не только извне, но и изнутри. Введите в свой рацион легкоусвояемые белки. Например, приготовленные на пару рыба и мясо, блюда из фасоли, орехи.



## Лишенные объема

**Стрижка.** Чтобы визуально сделать волосы объемными, обратите внимание на стрижки шапочка, паж, каскад с рваными прядями. При первом варианте волосы стригутся коротко, но на макушке пряди остаются длинными - такая стрижка напоминает головной убор. Паж схож с «шапочкой», но подходит как для коротких, так и для длинных волос.

**Средства для укладки.** Вам нужны средства, не утяжеляющие локоны: спрей-кондиционер, мусс. Объем прическе можно придать, высушив влажные волосы на круглой щетке и закрепив результат лаком.

**Домашний уход.** Ополаскивайте волосы настоем из трав (ромашка, листья лопуха, крапива, полевой хвощ), проводите массаж головы и втирайте в корни эфирные масла - ментол, эвкалипт, цитрусовые и другие. После этого нужно помыть волосы с шампунем.



## Сухие и поврежденные

**Стрижка.** Сухие секущиеся кончики нужно, не жалея, состричь. Ваш вариант - стрижка пикси, рваная, асимметричный боб. Если вы хотите сохранить длину, сделайте ставку на классику: волосы до плеч, постриженные словно по линейке, и аккуратная челка.

**Средства для укладки.** Поврежденные пряди (после химической завивки, частого окрашивания) нуждаются в особом уходе. От плойки, фена и утюжка лучше отказаться. Лаки и гели замените несмываемым кондиционером, а спреи для укладки с коллагеном и глицерином постепенно восстановят ваши волосы.

**Домашний уход.** Выберите шампунь без сульфатов с пометкой «для поврежденных волос». Горячая вода может усугубить проблему, поэтому лучше мыть голову водой комнатной температуры. В составе кондиционера должны быть активные компоненты - масло макадамии, аргановое масло или дерева ши, они обволакивают каждый волос защитным слоем.



## Капризные кудри

**Стрижка.** Для «укрощения» непослушных кудряшек выберите стрижку гаврош. Это идеальный вариант для короткой и средней длины. Обладательницам кудрявых длинных волос рекомендуем присмотреться к рваным стрижкам, каскаду.

**Средства для укладки.** Стайлинг-крем с пометкой «для вьющихся волос» не позволит прическе растрепаться в течение всего дня. Перед укладкой также можно нанести на пряди увлажняющий лосьон, и вы получите упругие кудряшки, полные блеска и влаги.

**Домашний уход.** После мытья волосы просто промокните мягким полотенцем. Стилисты советуют реже расчесывать кудри и использовать для этого расческу из натуральных материалов. Также делайте питательные маски. В их составе должен быть один из следующих компонентов: фосфолипиды, церамиды, кератин, коллаген.



## СУП «МОРСКОЙ»

**Понадобятся:** лосось - 800 г, креветки - 300 г, корень сельдерея - 300 г, фенхель (клубень) - 1/2 шт., лук репчатый - 1 шт., чеснок - 4 зубчика, помидоры консервированные в собственном соку - 1 банка (400 г), петрушка (зелень) - небольшой пучок, масло оливковое - 2 ст. л., соль, перец черный горошком - по вкусу.

Из лосося и 2 л воды сварите бульон, добавив соль и горошины черного перца. Рыбу выньте шумовкой, разделите на небольшие кусочки. Слегка обжарьте в оливковом масле мелко нарезанный лук, затем добавьте нарезанные корень сельдерея, фенхель и чеснок, обжарьте все вместе. Добавьте измельченные помидоры (вместе с соком), посолите. Переложите овощную массу в кастрюлю с бульоном, доведите до кипения и опустите в суп креветок. Варите на небольшом огне 10-15 мин., в конце добавьте кусочки рыбы и нарезанную петрушку.



## РАГУ В ГОРШОЧКЕ

**Понадобятся:** филе рыбное - 500 г, сок лимона - 2 ч. л., лук репчатый - 1 шт., чеснок - 3 зубчика, фасоль белая (консервированная) - 1 банка (400 г), помидоры - 2 шт., петрушка (зелень) - небольшой пучок, соль и перец черный молотый - по вкусу., масло оливковое - 5 ст. л.

Рыбное филе нарежьте кусочками (не слишком мелко), посолите и поперчите, перемешайте и оставьте в сторону. Лук нарежьте полукольцами. Чеснок нарежьте тонкими полукольцами и слегка посолите.

Подготовьте 4 горшочка. В каждый налейте по 1 ст. л. оливкового масла. Выложите слоями рыбу, лук, фасоль, чеснок, помидоры. Уберите на 40 мин. в холодильник.

Сбрызните маслом и влейте лимонный сок. Готовьте в духовке при 180 градусах около 1 часа.



## ЗАПЕКАНКА С БРОККОЛИ

**Понадобятся:** рыба (филе) - 400 г, брокколи - 350 г, яйца - 3 шт., молоко - 200 мл, тмин молотый, базилик и укроп сушеные - по 2 щепотки, кунжут - 1/2 ч. л., сыр твердый (низкой жирности, тертый) - 1/2 стакана, фета - 2-3 ст. л., соль - по вкусу, масло растительное - 1 ст. л., сухари панировочные.

Форму смажьте маслом, присыпьте сухарями. Выложите отваренную брокколи.

Рыбу без косточек и шкурки некрупно нарежьте и также выложите в форму.

Раскрошите фету, добавьте взбитые с молоком яйца. Всыпьте приправы и кунжут, посолите, взбейте. Залейте рыбу с брокколи.

Посыпьте блюдо сыром и запекайте при 180 градусах около 30 мин.



## ЛОСОСЬ ТЕРИЯКИ

**Понадобятся:** лосось (филе) - 500 г, соус соевый - 1/3 стакана, сахар коричневый - 1/4 стакана, имбирь тертый - 1 ч. л., чеснок - 1 зубчик, соль и перец черный молотый - по вкусу, кунжут - щепотка, масло растительное для жарки.

Филе поперчите, слегка посолите (по желанию, т.к. соевый соус уже содержит соль), разрежьте на порционные кусочки.

Выложите рыбу на смазанный маслом гриль (или в сковороду с разогретым маслом) шкуркой вверх и обжаривайте 5 мин. Переверните и обжаривайте еще 7-8 мин.

Приготовьте соус терияки: соедините 1/3 стакана воды, соевый соус, коричневый сахар, пропущенный через пресс чеснок, имбирь и немного черного молотого перца.

Полейте готовое филе полученным соусом, посыпьте кунжутом.

## СУП С КОЛБАСКАМИ И КАПУСТОЙ

**1 луковица, 300 г колбасок, по 400г кислой капусты и картофеля, 1 л бульона, молотый черный перец, по 1 ст. ложке растительного и сливочного масла.**

Лук измельчите, колбаски порежьте, капусту промойте и отожмите. Картофель нарежьте мелкими кубиками. Разогрейте растительное и сливочное масло в большой кастрюле до шипения и обжарьте лук. Добавьте колбаски и обжаривайте 5 минут, помешивая. Положите в кастрюлю кислую капусту, картофель и влейте бульон. Поперчите и доведите до кипения, убавьте огонь, накройте крышкой и варите до готовности картофеля.

## САЛАТ «НЕПТУН» С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

**200 г крабовых палочек, картофеля, 1 соленый огурец, 2 яйца, лист салата, соль по вкусу, майонез.**

Отварите и очистите яйца и картофель. Крабовые палочки, картофель, огурец и яйца нарежьте ломтиками, а лист салата порвите руками. Все сложите в миску, добавьте майонез и соль по вкусу, перемешайте. Выложите салат горкой в салатник, украсьте и поставьте в холодильник на пару часов.

## САМСА С БРЫНЗОЙ И БАКЛАЖАНАМИ

**Для теста; 4 стакана муки, по 200 г кефира и сливочного масла, по 1 ст. ложке уксуса и растительного масла, яичный желток, кунжут для присыпки. Для начинки: 2 баклажана, 200 г брынзы, зелень и соль по вкусу.**

Баклажаны запекайте при 180 градусах (30 минут). Смешайте муку, кефир и сливочное масло, дайте 5 минут постоять. Масло должно быть мягким, кефир - холодным. Добавьте уксус и растительное масло. Крутое тесто отправьте в холодильник на 30 минут. Нарежьте кубиками баклажаны и брынзу, добавьте зелень и соль. Тесто раскатайте в пласт толщиной 5 мм и разрежьте на квадраты (10x10 см). На край каждого выложите начинку, сверните так, чтобы получился треугольник, и защипните края. Смешайте желток с ложкой воды и смажьте самсу. Посыпьте кунжутом и выпекайте при 180 градусах.



# БЛЮДО С МЯСОМ И ГРИБАМИ

## Рулеты из свинины

**1 кг свинины, 3 яблока или груши, 300 г грибов, 1 луковица, 100 г сыра, 250 г майонеза, соль, перец по вкусу.**

Мясо нарежьте крупными кусками, чтобы потом было удобно сворачивать рулеты. Куски отбейте, посолите, поперчите по вкусу и оставьте пропитаться. В это время приготовьте начинку. На сковородку налейте немного растительного масла, выложите грибы. Когда они поджарятся, добавьте мелко нарезанный лук. После того, как лук приобретет золотистый оттенок (главное - не пережарить), добавьте нарезанные яблоки (груши). Когда вся масса будет готова, положите кусочек сливочного масла, перемешайте - начинка готова. Разогрейте духовку до 200 градусов. Выложите начинку на каждый кусок мяса, сверните рулетом, уложите на противень, смажьте майонезом. Поставьте в духовку на 30 минут. За 10 минут до готовности посыпьте тертым сыром.

## Суп с бараниной и грибными галушками

Сварите бульон на бараньей косточ-

ке, добавьте корень петрушки, луковицу целиком, хорошо зажаренную на растительном масле крупно нарезанную морковь и 3 зубчика чеснока. Овощи выньте, всыпьте картофель, нарезанный кубиками, и морковь, нарезанную кружочками. Всыпьте пряности (горошины черного перца, зиру, розмарин, лавровый лист) и варите до готовности картофеля. Мясо выньте, в кипящий бульон опустите галушки: на растительном масле обжарьте до готовности мелко нарезанные луковицу и шампиньоны, измельчите в блендере. Добавьте яйцо, немного молока, молотые черный перец и куркуму, соду на кончике ножа, посолите, перемешайте. Постепенно всыпьте муку, чтобы получилось тесто консистенции густой сметаны. С помощью двух чайных ложек, которые каждый раз смачивайте в холодной воде, сформируйте галушки. Варите суп еще 3 минуты на малом огне. Заправьте рублеными чесноком и зеленью укропа.

## Запеканка с говядиной и шампиньонами

**1,5 кг филе говядины, 200 г шам-**

**пиньонов, 2 больших помидора, 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, 1 стакан красного сухого вина, петрушка, 3 ст. ложки муки, 500 г готового слоеного теста, 1 желток, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец по вкусу.**

Мясо нарежьте кубиками. Смешайте муку с солью и перцем и обваляйте мясо. Лук и помидоры нарежьте, чеснок измельчите. Форму для запекания смажьте маслом. Выложите мясо, лук и чеснок. Влейте красное вино, накройте и поставьте в разогретую до 160 градусов духовку на 1,5 часа. Время от времени перемешивайте. Грибы нарежьте пластинами и обжарьте, пока не выпарится вся жидкость. Достаньте форму из духовки, немного остудите, добавьте грибы, нарезанные помидоры и зелень. Приправьте солью и перцем, перемешайте. Раскатайте тесто в тонкий пласт. Накройте им форму, лишнее тесто срежьте. Сделайте в центре отверстие и вставьте в него бумажную трубочку. Увеличьте температуру духовки до 180 градусов. Тесто смажьте слегка взбитым желтком и поставьте в духовку еще на 30-35 минут.

## Внутренний резерв



# МЕДИТАЦИИ НА СЧАСТЬЕ

**Почему человек мало ценит то хорошее, что у него есть, зато болезненно реагирует на негативную информацию, которая зачастую не имеет к нему особого отношения? Например, вы прочли пост о собаке, которую мучил хозяин, и настроение испортилось. При этом, ваша собака живет припеваючи, или у вас вообще нет собаки. Увидели программу о несчастных детях и слегли с головной болью. Вы рыдаете, а ваши дети в это время лишены вашего внимания и не могут понять, что произошло.**

**Р**еакции на то, что происходит вокруг, необходимы человеку для выживания. Уныние - грех. Чтобы отучить мозг от излишних страданий, существуют медитативные практики, которые учат человека быть счастливым здесь и сейчас.

### Удовольствию - да, боли - нет

Великолепно, если у вас есть все, что вам нужно и что соответствует вашему настроению. Но вот досада: то, что нравится нам сегодня, завтра может раздражать или просто надоесть. Цвет обоев, сам дом, регион проживания, работа, друзья, что угодно. Настроение могут испортить погода, чьи-то злые слова, внезапная простуда, поломка какого-то предмета. Надо научиться перестать реагировать на эти, пусть досадные, но мелочи, и создавать счастливый мир внутри себя.

Наш мозг устроен так, что особенно важными для человека являются 2 вещи: получить удовольствие и избежать боли. Нами управляют эмоции. Человек, ищущий только положительных эмоций, может стать наркоманом. Человек, без конца страдающий из-за каких-то давнишних происшествий, укорачивает себе жизнь.

### Борьба с усталостью

Чтобы сильные эмоции не захлестывали вас, в моменты, когда накатывают

гнев или эйфория, стоит остановиться, найти уединенное место и минут 15 посвятить медитации.

Лучше делать это сидя. Выберите любую удобную вам позу. Самая простая - египетская: нужно сесть на стул с прямой спиной, ноги согнуть и слегка расставить, ладони положить на колени. Голову держать прямо, глаза закрыть. Дышать глубоко, вдыхать на 2 счета, выдыхать на 4. Так делается 10 раз. А после восстановите дыхание. В этот момент представляйте себе, как вы собираете цветы. Огромный букет ваших любимых цветов на лугу. Рассматривайте каждый лепесток, вдыхайте аромат, любуйтесь пейзажем.

Такая медитация помогает отвязаться от застрявших в голове навязчивых мыслей. Зацикленность на каком-либо моменте говорит об усталости.

Две основные медитации: утренняя и вечерняя.

### Утро начинается с улыбки

Утром лучше всего делать ее примерно через полчаса после пробуждения, после гимнастики, но до завтрака.

Лягте на живот. Желательно не на мягкой поверхности (лучше всего использовать коврик для йоги, расстеленный на полу). Руки расставьте в стороны ладонями вниз, как будто вы летите. Голову поверните влево. Дышите спокойно, как вам удобно.

В течение 15 минут надо мысленно выполнить весь план действий, ко-

торый вы наметили себе на день. Представить себе все дела, которые будут сделаны, все ваши действия, которые будут выполнены, все ваши цели, которых вы достигнете. И как вы будете довольны всем, что произойдет. Что, если дела предстанут не очень приятные? Судите сами, сделав их, вы от них избавитесь и испытаете облегчение. Это тем более стоит вашей радостной улыбки, не так ли? Подобная установка дает положительный заряд на весь день, рассеивает все сомнения. Теперь можно сказать наверняка: вы будете уверены и успешны.

Нельзя начинать день с плохого настроения в ожидании неприятностей вне зависимости от характера предстоящих мероприятий. Согласитесь, бывает и такое, что радостные события выматывают больше, чем не слишком радужные. Поэтому надо успокоиться и провести мысленную репетицию предстоящего дня.

### Залог хорошего сна

Вечерняя медитация делается перед сном. Правильный сон уравнивает психику, восстанавливает организм. Многие ученые совершали открытия во сне, потому, что в это время мозг свободен от всего ненужного, раздражающего и лишнего. Во сне мозг работает лишь для своего хозяина, не отвлекаясь на других людей.

Перед медитацией создаются приятные условия. Комфортная температура в проветренной и свежей комнате, никаких раздражителей в виде громких звуков. Шумно на улице? Воспользуйтесь берушами. Со временем вы научитесь обходиться без них, когда вы крепко спите, то не реагируете на проезжающие автомобили или разговоры соседей.

Начать надо с дыхания. Медленные неглубокие вдохи и выдохи от 3 до 5 секунд в удобном для вас темпе. Представьте себе любое место, которое вам нравится, неважно, были вы там или нет, возвращаетесь ли вы к приятным моментам прошлого или мечтаете о будущем. Может, морское побережье? Или лес? Заграничный город? Или бабушкин домик в деревне? Мысленно перенеситесь туда и побродите там. Главное, постараться ни о чем не думать, а наслаждаться прогулкой. Можно заранее некоторое время потратить на подготовку: посмотреть фильм об этом месте, совершить туда виртуальную прогулку с помощью компьютера, пересмотреть старые фотографии... Все это поможет уснуть спокойно и проснуться полным энергии.

Медитации лучше всего практиковать ежедневно. Дневная управляющая медитация делается по мере необходимости, утренняя и вечерняя должны быть постоянными. Когда вы научитесь правильно относиться ко всем событиям вашей жизни и находить счастье внутри себя, тогда вы гарантированно обретете счастье и вокруг себя.



# Поздравления

**Раису Робертовну КОСЬЯНЕНКО** поздравляем с 74-летием со дня рождения.

Погода в конце года, в декабре, Прохладная, да и немного ветрена, Ангел-хранитель пришел на заре, Любим вас, Раиса Робертовна.

С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Цицо Нозадзе, Нелли Жужунашвили, Светлана Арутюнова, Жанна и Офелия Григорян, Элеонора Бодзиашвили, Ирина Гогишвили, Наили Харაзишвили, Анна Адамия, Любовь Щербаева-Нугешидзе, Татьяна Чубинидзе, Марина Ментешашвили, Тина Кверцхвиши, Галина Каревская, Ева Голонко, Снежана Куц, Эльмира Яцкевич, Лариса Домбровская, Светлана Ковальская, Марина Кукарская, Нина Ветлицкая, Галина Вислинская, Анна Янтар, Валентина Хмелевская, Дора Сосницкая, Мара Шепинская, Богдана Маевская, Ирена Санковская, Мария Славинская, Олеся Яроцкая, Барбара Краевская, Марина Филина, Елена Стрельцова, Ламара Дигмелашвили, Тина Шония, Тамарко Псугтури, Анна Фабрикова, Майя Райкова, Заира Кварацхелия-Гулуа, Людмила Дегверлашвили, Инесса Левина, Флора Мамулашвили, Рената Терпиловская, Мзия Далоян-Авдоева, Александра Расоева, Венера Думанова, Нанули Чалвардишвили, Тина Габашвили, Эмма Долмажян, Лидия Познюховская, Евгения Ворошилова.

**Анатолия ДАНЕЛЯНА** поздравляем с 70-летием со дня рождения. Скрипка, бандура, арфа, контрабас, Все любим вашу музыку особенно, Стихи и песни пишем мы для вас, Глубокоуважаемый наш Анатолий.

С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Иорданка Евтимиади, Маргарита Григориади, Анемона Иродопуло, Гликерия Уранопуло, Анна Бостаниди, Марина Киракосян-Мосесова, Марина Мурадян, Анаида Акопян, Дали Мхитарян, Марина Абовян, Елена Микелашвили, Наргиза Оганова, Нуну Саркисян, Малуза Горанова, Анна Димчева, Ионка Христова, Стефка Дончева, Лада Николова, Донка Младенова, Мари Гличева, Ната Славчева, Ирина Нешкова, Райна Желева, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Ионелла Радева, Марианна Трайчева, Ирина Стасюк, София Евдокименко, Анна Еловенко, Светлана Бурневич, Нина Борисяк, Ирина

Подсоснок, Виолетта Нетребко, Елена Емельяненко, Оксана Билозир, Майя Погребняк, Натела Мерабишвили, Елена Микелашвили, Алла Титвинидзе, Нана Пеикришвили, Тасико Векуа.

**Нину РОМАНИДИ** поздравляем с днем рождения и наступающим 2020 Новым годом.

Левкада и Эптаниця. Хорошее всегда увидим. Живи прекрасно, не тая, Подруга Нина Романиди.

С уважением, Анна Орфаниди, Мария Кондролова, Наталия Псаропуло, Ксения Спиранди, Маргарита Антонопуло, Вектра Диомова, Татьяна Корчагина, Валентина Шипулина, Алла Буковинская, Полина Иванова, Элеонора Гвадзабия, Лали Изория, Мери и Нино Кешелава, Лия Кодуа, Майя Венкова, Пепель Копалеишвили, Ирина Епифанова, Галина Ремкова, Ольга Лучинка, Елена Иваницкая, Марина Карадочева, Манана Оравелидзе, Сильвия Оганесян, Виктория Дарбинян, Кнарик Минасян, Дали Мхитарян, Майя Гиоргобиани, Цицо Бераушвили.

**Икру АРАБАДЖИЕВУ** поздравляем с днем рождения и наступающим 2020 Новым годом. Пусть возгорится пламя от тебя, Огонь любви распространится быстро, Живи счастливо жизнь, подруг любя, Красавица-болгарка наша Искра.

С уважением, Анна Орфаниди, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Кристина Димитрова, Мальвина Киддикова, Малуза Горанова, Донка Младенова, Лада Николова, Росица Билянова, Финка Гаргова, Анна Димчева, Марианна Трайчева, Райна Желева, Лина Радева-Нергадзе, Параскева Минчева, Лорина Развигорова, Ирина Нешкова, Ната Славчева, Ионка Христова, Цветелина Стойкова, Стефка Дончева, Лиза Борджиева, Эрминия Карастоянова, Светлана Цвильева, Мария Стримова, Мари Гличева, Майя Голобова, Лана Стоева, Зоряна Янкова, Иорданка Евтимиади, Екатерина Станис, Гликерия Уранопуло, Анастасия Микропуло, Ирина и Ольга Энтиди, Ирина и Спирула Икономиди, Анемона Иродопуло, Мелина и Эмилия Родаки, Мария Саввиди, Анна Бостаниди, Алла Титвинидзе, Лана Манагадзе, Ирина Мегвинетуцеси, Елена Микелашвили, Этери Марташвили, Цисана Квирикашви-

ли, Софико Сакварелидзе, Тасико Векуа, Анаида Акопян, Марина Мурадян, Наргиза Оганова, Алла Фрийдман, Гульнара Озманова, Елена Шишкина, Нина Борисяк, Анна Еловенко, Ирина Подсоснок, Оксана Билозир, Виолетта Нетребко, Валентина Рудник, Ирина Стасюк, София Евдокименко, Светлана Бурневич, Инна Артеменко, Елена Емельяненко, Жанна Еджубова.

**Светлану ГУБКИНУ** поздравляем с днем рождения и наступающим 2020 Новым годом. Санзону, Муштайд и Дендропарк Всегда ты вспоминаешь неустанно, Видишь во сне скамейку, своды арок, С праздником жизни, милая Светлана.

С уважением, Анна Орфаниди, Мадонна Карсанова, Надежда Ляпина, Анна и Юлия Кузнецовы, Валентина Неженцева, Алла Есаулова, Любовь Истомина, Раиса Смирнова, Елена Яровая, Ирина Епифанова, Майя Венкова, Полина Иванова, Нина Кондратюк, Белла Киладзе, Зоя Кучеренко, Анастасия и Маргарита Зарейчук, Лариса Степаненко, Любовь Искреджо, Нанули Варазашвили, Дездемо Жили Эристави, Додо Лалиашвили, Манана Кавтарадзе, Нино Балавадзе, Медея Чхаидзе, София Светлинова, Лана Стоева, Венера Кростева, Красимира Русинова, Зоя и Иванка Костовы, Диана Габарашвили, Лела Турашвили, Кети Димитриади, Елена Акритиди, Этери Шенгелия, Лали Дгебуадзе, Майя Пирцхалаишвили, Русудан Абесадзе, Ия Перадзе, Эльза Санакоева, Мзия Кудухова, София Болквадзе, Лили Тодадзе.

Виктора СОЙКИНА и Татьяну ВОРОБЬЕВУ, а также Анатолия КУСКОВА и Евдокию ПЕТРЕНКО поздравляем с рождением внука, а Леонида СОЙКИНА и Ирину КУСКОВУ с рождением сына Юрия. Погода нас не подвела, Не пронеслась над нами вьюга, Кричим от радости «Ура!» Пришел на свет малыш наш Юра. Подрастешь, будешь мастерить, Куклы, машинки и телурий, Всегда мы будем говорить: «Счастливым будь, паренек Юрий!»

С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Наталия Сухушина, Алла Круглова, Людмила Гвоздикина, Нани Дзаганян, Лили Партенадзе, Русудан Аладашвили.

## ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №51

### СКАНВОРД НА СТР. 15



### СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Клубок. Отруб. Пряник. Еле. Оклад. Рюм. Посул. Далек. Треви. Кран. Ара. Опт. Мыс. Три. Бар. Таро. Ось. Бур. Гримм. Аза. Трике. Путники. Вампир. Утес. Попона. Наст. Паб. Ерик. Рид. Ури. Тал. Юг.  
**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Амвон. Перст. Ларго. Страсть. Подол. Бандура. Диво. Ленотр. Кант. Коко. Проблема. Кристи. Холл. Крапина. Ад. Зураб. Гряда. Агат. Нуте. Береза. Брижит. Рур. Люк. Ржа. Кефир. Дремота. Рамфис. Кинг.



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.



# СОМАЛИЙСКАЯ КОШКА ДАМА С ХАРАКТЕРОМ

**Если вы давно мечтаете о домашнем питомце, заведите сомали - эта подвижная игривая кошка не даст вам заскучать. Правда, нужно быть готовыми к некоторым особенностям породы.**

Очаровательного котенка с огненной шерсткой и лисьим хвостом я увидела в Интернете и уже не смогла забыть. Фокси стала моим подарком самой себе на день рождения. Были страхи, что за такой королевской внешностью прячется капризная или ленивая особа. Но они быстро развеялись.

### Кто здесь главный?

Характер у сомалийских кошек, конечно, есть. И капризы тоже. Но все их особенности быстро принимаешь и прощаешь за интеллект, ласковость и чистоплотность. Фокси было два месяца, когда я принесла ее в дом, показала, где туалет с лотком, где лежанка и когтеточка. И она все выучила с первого раза. С лотком промахов не бывает, если менять его каждый день. Я слышала от владельцев сомали, что эти кошки - настоящие обжоры, склонны к ожирению и воровству. Поэтому сразу посадила Фокси на сухой корм премиум-класса и не поддаюсь на ее жалобные глазки, выпрашивающие лакомый кусочек. Сомали ласковые, но они сами

будут решать, когда вы их будете гладить, а когда - нет. Они не из тех кошек, которые часами сидят на коленях у хозяина. Для этого порода слишком активная.

### Одиночество под запретом

Даже сейчас, когда моей красавице пошел шестой год, она любит играть и носится по квартире с энергией котенка. Наверное поэтому порода не подходит пожилым людям, которым сложно справиться с таким активным животным. Две недели отпуска, когда я оставляю Фокси на попечение маме, становятся испытанием для обеих. Сомалийские кошки очень привязываются к хозяину и тоскуют без него. Фокси не выносит разлуку со мной даже на сутки - потом три дня от меня не отходит, заглядывает в глаза с немым укором: «Ну как ты могла?! Поклянись, что больше никуда не уйдешь!» Сомали не выносят одиночества, поэтому их часто держат парой.

Оставленная наедине с собой Фокси может разнести квартиру за пару часов не хуже ротвейлера. И обязательно погрызет какую-нибудь

дорогую мне вещь - новые туфли или книгу - и демонстративно оставит на видном месте.

### Ох уж эта ревность!

Сомали очень ревнивы и с трудом привыкают к новым людям. Понадобился год, чтобы Фокси перестала нападать из-за угла на моего мужа и привыкла к мысли, что он будет жить вместе с нами. Что уж говорить о рождении дочери. Когда я принесла из роддома маленький кулек и положила его на кровать, моя чистоплотная аристократичная Фокси сделала лужу на покрывале рядом с ребенком. Но со временем в дочери Фокси нашла товарища по играм - теперь они бегают без остановки. Причем, кошка ни разу не укусила и не поцарапала ребенка, даже когда малышка тянула ее за хвост или нечаянно наступала на лапы. Все, что мы слышали, - это жалобное мяуканье: «Спасите меня от этого изверга!» Считается, что по своей природе сомали не умеют быть агрессивными.

### Особенности ухода

При всей своей независимости порода ориентирована на человека и очень умна. Фокси быстро выучила команду «Апорт!» и приносит брошенный фантик или бумажку прямо в руки. Умеет открывать шкаф-купе и любые двери, прыгая на ручку. Сомали требуют много внимания, но при этом абсолютно ненавязчивы.

К сожалению, как и все породы, сомали не обошли стороной заболевания: проблемы с зубами и деснами, глазами, суставами и почками. Два раза в год мы показываем Фокси ветеринару, корректируем питание, исходя из рекомендаций, и проходим курс лечения, если есть проблемы.

Шерсть у сомалийских кошек очень гладкая и приятная на ощупь и нуждается в вычесывании 2-3 раза в неделю. Купаться Фокси не любит, но чтобы шубка выглядела идеально, я устраиваю любимице водные процедуры (раз в 2-3 месяца). Использую шампунь для длинношерстных кошек.

Я подрезаю Фокси коготки с помощью специальных щипчиков - их можно купить в зоомагазине. Также важно регулярно чистить сомали ушки, чтобы не допустить проблем со здоровьем.

**Анна Семенова.**

**✓ ЕСЛИ ВЫ РЕШИЛИСЬ ПРИОБРЕСТИ КОТЕНКА СОМАЛИ, ТО НЕ ПОКУПАЙТЕ ЕГО С РУК, А ОБРАЩАЙТЕСЬ В ПРОВЕРЕННЫЕ ПИТОМНИКИ.**



# Ветрам назло

Чашка горячего чая или кофе, любимое пирожное, мягкий плед, ароматические свечи и хорошая мелодрама - банальный, но самый действенный способ все-таки полюбить зиму.





## ГОВЯДИНА «ВЕЛЛИНГТОН»

450 г замороженного слоеного теста, 1 кг говяжьей вырезки, 1/2 ч. л. сушеной душицы, 2 ст. л. оливкового масла, 300 г шалпиньонов, 1 белая луквица, 70 г сливочного масла, 100 мл белого сухого вина, 10 полосок бекона, 1 ст. л. муки, соль, молотый черный перец.

Тесто разморозить. Мясо вымыть, обсушить. Смазать оливковым маслом, посыпать душицей, уложить на противень, выстланный фольгой, и запекать 20 мин. Дать остыть. Посолить и поперчить. Шалпиньоны протереть салфеткой, почистить и мелко нарезать. Лук порубить. В сковороде распустить сливочное масло и подрумянить лук с грибами. Влить вино, довести до кипения, посолить, поперчить и тушить 3 мин. Дать остыть. Тесто раскатать в прямоугольный пласт. По центру выложить ломтики бекона. Распределить половину грибов, уложить мясо, затем - оставшиеся грибы. Мясо обернуть ломтиками бекона. Завернуть в тесто и защипать края. Убрать в холодильник на 1 ч. Запекать 40 мин при 200 градусах.

Шалпиньоны можно заменить отварными белыми грибами.

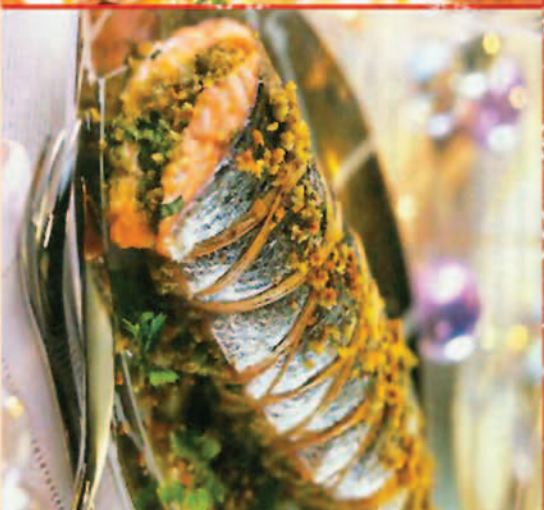


## УТКА С ФРУКТОВЫМ СОУСОМ

1 тушка утки весом около 2 кг, 2 клубня картофеля, 2 луковицы, 1 ст. л. растительного масла, 2 груши, 2 апельсина, 1 ч. л. тертого корня имбиря, 150 мл белого сладкого вина, соль, молотый черный перец.

Тушку утки вымыть, обсушить, натереть молотым черным перцем, солью и убрать в холодильник на ночь. Утром картофель очистить и нарезать кубиками. Лук очистить, порубить и слегка обжарить на растительном масле. Подмешать к картофелю, посолить и поперчить. Духовку нагреть до 180 градусов. Тушку утки нафаршировать картофелем с луком, отверстие зашить. Поместить в глубокий противень и запекать около 2,5 ч, периодически поливая жидкостью от жаренья. Груши очистить от семян и нарезать дольками. Апельсины очистить, разделить на дольки и каждую освободить от белых пленок. Добавить апельсины вместе с грушами и тертым корнем имбиря в противень к утке. Влить белое сладкое вино и запекать еще 20 мин, периодически поливая тушку получившимся фруктовым соусом.

Для приготовления подойдет белый картофель хорошо разваривающийся.



## ФОРЕЛЬ С ЗЕЛЕНЬЮ И ОРЕХАМИ

800-900 г филе форели с кожей, 100 г петрушки, 100 г укропа, 200 г очищенных грецких орехов, 2 ст. л. панировочных сухарей, 1 яйцо, соль, молотый черный перец.

Филе вымыть, почистить от чешуи и обсушить. Сильно посолить со стороны кожи. Для начинки петрушку и укроп мелко нарезать. Очищенные грецкие орехи поджарить на сухой сковороде, затем дать остыть и измельчить в блендере на средней скорости. Четверть орехов отложить. Остальные перемешать с измельченной зеленью, посолить и поперчить.

Получившуюся смесь выложить на филе форели и свернуть так, чтобы начинка оказалась внутри. Обвязать кулинарной нитью. Выложить в форму и запекать 40 мин при 180 градусах. Оставшиеся орехи перемешать с панировочными сухарями и яйцом. Смесь распределить по рыбе с начинкой и запекать еще 10 мин.

Замороженное филе лучше оттаивать не при комнатной температуре, а в холодильнике.



## БУЖЕНИНА В СПЕЦИЯХ

1,5 кг свиного окорока, 6 зубчиков чеснока, 100 г вяленых томатов, по 1 ч. л. горошин душистого, черного и розового перца, 4 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. молотой паприки, 1 ч. л. сушеного тимьяна, соль.

Мясо вымыть и хорошо обсушить. Затем длинным острым ножом сделать глубокие проколы: воткнуть нож перпендикулярно мясу и слегка повернуть. Зубчики чеснока очистить, один пропустить через пресс, остальные нарезать длинными тонкими ломтиками. Так же нарезать вяленые томаты и распределить их вместе с ломтиками чеснока по проколам в мясе. Все виды перца истолочь пестиком в ступке и переложить в маленькую пиалу. Добавить оливковое масло, соевый соус, лимонный сок, чеснок, пропущенный через пресс, паприку и тимьян. Посолить по вкусу. Получившуюся смесь обмазать окорок, завернуть в пленку и убрать в холодильник на 6 ч. Затем снять пленку, завернуть мясо в фольгу и запекать 2-2,5 ч при 190 градусах.

Если хотите, чтобы буженина была с хрустящей корочкой, за десять минут до готовности разверните фольгу.

ISSN 1987-6009  
9 771987 600002