

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПОЛТА

№2

январь 2020

цена:

1,5 лари

Не просто  
усталость

стр.9

Рождественское  
чудо

стр.27

Все для красивой  
фигуры

стр.36-37

Почему коты любят  
валерьянку

стр.42

Софи Лорен:

Нищая девочка София и покоренный ею мир

стр.20-21

Катрин Асси

стр.16-17

«Если плохое настроение, сиди и улыбайся»

# ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2020 ГОД



## ПОСТЫ:

с 2 марта  
по 18 апреля –  
Великий Пост  
с 15 июня  
по 11 июля –  
Петров Пост  
с 14 августа  
по 27 августа –  
Успенский Пост  
с 28 ноября 2019  
по 6 января 2020 –  
Рождественский  
Пост.

## ОДНОДНЕВНЫЕ ПОСТЫ

Среды и пятницы в течение года, за исключением сплошных седмиц и Святков  
18 января -  
Крещенский сочельник (Навечерие Богоявления)  
11 сентября -  
Усекновение главы пророка Иоанна Предтечи  
27 сентября -  
Воздвижение Креста Господня

## СПЛОШНЫЕ СЕДМИЦЫ

(нет постов)  
с 7 по 18 января -  
Святки  
с 10 по 15 февраля -  
Мытаря и фарисея  
с 24 февраля по 1 марта  
Сырная масленица)  
с 20 по 25 апреля  
Пасхальная (светлая)  
с 8 по 14 июня -  
Троицкая

## ЦЕРКОВНЫЕ ПРАЗДНИКИ:

8 января – Рождественский сочельник  
7 января – Рождество Христово  
14 января – Обрезание Господне  
19 января – Богоявление. Крещение Господне  
27 января, 1 июня – День св. Нино  
8 февраля – День св. Давида  
13 февраля, 14 мая – День св. Царицы Тамары  
15 февраля – Сретение Господне  
18 февраля – Прощеное воскресенье  
25 февраля, 13 апреля, 9, 28 октября –  
празднование Иверской иконы Божией матери  
7 апреля – Благовещение Пресвятой Богородицы  
12 апреля – Вход Господень в Иерусалим. Вербное воскресенье  
19 апреля – Пасха. Светлое Христово Воскресение  
26 апреля – Красная Горка  
28 апреля – Радоница, поминовение усопших  
8 мая – День св. Георгия  
12 мая, 13 декабря – День св. Андрея Первозванного  
22 мая, 19 декабря – День св. Николая  
28 мая – Вознесение Господне  
4 июня – Давидгареджи  
7 июня – День Святой Троицы. Пятидесятница  
8 июня – День Святого Духа  
7 июля – Рождество Иоанна Предтечи  
12 июля – День Славных и всехвалных апостолов Петра и Павла  
15 июля – Праздник Светицховели  
25 июля – Икона Божией Матери “Троеручица”  
2 августа – день св. пророка Или  
9 августа – день св. Пантелеймона Целителя  
19 августа – Преображение Господне  
28 августа – Успение Пресвятой Богородицы  
29 августа – Анчисхатоба  
11 сентября – Усекновение главы пророка Иоанна Предтечи  
14 сентября – Начало индикта - церковное оволение  
21 сентября – Рождество Пресвятой Богородицы  
26 сентября – День св. Кетеван  
27 сентября – Воздвижение Креста Господня  
28 сентября – Алавердоба  
14 октября – Покров Пресвятой Богородицы  
14 октября – Мцхетоба-Светицховлоба  
23 ноября – Гиоргоба  
4 декабря – Введение во храм Пресвятой Богородицы  
13 декабря – День св. Царя Вахтанга Горгасали  
17 декабря – День св. Варвары

## ЯНВАРЬ

ПН.	6	13	20	27	
ВТ.	7	14	21	28	
СР.	1	8	15	22	29
ЧТ.	2	9	16	23	30
ПТ.	3	10	17	24	31
СБ.	4	11	18	25	
ВС.	5	12	19	26	

## ФЕВРАЛЬ

3	10	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	
1	8	15	22	29
2	9	16	23	

## МАРТ

2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	
1	8	15	22	29

## АПРЕЛЬ

6	13	20	27	
7	14	21	28	
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	

## МАЙ

4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31

## ИЮНЬ

1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	

## ИЮЛЬ

6	13	20	27	
7	14	21	28	
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	

## АВГУСТ

3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30

## СЕНТЯБРЬ

7	14	21	28	
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	

## ОКТАБРЬ

5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	

## НОЯБРЬ

2	9	16	23	30
3	10	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	
1	8	15	22	29

## ДЕКАБРЬ

7	14	21	28	
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	

## FORBES НАЗВАЛ САМЫХ БОГАТЫХ МУЗЫКАНТОВ



Американский журнал Forbes составил рейтинг самых богатых музыкантов уходящего десятилетия. Список исполнителей опубликован на сайте издания.

На первом месте оказался американский рэпер и продюсер Андре Ромелл Янг, известный всему миру как Dr. Dre. Его состояние оценивается в \$950 млн.

Отмечается, что музыкант выпустил свой последний альбом Compton в 2015 году. Кроме того, он практически отказался от выступлений в середине 2000-х. Основной доход ему принесла компания Beats, занимающаяся производством аудиооборудования. В 2014 году фирму приобрела Apple. Dr. Dre является сооснователем и владельцем 20% акций Beats.

Вторую строчку рей-

тинга заняла американская поп-исполнительница Тейлор Свифт (\$825 млн.). Тройку лидеров замыкает Бейонсе, заработавшая \$685 млн. Обе певицы активно гастролировали в течение последних десяти лет.

В топ-10 самых богатых музыкантов мира также вошли ирландцы U2, рэперы Diddy и Jay-Z, а также британские исполнители Элтон Джон и Пол Маккартни. Замыкают рейтинг американки Кэти Перри и Леди Гага.

Ранее Forbes составил рейтинг самых высокооплачиваемых музыкантов 2019 года.

Список возглавила певица Тейлор Свифт. За год она заработала почти \$190 млн.

В топ-3 также вошли рэпер Канье Уэст (\$150 млн.) и британский певец Эд Ширан (\$110 млн.).

## РИАННА ПРОКРАЛАСЬ НА РОЖДЕСТВЕНСКУЮ ЯРМАРКУ



Американская певица Рианна посетила рождественскую ярмарку в Лондоне и осталась незамеченной фанатами. Об этом сообщает LADbible.

Артистка закрыла лицо шарфом и надела на голову капюшон, поэтому поклонники не смогли узнать звезду.

Рианна прогулялась вместе со своей помощницей по крупнейшему рождественскому рынку в Англии и даже успела попробовать огромный хот-дог.

**ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕППИ 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

### МИККИ РУРК ПОРАДОВАЛ ПОКЛОННИКОВ ФОТОГРАФИЕЙ С НОВЫМ ПСОМ



Актер славится своею любовью к животным, в частности, к собакам. У любимого померанцевого шпица звезды есть свой инстаграм, да и зовут его мистер Номер Один.

Второй пес - чихуа - хуа Локки, по признанию актера, спас его от депрессии и желания покончить жизнь самоубийством. Папарацци засняли актера в пиццерии Беверли - Хиллз с очаровательным псом на коленях. Но, оказалось, что малыш не принадлежит Рурку, владельцем крошки Банни является вокалист группы Limp Bizkit Фред Дерст. «Банни без ума от меня», - говорит Микки, - «поэтому его «папа» и «мама» легко доверяют малыша мне.

### ДЖЕКИ ЧАН ЧУТЬ НЕ УТОНУЛ НА СЪЕМКАХ ФИЛЬМА



Голливудский актер Джеки Чан чуть не утонул на съемочной площадке фильма «Авангард». Об этом сообщает The Straits Times.

По его словам, во время съемки сцены перестрелки в море Чан застрял под камнем и не мог выбраться из-под него. Однако актер не стал паниковать и ему удалось выжить. Коллеги бросились на помощь артисту.

«Внезапно я почувствовал себя напуганным, и мое тело начало дрожать.

Я мог так легко умереть», — поделился Джеки Чан.

Актер рассказал, что испугал всю съемочную площадку, и когда он вышел из воды, режиссер Стэнли Тонга не смог сдержать слез. Пострадавший заверил съемочную группу, что с ним все хорошо. И они продолжили работу. Чан уточнил, что часто сталкивался с опасными ситуациями на съемочной площадке. Он падал, висел продолжительное время на вертолете и получал удары.



### ДИ КАПРИО СЪЕЛ БУРГЕР И «ВЗОРВАЛ» СЕТЬ

Сегодня каждый, кто смотрит на эти кадры с Леонардо Ди Каприо, узнаёт в нём себя. Актер взорвал Twitter после того, как выбрался на горнолыжный курорт в американском Аспене, где хотел просто поесть, а стал ближе к народу.

Выступающего за «экологичную пищу» звезду застукали за поеданием фастфуда, и дело здесь даже не в противоречии

собственным убеждениям, а в том, как он ест мясные бургеры, закусывая картошкой фри.

И, похоже, что это неподдельное удовольствие на лице Ди Каприо сделает его героем новых мемов. Снимки уже не оставили без внимания пользователи Сети, которые теперь уверены, между ними и знаменитостью такого масштаба - есть что-то общее.

### ХУДЭО КОДЗИМА ПРИЗНАЛСЯ В ЛЮБВИ «ПАРАЗИТАМ» ПОНА ДЖУН-ХО



Создатель культовой игровой серии Metal Gear Solid Хидэо Кодзима опубликовал в своём твиттере список любимых фильмов 2019 года.

Места есть лишь у первых пяти кинолент, остальные геймдизайнер разместил в произвольном порядке. Примечательно, что несколько картин, попавших в топ, вышло ещё в 2018-м, но до японского проката они добрались лишь в 2019-м.

Рейтинг возглавили «Паразиты» Пона Джун

Хо. Далее следуют «На границе миров» Али Аббаси, «Ирландец» Мартина Скорсезе, «Слон сидит спокойно» Бо Ху и «Холодная война» Павла Павликовского.

Кодзиме также понравились «Дом, который построил Джек» Ларса фон Триера, «Капернаум» Надина Лабаки, «Человек-паук: Через вселенные» Боба Персичетти, Питера Рэмси и Родни Ротмэна, «Джокер» Тодда Филлипса и «Брачная история» Ноа Баумбаха.

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**БАНЯ – ЭТО НЕ ТОЛЬКО УДОВОЛЬСТВИЕ, НО И ПОЛЬЗА.  
ОДНАКО ПРИ НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПАРНАЯ ОПАСНА.**

## Главное - не перегреться

### Нагрузка на печень

Если перед походом в парную съесть мясо или другие животные белки, гарантирована интоксикация. Под воздействием тепла увеличивается количество соковыделение, процесс брожения усилится, и белки начнут гнить в кишечнике. **Что делать?** За 1,5 часа до бани съешьте отварной картофель, гречку, макароны твердых сортов, овощной плов.

Потее, человек теряет большое количество минералов, поэтому их надо восполнить, выпив перед баней стакан капустного рассола или домашнего кваса. Для восполнения витамина С надо пить настой шиповника, грейпфрутовый и апельсиновый соки.

### Нехватка пота

Слишком высокая температура ухудшает потоотделение. А цель бани состоит в том, чтобы достичь хорошего потоотделения, а не перегрева. Поэтому самое главное - очистить тело через сально-потовые железы. Помогает это сделать веник. Лучше, если их будет как минимум два: вначале березовый, а

потом - дубовый. **Что делать?** Если возникает чувство дискомфорта или жара, сразу же выходите из парной.

### Удар по сосудам головы

В парной сосуды тела и головы сильно расширяются. Особенно опасно в этот момент прыгать в бассейн или обливаться холодной водой. Это может закончиться плачевно. **Что делать?** Чтобы не получить тепловой удар, голову надо обязательно накрыть войлочной шапочкой или полотенцем. Окунаться в бассейн или обливаться холодной водой после парной надо с головой. Если вы паритесь в бане после болезни, то лучше не охлаждаться, а принять горячий душ, после чего завернуться в теплый халат, чтобы потоотделение продолжалось и в предбаннике. Контрастные процедуры лучше принимать после третьего захода, когда тело как следует прогреется.

### Риск для сердца

Обычно он возникает после употребления в бане спиртных напитков, поскольку алкоголь расширяет сосуды, а парная расширит их еще

Полезнее сидеть на нижней полке или даже париться с открытым окном, чем терпеть обжигающий пар.



больше, увеличив нагрузку на сердце. **Что делать?** Нельзя пить спиртные напитки перед баней, а после нее принимать их можно только через 3-4 часа.

### Испытания для кожи

Особенно плохо на кожу влияет сауна, где температура достигает 80-110 градусов, а влажность не более 15%. В таком случае кожа быстро теряет влагу. **Что делать?** Если хотите выглядеть молодо, ходите в русскую парную. Там температура держится в среднем около 60 градусов, а влажность около 50%. Однако соблюдайте меру: как только на теле появляются красные пятна, прекращайте процедуры - это признак перегрева и нарушения микроциркуляции крови. Цвет кожи после парной должен быть ровного розового цвета.

**В. Луценко, терапевт,  
врач высшей категории.**

Здесь все зависит от цифр давления. Если сильно болит голова и немного повышено артериальное давление, то не оно является причиной головной боли. Здесь все совсем наоборот. Сильная боль - это серьезный стресс для организма. И нередко давление повышается именно в ответ на боль. Даже, если вы примете препарат для снижения давления, оно может вернуться к исходным цифрам, но головная боль не прекратится. В такой ситуации нужно подобрать правильное обезболивающее.

## ПОВЫШАЕТСЯ ДАВЛЕНИЕ - И СРАЗУ БОЛИТ ГОЛОВА...

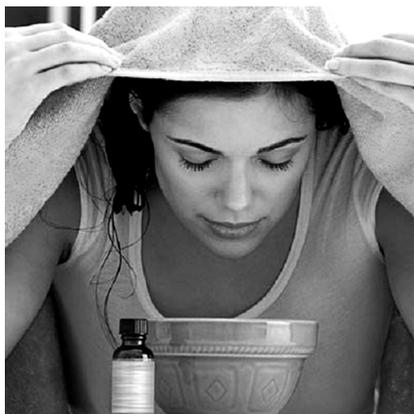
**?** Когда повышается артериальное давление, начинает болеть голова. Какое лекарство надо принять, чтобы она перестала болеть?

**Рузанна.**

Если это приступ мигрени, могут понадобиться специальные обезболивающие - триптаны. Они снимают мигренозную боль. А давление понизится самостоятельно, когда боль пройдет. При головной боли напряжения помогают нестероидные про-

тивовоспалительные средства - ибупрофен, напроксен и (менее желательно) комбинированные анальгетики. Главное - обратиться к врачу и поставить правильный диагноз. Другое дело, если у вас гипертонический криз - давление превышает

180/120 мм рт. ст. Это опасная ситуация и требует немедленной помощи. Гипертонический криз почти всегда сопровождается сильной, часто пульсирующей двусторонней головной болью. Вы можете ощущать ее во всей голове, а может болеть только затылок. Когда давление нормализуется, головная боль пройдет. Если у вас периодически бывают такие кризы, нужно завести дневник. Утром, днем и вечером измеряйте давление и пульс. И обязательно обратитесь к кардиологу.



### Ждите воспаления бронхов

Бронхит в устах врачей - диагноз собирательный. Так медики могут называть любое воспаление бронхов: бронхолит, поражающий бронхиолы (мелкие ответвления бронхов), трахеит (когда страдает весь дыхательный ствол) и трахеобронхит (когда вместе со стволом страдают и бронхи). Главным виновником этого воспаления является острая респираторно-вирусная инфекция - ОРВИ. И только в 10% случаев возбудителями оказываются не вирусы, а бактерии - стрептококки, стафилококки, пневмококки, гемофильная палочка и другие микроорганизмы.

### Осторожно: миноплазма!

Поражая соединительную ткань легких, этот возбудитель вызывает затяжной, хронический кашель, который может длиться годами. Респираторный микоплазмоз очень похож на грипп или ОРВИ. Вот только лечение, которое назначается при гриппе и вирусных инфекциях, в этом случае не помогает.

Подхватить распространенные вирусные инфекции, раздражающие бронхиальное «древо», можно в любое время года. Инфекции как бы поделили сезоны на сферы влияния: осень «контролируют» риновирусы и возбудители парагриппа, зиму - грипп, весну - так называемые, респираторно-синцитиальные вирусы и аденовирусы. Причем, каждый из них может захватить ваш организм, что называется, по цепочке - сначала одни, а затем и другие. Вот и получается, что острое воспаление бронхов может повторяться 3-6 раз в год, вызывая недоумение страдающего

## Бронхит лучше не запускать

**Что будет, если вы подхватили острую респираторную инфекцию и не стали сразу же лечиться? На этот и другие вопросы отвечает пульмонолог Б. Мальцев, врач высшей категории.**

от кашля человека: вроде бы лечился, а толку никакого.

### Не дайте воспалению спуститься вниз

Бронхита не будет, если сразу же начать лечение ОРВИ, утверждают врачи. Главное - не дать воспалению спуститься внутрь, не упустить момент, когда вирусы еще хозяйничают в носоглотке, вызывая вялость, усталость, насморк, першение в горле и головную боль. Как? Полоскать раздраженное горло теплым раствором

ки. Боль вполне естественна: от приступов кашля судорожно сокращается диафрагма и страдают окружающие мышцы. Впрочем, самым большим от таких объяснений ни тепло ни холодно. Едва почувствовав неприятные ощущения, замученные кашлем граждане начинают бить во все колокола, бросаясь к первому попавшемуся аптекарю с мольбой: «Дайте мне что-нибудь от кашля!» И совершают роковую ошибку, обрекая себя на еще большие страдания. Дело в том, что одни лекарственные препараты способствуют разжижению мокроты, а другие призваны подавлять кашлевой рефлекс. Когда бронхи забиты скопившимся в них вязким слизистым секретом, им трудно работать. Оттого-то человек и кашляет, стараясь освободить забитое пространство. Главное, что необходимо делать в этот период, - разжижать мокроту и энергично ее выкашливать! Но как это сделать, если вместо препарата, обладающего отхаркивающим действием, вы приняли препарат, подавляющий кашлевой рефлекс? Занявшись самолечением, легко можно получить застой мокроты в бронхах. Через некоторое время воспаление с кашлем вернутся к вам с новой силой.

### ЕСЛИ ПЕРВЫЕ ДРАГОЦЕННЫЕ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ СУТКИ УПУЩЕНЫ, ЖДИТЕ СУХОГО, САДНЯЩЕГО КАШЛЯ.

спиртовой настойки календулы, эвкалипта или ромашки. Эта незамысловатая процедура может дать ощутимый эффект. Но при одном условии: если полоскать горло каждый час или хотя бы каждые два часа и при этом всякий раз использовать не менее стакана целительного раствора.

### НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ГОРЯЧИХ ИНГАЛЯЦИЯХ КАРТОФЕЛЬНЫМ ПАРОМ ИЛИ ПАРОМ ОТ ЗАЛИТОЙ КИПЯТКОМ ТАБЛЕТКИ ВАЛИДОЛА.

Не забывайте и о горячих ингаляциях. Чем вы будете дышать - картофельным паром или паром от заливной кипятком таблетки валидола - не важно. И та и другая процедура облегчат страдания.

### Не лечитесь! Ждите кашля!

Первые драгоценные для лечения сутки упущены? Ждите кашля. Сухой, раздражающий, саднящий кашель свидетельствует о поражении трахеи. Повлажневший и ставший более мягким говорит о распространении процесса в глубь дыхательных путей. Обычно в это время начинает откашливаться небольшое количество слизистого секрета и ощущается боль внизу грудной клет-

### Антибиотики на вирусы не действуют

Другая распространенная ошибка - беспорядочный прием антибиотиков и сульфаниламидных препаратов. Учитывая, что большинство бронхитов вызвано вирусами, а на вирусы эти лекарства не действуют, эффект от такого лечения получается прямо противоположный: сумбурный прием антибиотиков угнетает иммунную систему, и та никак не может справиться с болезнью. Еще один совет: принимая отхаркивающие лекарственные препараты, пейте как можно больше жидкости, чтобы было чем «развести» бронхиальную слизь, иначе и эти лекарства будут неэффективны. Понятно теперь, как важно

при бронхите и прочих сопровождающихся кашлем заболеваниях следовать советам врача? Только он может грамотно оценить ваше состояние и назначить правильное лечение.

### **Ускорить свое выздоровление можно самому**

Справиться с бронхитом поможет обильное питье, богатая витаминами пища, жирная рыба (семга, камбала, палтус, сардины, скумбрия), нежирное мясо, тыквенные семечки. И, конечно, старая добрая фитотерапия. Грамотно подобранные лекарственные травы вызывают эффективнее медикаментозного лечения. Они не только подавляют кашлевый рефлекс, но и снимают воспаление слизистой оболочки гортани, трахеи, «улучшают» мокроту. Обволакивающее и противовоспалительное действие на слизистые оболочки верхних дыхательных путей оказывают корни, листья и цветки алтея лекарственного, корни солодки голой, листья и цветы коровяка скипетровидного, почки сосны обыкновенной, трава багульника болотного. Улучшают отделение мокроты трава термопсиса ланцетного, корни, корневища, цветки и листья первоцвета весеннего, трава фиалки трехцветной, плоды и семена аниса обыкновенного, листья и цветки мать-и-мачехи обыкновенной.

Бронхолитическое, расширяющее просвет бронхов и облегчающее дыхание действие оказывают трава эфедры хвощевой и двухколосковой, корни солодки голой, трава фиалки трехцветной, плоды фенхеля, корни и корневища истода сибирского. Курс лечения всеми настоями и отварами этих трав - 6-8 дней. Запомнили? Действуйте! Даст бог, уже через пару недель вы забудете об изматывающем вас кашле. Если же, несмотря на принятые меры, ваше состояние не улучшается, тянуть не стоит. Начинайте обследование. Лучше всего - в специализированном пульмонологическом отделении стационара, где есть все условия для того, чтобы провести не только рентгеноскопию и бронхоскопию, но и микробиологическое и цитологическое исследование мокроты. Бронхит лучше не запускать.

**Решили поставить зубной протез? Будьте готовы, что он станет в первое время натирать десны, небо и даже язык. Это не значит, что конструкция вам не подходит. Нужно время, чтобы привыкнуть, и несколько дополнительных визитов к врачу для контроля и подгонки.**

## **ПОЧЕМУ НАТИРАЮТ ЗУБНЫЕ ПРОТЕЗЫ**



### **Первое время во рту дискомфорт**

Стоматологи закладывают от одного до трех месяцев на привыкание к новому аппарату. За это время формируется, так называемое, протезное ложе - место, где соприкасаются пластина и слизистая рта. Но протез всегда тверже, чем небо, и полностью избежать притирки невозможно. Поэтому, первое время вам может быть неудобно и даже больно носить протез.

Какие еще бывают причины натертостей? Ошибки при надевании, ненадежное крепление во рту, аллергия на материалы, стоматит, гингивит, кариес и износ после 5 лет использования протеза.

### **Чем лечить натертости**

Язвочки и ранки - аптечными средствами в виде полосканий и компрессов. Например, «Фармадоном» - коллагеновыми пластинами, которые хорошо заживляют десны. Гели и мази «Холисал», «Камистад», «Асепта», «Метрогил Дента» обладают антимикробным действием, ускоряют заживление.

Для полосканий врачи назначают растворы «Тантум верде», хлоргексидин, фурацилин или «Стоматофит». Рекомендуются зубные пасты с противовоспалительным действием, например Parodontax, Lacalut activ, «Лесной бальзам».

Из народных средств хороши отвары ромашки и коры дуба для ротовых ванночек (жидкость нужно подержать во рту пару минут), полоскание рта раствором соли или соды. В виде компресса прикладывают масло облепихи или шиповника на 15 минут к пораженному участку. Мякоть алоэ хорошо заживляет поврежденную слизистую. Язвочки смазывают медом, прополисом. Можно делать полоскания. Но самое лучшее лечение наминов, мозолей и натертостей десны назначит ваш лечащий врач. Не стесняйтесь обращаться к нему за советом.

### **Корректировка - дело тонкое**

Стоит лишний раз сходить, чем мучиться от боли. Лучше не снимать протез за 3-4 часа до визита к стоматологу, даже если вам неприятно его носить. Врач должен увидеть, как устройство отпечатывается на небе, и понять, какая сторона нуждается в коррекции.

### **Не подпиливайте края сами**

Настоятельно не рекомендуем обрабатывать аппарат самостоятельно. Даже если кажется, что это просто. Любое грубое вмешательство, подпиливание по краям может испортить протез, не говоря уже о том, что носить его с удобством не получится. Только подгонка в зуботехнической лаборатории гарантирует, что конструкция, которая натирает слизистую, будет откорректирована правильно.

### **Несколько полезных советов**

Стопроцентной гарантии не может дать никто. Процесс «притирки» слишком индивидуален. Но есть несколько полезных советов.

✓ Очень важно ухаживать за полостью рта, чистить зубы и протез - скопление налета, остатков пищи может осложнить ситуацию.

✓ Откажитесь от жвачек, ирисок и других вязких и липких продуктов. Не грызьте твердые овощи, фрукты или орехи, измельчайте их.

✓ Для прочной стыковки протеза со слизистой применяйте специальные гели и порошки.

✓ Планово посещайте стоматолога и не забывайте делать перебазирующую раз в год. Костная ткань продолжает истончаться, и между небом и пластиной появляются промежутки, из-за которых возникает дискомфорт.

✓ Ремонтировать, шлифовать и подгонять аппарат может только профессиональный ортодонт.

### **Какой протез выбрать?**

Удобными и комфортными считаются нейлоновые протезы и гипоаллергенные акриловые. Но не всем они подходят по показаниям. Самые простые и дешевые пластмассовые пластины могут быть самыми сложными для привыкания. Наличие металлических деталей в конструкции часто провоцирует аллергию. Выбрать подходящий именно вам протез поможет врач в зависимости от состояния зубов, финансовых возможностей и желаемых результатов.

**В. Скачко, ортодонт-протезист, врач высшей категории.**



## ДЛЯ ЗРЕНИЯ ПОЛЕЗНО ПЛАВАТЬ

**Зрение у детей с каждым годом становится хуже. А все потому, что они мало двигаются, неправильно питаются, много времени проводят перед экранами. Как можно помочь детским глазкам?**

**1.** Экран монитора должен находиться на уровне глаз или немного ниже. Если ребенок задирет голову вверх, пережимается шейный отдел позвоночника, появляются головная боль, усталость, затуманивание зрения.

**2.** Чем младше ребенок, тем крупнее должны быть буквы. Не усиливайте яркость экрана. Свет должен падать слева (для левши - справа). Если приходится долго сидеть за уроками, каждые полчаса

надо делать перерыв на 10-15 минут.

**3.** Расстояние от глаз до книги должно равняться длине от локтя до кончиков пальцев, до монитора компьютера - 60 см. До телевизора - 2,5-3 метра. Заранее обговорите с ребенком, сколько времени он может рабо-

тать за компьютером или смотреть телевизор. Если начал дергаться, тереть глаза, менять позу, значит, устал.

**4.** Дети должны больше гулять. Это улучшает кровообращение. Плюс, на улице у них больше возможности смотреть вдаль и тренировать мышцы

глаз. При любой возможности просите ребенка смотреть вдаль и описывать какой-нибудь объект, который находится достаточно далеко.

**5.** Плавание, лыжи, упражнения с гантелями - все, что развивает верхний плечевой пояс, улучшает и кровоснабжение глаз. Дети с наследственной близорукостью гораздо меньше страдают от нее, если плавают. Полезен массаж спины и воротничковой зоны.

**6.** Для зрения полезны фрукты, овощи, сливочное масло, яйца, орехи, морковь, фасоль, овсянка, гречка, мясо, рыба. Раз в полгода посещайте окулиста. Если нарушения выявить вовремя, зрению можно помочь.

*И. Долженко, детский офтальмолог.*

**ЕСЛИ РЕБЕНОК ПЫТАЕТСЯ ОЧЕНЬ БЛИЗКО СЕСТЬ К ЭКРАНУ, ЕСЛИ ПОСЛЕ НЕПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫХ ЗРИТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК КАПРИЗНИЧАЕТ, ТРЕТ ГЛАЗА, МОЖНО ЗАПОДОЗРИТЬ НАРУШЕНИЕ ЗРЕНИЯ.**

### Чтобы щечки у внучек были румяными

Чтобы щечки у моих внучек были румяными, я готовлю морковно-апельсиновый суп. Мелко нарезаю 1 луковицу и обжариваю на растительном масле. Тру 3 см корня имбиря, нарезаю соломкой половину красного сладкого перца. Все добавляю к луку и еще немного обжариваю. Нарезаю 10 морковок и 2 картофелины ломтиками, добавляю к овощам, вливаю немного воды и тушу 5 минут. Вливаю 750 г куриного бульона, довожу до кипения и варю 15 минут на маленьком огне. Затем все это взбиваю блендером, добавляю сок 2 апельсинов и их мелко натертую цедру, солю и перчу по вкусу. Подаю со сметаной и зеленью.

*А. Шувалова.*



### Диагноз открытый артериальный проток

**Моему ребенку 2 года и 2 месяца, поставили диагноз открытый артериальный проток до 0,25 сантиметра. Опасно ли это?**

*Наталья.*

Это врожденный порок сердца. Если не происходит закрытие этого протока, нужно провести пластическую операцию, которая восстановит правильное распределение кровотока. Ваш ребенок обязательно должен находиться под наблюдением кардиохирурга.

### Сынок перенес сильную простуду

**Недавно на приеме педиатр обнаружил у моего 6-месячного малыша шумы в сердце. До этого сынок перенес сильную простуду. Сделали УЗИ. Ничего, что может говорить о врожденном пороке сердца, не обнаружили. Требуется ли какое-то лечение? И откуда эти шумы?**

*Ольга.*

Шумы в сердце могут быть функциональными, не требующими лечения. Их доктор услышит при небольших изменениях в полости сердца или его клапанах. Чаще всего такие шумы обнаруживают у деток, которые часто болеют вирусными инфекциями, а также у малы-

шей с узкой грудной клеткой. А могут быть и систолическими, которые выслушиваются при анемии. С результатами обследования вам нужно прийти на осмотр к кардиологу. Он даст рекомендации по лечению и наблюдению.

### Врачи подозревают миокардит

**Дочка переболела тяжелой ангиной, которая дала осложнение на сердце. Врачи подозревают миокардит. Опасно ли это заболевание и как оно лечится?**

*Е. Гурьянова.*

Миокардит - это воспалительное заболевание сердечной мышцы. Он нередко возникает на фоне вирусной или бактериальной инфекций. Без лечения болезнь быстро прогрессирует, вызывая отеки и сердечную недостаточность. Но, если миокардит выявить вовремя, он поддается лечению, вплоть до полного выздоровления. Для уточнения диагноза надо сделать МРТ, ЭхоКГ, суточное холтеровское мониторирование ЭКГ. Совет для родителей: не пускайте в школу или детский сад недоленного ребенка. После ОРВИ и гриппа ребенка на месяц надо освободить от физкультуры. Если после перенесенного заболевания он стал быстро утомляться, хуже успевать в школе, уставать на уроках физкультуры, обязательно обратитесь к врачу.

*Ю. Юрина, детский кардиолог.*

# Не просто усталость!

## Когда пора бить тревогу

**Синдром хронической усталости - это не про людей, которые часто устают. Такой диагноз ставится при полном изнеможении, когда буквально любое движение стоит человеку больших усилий.**

Ученые до сих пор не могут установить природу синдрома хронической усталости. Версии выдвигаются самые разные: вирусные, иммунологические болезни, проблемы со щитовидной железой, неправильный образ жизни и даже слабый иммунитет. Поставить диагноз СХУ можно только после исключения других заболеваний.

### “У меня СХУ...”

Екатерине пришлось потратить на обследование организма почти год, прежде чем она поняла, что с ней происходит.

«Я всегда вела активный образ жизни. Работала стюардессой, по выходным старалась не сидеть дома, занималась спортом. Да, часто уставала, но не придавала этому значения.

**О первых симптомах.** Однажды после 12-часового перелета я почувствовала себя плохо: закружилась голова, на меня словно навалилась тяжесть. Мне нужно было поехать домой и отдохнуть, но случилась неприятность с мамой. В тот вечер я перенервничала, потом пролежала в постели с сильной простудой почти две недели. Кажется, это и был поворотный момент...

Когда я выздоровела, продолжала ощущать слабость. Все мышцы ныли, было трудно находиться на ярком свете: болели глаза. С каждым днем усталость становилась все сильнее. Спустя три месяца такой жизни я запаниковала и обратилась к врачу. Начался мой “забег” по специалистам.

**О попытках поставить диагноз.** Иммунолог нашел у меня герпес шестого типа (его влияние на усталость не изучено до конца). Выписал лекарства, но после лечения я не заметила улучшений. Невролог сказал, что со мной все в порядке, и посоветовал... поскорее родить.

Окулист выписал мне капли, но лекарство не помогло. Терапевт

предположил, что я заразилась паразитами. Я сдала анализы, но у меня ничего не нашли. Я была и у сомнолога в частной клинике. Он сказал, что все мои проблемы “из-за невосстановленной стадии сна” и выписал антидепрессанты, которые вызывают привыкание. Принимать их я не стала.

Мне становилось хуже. Мучили бессонница, головные боли. По вечерам я не могла встать под душ - не было сил, поэтому мылась сидя. Глаза болели так, что я не могла ни читать, ни смотреть телевизор.

**О поисках выхода.** Я ходила от одного врача к другому, но болезнь прогрессировала. Поэтому я решила найти в Интернете людей, которые страдают от таких же симптомов, и поговорить с ними. Так и узнала про СХУ. В нашей стране этот диагноз тогда еще не ставили, поэтому я уехала лечиться за границу. Мне помогли специальные программы-тренинги, основанные на изучении нейропластичных связей в мозгу. Лечение было долгим и сложным. Сейчас я вернулась к нормальной жизни, но очень боюсь рецидива».

### Где искать защиты!

Мы попросили прокомментировать случай Екатерины врача-эндокринолога Дмитрия Ершова.

«Последние исследования указывают на тесную связь между син-

### Для справки

**Сложное гетерогенное заболевание - синдром хронической усталости (СХУ) - характеризуется повышенной утомляемостью, когнитивными нарушениями, бессонницей, скелетной, мышечной болью и другими симптомами. Они сохраняются на протяжении 6 месяцев (и дольше), не исчезают после отдыха.**



дромом хронической усталости и проблемами с щитовидной железой. Также СХУ могут спровоцировать следующие факторы:

- ✓ постоянное нарушение суточных ритмов (частая смена часовых поясов);
  - ✓ нарушения в работе головного мозга;
  - ✓ стрессы, повышенные психоэмоциональные нагрузки;
  - ✓ недосып, отсутствие отдыха;
  - ✓ психосоматические заболевания.
- Важно правильно установить причину

СХУ - от этого будет зависеть лечение. Стоит пройти полное обследование организма и выявить все проблемы, а затем обратиться за помощью к специалистам.

В качестве профилактики СХУ рекомендую пересмотреть свой образ жизни. Во-первых, увеличить время ночного сна. На сон выделяйте не менее 7-9 часов. Во-вторых, каждый день бывайте на свежем воздухе (особенно если вы работаете в офисе). Кислород поможет организму выработать больше энергии. Поддерживайте мышечную активность - занимайтесь спортом.

Важно научиться справляться со стрессами, снимать напряжение. Найдите свой способ расслабления - медитация, дыхательная гимнастика, методы мышечной релаксации, массаж. Рекомендую планировать рабочее время и находить место отдыха. По выходным не занимайтесь рабочими задачами - так вы только усилите уровень стресса.

Следите за состоянием щитовидной железы и уровнем гормонов, посещайте врача-эндокринолога раз в год. Если выявить заболевание на начальной стадии, можно вернуться к нормальной жизни быстро».

От хронической усталости женщины страдают чаще, чем мужчины.



## Пихта лечит суставы и нарывы

✓ При остеохондрозе. Распарьте пихтовую лапку и приложите к спине на 20-30 минут. Перед этим полезно растереть болезненные места пихтовым маслом.

✓ Замучил радикулит? Втирайте пихтовое масло в поясницу. Перед этим хорошо бы принять горячую ванну. Курс - 10-15 процедур.

✓ От сухой экземы и стрептодермии приготовьте мазь из пихтового масла и медицинского солидола, взятых в соотношении 1:1. Смазывайте пораженные участки тела 2 раза в день. Курс лечения - 30-40 дней. Практика показывает, что положительные результаты наблюдаются у каждого шести больных из десяти.

✓ Для ингаляции при насморке в миску наливают кипяток, добавляют 3-5 капель пихтового масла, накрываются с головой одеялом и дышат над ней.

✓ При стенокардии, как только начинается приступ, налейте 5-6 капель масла на ладонь и втирайте в область коронарных сосудов - ниже соска. Для профилактики приступов полезно делать так 3-4 раза в день, особенно при резкой смене погоды.

✓ При мокрой экземе помогает мазь, приготовленная из смеси барсучьего сала или гусиного жира с

пихтовым маслом в соотношении 6:4. Тщательно размешайте, наложите на больное место, сверху прикройте компрессной бумагой и закрепите. Делать такие компрессы надо 2-3 раза в день. Курс лечения - 12-24 дня.

✓ При сильном кашле масло из пихты в равной смеси с оливковым (растительным) маслом принимают внутрь по 2-3 капли. Из пипетки состав капают на корень языка ежедневно перед сном до полного излечения.

✓ Хотите избавиться от лишая? Из 200 г чистотела отожмите сок. Дайте ему постоять до желеобразного состояния. Добавьте 40 мл пихтового масла и перемешайте. Смесь смазывайте пораженный участок несколько раз в день.

✓ От бессонницы, усталости, головной боли, при депрессии 3-4 капли масла пихты добавьте в ароматическую лампу перед сном.

✓ От бородавок наносите масло пихты точечными мазками на бородавку 4 раза в день.

✓ При расстройстве желудка, коликах, изжоге растворите 5 капель масла в стакане воды и выпейте. Делайте так через каждые 2-3 часа.

**З. Тулаева, фармацевт.**

**При первых признаках появления фурункула, карбункула или панариция** наложите на это место компресс из пихтового масла на 20-30 минут. На ранней стадии воспалительного процесса достаточно одной процедуры, чтобы развитие фурункула прекратить, а карбункула и панариция - замедлить. Через 6-8 часов сделайте повязку, пропитав ватку или бинтик таким целебным составом: смешайте пихтовое масло с облепиховым маслом или рыбьим жиром в соотношении 1:1. Через 2-3 дня смесь для повязки сделайте более мягкой, изменив соотношение на 1:2, например, 1/3 пихтового масла и 2/3 жировой основы. Длительность лечения зависит от скорости заживления болячек.

## Пригодится

✿ В облепихе содержится большое количество серотонина – гормона радости. Он оздоравливает организм, нормализует артериальное давление и продлевает жизнь.

✿ В замороженных ягодах сохраняются все целебные свойства.

✿ Для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей делайте 2 раза в день (утром и вечером) ингаляции с облепиховым маслом.

**Такая деформация чаще всего возникает у любителей узкой обуви, да еще и на высоких каблуках.**

## КРИВЫЕ ПАЛЬЦЫ НА НОГАХ

Связки и сухожилия из-за постоянных нагрузок сильно деформируются, а это приводит к изменению формы пальцев. Реже искривление может быть после переломов и вывихов нижних конечностей. Проблемы с ногами часто возникают у людей, страдающих артритом и сахарным диабетом. Даже незначительное искривление пальцев нижних конечностей нередко сопровождается неприятными и болезненными симптомами. А еще жжением, покраснением, образованием мозолей, онемением пальцев и припухлостью. Все это заканчивается образованием мозолей на выпирающих косточках и подошве ног.

В тяжелых случаях человек может начать хромать. Поэтому, даже при слабых симптомах нужно обратиться к врачу. Ортопед попросит сделать рентген или УЗИ, чтобы точно определить состояние костей. Возможно, придется накладывать шины, скобы или носить специальную обувь. Если пальцы сильно деформированы, можно рассчитывать на помощь хирурга. Но на ранних стадиях с искривлением пальцев попытайтесь справиться без

хирургического вмешательства с помощью упражнений. Важно правильно подобрать обувь. Туфли на высоких каблуках не для вас, забудьте и даже не вспоминайте о них. Свободные сандалии летом и спортивная обувь, в которой можно свободно двигать пальцами, - то, что нужно. Что еще поможет?

✿ Дома ходите только босиком и желательно по разным поверхностям, например, по массажному коврику или в тазу с галькой.

✿ Ходите на цыпочках. При этом спина должна быть прямой, корпус не согнут, колени параллельны друг другу.

✿ Другие упражнения должен порекомендовать врач в зависимости от вашего конкретного случая. Если искривление пальцев вызвано плоскостопием, тут необходим целый комплекс мер, чтобы исправить их.

✿ Сгибайте пальцы ног не менее 50 раз в день. Делать это надо сидя, упершись пятками в пол.

**P.S.** Если деформированы пальцы на руках, это не сильно заметно. Лучше просто не комплексовать по этому поводу.

**И. Пасько, ревматолог.**

**Проблемы с пальцами на ногах часто возникают у людей, страдающих артритом и сахарным диабетом.**

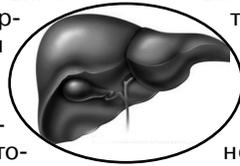
Каждый второй человек имеет какое-либо заболевание печени, каждый четвертый страдает печеночной жировой дистрофией. Но мало кто об этом догадывается, ведь печень, изнемогая, никак не дает об этом знать своему хозяину. Анализ биохимии крови расскажет, в каком состоянии находится ваша печень.

Самое часто встречающееся заболевание печени - жировая болезнь. У этого недуга много причин, но главная - неправильное питание и лишний вес. Для печени вредно и переизбыток, и голодание. Избыточное употребление жирной пищи, нехватка в рационе витаминов и минералов может спровоцировать накопление в клетках печени жира. Вредными считаются и диеты для похудения с мгновенным эффектом. Не лучшим образом сказывается на состоянии этого органа спиртное. Вот почему ожирение печени часто бывает

## ИЗОБИЛИЕ ОСЯДЕТ В ПЕЧЕНИ

**Ожирение печени часто бывает у людей, вкусно питающихся и запивающих еду спиртным.**

у людей, вкусно питающихся и запивающих спиртным. Рюмка коньяка и бокал вина в сочетании с жирными мясными и рыбными деликатесами, как правило, непременно стоят на столе, и печени приходится напряженно трудиться. Печень усиленно работает, обезвреживая любые дозы



алкоголя. Накопление в ней жира может спровоцировать даже ежедневный прием одной бутылки пива. Внешне это проявляться никак не будет, потому что ожирение печени не дает болевых симптомов, но функция этого органа будет страдать. Ведь жир появляется не просто так: идет замена

клеток печени на жировые. А жир не может обезвреживать посторонние вещества!

Печень очень страдает от лекарств. Разнообразные обезболивающие, порошки от простуды и прочие «улучшители» жизни делают свое черное дело. А антибиотики! Их принимают и когда без них не обойтись, и когда они совершенно ни к чему. Все эти препараты обезвреживаются именно в печени.

Зачесались внезапно? Готов ответ - это, наверное, аллергия! Опасное заблуждение. Множество заболеваний печени сопровождается зудом кожи, а также изменением психики (неврастение). Так что, если жена постоянно просит мужа почесать ей спинку или сделалась сварливой - это повод посетить врача и обязательно сдать биохимический анализ крови.

**Е. Зарубин,  
доктор медицинских наук.**

### Цифры и факты

- ✓ Печень - второй по массе орган в теле. Она весит около 1,5 кг. Больше весит только кожа - 11 кг. На третьем месте - головной мозг - 1,1-1 кг.
- ✓ На 8-10-й неделе внутриутробного развития масса печени составляет 50% от массы всего эмбриона.
- ✓ За один час через печень проходит около 100 л крови; за сутки количество крови составляет более 2000 литров.

**Люди, родившиеся в один и тот же год, стареют с разной скоростью, заявили исследователи.**

### Люди стареют с разной скоростью

Ученых интересовали состояние почек и печени, уровень холестерина и другие показатели. Выяснилось: к 38 годам биологический возраст некоторых людей соответствует всего 28 годам, а у других он приближается к 60. Биологически постаревшие люди выглядят плохо, в них нет энергии. Они с трудом проходят тесты, которые обычно дают пожилым людям - на координацию движений и логическое мышление. Тяжелее им даются и физические усилия. Какой сделали вывод? Возможно, не стоит вынуждать уходить на пенсию людей, которые, с точки зрения их биологического возраста, находятся в полном расцвете сил?

✓ Карие глаза на самом деле голубые, правда, под коричневым пигментом. Существует лазерная процедура, которая навсегда позволяет изменить цвет.

✓ Просто глядим на любимого человека? А ученые утверждают, что зрачки при этом расширяются аж на 45%!

✓ Попробуйте чихнуть с открытыми глазами. Не получится.

✓ Глаза могут различить около 500 оттенков белого.

### Опасная зарядка

✿ **Наклоны вперед.** Пытаясь дотянуться руками до носков при прямых ногах, можно травмировать спину. Если не занимаетесь регулярно спортом - не рискуйте!

✿ **Даже легкие наклоны вперед** делайте медленно. После 40 лет замените их потягиванием вверх. Наклоны к ступням сидя могут стать причиной повреждения коленных суставов и поясницы.

✿ **Приседания.** Угол в коленном суставе не должен быть меньше 90 градусов. Иначе возможны травмы.



## О ГЛАЗАХ

**Не зря говорят: «Не успеешь глазом моргнуть». Глазная мышца - самая быстрая в организме человека.**

✓ Каждый 12-й мужчина - дальтоник.

✓ Человек видит только три цвета: красный, синий и зеленый. Остальные цвета являются их сочетанием.

✓ Глаза всегда остаются такого же размера, что и при рождении.

✓ Если отпечатки пальцев имеют 40 уникальных характеристик, то радужная оболочка глаза - 256. Именно по этой причине сканирование сетчатки используется для максимальной безопасности.

✓ Не зря говорят: «Не успеешь глазом моргнуть». Глазная мышца самая быстрая в организме человека.

✓ Глаза фокусируются примерно на 50 вещах в секунду, а моргают в среднем 17 раз в минуту, 14280 раз в день и 5,2 млн. раз в год.



**Хочется чего-нибудь сладенького...**

**Конфеты и печенье - не самая полезная сладость. А халва? Расскажите, как выбрать качественную халву?**

*Марина.*

Халва ценится за полиненасыщенные жирные кислоты - это тот полезный жир, который нужен организму. В ней содержатся белок, витамины и минералы. Однозначно лучше лакомиться халвой, чем конфетами, печеньями... Но у халвы имеются свои минусы. Во-первых, она очень сладкая. Ее нельзя есть при диабете, ожирении, заболеваниях пищеварительного тракта, печени.

Во-вторых, она очень калорийна, 500-700 ккал на 100 г. Так что, съедать полезно не более 20-30 г. И лучше в первой половине дня. Так как в халве содержится много жира, запивать ее надо горячими напитками: чаем, кофе, цикорием, какао. В-третьих, халва, особенно арахисовая, может вызывать аллергию. Качественная халва должна быть сухой, слоисто-волокнутой, слегка крошиться и быстро таять во рту. Не горчить и не вязнуть на зубах. Срок хранения имеет значение. Например, в семенах подсолнечника со временем накапливается небезопасный кадмий. Поэтому несвежая халва может навредить.

**На заметку**

- ☛ При гастрите с пониженной кислотностью пейте морковный сок, разведенный водой (1:10), по 1 стакану в день натощак.
- ☛ Беспокоит ангина? В сок моркови, разбавленный пополам с водой, добавьте 1 ст. ложку меда и полощите этой смесью горло.

**ЕШЬТЕ КАБАЧКИ ПОЧАЩЕ!**

**Правильный рацион без этого овоща никак не построишь. Пользу кабачки принесут и печени, и сердцу...**



вар из цветков кабачка лечит многие кожные заболевания.

✓ **Будь здорово, сердце.** Богатый витамином С и каротином кабачок обладает общеукрепляющими свойствами. Благодаря повышенному содержанию калия и магния, он питает сердечную мышцу. Пектиновые вещества помогают выведению солей натрия, плохого холестерина. Благодаря сильнейшим мочегонным свойствам способствуют выведению токсичных веществ, включая радионуклиды.

✓ **В помощь желудку.** Низкое содержание клетчатки делает кабачки незаменимыми для тех больных, которые перенесли операции на органах желудочно-кишечного тракта. Они полезны при заболеваниях двенадцатиперстной кишки и желудка, нормализуют работу кишечника, что особенно актуально при ожирении и запорах.

✓ **На радость печени.** Кабачки отлично справляют-

ся с восстановлением гликогена в печени и стимулируют отделение желчи, потому полезны при холецистите, гепатите, желчно-каменной болезни.

✓ **Ешьте и худейте.** Очень низкая калорийность - всего 24 ккал на 100 граммов - и легкая усвояемость сделали кабачки незаменимыми в рационе любой диеты. Но важно помнить, что кабачки впитывают много масла при жарке. Поэтому овощи, приготовленные на сковороде, не подходят для худеющих.

✓ **Без напряжения.** Сок из кабачков - прекрасное успокоительное средство, он и сон нормализует, и нервную систему подлечит. От-

*При отложении солей съедайте каждый день по 2-3 ст. ложки тертых сырых кабачков с 0,5 чайн. ложки растительного масла.*

✓ **Осторожно, калий.** Не стоит злоупотреблять кабачками при почечной недостаточности, которая связана с нарушенным выведением из организма калия. А калия в кабачках полно!

✓ **На заметку сыроедам.** В сыром виде кабачки противопоказаны при язве желудка и гастрите с повышенной кислотностью.

✓ **Эти вредные нитраты.** Полезным может быть только кабачок, выращенный в хороших экологических условиях. Овощ буквально впитывает соли тяжелых металлов из почвы и надолго сохраняет их в себе.

*Т. Рузанова, врач-диетолог.*

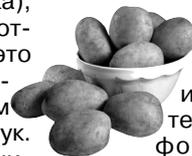
**Знаете ли вы, что...**

**Помидоры действуют как жиросжигатель и помогут сбросить от 2 до 5 кг за неделю. Достаточно просто добавить в привычный рацион томаты: салат, пюре, сок... Кроме того, нужно пить по 2 литра воды в день.**

**Полезные рецепты при подагре**

**Рисовые котлеты**

Стакан промытого риса, луковица, панировка (сухари, кукурузная мука), растительное масло для жарки. Рис отварите до готовности, лучше, если это будет каша-размазня. Луковицу измельчите и обжарьте на растительном масле. С риса слейте воду, добавьте лук. Сформируйте котлеты, обваляйте в панировке и обжарьте.



стым перцем, морковкой и луком. Готовый картофель разомните в пюре, добавьте масло, яйцо и муку. На сковороде обжарьте нашинкованную луковицу. Мясо пропустите через мясорубку и соедините с луком. Добавьте специи и соль по вкусу. В форму выложите половину пюре, сверху - мясо, затем оставшийся картофель. Посыпьте сыром и запекайте в духовке 10-15 минут.

**Картофельная запеканка с говядиной**

1 кг картофеля, 500 г нежирной говядины, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 ст. ложка муки, 1 морковь, 2 луковицы, соль, специи, лавровый лист, душистый перец. Отварите по отдельности картофель и говядину с лавровым листом, души-

**Овощной суп-пюре**

Отварите до готовности 2 картофелины, кабачок, морковь, зеленый горошек, брюссельскую капусту. Лишнюю воду слейте. Взбейте суп блендером, добавив немного сливок. Подавайте с хлебными сухариками.

**СВЕКЛА ОБЛАДАЕТ ХОРОШИМ СЛАБИТЕЛЬНЫМ ЭФФЕКТОМ, ПОЭТОМУ ЕЕ ПОЛЕЗНО ЕСТЬ ПРИ ЗАПОРАХ, ПРИЧЕМ В ЛЮБОМ ВИДЕ.**

## О пользе свеклы для кишечника



### Свекла действует как щетка

Красная свекла богата клетчаткой, которая усиливает сократительную деятельность кишечника. Именно из-за снижения перистальтики развивается запор. Клетчатка, поступающая в кишечник, почти не переваривается, а вот работать заленившийся орган заставляет. Она мягко раздражает слизистую и действует по принципу щетки, очищая кишечник.

Кроме того, клетчатка является питательным веществом для полезных кишечных бактерий, от которых тоже зависит нормальная работа организма.

### Рецепты, которые помогут

Свеклу при запорах можно использовать в салатах, в первых блюдах, в виде сока.

✓ **Лечебные салаты.** Самый простой - это свекольный салат с маслом. Вареную свеклу натрите на терке, заправьте растительным маслом, солью - и все! Можно есть. Как лекарство от запоров такой салат очень хорош. Послабляющее действие свеклы усиливается таким же действием масла, поэтому, результата долго ждать не придется.

Рецепт можно и усовершенствовать. Добавьте к салату чернослив - и вкус изменится, и слабительных свойств добавится. Рубле-

ные грецкие орехи сделают салат калорийнее, дольки чеснока обогатят антибактериальными свойствами. Классическая сельдь под шубой тоже справляется с запором. Салаты с сыром, яблоком, морепродуктами тоже помогут. Можно использовать и сырую свеклу. Кроме нее, понадобятся морковь, лук и капуста. Все овощи нашинкуйте тонкой соломкой, заправьте сахаром, солью, соком лимона и маслом.

✓ **И свекольник, и борщ.** Первые блюда из свеклы особенно полезны для кишечника. Наверное, даже больше, чем салаты. Если есть их постоянно, проблем с кишечником и запоров не будет.

✓ **О соках.** Использовать сырой свекольный сок для лечения можно не всем. Из-за содержания щавелевой кислоты он способствует образованию камней, то есть, запрещен людям с мочекаменной и желчекаменной болезнью.

Не рекомендуют сок свеклы при язве из-за сильного раздражающего эффекта. Не стоит пить его и при язвенных колитах - заболевание может обостриться. Даже если нет противопоказаний, не стоит пить свеколь-

**Витамины, минералы, клетчатка, которые содержатся в свекле, не теряют своей полезности при кулинарной обработке. Поэтому, есть свеклу можно в любом виде.**

ный сок стаканами. Лечение запора сырым соком начинайте постепенно, с 2-3 ст. ложек. Иначе может появиться головокружение, тошнота, аллергические реакции. Если долго лечиться свекольным соком и пить его в больших количествах, можно заработать синдром раздраженного кишечника. Тогда уж о запорах думать не придется, будут волновать противоположные проблемы.

### Не только справится с запором

По мнению диетологов, этот овощ на нашем столе не имеет равноценной замены. Кроме способности стимулировать кишечник и справляться с запорами, свекла имеет в составе почти все элементы, открытые Менделеевым.

✓ Свекла - враг лишних килограммов. Особенно она полезна людям со стеатозом (ожирением) печени.

✓ Свекла помогает вывести воду из организма, тем самым понижая давление. Красная свекла обладает и противоопухолевыми свойствами.

✓ Свекла стимулирует половую функцию и улучшает мышечную активность. Это очень важно для мужчин.

✓ Салаты и супы из свеклы при беременности помогут плоду нормально развиваться.

**М. Куземкина, диетолог, врач I категории.**

**1.** В течение дня, что бы вы ни ели, надо дать вкусовым рецепторам «услышать» шесть вкусов: кислое, сладкое, соленое, вяжущее, горькое и острое. Именно такое сочетание поддерживает в организме баланс.

**2.** Еда не должна быть ни горячей, ни ледяной. Желательно, чтобы пища была приготовлена незадолго до ее приема. Оставлять часть еды и потом разогревать - вредно. Есть

## ШЕСТЬ ВКУСОВ

**О самых важных правилах питания, которые помогут сохранить здоровье на долгие годы. Подходят они абсолютно всем.**

нужно медленно, стол должен быть красиво сервирован. Нельзя отвлекаться на книгу, телевизор или разговоры. После трапезы нужно побыть в покое, чтобы еда хорошо усвоилась.

**3.** Еда должна быть вкусной и разнообразной,

но ее не должно быть много. Вставать из-за стола надо не с переполненным желудком, а наоборот, словно чуть-чуть недоели.

**4.** Молоко полезно практически всем, но пить его надо отдельно. То есть, не запивать им еду, осо-

бенно соленую и кислую. Еще молоко нельзя пить холодным. Предпочтительно кипяченое молоко комнатной температуры.

**5.** Специи - одна из основ здорового рациона. Именно они придают еде недостающие вкусы и улучшают пищеварение. Есть нужно при появлении чувства голода. Проголодались - поели.

**С. Ковалева, консультант по правильному питанию.**

# ЛЕТЯЩЕЙ ПОХОДКОЙ

**Грაციозность и летящая походка – это женственно и красиво. Но для этого не обязательно быть балериной. Достаточно иметь рядом удобную опору.**

## 1. Подъемы на носочки.

Исходное положение - встаньте прямо, спина ровная, носки в стороны, правая рука согнута запястьем. Плавно поднимитесь на носки 8 раз, одновременно поднимая руку. В верхней точке задержитесь, сосчитайте до 8 и вернитесь в исходное положение.



## 2. Наклоны вперед.

Встаньте прямо, носки врозь, пятки вместе. Опираясь левой рукой о стойку, правую отведите в сторону. Медленно наклоняйтесь вперед, пока голова не окажется на уровне колен. Рука с чуть согнутым запястьем при этом движении за головой. Она должна быть чуть выше головы в нижней точке. Сделайте 2-3 наклона и поменяйте руки.

## 3. Круговые движения ног.

Правой ногой рисуйте круги. Не отрывая ногу от пола, по часовой стрелке (ногу вперед, вправо, назад, в исходное положение). Полусогнутую руку отводите вправо. Выполните 2 раза и смените руку и ногу. Можно усложнить задачу: рисовать круги, приподняв вытянутую ногу. Опорная нога при этом полусогнута.



## 4. Наклоны назад.

Встаньте в исходное положение, рука на стойке чуть согнута. Другая опущена вниз с изогнутым запястьем, большой и указательный пальцы слегка соприкасаются. Медленно наклоняйтесь назад, считая до 8. Голову - чуть вправо, рука в ниж-



ней точке ниже головы. Вернитесь в исходное положение, спина ровная. Раз-

вернитесь и повторите еще раз.

**P.S.** Чтобы выработать правильную осанку, встаньте перед зеркалом. Попробуйте выпрямиться, подтянуть живот, отвести плечи назад, лопатки свести в одну прямую линию. Шея при этом остается прямой, голова слегка приподнята. Теперь повернитесь к зеркалу боком и посмотрите на свое отражение. Запомните это состояние. Его надо будет постоянно контролировать и стремиться поддерживать. Это кажется трудным только поначалу. Через какое-то время мышцы привыкнут и вам не придется затрачивать много усилий для красивой осанки.

**С. Лобач, фитнес-тренер.**

## За три дня избавилась от трещин на пятках

Лет пять назад не могла вылечить трещины на пятках. Пользовалась и народными средствами, и аптечными препаратами. Не знаю, сколько бы еще продолжались мои мучения, если бы соседка не поделилась рецептом, который мне помог. Лечилась так: свежее яйцо от домашней курицы залила в стакане уксусной эссенцией, накрыла крышечкой. Через несколько дней скорлупа растворилась. Добавила в раствор 100 г размягченного сливочного масла и осторожно перемешала. Лечилась так:



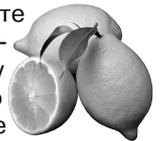
распаривала ноги в мыльной воде, пемзой убирала ороговевший слой. Смазывала пятки на ночь, сверху надевала носочки. Поскольку мазь сильно пахнет уксусом, я не держала ее до утра, а снимала салфеткой через 20-30 минут. Результат превзошел все ожидания! Через три дня пятки были в идеальном состоянии.

**Г. Михайлова.**

## Соседка научила меня делать крем "Неженка"

Эффект просто отличный, кожа становится гладкой и шелковистой. Использовать его можно и для лица, и для тела. Понадобит-

ся: 100 г жирной сметаны, сок половины лимона, по 1/4 стакана лосьона (розовой воды) и настойки календулы, 1-2 ст. ложки огуречного сока, желток. Смешайте сметану, сок, желток, добавьте лосьон, настойку календулы, тщательно перемешайте, разлейте в баночки и поставьте на сутки в холодильник, пока крем не загустеет. Можно добавить витамины А и Е, по несколько капель эфирных масел - они омолаживают кожу. Если нет аллергии на мед, можно добавить 1 чайн. ложку меда. Срок хранения - 5-6 месяцев в холодильнике.



**Э. Маслова.**

✓ Один кусочек темного шоколада, съеденный раз в день, дает человеку энергию, которой достаточно для перемещения груза весом 70 кг!

✓ Итальянские ученые утверждают, что у тех женщин, которые вместо пирожных и прочих десертов едят

**От кусочка шоколада человек получает наслаждение в 1,5 раза сильнее, чем от поцелуя.**

## Всего кусочек шоколада

шоколад, самые прочные браки, так как их сексуальная жизнь на высоте.

✓ Шоколад улучшает зрение, память и остроту вни-

мания. Достаточно съесть по паре кусочков шоколада или 1-2 шоколадные конфеты в день.

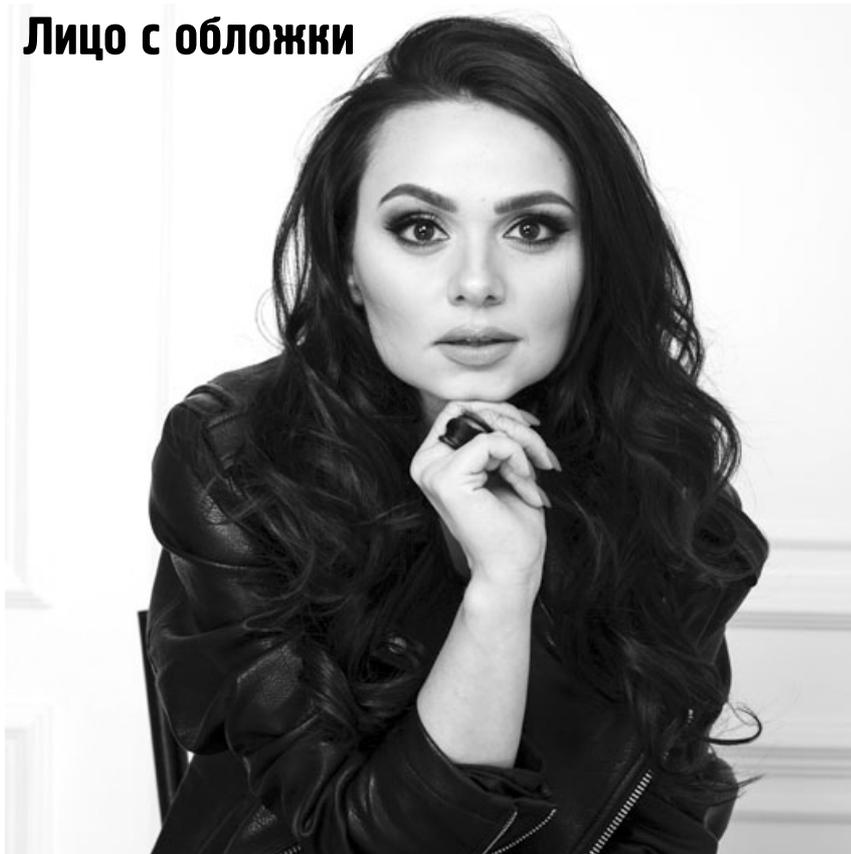
✓ Шоколад полезнее для

сердца, чем красное вино, чай или яблоки. Он снижает риск образования тромбов, улучшает показатели давления. 40 г черного шоколада приносят пользу, равноценную стакану красного вина.



# Отдыхай!

				Обладатель кожаного мяча																		
Нити поперек основных		Голос Николая Баскова		Шарики из рубленого мяса		Бешеный успех	Постель (устар.)	<p>Одесса. Крик с балкона: - Аркаша, домой! Мальчик поднимает глаза: - Я что, замерз? - Нет, ты хочешь кушать!</p> <p>- Доктор, у меня нос заложен... - Я Вас умоляю! У меня квартира, машина и дача заложены, а Вы тут со своими соплями!</p>										X/ф Кавуна про Афган				
Площадь криволинейной трапеции		Знакомство корысти ради		Культурный предмет дикарей		Шекспир для "Гамлета"																
Суд для решения спорных вопросов	Пляжная накидка		Избитая фраза		Авто для бездорожья																	
Пастобразное блюдо							Увалень тропической Африки	Пушкинский царь		Шкура молочного теленка		Взломщик с мышкой										
					Дуга, удерживающая челку								Спасательное судно									
Кофе с молоком		Благоволие (устар.)							Забота, назначенная законом													
Кабак		Опьяняющая трава		Попечитель		Изобретатель телефона																
						Не опираясь на опыт		Плата за статью	Маршал СССР Дмитрий ...		"Венценосная" приправа		Чутье модницы									
	Хранилище солений в избе		"Языкастый" огонь							Частое дерганье поплавка												
						Балетный арабеск					Катод, сменивший знак											
	Сорт бумаги высокого качества		Материал для коробок								Глинобитная крепость		Горделивая статья									
					Станок Царь-пушки		Его задают, ожидая ответа															
	Кешью	Летающая "тарелка"					Кровельный материал	Сочинение композитора		Открытый воротник рубахи	Один период в футболе		Электрическая рыба									
<p>Нашел мужик в море бутылку. Ну, думает, там джин сидит, надо потереть! Трет час, трет два, трет три часа... Уже вконец устав, слышит скукающий голос из бутылки: - Вынь пробку, дурак!</p>				Мифический корабль						Тикай, братва!												
												Фанат группы "Наив"										
				Сосед сомалийца		Теплая стеганка																
				Краса культуриста									Кусок сала									



# КАТРИН АССИ: «Если плохое настроение, просто сиди и улыбайся»

У нее необычная фамилия и еще более неожиданная биография. Она не умеет сидеть на месте, обожает летать на самолетах и свою профессию. Знакомьтесь: Катрин Асси, звезда фильмов «Улетный экипаж», «Невидимки», «Пятая стража», «Пропавший жених», «Школа выживания от одинокой женщины с тремя детьми в условиях кризиса».

— Катрин, могу ли я спросить по поводу необычной арабской фамилии Асси? Наверняка она как-то переводится?

— Асси означает «против течения». Это папина фамилия.

— А вы сами по жизни идете против течения?

— Я задумывалась об этом. Сейчас я понимаю, что нужно плыть по течению, но оставаться при этом собой. Это очень важно. Ты должен оставаться верным своим принципам и самому себе. Ты будешь плыть тогда по своему течению, не подстраиваясь под кого-то. Против течения плыть иногда очень сложно и бессмысленно.

— Вы все детство провели в Америке, как считаете, вам повезло?

— Я считаю, что мне повезло родиться в своей семье. Я воспитывалась в разных культурах. И стала такой, какая есть, благодаря своим родителям. Они дали основу. И мои принципы жизни.

— Вы некоторое время работали моделью для Дома моды вашей мамы Alina Assi, были лицом бренда. Почему оставили профессию?

— Да, действительно, в детстве я работала моделью у мамы, она у меня художник-модельер Alina Assi. Но это было больше хобби. Это не было профессией. Просто я с детства знала, что хочу стать актрисой. Это решение я приняла в седьмом классе, когда стала ходить в театральный кружок. Попала я туда, можно сказать, случайно. У меня

была подруга, которая попросила пойти с ней на пробы, поддержать ее. Нужно было прочитать кусочек из «Красавицы и чудовища» и спеть песню. В итоге, меня утвердили на одну из главных ролей, а ее, к сожалению, не взяли. И я влюбилась в театр, сцену и актерскую профессию. Тогда я поняла, что это мое призвание.

— А где это произошло?

— Я ходила в театральные школы все детство. И в Америке, и в России. Когда я заканчивала последние классы школы, я ходила на подготовительные курсы во ВГИК к потрясающему педагогу Людмиле Борисовне Чирковой. Она готовила меня два года к поступлению. И после 11 класса я поступила во ВГИК на актерский факультет к Владимиру Грамматикову, откуда выпустилась в 2013 году.

— Почему ВГИК, почему не Голливуд?

— Одно другого не отменяет ни в коем случае. Если честно, то ВГИК знают во всем мире. Это один из самых престижных киноуниверситетов. И когда я приезжаю в Голливуд на пробы, съемки, то понимаю, что все очень хорошо знакомо со школой ВГИКа и очень ее уважают.

— Часто бываете в Голливуде на пробах?

— Стараюсь. Но сейчас, к счастью, существует формат видео-визиток, в этом плане сегодня намного проще. Отправляешь пробы, и если ты заинтересовала режиссера, он хочет лично познакомиться, то уже едешь. И так можно в любую часть мира отправить свою видеовизитку.



— Где больше нравится сниматься?

— Везде. Главное, чтобы меня снимали.

— Вы стали известной после сериалов «Лондонград», «Улетный экипаж». Что было сложно делать на съемках?

— На самом деле актерская профессия — это тяжелый и великий труд. Я думаю, что ты очень сильно должен любить свою работу, наслаждаться съёмочным процессом, ведь бывают очень сложные условия. Например, погода, когда зимой ты изображаешь, что на улице лето. Или бывает очень много текста. Да разные случаются сложные моменты. Это просто кажется, что вышел в кадр — и все. На самом деле актерская профессия — это очень большая ответственность, потому что ты понимаешь, что на съёмочной площадке вместе с тобой находится целая группа в двести человек. У всех свои домашние заботы, никто не хочет задерживаться, у всех нормированный рабочий день. Поэтому, когда ты в кадре, должен быть собран, должен знать текст, должен быть погружен в своего персонажа, чтобы не подвести остальных. Это важно. В общем, надо сильно любить эту профессию, чтобы еще и наслаждаться. Я ее очень сильно люблю.

— А есть такое, что вам не нравится на съёмочной площадке?

— Мне все нравится. Везде есть маленькие моменты, но это все решаемо. Уверена, что главное — это всегда быть на позитиве. И чем больше ты излучаешь позитив, тем больше он к тебе и возвращается. Да и не только в профессии. Выходишь на улицу, улыбаешься нескольким людям, и у них настроение поднимается. Мне как-то в детстве мама сказала, что если у тебя плохое настроение, а ты сидишь просто с улыбкой, у тебя непроизвольно становится хорошее настроение. Я это пробовала — действительно, срабатывает. Удивительно! Рекомендую. Если плохое настроение, просто сиди и улыбайся. И все изменится.

— А если партнер неприятен?

— У меня еще такого не было. Все приходят работать ради результата магии кино. Все с настроением, чтобы получилось. Главное — слышать и уважать.

— Ну а такой пример: вам надо с партнером целоваться, а у него, простите, изо рта пахнет?

— Такого не было (смеется). И мужчины-актеры очень ответственные в этом плане. Они стараются.

— Вы играли в сериале «Улетный экипаж». Сами никогда не хотели стать стюардессой?

— Нет, желания не было (смеется). Но я очень люблю летать. С детства посчастливилось много путешествовать с родителями. И я очень люблю самолеты. Это целый ритуал для меня. Как только заходишь в аэропорт, там вечная суета, загадочность и ощущение нереальности. Это всегда для меня праздник. Поэтому я всегда любила летать. И когда меня утвердили на стюардессу Жанну Глушко в «Улетный экипаж», я изнутри узнала многие аспекты этого мира. А профессия стюардессы очень интересная. У меня тетя владеет ею. А дядя — первый пилот.

— Это по папиной или по маминной линии?

— По папиной — тетя-стюардесса, а по маминной — муж сестры мамы.

— Что за история с песней «Стюардесса по имени Жанна». Почему ваш друг Никита Пресняков долго смеялся, узнав, что вы играете стюардессу?

— Это просто песня его отца. Вот и вся история (смеется). Он обрадовался, что меня утвердили на роль Жанны. Мы друзья, поддерживаем друг друга, радуемся, когда у кого-то что-то получается. У Никиты сейчас вышел новый альбом. Я очень им горжусь.

— Раз уж заговорили о Никите Преснякове. Вам приписывали романы не только с ним, но и Евгением Харламовым, Гелой Месхи. После публикаций о вас и Месхи вы даже опубликовали пост в «Инстаграме»: «Друзья, что происходит?! Откуда столько злости? Не получив правильной информации, вы готовы “закидать камнями”. Скажите, вы всегда так экспрессивно реагируете на подобные слухи?

— Нет, обычно я стараюсь их не замечать. Об сожалению или к счастью, это неотъемлемая часть профессии. Всем интересно, что у тебя происходит в жизни. В «Инстаграме» я выставляю минимальное количество личных фото. А в тот момент я призывала к уважению личного пространства человека.

— А вы в жизни взрывная?

— Я экспрессивная. Эмоциональная. Но адекватная. Говорят, что веселая (смеется).

— Расскажите, что у вас сегодня нового?

— Сейчас я закончила сниматься в «Кухне. Война за отель». Есть еще несколько прикольных проектов.

— Родители и брат следят за вашей карьерой, радуются?

— Конечно. Мне повезло. Они меня с детства поддерживали. Мне мама сегодня звонила. Уточнила, во



В сериале «Улетный экипаж»



В сериале «Смертельный тренинг»

сколько включать телевизор. Им это важно.

— Молодое поколение артистов очень тщательно следит за своим внешним видом, считая, что их лицо и тело — тоже их «рабочий инструмент». Подскажите, как вы поддерживаете форму?

— Только спортзал и питание. С 15 лет — исключительно раздельное питание. Отдельно углеводы, отдельно белки. Это крайне важно. Когда привыкаешь, то не понимаешь, как может быть иначе. Ну и регулярный спорт, конечно. У меня это просто спортзал, который помогает мне поддерживать себя в форме. Я люблю легкие силовые нагрузки или работу с собственным весом. И кардио. Иногда занимаюсь во дворе или дома.

— Вы вообще толерантный человек, как я посмотрю.

— Да. Люди имеют право делать все, что они хотят. Но, главное, это не должно причинять вред другим. Иногда мне кажется, что человек не прав, но я тут же останавливаю себя: как я могу осуждать, если я его не знаю — чем он живет, почему пришел к таким мыслям. Я считаю, если не понимаешь — уважай.



# УСПЕТЬ ВСЕ И НЕ СОЙТИ С УМА

**В XXI веке самым ценным ресурсом стало время. Его вечно не хватает. Пожалуй, главная мечта современного человека - добавить в сутки пару часов.**

**О**дин из самых приятных комплиментов для любой успешной женщины - вопрос: «И как это вы все успеваете?» Если изучить социальные сети знаменитостей, то легко заметить, как они целенаправленно создают образ людей, добившихся успеха во всех сферах деятельности. У них идеальная карьера, удачный брак, лучшие дети, необычные хобби, блестящее образование, веселые друзья и умопомрачительные путешествия. Именно эти ролевые модели становятся идеалом, на который равняются обычные женщины.

### В КАКОМ РИТМЕ ВЫ ЖИВЕТЕ?

Если бы человек из прошлого попал в наше время, он бы пришел в ужас от скорости жизни. Еще несколько десятилетий назад, чтобы построить успешную карьеру или сделать свой бизнес по-настоящему доходным, требовалось десять-двадцать лет упорной работы. Теперь молодые стартаперы, начав свой IT-бизнес в родительском гараже, становятся миллионерами к двадцати годам, а к тридцати входят в список самых богатых людей планеты, как это произошло с основателем Facebook Марком Цукербергом или «отцом» Snapchat Эваном Шпигелем.

Раньше считалось нормальным, что у человека есть работа и есть семья - на все остальное времени банально не оставалось. Сейчас

мы можем считать себя по-настоящему успешными, только если у нас имеется интересное хобби, мы увлекаемся спортом, в курсе всех книжных и киноновинок, постоянно занимаемся самосовершенствованием, ведем активную социальную жизнь и описываем свои успехи в социальных сетях.

Современные технологии и сфера услуг работают именно на то, чтобы помочь человеку все успеть. Робот-пылесос вымоет за вас полы, курьер доставит еду из супермаркета, одежду, книги, бытовую технику тоже можно заказать в один-два клика мышкой, специально обученный человек погуляет с вашей собакой, а бебиситтер ответит ребенка на курсы английского и в музыкальную школу.

А ведь не так давно покупка дивана была целым мероприятием, которое могло занять полдня, а то и больше. Кажется, сейчас за один день мы успеваем больше, чем наши родители за неделю.

### ОБРАТНАЯ СТОРОНА МЕДАЛИ

Тенденция к ускорению ритма жизни имеет негативные последствия. Стремясь вложить в свой день как можно больше дел, мы зачастую отказываемся от сна. Последствия недостатка сна влияют на все сферы жизни, вызывая усталость, перепады настроения, снижение иммунитета, замедление реакции, нарушение пищевого

поведения, сказываются на самочувствии и работоспособности.

Стремление «успеть как можно больше» приводит к тому, что наши ощущения от жизни становятся более поверхностными. Это хорошо видно на примере путешествий. Многие отправляются в поездки с задачей перепробовать всю местную кухню, пересмотреть все достопримечательности, не пропустить ни одной вечеринки - и вообще не потерять ни одной минуты драгоценного отпуска. В результате люди возвращаются с отдыха уставшими и измученными, а после многочисленных экскурсий в голове остается полная каша из рассказов гида, безымянных достопримечательностей и наглых продавцов сувениров.

### ЗАМЕДИТЬ БЕГ

Не случайно в последние годы набирает популярность движение slow life - «медленная жизнь». Оно выступает против спешки и суеты, призывает вести более осознанную и неторопливую жизнь, наслаждаться процессом, а не гоняться за результатом. Это крайне важный посыл, ведь в погоне за достижениями мы зачастую забываем получать удовольствие от самих действий. Например, если ходить в спортзал только затем, чтобы сбросить 10 кг и нарастить кубики на животе, то спорт может превратиться в пытку. Вы сломаетесь, бросите тренировки, а своей цели так и не достигнете. Сделать физические занятия частью жизни можно только тогда, когда вы получаете от этого наслаждение. Скажем, вам нравится ощущение легкой усталости после тренировки, или вы любите заниматься на свежем воздухе, или попали в чудесную компанию на групповых занятиях, или вам повезло встретить харизматичного инструктора. Тогда вы точно добьетесь своей цели.

### Комментарий специалиста

**Современное стремление к бесконечному «достижению» несет собой массу психологических комплексов. Невозможно все успеть – сутки не резиновые, а человеческие способности не безграничны. Но когда вы видите, как звезды социальных сетей отчитываются о своих достижениях, то начинаете комплексовать – вот бы успевать хотя бы десятую долю того, что делают они. Создается впечатление, что все вокруг – боги тайм-менеджмента, и только у вас вечно не хватает времени. Между тем, важно понимать, что люди склонны приукрашивать действительность и выпячивать свои достижения, тем более у успешных людей, как правило, есть помощники, которые делают большую часть работы.**

**С**можем мы познакомиться в институте. Меня, третьекурсницу, в начале нового учебного года назначили председателем профсоюзного комитета факультета. Пришла в общежитие агитировать первокурсников вступать в наши ряды. На Влада я обратила внимание сразу - он показался мне напуганным и растерянным.

- Присоединяйся к нам, и профсоюз будет заботиться о тебе, - сказала я этому голубоглазому юноше.

- Ты так думаешь? - с надеждой спросил Влад.

И в тот самый момент я пропала... Поняла, что хочу заботиться о нем сама. Как позже выяснилось, в этом Влад действительно нуждался. Первые дни в общежитии стали для него настоящим испытанием, ведь он вырос на вкусных пирожках, наваристых супах и в безмерной бабушкиной любви, которая с лихвой компенсировала отсутствие родителей. Домашний мальчик уехал за сотни километров от дома, и котлеты, которые я стала приносить ему в общежитие, быстро оценил. Готовить я научилась лет в двенадцать, да и вообще, самостоятельной стала рано. С моими родителями, преподавателями музыкальной школы, работающими допоздна, по-другому и не получилось бы. Впрочем, домашние хлопоты мне всегда нравились, а уж заботиться о Владе нравилось вдвойне. Ведь когда любишь человека, так приятно угадывать его желания, а потом видеть улыбку на родном лице и знать - это твоя заслуга!

На каникулы после первой сессии Влад поехал домой, и я с ним. К тому моменту он моих родителей уже знал, и я рассудила: почему бы мне с его бабушкой не познакомиться? Знакомство прошло отлично, бабушка одобрила выбор внука: «Девочку хозяйственную себе нашел, молодец! С такой не пропадешь».

Вскоре после этого я пригласила Влада жить к нам - надоело мне, если честно, из дома в общежитие с едой и постиранными вещами ездить. Спустя время мама с отцом стали намекать, что хватит нам жить в гражданском браке. Так что, когда я училась на пятом курсе, а Влад - на третьем, мы поженились. Тогда же я получила в наследство квартиру от бабушки, и у нас с любимым появилось свое гнездышко.

После защиты диплома я осталась работать на своей кафедре. Подготовка материалов к лекциям, составление расписания, профсоюз - теперь преподавательский: словом, жизнь моя была ключом. А Влад вдруг стал говорить о том, что хочет учебу бросить, не знает, где будет работать с дипломом физи-



## Я ЖИЛА ДЛЯ ЛЮБИМОГО, А ОН...

**Не зря говорят: за каждым успешным мужчиной стоит любящая, заботливая женщина. Правда, с заботой важно не перестараться - можно и «задушить» его.**

ко-технического факультета. Чтобы мужу было легче, я делала за него лабораторные работы, писала курсовые и рефераты - мне было нетрудно, ведь я совсем недавно изучала то же самое. Влад диплом защитил, а потом я уговорила его подать документы в аспирантуру. Мне всегда казалось, что это звучит здорово: «Мой муж - кандидат наук». Я продолжала помогать ему с учебой, по утрам гладила рубашки и брюки, ведь будущий преподаватель должен выглядеть подобающим образом.

Мне хотелось, чтобы жизнь наша становилась лучше. Я затеяла ремонт в спальне - наняла рабочих, которые заменили окно и переклеили обои. Потом решила пойти в автошколу и уговорила мужа составить мне компанию. Я сдала на права с первого раза, а Влад никак не мог справиться с теорией, и вечерами мы с ним решали экзаменационные билеты. Наконец, с четвертого раза муж сдал экзамен. Правда, за руль так и не сел. Объяснил свое решение так: «Мне водить пока не хочется. Но ты катайся на здоровье!»

Мы купили подержанную иномарку. Все заботы о ней легли на мои плечи. За рулем я была почти каждый день. А когда родилась дочь, я и вовсе с машиной не расставалась. По утрам отвозила мужа на работу, а потом с дочкой ездила

по делам - в поликлинику, на массаж... Вечером забирала Влада с работы, и мы ехали домой, где нас всегда ждал вкусный ужин - об этом заботилась заранее. Я старалась планировать наш досуг: по выходным оставляла ребенка родителям, и мы с Владом отправлялись в музей, театр, иногда в кафе... Все было просто прекрасно! Я даже стала подумывать о втором ребенке. И вдруг ждал гром среди ясного неба. В один из вечеров Влад сказал, что хочет развестись.

- Ты меня замучила своей любовью! Шагу не даешь ступить, считаешь, что только твое мнение правильное! - огорошил меня муж.

И облил грязью все, что я делала для него - и в аспирантуру-то он идти не хотел, и машина ему не нужна, и обои в нашей комнате не нравятся, и по музеям надоело шататься... Я была в шоке и не знала, что сказать. В тот же вечер Влад ушел, и увидела я его уже только в суде.

Нас развели, теперь он снимает квартиру, живет один. Глупо, конечно, но я до сих пор ловлю себя на мыслях: «Как он ест?», «В чем ходит?» И поверить не могу: «неужели все те гадости, которые он мне наговорил, - правда? Неужели забота о любимом человеке - пустая трата времени? Не могу в это поверить... И не хочу!»

Ирина Б.



## НИЩАЯ ДЕВОЧКА СОФИЯ И ПОКОРЕННЫЙ ЕЮ МИР

**Настоящая богиня мирового кинематографа до сих пор поражает поклонников красотой и темпераментом. Но говорить о своей жизни актриса не любит, ссылаясь на то, что та не была похожа на сказку: нищее детство, гонения церкви и запрет на брак в Италии... Что случилось с Софи Лорен?**

Девочка родилась в одном из госпиталей Рима, у несостоявшейся актрисы, которая страстно любила отца Софии, актера передвижного театра и была уверена, что родившийся ребенок удержит мужчину и заставит его, наконец, жениться. Но с младенцем на руках женщине пришлось поскитаться по дорогому и негостеприимному городу, а потом вернуться в свой полуразвалившийся домик на берегу моря в одном из небольших поселков Италии.

Глядя на подрастающую малышку, соседи напрямую заявляли: «Лучше бы тебе не родиться вовсе». Семья Софии нищенствовала, всем вокруг было ясно: у девочки нет будущего. Но в 15 она расцвела. Из гадкого утенка — худющего и большеротого, — девочка превратилась в горячую красавицу с точеным телом и поразительно гармоничными чертами лица.

Мама понимала, что София может воплотить ее мечты и назначила первый шаг: участие в конкурсе красоты.

Он назывался «Королева моря и 12 ее принцесс». За титул обычно сражались девушки из обеспеченных семей, некоторые проходились по подиуму в настоящих бриллиантах.

Но семья будущей актрисы понимала: бриллиант — это она. Бабушка без церемоний сорвала с окна розовую штору и скроила из нее платье, мама раздобыла белой краски и превратила школьные черные туфли дочки в белые, праздничные. В таком виде она впервые появилась на конкурсе, выиграла его и прямо с подиума шагнула в новый мир.

Призами за корону были несколько рулонов обоев, а также шанс попробовать себя в модельном бизнесе. Для этого спонсоры конкурса снимали победительницам квартиру в Риме и выплачивали некоторое время небольшое содержание. Понималось, что за несколько месяцев жизни в столице девушки должны начать карьеру. У Софи получилось: в первые же дни своего пребывания она получила контракт с модельным агентством, а также попала в популярный тогда своеобразный сериал-комикс в фотографиях.

### РИМ

Скоро она начала зарабатывать и отсылать деньги семье. Первое, что сделала ее мама — скопила миллион лир, чтобы ее сожитель, от которого родилась сестра Софии, дал обеим девочкам свою фами-

лию. В католической Италии они подвергались настоящим гонениям за то, что рождены вне брака.

Впрочем, полученную фамилию отчима — Шиколоне — набирающая популярность модель немедленно поменяла на псевдоним. По началу звезда выбрала благородную по итальянским меркам — Лаззаро. Но продюсеры, видя невообразимый потенциал и возможности стать мировой звездой, посоветовали ей не останавливаться на итальянском псевдониме.

Взяв за основу имя восходящей звезды Марты Торен, София быстро переименовалась в Лорен.

Она продолжала работать моделью и собирать призы на конкурсах красоты, где однажды и познакомилась с одним из членов жюри — Карло Понти. Он пригласил девушку на свою киностудию, совершенно не зная, что делать с этими невероятными чертами лица. Повинуясь моде, предложил подправить нос и похудеть, от чего оскорбившаяся актриса немедленно отказалась. Но Понти буквально почувствовал, что и в этой непохожей на стандарт красоты, и в этой железной воле есть что-то, что принесет ему удачу.

### КИНО

Понти был уважаемым женатым человеком и талантливым продюсером, фильмография которого насчитывала с десяток кинолент. Именно ему своей популярностью обязана Джина Лоллобриджида. Так же, как и некоторому закату своей популярности.

Софи Лорен было 19, когда Карло задумал экранизировать знаменитую оперу «Аида». На главную роль он, как и всегда, готовил Джину. Но, как здравомыслящий человек, понимал, что при всех талантах, актриса оперу не вытянет. На дубляж главной героини была приглашена обладательница уникального сопрано Рената Тебальди. Неожиданно Лоллобриджида отказалась, сославшись на то, что не позволит ее кому-то дублировать.

Тогда роль была предложена Софи.

Юная модель не только хорошо показала себя в новом качестве, но и стала любовницей Понти. К тому времени он не успел развестись, мать Лорен была в ужасе от происходящего, да и сама актриса грустила. Она всегда мечтала о верности и любви, о детях и большой итальянской семье.

После первых кинематографических удач в Италии актриса попадает в США. Талантливой девчонке ничего не остается, как штурмом взять новый язык. До сих пор не понятно как, но через 20 дней пребывания в штатах актриса могла снос-

но объясняться на английском. К слову, обнаруженную способность к языкам она разовьет. Сегодня актриса кроме родного итальянского и необходимого английского, свободно говорит на французском и немного на немецком.

### ЛЮБОВЬ

В Америке она подружилась с Кэри Грантом. По началу актер подначивал диву, делал вид, что путает ее с Лоллобриджидой и хорохорился. Но божественная женственность и бесконечное обаяние скоро сразили красавца. Спустя несколько дней он целовал актрисе ручки и ходил за ней по пятам.

Доподлинно неизвестно, стали ли они любовниками. Вместе с Грантом Софи снялась в нескольких фильмах, близко дружила, часто появлялась на светских мероприятиях. Тем временем ее роман с Карло развивался. Еще не разведясь, тот сделал актрисе предложение. Три года Лорен хранила тайну о помолвке.

В это же время актеры снова встретились на съемочной площадке. Играя в «Плавучем доме», Софи и Кэри выдавали подлинные страсти, а последний в один из съемочных дней сделал диве предложение. Увидев огонь, пылающий между актерами, Понти, наконец, подал на развод. Об официальном разрыве Карло с женой Софи узнала из газет. Суд и два адвоката признавали его разведенным, а брак с Лорен подлинным. Вернувшись из США актриса расписалась с Карло и только постфактум поняла — вся итальянская общественность, а главное — церковь, ополчилась против влюбленных. Их брак, заключенный во Франции, не признавали, Понти называли двоежизненным.

Восемь лет они не появлялись в Италии, а вернувшись в Рим, выходили на публику только раздельно. Зато в родной стране Лорен блистала в роли, которая открыла новую грань ее таланта. И опять — из-за капризов другой актрисы.

### НЕ ИСПОЛНИТЕЛЬНИЦА, НО АКТРИСА

В «Двух женщинах» знаменитая Анна Маньяни должна была стать



Софи Лорен и Карло Понти



В фильме «Брак по-итальянски»

матерью Софи Лорен. Но хрупкая женщина наотрез отказалась смотреть снизу вверх на свою статную партнершу, да еще и признаться, что та — значительно моложе. Отказываясь от съемок, чтобы унижить Лорен она бросила: «Это ей следовало бы играть возрастную вдову!»

Роль матери была куда более драматичной и даже трагической.

Обдумав неосторожную фразу, молодая актриса внезапно соглашается. Вспоминая рассказы своей матери о военном времени — бомбежках, крысах в бомбоубежище, голоде и отсутствии всякой надежды, Лорен так вжилась в роль, что на премьере расплакалась и сама, что уж говорить о зрителях.

«До этого я была лишь исполнительницей, — скажет Софи, — Этот фильм сделал меня актрисой». Золотую статуэтку киноакадемии Лорен увела из-под носа Одри Хэпберн. Они вместе номинировались на «Оскар», и итальянка была уверена, что ей ничего не светит. В ночь церемонии она спокойно улеглась спать, а рано утром проснулась от звонка из-за океана: «Дорогая, ты знаешь?!», — кричал в трубку возмущенный Кэри Грант. «Знаю что?», — сердилась разбуженная Софи. «У тебя Оскар!»

Если Кэри был американским партнером Софи, то в родной стране ее вечным киносупругом стал Марчелло Матростройни. Большая часть фильмов, которые принесли Лорен славу была снята Понти, а в партнерах там значился Марчелло. Карло называл их «красивыми и смешными» и считал, что именно эти качества принесли их совместным лентам успех.

А вот любовниками, несмотря на многочисленные пересуды, они никогда не были. Ко времени съемок легендарных «Чочары», «Брака по итальянски», «Миллионерши» она была примерной супругой, отчаянно желавшей только одного: маленького ребеночка.

### СЕМЬЯ

Общественность, в конце концов, смирилась с порочной любовью кинодивы и продюсера. Но бурные эмоции оставили отпечаток на здоровье актрисы: из-за гормонального сбоя она сначала никак не могла забеременеть, а потом перенесла подряд два выкидыша.

В год третьей беременности актриса уехала в фешенебельный отель в Женеве и буквально закрылась там до самых родов, велела убрать из номера телефон и пускать только мужа и врачей, которые следили за ее состоянием.

Все девять месяцев влюбленные томили журналистов мировых изданий, зато сразу после рождения Карло Понти-младшего дали пресс-конференцию прямо в холле клиники.

Спустя четыре года родится еще один сын звезд — Эдуардо. Скоро у старшего обнаружатся серьезные музыкальные способности. Во взрослом возрасте он снова прославит фамилию, только в качестве пианиста. А младший продолжит папину профессию — станет режиссером и продюсером и даже снимет маму в картине «Только между нами» в 2002 году.

Сегодня возраст Софи Лорен перевалил за отметку в 80 лет.

Несколько лет назад актриса снялась обнаженной для знаменитого календаря Pirelli, иногда соглашается на роли в кино и дубляж. Актриса давно прощена даже католической церковью. Среди священников существует шутка: «Католическая церковь не поощряет клонирования, но для Софи Лорен можно было бы сделать исключение».

За свою кинематографическую карьеру актриса собрала 19 престижных кинонаград и, конечно, имеет собственную звезду на аллее славы в Голливуде. Ее любят мужчины, ею восхищаются поклонники, знаменитые марки до сих пор зовут ее в свои рекламные кампании. А она неизменно остается собой — недостижимой богиней Софи Лорен.



# СВЕКРОВЬ СТАЛА БАБУШКОЙ!

**Как хорошо, когда есть бабушки, которые могут помочь с внуками! Но что делать, если они берут на себя слишком много?**

**Н**ашего малыша мы ждали всей семьей: я, муж, наши родители, ближайшие родственники, друзья. Мои отец с матерью живут далеко, поэтому на их помощь мы не рассчитывали. Зато свекровь Наталья Петровна расположилась всего в двух остановках автобуса от нас. «Какая удача!» - подумала я, когда Лешка появился на свет. Здоровенький крепыш, абсолютно спокойный мальчишка - все восхищались. Но мне было трудно - первенец, я совсем не знала, что с ним делать. Поэтому неудивительно, что в первые полгода Лешкиной жизни Наталья Петровна практически прописалась у нас. Она помогала с хозяйством, но особенно - с малышом. Любила хвастаться подругам: «Я теперь человек занятой, я ведь стала бабушкой!»

И действительно Наталья Петровна проводила с Лешей так много времени, что однажды я с ужасом поняла: ребенок легче засыпает у нее на руках, свекровь быстрее его успокаивает, с ней он ест без капризов. Где-то внутри кольнула ревность. Но подруги успокоили: радуйся, что есть такая помощь! А ведь и правда, я могла выйти куда угодно и когда угодно, заниматься своими делами. Наталья Петровна всегда была на подхвате.

Так вышло, что воспитывала сына тоже больше бабушка, чем я. Как-то раз я увидела интересную карти-

ну. Свекровь с Лешкой играла в песочнице. Маленькая девочка взяла Лешину лопатку, а спустя секунду Наталья Петровна уже набросилась на нее: «Ты что - не видишь? Она наша!» Сыннок вторил: «Да, наша». Я ужаснулась. Вечером попыталась поговорить со свекровью. А она мне: «Любонька, современные дети как акулы - им палец в рот не клади! Я просто защищаю наше солнышко». То ли я была уставшей, то ли свекровь убедительной, но мои волнения успокоились.

Когда Леше было почти три года и я собралась выходить на работу, Наталья Петровна не возражала: «Не переживай, он будет под моим контролем!» «А как же садик?» - возразила я. «Когда еще очередь подойдет...» - вздохнула свекровь. И я подумала: ведь действительно, лучше, когда с малышом сидит род-

ной человек. Тем более Наталья Петровна так любит Лешку!

Выйдя на работу, я настолько погрузилась в офисную рутину, что на время выпустила из внимания сына. А когда появилась возможность передохнуть, вдруг обнаружила, что он давно ходит на балет и рисование. «Но мы же хотели отдать его на боевые искусства?» - спросила я мужа. Он только плечами пожал: «Так мама решила». Когда решила? Как? Почему с нами не посоветовалась? У меня будто пелена с глаз упала. Я посмотрела на своего ребенка. Вечно капризный, плачущий по любому поводу, жадный и привыкший получать свое по первому требованию. Нет, это не мой Лешка.

Разговор с Натальей Петровной состоялся незамедлительно. На мои обвинения свекровь холодно ответила: «А где ты была все это время, мамаша?» Это меня отрезвило. Мне нечего было ответить ей.

Сейчас Лешке пять. Он смысленный малыш, неплохой в глубине души, но... воспитанный совсем не так, как мне бы хотелось. Львиная доля вины лежит на мне. Желая жить прежней жизнью, я сбросила заботы о сыне на плечи бабушки. На что я надеялась? Думала, что она будет консультироваться со мной по каждому вопросу. Как бы не так...

Дорогие мамы, обращаюсь к вам! Как бы вам ни было трудно, самостоятельно занимайтесь воспитанием детей. Бабушки - это прекрасно, но они должны помогать, а не формировать личность вашего ребенка. Пишу эти строки и с грустью вспоминаю вчерашний вечер. Мы пошли в магазин и Лешка принес в корзину горсть чупа-чупсов. Я запретила - слишком много. «А бабушка всегда разрешает!» - топнул ножкой сын и разревелся. Я опять оказалась плохой.

Увы, перевоспитывать всегда сложнее, чем начинать этот процесс с нуля. Но другого выхода у меня нет.

Любовь Боярцева.



# Ваш любимый сканворд

Пастбище				Река в Колумбии	Побор на Руси											
	Провинность	Крупа из проса	...снежных лавин	Загребает взятку	Сорт фаянса		Пионеры авиации		Графство в Англии							
	Снопосушилка	Обезьянка	Она же маслина				Плетение, металл		Зверь-полоскун							
			Разряд в каратэ			Короче гипотенузы										
	Вид охоты			Толоконный лоб			Мяч партнелу		Дикая коза			Медный сплав				
			Единица яркости				Язывательный намек									
	Городошная фигура			Одиссеево царство	Удачная шутка											
			Тепло дома					Борьба, Китай		Нашивка на рукаве						
	...или пропал		Белый хлеб					Район в Швеции								
								Реальность								
Предмет мебели	Родич рака	Арабский бубен						Герой Чехии								
								Инвентарь тенниса							"Мещане" (перс.)	
Территория любви	Изобрел аквапанг					И война, и ругань	Нанесенный ущерб									
			Гравюра на меди	Публичный показ	Камень надежды		"Мои... едут сами"									
Свечной материал	Актер Ричард...	Шикарная контора	Головка спички					Пустая... времени		Шкаф для икон						
				Километр астронома								Команда стрелять				
	Костюм на...	Город (узб.)							Славянский... лица							
				...ползучий					Единица в школе							
	Похотливый божок	Роль Мишулина				Женский голос	Скрипичный мастер									



История из жизни

## Ледяное сердце

**Любовь - прекрасное чувство. Но как в него поверить после череды предательств? Чтобы вновь открыть свое сердце, придется многое переосмыслить.**

Лиза спускалась по лестнице, судорожно держась за перила. Перед глазами до сих пор стояла картина - женские сапожки на высоких каблуках в прихожей, сладковатый парфюм и звонкий смех вперемешку с поцелуями, доносящиеся из комнаты. А ведь Слава говорил, что уехал в командировку и будет только завтра. И зачем только Лиза взяла у него дубликат ключей. Глупая! Сюрприз хотела сделать, квартиру украсить...

Девушка вышла из подъезда и тут же поскользнулась на порошке. Под слоем снега был лед. Везде лед, вся ее жизнь будто выстроена из льда! От бессилия Лиза заплакала.

### МЕЧТЫ О БУДУЩЕМ

- Мама, а ты приедешь еще? - спросила маленькая шестилетняя девочка.

Женщина у двери развернулась и, казалось, задумалась.

- Приедет, конечно, куда она денется! - запричитала бабушка, прижимая к себе внучку. И обратилась к женщине: - Ну все, давай, Лена, с богом! Не травми ребенка душу.

Маленькая Лиза чувствовала, что мама больше не приедет. Подслушала их с бабушкой разговор накануне на кухне. Мама четко сказала: они с дядей Игорем любят друг друга и хотят уехать далеко-далеко. Без Лизы,

разумеется. Кому нужна Лиза?

В первый класс девочку отвела бабушка. Лиза смотрела на чужих мам с высокими прическами, пап в белых рубашках и думала: почему мне не досталось ничего? Впрочем, ко всему в этой жизни можно привыкнуть. Тем более, что бабушка Наталья Борисовна так любила внучку, что заменяла родителей сполна. «Моя ж ты кровиночка!» - любила повторять она, обнимая девочку. А та старалась, слушалась, хорошо училась - делала все, чтобы не расстраивать бабушку.

Время шло, Лиза росла, а бабушка старела. Сердечные капли и таблетки от давления теперь заняли на комодке свое постоянное место.

- Бабуля, о чем ты переживаешь? - спрашивала обычно Лиза.

- О твоём будущем, - говорила Наталья Петровна и вздыхала. Она боялась, что сердце подведет и не получится поднять на ноги свою кровиночку. Так и вышло. Лиза до сих пор помнила, с каким треском закрылись перед ней двери машины скорой помощи. «Вам с нами нельзя», - сказал сухо фельдшер. Лиза убежала к соседям, а на следующее утро узнала, что бабушки не стало.

Девочке было 14, когда ее определили в местный детский дом. Родственников не оказалось, желающих стать ее опекунами - тоже. Вот тог-

да-то и стало сердце покрываться льдом. Вечером, ложась на жесткий матрас с казенным бельем и прикрываясь ветхим одеялом, Лиза закрывала глаза и представляла, как она вырастет. Вырастет и встретит человека, который будет ее любить также искренне, как бабушка. Мечтала, что у нее появится семья, а детей своих она никогда не бросит. После таких картин спала Лиза сладко.

### ПУСТЫЕ ОБЕЩАНИЯ

Его звали Матвей. Вот так вот: не Сережа, Саша или Петя, а редкое красивое имя - Матвей. Да и сам он был красивый, «подающий надежды», как говорили про него в техникуме, куда Лиза пошла учиться. Неожиданно Матвей обратил внимание именно на нее. Вокруг зашептались: не пара она ему, красавицей писаной не назовешь, да к тому же, детдомовская. Но сердцу не прикажешь.

Лиза начала оттаивать. Засыпала она теперь, представляя, как они с Матвеем поженятся, родят кучу детишек, будут крепкой семьей. Молодой человек сначала поддерживал ее надежды, потом его пыл угас. Все чаще Лиза стала замечать, что, когда она говорит о будущем, Матвей отворачивается. Девушка списывала все на страх: конечно, он молодой еще, а она на него сразу столько забот вешает. Но дело было в другом. Однажды после очередного разговора о будущем молодой человек заявил:

- Нет у нас будущего. Я уезжаю поступать в театральный. Прости, что сразу не сказал.

Матвей выглядел слегка опечаленным, но глаза у него светились. Лиза хотела предложить возлюбленному поехать с ним, но он ее опередил:

- С собой пока не зову. Сама понимаешь, сначала надо обустроиться, понять, что к чему.

Лиза зацепилась за многообещающее «пока», но позже поняла: оно было сказано для красного словца, не более. Ни через месяц, ни через полгода вестей от Матвея не было. «Сбежал твой хахаль, актрису себе искать», - бросали Лизе прямо в глаза «добрые подружки». А она ходила сама не своя. Как же так? Матвей знал ее историю, как трудно ей пришлось, и обещал, что будет рядом всегда. Неужели, обещания были пустыми?

### «НАКОНЕЦ-ТО МЕНЯ ЛЮБЯТ!»

Окончив техникум, девушка стала строить планы на будущее. Впрочем, вариантов было немного. Отучившись на повара, она могла найти себе место в одном из местных кафе. Конечно, хотелось чего-то особенного, но она понимала: придорожные забегаловки пока для нее единственно возможный уровень.

Юрий Петрович, грузный мужчи-

на средних лет, смотрел на нее оценивающе.

- Начнешь с посудомойки! Потом посмотрим, - и бросил ей в руки фар-тук.

Мыть посуду? Но ведь она умеет варить вкусные супы, лепить пель-мени, печь сдобу.

- Рано-рано, деточка. У нас начи-нают с низов.

Это было лучшее заведение в их маленьком городе, и Лиза согласи-лась. Тем более, это же только на время. Контингент приходящих в кафе был разным. Сюда забегали школьники и студенты, заглядыва-ли женские компании, а в обед мож-но было увидеть дельцов средней руки, назначающих здесь встречи.

- Зеленый чай без сахара и де-серт на ваш вкус. У вас наверняка хороший вкус, - сказал, улыбнув-шись, один из посетителей однаж-ды.

У Андрея был собственный биз-нес в городе - он владел сетью авторемонтных мастерских. Его многие знали, но только не Лиза. Для девушки Андрей был просто симпатичным молодым человеком, заглянувшим выпить чай. Она при-несла гостю напиток, выбрав для него самое вкусное пирожное. А по-том еще и салат на ужин, потому что в тот же вечер Андрей вернулся в кафе. Пришел он и на следующий день, а вскоре объяснил свои час-тые визиты:

- Вы мне нравитесь, Лиза, - признался молодой человек, прочи-тав имя на бейдже.

Их роман закрутился стреми-тельно. Некогда было думать о прош-лых предательствах. Лиза была уверена: теперь-то точно все будет иначе! Андрей красиво ухаживал, дарил дорогие подарки, перевез Лизу на свою съемную квартиру. Она была небольшой, на окраине горо-да, но казалась девушке настоящи-ми хоромами!

Работал Андрей много, даже слишком много. Дома появлялся редко, но когда бывал, засыпал Лизу поцелуями и признаниями в любви. «Наконец-то меня любят!» - с вос-хищением думала девушка и отда-вала всю себя без остатка. Когда она узнала о беременности, это было так естественно и так радостно, что рука сама потянулась к телефону, чтобы написать любимому СМС. Тот приехал в кафе спустя полчаса. От-ведя Лизу в сторону, Андрей проце-дил сквозь зубы:

- Это что, шутка?

Но шутить подобным Лиза не собиралась. Она достала из карма-на тест. Молодой человек зажмурил глаза.

- Дома вечером поговорим.

### **НЕ ЛЬДИНКА, А ГЛЫБА**

Никогда еще так долго не тяну-лось время до вечера. Лиза не по-

нимала, что происходит и почему Андрей так странноотреагировал на радостное известие. Червячок со-мнения глодал ее изнутри, поэтому домой она бежала быстрее обычно-го. Андрей уже был там. Он решил не тянуть:

- Я не думал, что все пойдет так далеко. Я женат, у меня двое детей. Третий, тем более от чужой женщи-ны, мне не нужен. Ты же на раннем сроке, да?

У Лизы звенело в ушах. Она даже закрыла их, чтобы не слышать того, что Андрей мог сказать дальше. Хотя, куда уж было хуже? Получает-ся, все это время она была «чужой женщиной», а рядом с ней опреде-ленно находился чужой мужчина. И теперь он предлагает ей избавиться от ребенка.

- Сама подумай, что ты сможешь ему дать? Малыш будет расти без отца, без денег, без нормальных ус-ловий.

Лиза проплакала всю ночь, а на-утро стояла возле дверей частной клиники. Она свою-то жизнь устрои-ть не может, имеет ли право рушить чужую, еще не начавшуюся? Аборт тогда показался единственным вы-ходом, спасением.

Андрея с того дня она больше не видела. Он позвонил лишь однажды - узнать, избавилась ли Лиза от ре-бенка. Девушка повесила трубку, не ответив на вопрос. Все и так было понятно.

Если раньше на сердце была ко-рочка льда, то теперь на его месте оказалась целая льдина. Надеять-ся, что она растает, вряд ли стоило. Из кафе Лиза уволилась через не-делю после расставания с Андреем. Все равно до повара ее никто повы-шать не собирался. Вот так, без се-мьи, работы, денег и ребенка, Лиза осталась совсем одна.

Не зная, куда пойти, она позво-нила в дверь соседки - той самой, у которой часто бывала еще при жиз-ни бабушки.

- Лизочка, это ты! Заходи, давно тебя не видела.

Девушка не могла больше дер-жать в себе накопившуюся боль и как есть рассказала все соседке. Та обняла ее крепко и произнесла многообещающе:

- Обязательно найдется тот, кто растопит твое сердце, вот увидишь!

### **ДАВАЙ ПОПРОБУЕМ!**

Картофель, морковь, яйца, сыр, грибы, гранат, майонез. Кажется, ничего не забыла. На лице у Лизы расцвела улыбка: она уже предвку-шала, как угостит подружек своим фирменным салатом. День рожде-ния как никак!

С момента расставания с Андре-ем прошло почти два года. За это время Лиза умудрилась еще раз по-верить ненадежному мужчине - тому самому Славе, который клялся в

любви, а через пару месяцев нашел ей замену. Хорошо хоть узнала об этом вовремя, а не будучи уже за-мужем. Было больно, неприятно, ве-рить мужчинам больше не хотелось. Лизе казалось, она закрыла в своей жизни главу, касающуюся романов. И жить стало спокойнее, опреде-ленно!

Вынырнув из воспоминаний, де-вушка посмотрела на кассира. Тот назвал сумму. Лиза полезла в коше-лек и обнаружила, что денег не хва-тает.

- Майонез придется выложить, - вздохнув, сказала она вслух.

- Ну зачем же выкладывать? Ка-кой салат без майонеза? - услыша-ла Лиза голос за спиной. Стоящий за ней молодой человек протянул недостающие деньги кассиру. Лиза даже не успела возразить!

Вновь они пересеклись уже на улице. Лиза подошла к мужчине и сообщила, что во что бы то ни стало обязана вернуть ему деньги.

- Конечно! - сказал он с легкой улыбкой. - Давайте завтра в то же время в том же месте! Буду вас ждать.

Вот так, сама того не заметив, она напророчила на свидание. Ко-нечно, деньги Влад не взял, зато сам угостил девушку вкусным кофе. Оказалось, молодой человек тоже любит готовить: уже сутки его мучил вопрос, что же за салат Лиза собра-лась презентовать подружкам. При-шлось раскрыть все карты и приглас-ить Владу на ужин.

В тот вечер Лиза волновалась особенно. Мужчин в ее доме давно не было. Надела свое лучшее пла-тье, на стол выставила только про-веренные блюда, нарезала колбас-ку. Подружки, едва переступили по-рог, тут же заладили: «Кто он?», «Красивый?», «Влюбилась?» Влад в тот вечер оказался в настоящем цветнике, но замечал, похоже, одну лишь Лизу. «Он глаз с тебя не сво-дит», - прошептала одна из подру-жек девушке на ушко в середине ве-чера. Та и сама это замечала, но дала себе слово: больше чувствам не поддаваться.

Влад уходил последним, долго держал ее за руку у двери. А потом спохватился:

- Совсем забыл отдать подарок! Вот, - молодой человек вытащил из кармана билеты. - Говорят, хорошая постановка. Предлагаю сходить вместе. Ты как?

В тот момент в голове у Лизы промелькнула сотня мыслей! А уж что творилось на сердце, и вовсе не передать. Все нутро было про-тив и кричало: «Скажи: “Нет”! Он снова обманет! Они все такие!» Но так хотелось верить в чудо! Да и лед на сердце, кажется, начал та-ять... Зажмурил глаза, Лиза выпала:

- Давай попробуем!

## Коротко о главном



### ЧЕМ ПАХНЕТ РОЖДЕСТВО?

**Для меня Новый год и Рождество ассоциируются с ароматами. Это повелось с детства, когда зимние праздники были пропитаны запахами мандаринов, булочек с корицей, хвои. Все это - ароматы родительского дома.**

Так получилось, что уже много лет мы с мамой и папой живем в разных городах, но на зимние праздники я всегда приезжаю к ним в гости. Не выразить словами, как я наслаждаюсь этими морозными зимними днями! Вновь, как и много лет назад, в квартире стоит красивая елка и всюду благоухает. В вазочке горкой лежат мандарины – ешь, сколько влезет. А на кухонном

столе дожидается мамин чай с мятой, собранной летом. К чаю непременно свежая ароматная сдоба. Про оливье, соленые огурчики и жареную курочку я вообще молчу! Без них наш праздничный стол не обходится. Такой аромат по квартире разносится, что не передать! Вот это все для меня Новый год и Рождество...

Ольга Булыжникова.

### К кому приходят гномы?

В новогодние праздники мы читаем дочке тематические книжки - про Рождество, Новый год, елку и Деда Мороза. Но среди ее фаворитов - гномики. Приходится даже самим придумывать про них истории, чтобы порадовать ребенка.

Обычно сказку на ночь читаю дочери я, но тут муж заменил меня. И вот слышу из-за двери, как он рассказывает Катеньке про гномиков, которые приходят только к деткам и дарят им подарочки. «К большим дядям и тетям, - искренне сокрушался наш папа, - гномики не ходят, и они остаются без подарков».

Дочка уснула, а наутро... Встаю я и вижу у себя и у мужа в тапочках по горстке конфет. Сначала подумала, что собака играла, но вряд ли бы у нее получилось собрать их так аккуратно. Вскоре все выяснилось. Оказывается, наша добрая девочка решила, что это несправедливо: детям гномы дарят подарки, а взрослым нет. «К вам ночью приходили взрослые гномики!» - объяснила нам она.

Семья Ворошиловых.

### Думайте, прежде чем говорить!

Врачей я недолюбливала всегда. Помню, как в семь лет мне вырывали молочный зуб. Обезболивания тогда не было, все делали наживую. Я кричала, а женщина-врач хладнокровно приговаривала: «Так тебе и надо! Будешь знать, как есть конфеты».

Сейчас мне 63 года. Конфет я ем мало, врачей боюсь, лишний раз к ним не хожу. Но тут нужда заставила. У меня давно болел желудок, я

обратилась к гастроэнтерологу. После нескольких вопросов врач меня ошарашила: «Мы, конечно, еще все проверим, но готовьтесь к худшему... Скорее всего, это опухоль!» Опухоль? Как так? Да откуда ей знать? «Опыт», - заверила меня доктор.

Несколько дней перед обследованием я не спала. Сердце начало шалить, нервы стали ни к черту. И что вы думаете? Обычный гастрит! Я не

### Привет из Парижа!

Есть у меня одна мечта - жить во Франции. Все мои друзья об этом знают. И вот в очередной раз, когда у меня было приподнятое настроение, я решила пошутить. Написала в социальной сети объявление: «Дорогие друзья, так и так, я переезжаю в Париж. Мечты сбываются! Всем до свидания, не поминайте лихом». Слова были, конечно, другие, но смысл тот же.

Что тут началось! Буквально через несколько часов мое объявление получило десятки комментариев. Писали старые знакомые, бывшие однокурсники, коллеги. Я даже не думала, что несколько строк могут вызвать такой отклик.

Дальше было веселее. Позволила близкая подруга: попросилась в ближайшее время заглянуть ко мне в Париж - она всегда мечтала увидеть Эйфелеву башню. В панике оборвала телефон мама: «Доченька, а как же учеба? Ты все бросаешь? А мы с папой?» К вечеру даже начальница не обошла меня своим вниманием: «Наталья, почему вы не повестили меня о своих планах?»



Каждому приходилось объяснять: это шутка и не более. Повторяя это в десятый, а то и двадцатый раз, я уже чувствовала себя глупо. Даже в Париж ехать расхотелось. И зачем я все это затеяла?

Наталья.

пошла снова к тому врачу, хоть мне и хотелось посмотреть ей в глаза. Разве можно говорить такое пациенту? Ведь врачи для многих людей - как боги! Мы доверяем им свое здоровье, надеемся, верим в них. Мне кажется, врачи должны взвешивать каждое слово и уж если и давать прогнозы, то только положительные. Ведь ни для кого не секрет, что от настроения зависит 50% успеха.

Гастрит я свой вылечила, а веру в медицину потеряла.

О. Погорелова.

### Важные даты

**6 ЯНВАРЯ** – Рождественский сочельник. В этот день следует говеть до первой звезды.

**7 ЯНВАРЯ** – Рождество Христово. День, когда на свет появился Сын Божий Иисус Христос, Это время необходимо провести с близкими людьми.

**8–13 ЯНВАРЯ** – В дни после Рождества Христова следует продолжать читать молитвы, посвященные празднику.

**Истории о чуде, свершившемся в день Рождества Христова, множество. Их можно найти на просторах Интернета, услышать от друзей или знакомых, они могут однажды произойти именно с вами. Каждый такой рассказ – еще один серьезный повод поверить в то, что в жизни все возможно и никогда нельзя отчаиваться.**

### НА МЕЛИ...

Ольга Белоярцева рассказывает: «Несколько лет назад в моей жизни был непростой период. Заболел муж, мне снизили зарплату, денег не было совсем. А на носу Новый год... Праздник пришлось справлять по-спартански, даже стол не накрывали - не на что было. К Рождеству ситуация ухудшилась. От безысходности даже заплакала... Вдруг вижу - впереди сугроб, а прямо на нем лежит купюра. Я осмотрелась, подождала 10 минут, не вернется ли кто за пропажей. Но вокруг не было ни одного заинтересованного человека, кроме меня. И я поняла, что эти деньги предназначались мне. Пошла в магазин и купила продукты к столу. Дома с мужем скромно отметили прекрасный православный праздник. Через год, на следующее Рождество, с финансами уже все было хорошо, и я решила "отдать долг". Перевела деннги в приют для животных. Добро должно возвращаться!»

### ДОЛГОЖДАННОЕ ЧУВСТВО

25-летняя Наталья Пошибаева с радостью делится своей историей о том, как она повстречала суженого. Девушка уверена: это не иначе как рождественское чудо! Она рассказывает: «На вечернюю службу в Рождественский сочельник год назад я идти не хотела. Болела голова, неважно себя чувствовала... Но мама уговорила: "Я чувствую, что тебе надо там быть!" И не прогадала! В церкви я долго разглядывала прихожан и заметила молодого мужчину. Он тоже мною заинтересовался, но церковь - не место для любовных знакомств, так что мы даже парой фраз не обменялись. А потом снова увиделись в церкви на Крещение. Оба принесли воду для освящения. И уже не устояли - по-



## РОЖДЕСТВЕНСКОЕ ЧУДО

**Любой христианин подтвердит: вера в Бога творит настоящие чудеса. И есть день в году, когда они случаются особенно часто.**

знакомились. Это было год назад, а сейчас мы - счастливые муж и жена, венчанные, ожидающие появления на свет своего первенца. Я уверена, что нашу встречу сам Господь Бог благословил в день Своего рождения».

### ЛИШЬ БЫ ЗДОРОВЬЕ БЫЛО!

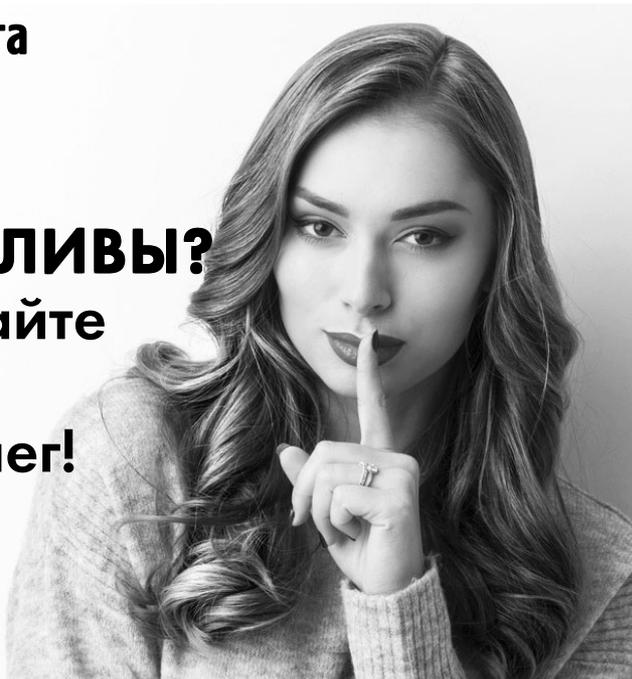
«Летом 2018 года я заболела, - делится своей историей 45-летняя Ирина Пономаренко. - Стали беспокоить ноги, потом и вовсе еле еле начала ходить. Врачи разводили руками, назначали препараты, которые не помогли. Я сбилась с ног: были и деньги на врачей, и связи, но в результате - ноль. Я долго плакала, молилась, но мне казалось, что ничего не помогало. Так прошло несколько месяцев. Дело шло к Рождеству, которое всегда было для меня особенным праздником, ведь 7 января, ко всему прочему, еще и день моего рождения. Ноги разболелись еще больше, но тут в моем окружении нашлся человек, который посоветовал хорошего врача. На календаре были праздники, и я и не надеялась, что он меня примет. Но, видимо, Господь Бог мне помог... Доктор не только выслушал меня, но еще и помог. На рождественскую службу я уже пошла без боли. Через несколько дней пришла пообщаться с батюшкой, а он мне и говорит. "Неспроста тебе были даны эти испытания, и неспроста они закончились к Рождеству. Все у тебя теперь будет хорошо, главное, в Гос-

пода не переставай верить!" Его наказу продолжаю следовать до сих пор».

### ВСЕ МЫ ПОД БОГОМ ХОДИМ

30-летняя Наталья Бадько в Бога никогда не верила. «У меня верующие мама и бабушка, - делится девушка. - Они пытались и меня привести в церковь, но у них ничего не выходило. Видимо, судьба мне была прийти туда самой. Этот день двухгодичной давности я долго еще не забуду. "Было 7 января. Рождество. Мама с бабушкой собирались на службу, а я - отдыхать с друзьями в кафе. "Пойдем лучше с нами на службу", - уговаривала меня мама. Но я ее не послушала, и в итоге мы разругались. Я села за руль и поехала к подругам. Дорога была заснеженная, под снегом - лед. На одном из перекрестков меня закрутило, машина стала неуправляемой. Ее бросало из стороны в сторону всего несколько секунд, но мне казалось - прошла целая вечность. Я была уверена, что сейчас во что-нибудь врежусь и погибну. Но внезапно машина остановилась, я была цела. Ко мне стали подходить люди, предлагать помощь. А я плакала. Отогнала автомобиль к дому, извинилась перед подружками и пошла к маме с бабушкой в церковь. До сих пор им не рассказала об этом ужасе, зачем зря их волновать. Главное - то, что для меня тогда случилось чудо, которое заставило задуматься о себе и о Боге».

# ВЫ СЧАСТЛИВЫ? Скрывайте это от коллег!



**Менеджеры по персоналу советуют проявлять на рабочем месте сдержанность и не выставлять напоказ эмоции. И это касается не только негативных чувств, но и счастливых переживаний.**

**Б**ухгалтер Светлана недоумевает: «Недавно к нам в офис пришла новый администратор. Молодая девочка, милая, вежливая, улыбчивая. Любит рассказывать о муже, ребенке, друзьях, увлечениях, поездках. Она производит впечатление очень счастливого и довольного жизнью человека. Настоящее солнышко... Но у нас ее жутко невзлюбили. Называют беднягу «Саша - 32 зуба» - из-за ее вечной улыбки, вредничают, подставляют, обрастают с ней как с девочкой на побегушках». Увы, в этом нет ничего удивительного. Люди, которые открыто демонстрируют свое счастье и успехи, зачастую вызывают раздражение у окружающих. Как говорится, «улыбайтесь - это всех раздражает!»

### ЗАВИСТЬ

Чаще всего причиной раздражения становится банальная зависть. Представьте, что вы приходите на работу и рассказываете о том, как любимый муж на годовщину свадьбы подарил вам сережки с бриллиантами и путевку на море. Будьте уверены, в этот момент в офисе вас ненавидят примерно все женщины. Одна разведена, другая все никак не может выйти замуж, у третьей благоволительный гуляет, четвертой супруг подарил на день рождения букетик вялых гвоздик, муж пятой вообще никогда не вспоминает про их годовщины. Рассказы о чужом семейном счастье этим женщинам как

кость в горле. Не удивляйтесь потом, если вам «забудут» рассказать о поручении начальника или перестанут звать с собой на обеденный перерыв. «Пусть завидуют. Мне-то что?» - можно сказать только в том случае, если успех вашей работы никак не зависит от коллег, иначе вы рискуете столкнуться со скрытым вредительством. Вот и объясните потом начальнику, что провалили проект, потому что коллеги ставят вам палки в колеса.

### НЕДОВЕРИЕ

У каждого человека бывают взлеты и падения, черная полоса сменяется белой. Это непреложный закон жизни. Поэтому человек, который пытается показать, что в его жизни не бывает черных полос, вызывает недоверие. Если изображать из себя солнце, на котором нет пятен, то никто вам не поверит.

«У меня прекрасный муж, идеальные дети, любящие родственники, верные друзья, лучшее образование, отличное здоровье, крепкая психика, успешная карьера, мне хватает времени на десять хобби и йогу по утрам». Ну-ну, так мы вам и поверили! Человека, который все время транслирует счастье и радость, легко заподозрить в неискренности. Кажется, что он постыжно притворяется, носит маску и не показывает свое истинное лицо. Возникает вопрос: а что скрывается за этим счастьем напоказ? Наверняка ничего хорошего... Именно поэтому окружающие относятся

к таким людям с подозрительностью и осторожностью, не подпускают их слишком близко, держат дистанцию. В результате, «счастливчик» может оказаться в изоляции, и ему не с кем будет обсудить сложность, если таковые вдруг возникнут на работе.

### СОМНЕНИЯ

В офисе стоит меньше говорить о том, что не имеет отношения к вашим рабочим обязанностям. Если вы слишком часто рассказываете, как счастливы в семейной жизни, как любите своих детей, как много зарабатывает ваш муж, какой у вас прекрасный дом, как здорово вы проводите выходные, то у коллег (и особенно у начальства) может возникнуть законный вопрос: а зачем этой женщине вообще нужна работа?

Делая акцент на личном счастье, вы заставляете думать, что профессия для вас - это необязательное хобби, от которого можно в любой момент отказаться. Вслед за этим могут появиться сомнения в вашей компетентности, заинтересованности в результате и профессионализме. И тогда не ждите интересных проектов, серьезных поручений и продвижения по службе.

### РАЗДРАЖЕНИЕ

На работе время от времени случаются тяжелые дни, дефлайны и трудные клиенты. В такие моменты даже у самого позитивного человека портится настроение. Но если в разгар аврала вы демонстрируете расслабленную улыбку и позитивный настрой, то окружающим может показаться, что вы недостаточно нагружены, а значит, самое время дать вам дополнительное задание. Или сразу два! И вообще, если человек никогда не жалуется, он явно недорабатывает или выполняет свои задачи спустя рукава. Начальство должно видеть, что работа дается вам хотя бы минимальными потом и кровью, тогда ваши усилия будут больше цениться.

## Не говорите, а... слушайте

**Будьте хитрее! Вместо того, чтобы рассказывать о своей личной жизни, станьте в коллективе внимательной слушательницей. Коллеги точно оценят вашу готовность выслушать их, а вы тем временем будете в курсе чужих личных драм и последних событий в офисе.**

# КАКОЕ БУДУЩЕЕ ВАС ЖДЕТ?

Кому не хочется узнать, что ждет его впереди? Чтобы приоткрыть завесу тайны, необходимо разобраться с тем, как вы тратите свое время сейчас.

**В**ыберите из картинок с часами ту, которая в данный момент кажется вам ближе всего. Внимание: не самую красивую, а ту, которая отзывается в сердце! Читайте описание ниже и делайте выводы.

## 1. Я ЗНАЮ, ЧТО БУДЕТ!

Вы - человек размеренный, основательный. Любите планировать и знать наперед, что произойдет. Время - ваш компаньон, помогающий достигать успеха. Благодаря своей точности и аккуратности, вы можете добиться серьезных результатов. Вы заранее знаете, что ждет вас в будущем, потому что сами все заранее распланировали. Будущее вас не пугает, а скорее, манит. Никакой непредсказуемости и сюрпризов. С одной стороны, это хорошо - особенно такой расклад понравится консерваторам. Но с другой - места для воображения в нем не остается. Хотя... это ваш выбор.

## 2. ВПЕРЕДИ - ТОЛЬКО ЛУЧШЕЕ!

Даже если у вас на пути возникают проблемы, вы заранее знаете, как с ними справиться. Со стороны может показаться, что вы основательный и предупредительный человек, но нет. Просто вы оптимист, который не желает фокусироваться на плохом. Рядом с вами много близких друзей. При этом, прочных связей и чего-то серьезного может и не быть. Будущее кажется вам чем-то светлым и прекрасным. Это, конечно, хорошо, но с таким взглядом на мир зачастую вы можете не замечать серьезных проблем. Не воспринимаете их, как следует, и... часто проигрываете. Будущее у вас действительно будет светлым, но только в том случае, если

вы станете чуть серьезнее. В таком случае у вас и круг общения может слегка измениться, и интересы в жизни поменять свое направление.

## 3. ОПЯТЬ НЕ УСПЕВАЮ!

Отношения со временем у вас напряженные. Вы часто опаздываете, не умеете планировать свои дела так, чтобы все успеть. Вам кажется, что времени постоянно не хватает и что оно работает не на вас. Что ж, так оно и есть. В жизни вы человек несобранный. У вас хаос и неразбериха везде - в делах, в планах, в мечтах. Стоит, наконец, навести порядок! Будущее видится вам сумбурным, непонятным. Думая о том, что вас ждет, вы часто отмахиваетесь: «Потом разберусь!» Конечно, когда наступает «потом», идей для спасения не находится. Возьмите себя в руки. Если не сделаете этого, жизнь так и пройдет мимо.

## 4. ЦЕНИТЬ КАЖДУЮ СЕКУНДУ

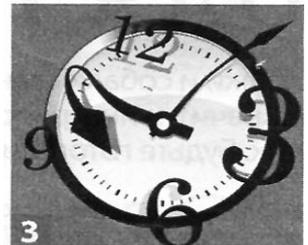
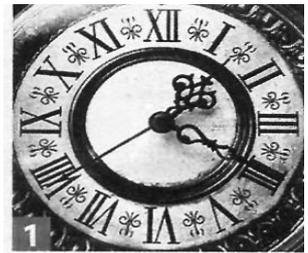
Может, в вашей жизни произошло событие, разделившее ее на до и после. А может, вы уже родились такой цельной и философской личностью. Ясно одно: вы умеете ценить время и сам факт своей жизни. Если что-то не нравится - вы это не делаете. Зато любимым занятиям отдаетесь со всей страстью. Так же и в отношениях с людьми. Будущее у вас прекрасно, потому, что вы им будете дорожить так же, как и настоящим. Но вы предпочитаете об этом не думать. Живете здесь и сейчас, наслаждаетесь моментом. Думаете: «Пусть все идет своим чередом. Значит, так надо!» И это правильно. Мудрость помогает вам справляться со многими жизненными неурядицами.

## 5. ЧТО Я МОГУ ИЗМЕНИТЬ?

Многие считают вас сложной натурой, постичь которую до конца не подвластно никому. Отношения с людьми у вас складываются непросто, зато в творческой сфере вы можете проявить себя на все сто. Вам часто кажется, что вы что-то упустили или сделали не так, как следовало. Могут возникнуть желания что-то изменить в своей жизни. Что касается будущего, в нем вы, как всегда, будете мечтать. Ничего конкретного при этом в планах не будет. Более того, даже призрачные наметки могут поменяться десять раз. Возможно, впереди замаячит что-то стоящее, но вы будете идти к нему такими сложными путями, что, в итоге, упустите из виду. Может, стоит быть проще в некоторых вещах?

## 6. ОСТАНОВИСЬ, МГНОВЕНЬЕ!

Вы - натура романтическая, чувствительная, увлеченная. Живете по порыву души и сердца. Искренность вам, с одной стороны, помогает. С другой, мешает - уж слишком близко к сердцу вы все принимаете. Из-за своего будущего переживаете невероятно, изводя себя вопросами: «Как все сложится?», «Получится ли у меня?», «А вдруг, не выйдет?». Одним словом, вы его просто боитесь, и оно отвечает вам взаимностью. Такие люди часто живут в постоянном страхе, надеясь на то, что завтра будет лучше. Но наступает завтра, ничего не меняется, а лет через десять они вдруг понимают, как много времени прошло. Чтобы не терзать себя, лучше уже сейчас научиться планировать будущее, задавать ему нужный вектор.





(Продолжение. Начало в 16).

Фрэнсис провела в отеле «Сладкие сны» три месяца. И в течение двух из них мистер Рэдклифф – он так и не предложил ей обратиться к нему по имени – строго соблюдал установленный им режим ночных «визитов» дважды в неделю. Иногда он водил ее победать, а после этого приглашал к себе в апартаменты. Изредка он являлся без приглашения в ее комнату. Но ей это очень не нравилось: как правило, он приходил пьяный, а однажды, вообще не сказав ни слова, распахнул дверь и рухнул на нее прямо с порога, заставив ее почувствовать себя сливным отверстием, в самом прямом смысле этого слова. Потом она долго-долго отмывалась, пытаясь смыть с кожи его запах.

Очень скоро она поняла, что не любит его, как бы он там ее ни обхаживал. Теперь она точно знала, почему у него работает так много женщин. И заметила – без тени удивления, – что ни одна из них не завидует ее положению его подружки, хотя он явно выделял ее – это и высокая зарплата, и платья, и максимум внимания – из всех остальных.

Но в тот день, когда он предложил ей немного «развлечь» его друга, она все поняла.

– Простите, – сказала она, нерешительно глядя на мужчин. – Кажется, я не расслышала.

Он положил ей руку на плечо:

– Невилл к тебе неровно дышит, моя милая. Окажи мне любезность. Доставь ему удовольствие.

– Я не понимаю, – сказала она.

Его пальцы впились в ее нежную кожу. Ночь выдалась жаркой, пальцы были липкими от пота.

– Думаю, ты все прекрасно понимаешь, моя милая. Ты же не дуручка.

Она отказалась, покраснела до корней волос, ее потрясло, что он оказался способен на такое. Она снова отказалась и гневно посмотрела на него, чтобы показать, как сильно он обидел ее

# КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

своим предложением. Она опрометью кинулась к лестнице, слезы унижения застилали глаза. Она чувствовала на себе взгляды других девушек, слышала несущееся ей вслед улюлюканье солдат, постоянно ошивавшихся в отеле. А затем за ее спиной раздался его тяжелые шаги. И у самой двери в ее комнату он ее догнал.

– Что ты себе позволяешь?! – развернув ее лицом к себе, заорал он. Его лицо было такого же цвета, как и тогда, когда он обвинил маму в воровстве.

– Убирайся от меня! – взвизгнула она. – Поверить не могу, что ты мог попросить меня о таком!

– А как ты смеешь меня позорить?! После всего, что я для тебя сделал! Я заботился о тебе, забыл о деньгах, что украла твоя мамаша, покупал тебе платья, выводил тебя в люди, а мне ведь со всех сторон советовали за километр обходить всех представителей семейства Льюк.

Она уже сидела, закрыв лицо руками, словно хотела отгородиться от него. Внизу кто-то затянул песню, в ответ раздалось радостные возгласы.

– Невилл – мой хороший друг, ты это понимаешь, глупышка? Очень близкий друг. Его сын ушел на войну, Невилл совсем раскис, и я хочу помочь ему хоть немного развеяться – и вот здравствуй вам, мы троим так хорошо сидим, словно добрые друзья, а ты начинаешь вести себя точно избалованный ребенок! Ну и что, по-твоему, должен чувствовать Невилл? – Она попыталась возразить, но он заткнул ей рот. – Фрэнсис, я был о тебе лучшего мнения. – Его голос сделался тише и теперь звучал почти успокаивающе. – Мне всегда нравилось в тебе то, что ты очень отзывчивая девочка. И переживаешь, когда людям плохо. Ведь я не так уж много прошу, да? Только помочь кому-то, чей сын ушел на фронт, чтобы, быть может, погибнуть в бою.

– Но я... – Она не знала, что и сказать. И она заплакала, закрыв лицо руками.

Он отвел ее руки и сжал в своих широких ладонях:

– Посуди сама, я ведь никогда ничего не заставлял тебя делать насильно, ведь так?

– Да.

– Послушай, дорогуша, ведь Невилл – приятный человек, да?

Маленький, седой, усатый человек, похожий на мышку. Он весь вечер ухмылялся ей. А она-то думала, что ему просто интересно с ней разговаривать!

– И я ведь тебе небезразличен, да?

– Она молча кивнула. – А для него это очень важно. И для меня тоже. Да ладно тебе, дорогуша, пустячная просьба. Ну что, лады? – Взяв ее за подбородок, он приблизил ее лицо к своему. Заставил открыть глаза.

– Я не хочу, – прошептала она. – Толь-

ко не это.

– Все-то каких-нибудь полчаса! И тебе ведь это тоже нравится, а?

Она не знала, что ответить. Ведь каждый раз она была не настолько трезвой, чтобы хоть что-то запомнить.

Похоже, он принял ее молчание за знак согласия. Подвел к зеркалу.

– Знаешь, что я тебе скажу, – произнес он. – Тебе надо немного собраться. Неужели ты думаешь, что кому-нибудь приятно видеть зареванные лица?! Я распоряжусь, чтобы тебе принесли чего-нибудь выпить – например, бренди, что тебе так нравится, – и пошлю сюда Невилла. Вы двое прекрасно поладите. – И он, не оглядываясь, вышел из комнаты.

А потом она уже устала считать, сколько раз делала это. Она знала только то, что каждый раз напивалась все больше, а однажды ее совсем развезло, и мужчина попросил деньги обратно. Мистер Рэдклифф становился все более грубым, поэтому она по возможности пряталась в ванной, где так сильно оттирала кожу губкой, что та шла красными полосами, и девушки даже вздрагивали, когда она проходила мимо.

И вот как-то раз, когда шум в баре стал громче, а по лестнице туда-сюда сновали гости, Хун Ли заловил ее на пороге кладовки, где она спрятала бутылку рома. В преддверии встречи с двумя получившими увольнительную военными, которым мистер Рэдклифф намекнул, что у них имеется хороший шанс провести с ней время, она стояла между бочками пива «Каслмейн» и «Маккракен» и пила прямо из горлышка бутылки, уже успев осушить ее наполовину.

– Фрэнсис!

Она, как ужаленная, подскочила на месте. Будучи под хорошим градусом, она была не в состоянии сфокусироваться и узнала его только по синей рубашке, обтягивавшей мощные плечи.

– Ничего не говори, – произнесла она заплетающимся языком, оставив бутылку. – Я потом положу деньги в кассу.

Он подошел поближе, остановившись прямо под голой лампочкой на потолке, и она подумала, что он тоже хочет ее облапать.

– Ты должна уходить, – сказал он, прихлопнув вившегося около лица мотылька.

– Что?

– Ты должна отсюда уходить. Нехорошее место.

Это была самая длинная речь, которую она слышала из его уст почти за восемнадцать месяцев. И она рассмеялась горьким, сердитым смехом, перешедшим в рыдания. А потом наклонилась вперед, держась за бока, не в силах отдышаться.

Он неловко топтался перед ней, затем осторожно шагнул вперед, словно не решаясь дотронуться до нее.

– Я достал это для тебя, – сказал он.

Она уж было решила, что он собирается дать ей сэндвич. Но затем заметила деньги, зажатые у него в кулаке, – большую грязную пачку денег.

– Что это? – прошептала она.

– Тот мужчина на прошлой неделе. Тот, что... – Он запнулся, не зная, как лучше описать последнего «друга» мистера Рэдклиффа. – Ну, тот, в блестящем костюме. Он держит игорное заведение. Я украл это из его машины. – Хун Ли протянул ей зажатые в кулаке деньги. – Возьми их. Уезжай завтра. Заплатишь мистру Масгроуву, чтобы подвез тебя до станции. – Она стояла не двигаясь, а он все совал кулак с деньгами ей под нос. – Бери. Ты заработала.

Она тупо смотрела на деньги, спрашивая себя, не померещилось ли ей это по пьяной лавочке. Тогда она потрогала деньги, они были вполне материальными.

– А ты не боишься, что он скажет мистру Рэдклиффу?

– Ну и что с того? Тебя уже здесь не будет. Завтра уходит поезд. Иди. Ты иди. – И, когда она промолчала, он в шутку остроил злобную гримасу. – Фрэнсис, здесь нет ничего хорошего для тебя. А ты хорошая девушка.

Хорошая девушка. Она удивленно смотрела на китайца. Оказывается, он не только может связно говорить, но и способен на проявление доброты. Она взяла деньги и положила в карман. На ощупь бумажки были мягкими от его потной ладони. Затем потянулась к его руке, чтобы сказать спасибо.

Но когда Хун Ли поспешно отстранился, до нее внезапно дошло, что его жалость имела привкус того, о чем ей даже не хотелось думать. Выходит, всего за три месяца «профессия» уже наложила на нее неизгладимый отпечаток.

Он кивнул ей, словно внезапно удивившись своей немногословности.

– А как же ты? – спросила она.

– Что – я?

– Разве тебе не нужны деньги? – Ей не хотелось задавать этот вопрос, ведь в кармане у нее теперь лежало целое богатство.

Его лицо оставалось непроницаемым.

– Тебе они нужнее, – произнес он, резко развернувшись, и его широкая спина исчезла в темноте.

## ГЛАВА 16

Стирка белья: для стирки белья на борту корабля имеется ряд ограничений...

Запрещается вывешивать белье для просушки из иллюминаторов или в любом другом месте, где белье будет портить внешний вид корабля.

Инструкция для пассажиров женского пола, авианосец «Викторис»

Двадцать пятый день плавания

Бедная моя старушка. Хотя ты и не заслуживаешь столь тяжелой участи, но чему быть, того не миновать. – Он положил руку на холодный металл, на котором, как ему показалось, оставили отпечаток годы ожесточенных сражений.

Он выпрямился и оглянулся про-

верить, не слышал ли случайно Добсон, как он разговаривает с кораблем. Добсона совершенно выбили из колеи те изменения, что капитан Хайфилд внес в судовую рутину, и хотя капитану нравилось дразнить своего старпома, он понимал, что если зайдет со своими новшествами слишком далеко, то рано или поздно его призвут к ответу.

Хайфилд знал буквально каждый квадратный дюйм «Индомитебла», знал от и до историю славного авианосца. Он стал свидетелем того, как корабль медленно погрузился в воды Адриатики, а его корпус сплющило, как утлую лодчонку в шторм. Он провел корабль через арктические воды зимой 1941-го, тогда палубу покрыл слой снега толщиной шесть дюймов, а орудийные башни настольно обледенели, что двадцати матросам пришлось потратить не один час, чтобы с помощью ломов и лопат привести их в рабочее состояние. Он смог удержать его на плаву после налета бомбардировщиков, базировавшихся на островах Сакисима, после того как самолет-камикадзе скатился с полетной палубы, которую в результате захлестнуло приливной волной и залило авиационным топливом. Он плыл на нем по водам Атлантики, прислушиваясь в тишине к зловещему эху, говорившему о присутствии вражеских подлодок. Он видел в начале войны огромную воронку на полетной палубе, после того как в нее врезалось по меньшей мере три столкнувшиеся в воздухе «барракуды». Теперь он уже, наверное, не мог точно сказать, сколько людей они потеряли и сколько тел во время морских похорон было предано воде. Он был с кораблем до самого конца. Смотрел, как его палуба накренилась и ушла под воду, забрав с собой тех из его людей, кто, согласно докладом, был уже мертв, а вместе с ними и его незабвенного мальчика – его тело сгорело в адском пламени погребального костра, распроставившего клубы вонючего дыма. А когда нос корабля затонул и холодные воды безмолвно сомкнулись над ним, не осталось ни единого признака того, что авианосец вообще когда-либо существовал.

«Виктория» была сконструирована точно так же, как и ее брат-близнец; и когда он впервые взшел на ее борт, ему почудилось в этом нечто зловещее. Вот почему он так долго привыкал к новому кораблю. Но теперь, как ни странно, испытывал к нему какую-то извращенную благодарность.

Они связались с ним этим утром. Командующий Британским Тихоокеанским флотом лично отправил ему радиограмму. В шутовой форме он сообщил Хайфилду, что тот может распустить бригады маляров до конца плавания: нет смысла изнурять людей лишними ремонтными работами. «Викторию» обследуют в сухом доке в Плимуте, а затем модифицируют и продадут какой-нибудь торговой судоходной компании или пустят на металлолом. «Со старушкой все в порядке, – послал он ответную радиограмму. – Настоятельно советую следовать прежним курсом».

Он ничего не сказал экипажу корабля, поскольку подозревал, что большинство людей сам корабль волновал

меньше всего: лишь бы кубрики были просторными, еда – более или менее съедобной, а денежное довольствие – регулярным. Война закончилась, и многие собирались покинуть военно-морской флот. Так что он, Хайфилд, и его старый корабль в ближайшем будущем станут только темой для разговоров о войне за обеденным столом.

Хайфилд вздохнул и осторожно оперся на большую ногу. На следующий день они должны прибыть в Бомбей. И скорее всего, он проигнорирует инструкции командующего. Уже несколько дней бригады маляров и рядовые матросы подкрашивали и надраивали корабль. На флоте прекрасно знали, что единственная возможность удержать моряков от неприятностей – загрузить их работой, а с учетом столь специфического груза это было более чем актуально. На корабле не должно было остаться ни одного латунного болта, который не будет блестеть точно зеркало.

Члены его экипажа, похоже, догадывались, что с ним творится что-то неладное. Не исключено, что и губернатор Гибралтара тоже кое-что заметит. Он далеко не дурак. Будь я проклят, если покину тебя раньше времени, молча обратил Хайфилд к кораблю, крепко сжимая перила. Будем держаться друг друга до тех пор, пока моя треклятая нога вообще не отвалится.

– Значит, так, дамы, вам надо смешать одну столовую ложку яичного порошка с двумя столовыми ложками воды. Дайте возможность порошку впитать в себя воду, а затем разомните комочки деревянной ложкой. Размешивать надо достаточно энергично... Словом, придется немного попотеть, – сказала женщина из вспомогательной службы и, увидев непонимающие лица, добавила: – Как говорят у нас в Англии, терпение и труд все перетрут.

Маргарет сидела, положив тетрадь на колени, пишущая ручка безвольно повисла в воздухе. Она бросила записывать рецепты, поскольку ее внимание привлекло шушуканье у нее за спиной.

– Проститутка? Не может быть! Флотское начальство никогда бы такого не допустило, с учетом всех этих матросов.

– Ну, они оказались не в теме, разве нет? Откуда им было знать?!

– С помощью яичного порошка можно выпекать самые различные вещи. Добавьте немного петрушки или кресс-салата, и вы сможете сделать некоторое... подобие яичницы. Поэтому не следует считать, что ваши возможности ограничены только потому, что под рукой нет продуктов, к которым вы привыкли дома. По правде говоря, у вас наверняка не будет ингредиентов, к которым вы привыкли дома.

– Господи боже мой, но кто мог согласиться на ней жениться?! А вам не приходило в голову, что это мог быть один из ее... клиентов?

– А что, если он не знает? И, как думаете, разве флотские не должны ему сообщить?

Джоджо МОЙЕС.

(Продолжение следует).

## Копилка советов



### РУКОДЕЛЬНИЦАМ ДЛЯ УДОБСТВА

Рукодельницы меня поймут: когда вяжешь, клубок то убегает, то ниточка у него запутывается. Советую использовать дуршлаг! Я просовываю нить в одно из отверстий, клубок кладу внутрь. И ставлю дуршлаг рядом с собой. Получается очень удобно! Кстати, есть и другой способ - использовать обычную воронку. Клубок можно положить в банку, сверху вставить воронку и просунуть нить в отверстие.

*А. Коженец.*

### ПОСЕЛИТЕ ПИТОМЦА В... КОМОДЕ!

У нас дома живет прекрасный чихуахуа Мартин. Это очень ласковое и доброе создание, которое раньше предпочитало спать исключительно на хозяйской постели. Однако сам он забраться на нее не мог, так что часто просил помощь посреди ночи. Конечно, при этом всех разбудив...

Мы решили эту проблему радикально, переселив Мартина на его собственную кровать. Идея получилась довольно оригинальной: освободили нижний ящик комода и положили внутрь мягкое одеяло. Теперь на ночь этот ящик выдвигается, и собака спокойно забирается в него сама. А днем комод закрыт и никому не мешает!

*Мария Долгополова.*



### ВМЕСТО ПЕСКА - МАНКА!

Мы с мужем недавно сводили ребенка в развлекательный центр. Помимо прочих игрушек, там был светящийся стол с насыпанным на него песком. Дети рисовали руками, и всем очень понравилось.

Дома Димка попросил соорудить что-то подобное. Я задумалась, а потом вспомнила - манка! Это, конечно, не песок, но зато более безопасная и приятная альтернатива. Я взяла большой поднос с высокими краями, насыпала туда крупу и дала ребенку. Ему очень понравилось! Можно и пальцами рисовать, и машинки катать. А если взять коробку поглубже, и не пожалеть манки, спрятать внутри мелкие игрушки или предметы и предложить ребенку на ощупь найти их - это еще и мелкую моторику рук развивает.

*Наталья Гарамова.*

### АЛЛЕРГИКАМ НА ЗАМЕТКУ

Я - аллергик, и долгое время мучилась, не понимая, на что у моего организма реакция в виде постоянного отека слизистой. Добрые люди подсказали: возможно, виной всему пылевые клещи. Они обитают в подушках, пледах, постельных принадлежностях и другом текстиле. Но есть и хорошая новость - избавиться от них легко! Клещи бо-

ятся низких температур, а потому необходимо положить вещь, которую вы хотите продезинфицировать, в пакет и убрать на ночь в холодильник (а еще лучше - в морозилку!).

К слову, даже если у вас нет аллергии, я рекомендую время от времени проводить эту процедуру. Полезно!

*Анна Жерлова.*

### Хорошая привычка



### ХОДИТЬ НА РАБОТУ ПЕШКОМ

Когда у меня заболела поясница, и я пришла к врачу, первым делом он спросил: «Образ жизни в основном сидячий?» Да, конечно, сидячий, как и у большинства.

Доктор посоветовал ходить на работу... пешком. Для меня это было практически невозможно - только на метро я тратила 40 минут в одну сторону! Но он настаивал: хотя бы часть пути нужно проделать своими ногами. Я стала выходить за две остановки до своей и идти пешком. А еще, когда есть возможность, гуляю во время обеденного перерыва - разминаю ноги и дышу свежим воздухом. Кстати, состояние моей спины улучшилось.

*Наталья Москвина.*

### НОСИТЬ ВОДУ В СОБСТВЕННОЙ БУТЫЛКЕ

Уже полгода я хожу с собственной бутылкой. Она сделана из органического материала. Перед выходом из дома наливаю воду, бросаю туда же кусочек лимона или мяты для вкуса. Вечером мою бутылку и оставляю до следующего раза.

Знаю, что в продаже есть специальные многоразовые бутылки со встроенными фильтрами, с отсеками для фруктов и трав. Их тоже время от времени стоит менять, но не так часто, как если бы вы покупали каждый раз новую бутылку воды.

Это не только удобно, но и полезно, ведь в пластмассовых бутылках могут содержаться вредные вещества. К тому же, имея собственную тару, я защищаю окружающую среду, не выбрасывая лишней раз бутылки.

*Алеся.*

## СТАРАЯ ВАЗА ПРЕВРАЩАЕТСЯ В НОВУЮ

Попробуйте наклеить на старую вазу оригинальную наклейку, трафарет или вырезку из бумаги, а внутрь положить несколько шишек, камней или других природных элементов. Это смотрится намного интереснее, чем букет цветов.

Если у вас есть шпагат (тонкая нить, скрученная из волокон), обмотайте им вазу снизу вверх и закрепите при помощи клея. Сверху можно повесить фенечку или браслет. Получить в подарок такое изделие хенд-мейд очень приятно.

*Ольга Савельева.*



## МОИ ЖАЛЮЗИ - ИДЕАЛЬНО ЧИСТЫЕ!

Когда делала генеральную уборку, поняла: жалюзи притягивают пыль, как магнит. Хозяйки знают, как непросто чистить их - можно потратить на это целый час. Но я нашла решение: обернула сухой хлопчатобумажной тряпчочкой деревянную линейку и закрепила ткань при помощи резинок для волос. Равномерно нанесла чистящее средство на тряпку. И затем аккуратно провела линейкой по каждой планке жалюзи - она собрала, всю пыль. Попробуйте, это очень удобно!

*Ангела.*

## СУПЕРЗАГУСТИТЕЛЬ СОУСА

Самый простой способ загустить жидкий соус (например, для спагетти), не изменив вкуса, - это добавить в него муку. Просто смешайте чуть подтаявшее сливочное масло и муку в равных пропорциях. Слепите маленькие шарики из этой массы и добавляйте их по одному в соус, пока тот кипит. Шарики моментально растворятся и не оставят комочков. Бросайте их, пока у вас не получится нужная консистенция. И никто не узнает о вашей ошибке.

Этот прием прекрасно работает с соусом болонезе, карбонара, грибным и барбекю. А если не удался сладкий соус, добавляйте в него муку не рекомендую!

*Наталья Глушко.*



## ВЫБРАСЫВАЕМ МУСОР... КРАСИВО



На даче все должно быть красиво! Например, на нашем участке даже мусорные баки смотрятся аккуратно и симпатично. А все потому, что выполнены они оригинальным образом. Муж принес старые шины, я их покрасила в яркие цвета. Мы поставили шины друг на друга, чтобы получилось ровно. А внутрь положили крупный мусорный пакет и зафиксировали его. Смотрится такое сооружение ненавязчиво и свою функцию выполняет на ура.

*Семья Оганезовых.*

## ВОТ ТАК ПОЛОТЕНЦЕ!

В моем доме нет обычных вещей. Каждая - с изюминкой! Взять, к примеру, кухонное полотенце. Оно выполнено в виде оригинального платья, о которое удобно вытирать руки. Хотите себе такое же? Записывайте!

Вафельное полотенце с каймой 60x40 см разрежьте на две равные части. Срезы обработайте швом зигзаг. Нарисуйте шаблон, выкроите две детали для лифа платья, припуск на швы по 0,5 см. По нижнему краю пустите х/б ткань - около 20 см.

Сложите вместе детали из хлопка лицевыми сторонами друг к другу. Стачайте поочередно боковые швы, обработайте срезы. Выверните заготовку на лицевую сторону. Припуск по линии горло-

вины заверните на изнанку и прошейте по кругу.

Задекорируйте линию горловины и линии рукавов тесьмой. По линии центральной планки пришейте пару пуговиц. Припуск по низу детали с каждой

стороны заверните вовнутрь.

На каждой детали из полотенца заложите 4 неглубокие складки, сколите их булавками. Вложите заготовки в подготовленную выше деталь, по одной с каждой стороны. Прошейте. Место стачивания задекорируйте лентой. Проденьте одну часть изделия через ручку плиты, холодильника или дверцы и завяжите по бокам банты. Оригинальное кухонное полотенце готово!

*Елена Киряшина.*



# МАСТЕРИЦА



## ЖИЛЕТ В ПОЛОСКУ И СНУД

Тонкий мохер семи ярких цветов полоса за полосой сплетается в стильный жилет без застежки. Отличным дополнением к жилету служит однотонный снуд, выполненный в пряже одного из оттенков жилета.

### РАЗМЕРЫ

34/36 (40/42) 46/48  
Шарф: обхват ок. 135 см, высота ок. 29 см

### ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ

Пряжа (25% шерсти, 20% мохера, 20% полиакрила, 20% полиамида, 15% верблюжьей шерсти; 137 м/25 г) — для жилета по 50 г фиолетовой, красной, цв. марсала, нежно-зеленой, синей, оранжевой и зеленой; для шарфа 100 г цв. марсала; крючок №4 и 4,5.

### УЗОРЫ И СХЕМЫ ОСНОВНОЙ УЗОР

Четное число петель. Вязать согл. схеме вязания узора крючком. Начать с петель перед раппортом, раппорт постоянно повторять, закончить петлями после раппорта. Выполнить 1 раз 1–6-й ряды, затем постоянно повторять 5-й + 6-й ряды.

### ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПОЛОС

1 ряд фиолетовой, \* по 2 ряда красной, цв. марсала, нежно-зеленой, синей, оранжевой, зеленой, фиолетовой нитью, от \* постоянно повторять.

Внимание!

Для аккуратного перехода между цветами последнюю петлю перед сменой цвета нити провязывать уже нитью следующего цвета.

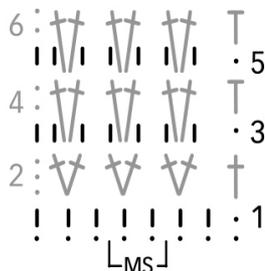
### ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

13 п. x 15 р. = 10 x 10 см.

### ВЫПОЛНЕНИЕ СПИНКА

Фиолетовой нитью крючком №4,5 выполнить цепочку из 58 (66) 74 в.п. + 1 в.п. подъема и вязать основным узором согл. последовательности полос.

Через 48,5 см = 73 ряда (50 см = 75 рядов) 51 см = 77



Если значки соединяются внизу, то столбики вяжут в одну и ту же петлю основания.

### ЖИЛЕТ

- = 1 в.п.
- l = 1 ст. б/н
- ┆ = 1 п/ст.
- ┆ = 1 ст. с/н
- ┆ = 1 ст. с/н из нижнего ряда между 2 ст. с/н предыдущего ряда

рядов от начального ряда прибавить для бокового скоса с обеих сторон 1 п., затем в каждом 6-м ряду 2 (3) 4 x 1 п. и в каждом 4-м ряду 3 (2) 1 x 1 п. согл. узору = 70 (78) 86 п. Через 67 см = 101 ряд (70 см = 105 рядов) 72,5 см = 109 рядов от начального ряда пропустить для плечевого скоса с обеих сторон 7 (8) 9 п., затем в каждом 2-м ряду 0 (1) 2 x 8 п. и 3 (2) 1 x 6 п.

Через 72,5 см = 109 рядов (75,5 см = 113 рядов) 78 см = 117 рядов от начального ряда закончить работу на оставшихся 20 (22) 24 п.

### ЛЕВАЯ ПОЛОЧКА

Фиолетовой нитью крючком №4,5 выполнить цепочку из 42 (46) 50 в.п. + 1 в.п. подъема и вязать основным узором согл. последовательности полос.

Боковой и плечевой скос по правому краю работы выполнять, как на спинке. На высоте спинки закончить работу на оставшихся 23 (24) 25 п.

### ПРАВАЯ ПОЛОЧКА

Вязать так же, как левую полочку, но в зеркальном отображении.

### СБОРКА

Выполнить плечевые и боковые швы, при этом для пройма оставить верхние по 18,5 (20) 21,5 см с обеих сторон от плечевого шва открытыми.

Борта полочек и край горловины обвязать крючком № 4 фиолетовой нитью 1 рядом ст. б/н и «рачьего шага» (= ст. б/н выполнять в направлении слева направо).

Края пройм обвязать крючком № 4

фиолетовой нитью 1 круговым

рядом ст. б/н и «рачьего шага».

**ШАРФ-ПЕТЛЯ**

Нитью цв. марсала крючком

№4,5 выполнить цепочку из 38

в.п. и 1 в.п. подъема и вязать

основным узором.

Через 135 см = 202 ряда от

начального ряда закончить работу.

Сшить начальный и последний

ряды.



## УДАЛЯЕМ СЛЕДЫ ПРАЗДНИКА

### Пятна от вина

Начните удалять пятно как можно раньше - так больше шансов, что оно исчезнет без следа. Нанесите на него кашицу из влажной соли, через полчаса постирайте вещь в теплой мыльной воде и прополощите. Посадили такое пятно на белой одежде? Обработайте его перекисью водорода.

### Смола ели на одежде

Пропитайте ватный диск спиртом и промокните пятно. Оставьте одежду на 10-15 минут и постирайте отдельно от остальных вещей в горячей воде с моющим средством. Свежее пятно можно вывести с помощью утюга и бумажной салфетки.

### Апельсины, мандарины...

Свежее пятно от цитрусовых обдайте крутым кипятком и постирайте. Но так можно поступить с белой или стойко окрашенной тканью. Другой вариант: обработайте пятно ватным тампоном, пропитанным уксусом (не винным).

### Воск от свечей на скатерти

Парафиновые или восковые следы очистятся, если на пятно с изнанки положить бумажную салфетку и прогладить утюгом рекомендованной для этой ткани температуры. Меняйте салфетки до тех пор, пока следы воска не исчезнут. Потом скатерть постирайте.

## Кухонные хитрости

**\* Посуду, в которой находились сырые яйца, тесто, варенье, рыба, вначале моют холодной водой, а уже потом горячей.**

**\* Удалить остатки еды на посуде можно с помощью кофейной гущи. Ее можно использовать для мытья тарелок, кастрюль и сковородок вместо бытовой химии.**

**\* Любите фруктовые коктейли, но не любите мыть блендер? Наполните его теплой водой с каплей средства для мытья посуды и включите на несколько секунд. Вылейте воду, сполосните и оставьте сушиться.**

**\* Кухонную мебель из пластика мойте раствором любого стирального порошка: 1 ст. ложка на 1 л прохладной воды. От горячей воды и мыла мебель может потускнеть.**



## ВСЕГО 10 МИНУТ НА УБОРКУ

Убрать весь дом – тяжелая задача. Поэтому посвящайте уборке по 10 минут 1-2 раза в день. Так не будете чувствовать себя измотанной.

### Проводите ревизию в холодильнике

Это удобнее всего делать раз в неделю перед походом в магазин за покупками. Выбросьте все просроченное и подозрительное. Заодно обнаружите, что каждую неделю покупаете много лишних продуктов. Составьте меню на семью на неделю, забейте холодильник, и вам целую неделю не придется ходить в магазин. Разве что, за хлебом по дороге с работы.

### Разгружайте себя

Имеется в виду не лежать целый день на диване с бутылкой вина. Возьмите листок бумаги и напишите, что вам нравится в вашей жизни, а что нет. Избавляйтесь от проблем, которые угнетают, прежде чем они накопятся и вызовут депрессию. Если во время этой душевной уборки вы обнаружите, что слишком много забот по дому или проблем взвалили на себя - честно пересмотрите свое отношение к этому. Маленький секрет: особенность психики состоит в том, что на нее сильнее всего воздействуют наши страхи и переживания, а не реальные факты. Разобравшись со своими страхами, вы избавитесь от груза, который на вас взваливает ваше собственное воображение.

### Генеральте в ключевых местах

Если большую часть времени проводите на кухне, убирайте ее тщательно

в выходной. А остальные места по мере возможности. Если работаете дома, ваша спальня или комната, где трудитесь, самое главное для вас место. Вот с него и начинайте генеральте. Остальное не так важно, и не тратьте на него больше сил, чем нужно.

### Расставьте накопители

Вместо постоянного складывания по своим местам брошенных детских вещей и мужниных носков, поставьте в ключевых местах пару бельевых корзин. И просто проходя сбрасывайте туда все, что лежит не на своем месте. Раз в неделю или по мере накопления поручайте семье разобрать этот хлам.

### Подключайте семью

Распределите обязанности по уборке между детьми, мужем и собой и никогда не залезайте на чужую территорию. У собаки не вымыты лапы после прогулки? «Так, дети, взяли собаку и помыли ее. А также пол. Я мою полы, когда вы выполняете свои обязанности. А последствия нарушений устраняют разрушители».

### Ограничивайте зону уборки

Кроме правила 10 минут, вы можете ввести ограничение по месту. Каждый день уделяйте время разным зонам. «Я убираю сейчас туалет и все». В результате через час вы не будете походить на взмыленную ведьму, проклинаящую изобретателей швабр.

**! Легче всего пробежаться с салфеткой из микрофибры по всем поверхностям, убирая пыль. Это дает наиболее заметный эффект чистоты.**

# Салон красоты ВСЕ ДЛЯ КРАСИВОЙ ФИГУРЫ SPA-САЛОН НА ДОМУ



Как часто наш взгляд останавливается на манящих фотографиях из модных журналов, где на фоне идиллического пейзажа прекрасная женщина расслабляется и блаженствует в дорогом SPA-салоне... Недостижимая мечта - думаем мы...

**П**ример для подражания - говорит наш внутренний голос! Организовать у себя в ванной настоящий SPA-салон не так сложно, как кажется. Главное - заранее продумать детали и выбрать день, когда вы сможете остаться дома в одиночестве.

## Подготовка

### Создаем настроение

Для начала создадим подходящую атмосферу. В комнате и ванной должны царить уют и порядок. Необходимые

ингредиенты для процедур подготовим заранее: распределим их по очередности и поместим в красивую посуду. Мягкий, уютный халат, нежное полотенце - выберите что-то особенное и праздничное и сложите красиво перед процедурой, как в настоящем SPA-салоне, украсив цветком или ракушкой.

Итак, мы уже почти подготовились. Осталось только... включить музыку. Выбирайте любимые композиции: классику или джаз, звуки природы или специальные мелодии для расслабления.

## ПРОЦЕДУРА 1. Ароматерапия

Итак, наша первая процедура - ароматерапия. Возьмем аромалампу, в специальную чашу зальем немного прохладной воды, затем добавим несколько капель эфирного масла (на комнату до 20 куб. м 5 капель, свыше 50 куб. м - до 15 капель) и зажжем свечу под чашей. Вода начнет постепенно нагреваться, и целебные эфирные пары наполнят помещение. Не забудьте, что при этом двери и окна должны быть закрыты. Держать аромалампу зажженной можно до трех часов.

Выбрать эфирное масло просто,



исходя из его воздействия на организм:

- \* лаванда - повышает настроение и гармонизирует эмоции;
- \* жасмин - сильный антидепрессант, помогает обрести душевное равновесие;
- \* мята - оказывает возбуждающее действие, тонизирует, дарит ясность ума;
- \* иланг-иланг - расслабляет, успокаивает, нейтрализует беспокойство и страхи.

Теперь ляжем удобно, расслабимся, закроем глаза и попытаемся отрешиться от всех проблем. Когда вы почувствуете, что весь негатив ушел и в душе царит покой, можно перейти к следующему этапу.

✓ **ВАЖНО.** При аллергии, беременности и некоторых заболеваниях ароматические масла категорически противопоказаны!

## ПРОЦЕДУРА 2.

### Самомассаж

Подготовим наше тело к тому, чтобы все полезные вещества из наших SPA-средств усвоились наилучшим образом. Для этого усилим кровоснабжение кожных покровов, разогрев их массажем.

Выберем масло, которое подходит нам больше всего: оливковое - для омоложения и упругости, кокосовое - для смягчения, персиковое - для увлажнения и питания.

Наносим масло на руки и на тело. Для начала используем поглаживающие движения, потом разминающие и растирающие. Путь нашего массажа сверху вниз, от головы к ступням.

\* Область шеи энергично разминаем пощипывающими движениями и вниз, затем уделяем время плечам.

\* Область живота и грудной клетки осторожно поглаживаем по направлению к бокам.

\* Руки массируем от кистей снизу вверх к плечам.

\* Ноги от ступней до колена массируем аккуратно, не травмируя вены.

\* Активно прорабатываем зону бедер и ягодиц.

Завершаем массаж общим успокаивающим поглаживанием всего тела. Вся процедура займет 30-50 мин., затем завернемся в полотенце и подготовимся к следующей процедуре.

✓ **ВАЖНО.** Избегайте места родинок, лимфатических узлов, расширенных вен.

### ПРОЦЕДУРА 3. Пилинг

Перейдем к тщательному очищению. Лучший способ для этого - хороший пилинг. Сначала выберем, какой состав скраба нам сегодня по душе. Вот несколько оригинальных и эффективных рецептов.

✳ **Травяной аюрведический:** вода, смолотые в мельчайшую пудру сухие травы в равных количествах: кориандр, аир, цветы бузины, солодка, мускатный орех, сандал, ветивер, розмарин, лаванда.

✳ **Солевой:** 1 ч. л. измельченной в порошок морской соли, 1 ч. л. соды, 2 ст. л. жирных сливок.

✳ **Цитрусовый:** 2 ст. л. смолотых в пудру сушеных корок лимона, мандарина, апельсина, 2 ст. л. кефира. Приступим к пилингу. Надо хорошенько удалить отшелушенные частички кожи и токсины. Массируем движениями нежно втираем пилинг по всему телу. Когда кожа станет глад-



кой и чистой, ополаскиваем все теплой водой.

А теперь настало время для еще одной полезной процедуры.

### ПРОЦЕДУРА 4. Обертывание

На этом этапе мы устроим такую знаменитую салонную процедуру, как обертывание. Оно очень положительно сказывается на обменных процессах в коже, выводит токсины, оказывает омолаживающий и антицеллюлитный эффекты, способствует похудению.

Приготовим смесь по одному из рецептов.

✳ **Рисовое для чувствительной кожи:** смелите 200 г риса в пудру, разведите водой до кашицеобразного состояния.



✳ **Кофейное для похудения:** 100 г молотого кофе смешать со 100 г голубой глины, развести в 500 мл теплой воды.

✳ **Медовое от целлюлита:** 1 ст. л. сухой горчицы разведите теплой водой, смешайте с 4 ст. л. жидкого, не засахаренного меда.

Смесь можно наносить на все тело или же только на проблемные зоны (ягодицы, бедра, живот). Толстым слоем распределяем наш состав по поверхности кожи. Затем берем рулон пищевой пленки и начинаем обматываться снизу вверх. Следим, чтобы пленка лежала плотно, но ни в коем случае не сдавливала.

Теперь укутываемся в чистую простыню. Сверху - еще шерстяное одеяло, чтобы под пленкой было тепло и компоненты состава активно проникали глубоко в кожу. Ложимся на кровать, закрываем глаза и расслабляемся на полчаса-час. Не забудьте про любимую релаксирующую музыку! После процедуры смыть смесь под душем.

✓ **ВАЖНО.** Обертывания нельзя делать при беременности, гинекологических проблемах, болезнях почек, сердца, опухолях, воспалительных процессах.

### ПРОЦЕДУРА 5.

#### Ванна

Теплая ванна поможет успокоиться после последних активных этапов нашего SPA-марафона: она расширяет сосуды, способствует затиханию процессов.

Наберем в ванную теплой воды так, чтобы она была приятной по температуре. Остановимся на одном из классических рецептов.

✳ **Ванна Клеопатры:** 1 л теплого жирного молока, 1 чашка меда, подогретого на водяной бане, 2 ст. л. миндального масла. Принимать 10-15 минут при температуре 37 градусов. Смягчает и питает кожу.

✳ **Мандариновая:** 1 ст. л. масла жожоба, 5 капель эфирного масла мандарина, 3 капли эфирного масла лаванды, 1 капля хвойного масла, кожура свежих мандаринов. Принимать 10 минут при температуре 40 градусов. Тонизирует, поднимает настроение, избавляет от растяжек.

✳ **Чайная:** 5 ст. л. черного чая заваривайте в стакане кипятка 15 минут. Тонизирует, придает легкий оттенок загара.

Сразу после расслабляющей ванны обольемся холодной водой под душем: это не только поможет взбодриться, но и тонизирует кожу и сосуды. Вытираемся насухо мягким полотенцем и наносим питательный крем.

#### Завершение

##### Наслаждаемся результатом

Вот и подошел к концу наш SPA-день. Мы будто бы заново родились! На душе светло, в голове роится уйма планов, а тело будто помолодело на 10 лет. Такой заряд бодрости и хорошего настроения стоит всех потраченных усилий!

#### Кстати

SPA - это аббревиатура латинского выражения *Sanitas pro Aqua*, что переводится как «здоровье через воду».

## МАЛЕНЬКАЯ ГРУДЬ? ЭТО ПРЕКРАСНО!

Многие обладательницы небольшой груди очень переживают и комплексуют по этому поводу. И совершенно напрасно! Ведь у маленькой груди столько преимуществ!

✳ С небольшой грудью вы выглядите моложе, создавая образ хрупкой девушки.

✳ Вам легко подобрать одежду - большинство моделей будут выгодно смотреться на вас.

В том числе и все разнообразие красивого белья!

✳ Идеальная аккуратная форма - почти всегда спутник маленькой груди. Она позволит вам выглядеть изящной и привлекательной. К тому же, она не теряет форму с годами и после родов.

✳ Жизнь намного комфортнее с миниатюрным бюстом: можно спать на животе, ничто не затруднит занятия в

спортзале, а в жаркую погоду не беспокоят опрелость и раздражение кожи.

✳ Маленькая грудь доставит намного меньше проблем здоровью. Пышногрудые женщины часто страдают от сильной нагрузки на позвоночник, вам же это не грозит. Также при небольших объемах ниже риск развития онкологических заболеваний.

## Домашняя выпечка



### ВОТ ЭТО ЗАВИТОК!

**Воздушная и ароматная домашняя выпечка поднимет настроение в ненастный осенний день.**

Главное правило при работе с тестом - позитивный настрой. Включите любимую музыку, подумайте о чем-нибудь приятном - и принимайтесь за дело.

#### «Розочки» с яблоками и изюмом

**Понадобятся: для теста:** мука - 500 г, молоко - 1 стакан, яйца - 2 шт., сахар - 2 ст. л., соль - 1/3 ч. л., дрожжи сухие - 10 г, масло растительное - 3 ст. л. **Для начинки:** яблоки (мягкие) - 2 шт., изюм - горсть, масло сливочное - 50 г, сок лимонный - 1 ст. л., сахар - 3 ст. л., корица - 1/3 ч. л. **Для смазки:** яйцо - 1 шт.

Для начинки яблоки очистите, нарежьте кубиками. В сотейнике растопите сливочное масло, выложите яблоки,

изюм, сахар, сбрызните лимонным соком. Готовьте 10 мин., в конце всыпьте корицу.

Дрожжи разведите в теплом молоке. Яйца с сахаром взбейте венчиком. Муку просейте, добавьте к ней молоко с дрожжами, яйца, растительное масло. Вымесите мягкое, эластичное тесто. Накройте тесто полотенцем и оставьте в тепле на 1 ч. Обомните, оставьте на 30 мин.

Разделите тесто на 12 частей. Каждую раскатайте в круг толщиной 3 мм, сделайте 4 надреза от края к центру, оставляя середину целой. Получится 4 «лепестка». На серединку выложите начинку. Поочередно накрывайте ее каждым из «лепестков».

Дайте тесту расстояться под пленкой 15 мин. Смажьте яйцом, взбитым с 2 ч. л. воды. Выпекайте при 175 градусах 25 мин.

#### СЛОЕННЫЕ «УЛИТКИ»

**Понадобятся: тесто слоеное дрожжевое - 500 г, изюм - 200 г, молоко - 500 мл, сахар - 100 г, сахар ванильный - 1/2 ч. л., мука - 1,5 ст. л., яйца - 2 шт. + желток, корица - по вкусу.**

В сотейник влейте молоко, добавьте ванильный сахар и поставьте на средний огонь.

В отдельной посуде взбейте 2 яйца с сахаром до светлой пены, введите муку. Как только молоко начнет закипать, тонкой струйкой влейте 1/3 его объема в яичную массу, постоянно помешивая. Затем переложите яичную смесь в сотейник к оставшемуся молоку и варите на среднем огне до загустения. Остудите. Тесто раскатайте, выложите крем, отступая 2-3 см от краев, посыпьте изюмом. Сверните рулетом. Острым ножом нарежьте на ломтики толщиной 2 см. Выложите на застеленный пергаментом противень и слегка приплюсните. Смажьте желтком, оставьте на 15-20 мин. Выпекайте при 180 градусах 25-30 мин.

Для блеска готовые булочки смажьте сахарным сиропом. Для этого смешайте воду и сахар в пропорции 1:1 и прокипятите.

✓ **Вместо крема можно смазать пласт теста кленовым сиропом.**



#### ШВЕДСКИЕ КРЕНДЕЛЬКИ

**Понадобятся: мука - 400 г, молоко - 120 мл, дрожжи сухие - 8 г, сливки (30%) - 110 мл, масло сливочное и сахар - по 50 г, шафран - 2 г, соль - 1 ч. л., желток - 1 шт., сыр маскарпоне - 100 г, изюм - 1 ст. л.**

В теплом молоке растворите дрожжи.

Нагрейте 90 мл сливок с маслом, добавьте шафран. Оставьте на 10-15 мин.

В просеянную муку добавьте сахар, соль, желток, сыр, дрожжевую смесь и процеженную смесь с шафраном. Вымесите мягкое тесто. Соберите в шар, оставьте под пленкой на 2 ч.

Разделите тесто на кусочки, раскатайте в жгуты. Заверните концы в виде буквы S. Выложите на противень, застеленный пекарской бумагой, оставьте на 15 мин. под пленкой. Смажьте сливками, с обоих концов вложите по изюминке. Выпекайте при 180 градусах 15-18 мин.

## СУП С НУТОМ И АДЫГЕЙСКИМ СЫРОМ

**250 г нута, 4 морковки, 200 г адыгейского сыра, 50 мл растительного масла, специи, соль по вкусу, 50 г сливочного масла, зелень.**

Перед приготовлением замочите нут в воде на ночь. Отварите до готовности в 4 л воды. Морковь натрите, обжарьте в растительном масле со специями, посолите. Сыр порежьте небольшими кубиками и обжарьте на сливочном масле. Отваренный нут измельчите в пюре. Добавьте морковь, сыр, посолите. Всыпьте измельченную зелень и варите в течение 3 минут.

## ГРИБНОЕ РАГУ СО СМЕТАНОЙ

**300 г грибов, 1 луковица, 2 моркови, 200 г сметаны, петрушка, лавровый лист, соль, растительное масло.**

Морковь нарежьте кружочками, обжарьте на разогретом масле и переложите в кастрюлю с толстым дном. Грибы обжарьте с измельченным репчатым луком до румяности. Переложите к моркови. Приправьте овощи солью, перцем, добавьте лавровый лист, выложите сметану поверх и тушите на слабом огне, аккуратно помешивая. Перед подачей посыпьте рубленой зеленью.

## ЛЕНИВЫЕ ЧЕБУРЕКИ ИЗ ВАФЕЛЬ

**4 готовых круглых вафельных коржа, 400 г куриного филе, 2 луковицы, укроп, петрушка, соль, перец, 2 яйца, 1/2 стакана молока, 4-5 ст. ложки муки.**

Филе пропустите через мясорубку, лук и зелень измельчите. Для начинки соедините куриное мясо, лук, зелень. Добавьте соль, перец. Разбавьте немного водой до кашеобразного состояния. Для кляра яйца взбейте вилкой. Муку разбавьте молоком до густоты сметаны, добавьте яйца. Один корж смажьте половиной начинки, накройте вторым. Дайте пропитаться 10 минут и разрежьте как торт треугольниками. Так же поступите с оставшимися коржами. Каждый треугольник обмакните в кляр и обжарьте в масле с двух сторон.



## Кулинарные хитрости

- ✳ Чтобы каша не пригорела, крупу засыпайте в кипящую воду. Иначе крахмал, пока вода закипает, оседает на дно. Поэтому каша и пригорает.
- ✳ Нередко для приготовления блюда достаточно только половины кочана капусты, а оставшаяся часто портится. Лучше капусту не резать пополам, а снимать с кочана лист за листом. Так она и сок сохранит, и дольше останется свежей.
- ✳ Собрались варить пельмени? Налейте полкастрюли воды, дождитесь, когда она закипит. Добавьте соль, лавровый лист и бросьте пельмени в воду. Когда они всплывут, тонкой струйкой влейте стакан холодной воды и варите еще 3-4 минуты. Так раскроются все вкусовые качества теста.



## МОРКОВНАЯ ВЫПЕЧКА

Чтобы спрятать вкус моркови в выпечке, добавляют цедру цитрусов, молотую корицу, толченые орехи, цукаты.

### Кексы с орехами

**2 тертые моркови, 3 яйца, цедра 1 лимона, 210 г муки, 160 г сахара, 150 г грецких орехов, 60 г изюма или кураги, 5 г разрыхлителя, 190 мл подсолнечного масла, 25 мл лимонного сока, по 1 чайн. ложке соды и корицы, 1/2 чайн. ложки мускатного ореха, 1/3 чайн. ложки соли.**

Орехи измельчите в крошку. Муку просейте с содой, разрыхлителем, корицей, мускатным орехом и солью. На мелкой терке натрите цедру лимона. Сахар соедините с яйцами и начните взбивать на высокой скорости миксера. Масса должна хорошо увеличиться в объеме и посветлеть. Уменьшите скорость миксера и тонкой струйкой влейте растительное масло. Смешайте все до однородности. Добавьте морковь, цедру, лимонный сок и перемешайте. Порционно вводите смесь из муки и специй. Всыпьте орехи, изюм или нарезанную курагу. Долго вымешивать не нужно, чтобы тесто сохранило объем, иначе кекс получится слишком плотным. Форму смажьте сливочным маслом и

присыпьте мукой. Можно испечь 2 больших кекса или много маленьких. Распределите тесто по формам. Выпекайте 30-45 минут при 180 градусах.

### Торт с отрубями

**Для теста: 1 морковь, 1 яйцо, 4 ст. ложки молока, 2 ст. ложки овсяных отрубей, 1 ст. ложка кукурузного крахмала, 1/2 чайн. ложки разрыхлителя, ваниль и корица. Для крема: 150 г мягкого творога, 1/2 чайн. ложки лимонной цедры, сахар по вкусу.**

Отруби измельчите в муку. Добавьте молоко, яйцо, оставьте на 5 минут. Смешайте крахмал и разрыхлитель, добавьте к овсянке. Натертую морковь, ваниль и корицу добавьте в тесто. Переложите его в силиконовую форму, выпекайте 20 минут при 180°C. Когда корж будет готов, сделайте крем. Творог взбейте, добавьте натертую цедру и сахар. Корж разрежьте крест-накрест на 4 части. Промажьте каждый кусок сверху и сбоку кремом и наложите друг на друга. Дайте настояться в холодильнике минимум 4 часа.



## ПРОДАЕМ ВЕЩЬ В ИНТЕРНЕТЕ БЫСТРО И БЕЗ ПРОБЛЕМ

**В**ы решили продать велосипед, детскую одежду или шкаф-купе? Отправляйтесь в Интернет! Там вы быстро найдете покупателя. Перед продажей стоит критически осмотреть вещь, которую вы собираетесь предложить покупателю. Будет ли она кому-нибудь интересна? В каком состоянии? Если лот стоящий, можно переходить к продаже.

### Шаг 1

#### Подготовить товар

Приведите товар в надлежащий вид - отмойте, почистите, ототрите, проверьте работоспособность. Например, пыльная, заляпанная клавиатура вряд ли заинтересует кого-то. Воспользуйтесь влажными салфетками и приведите ее в презентабельный вид. Если продаете технику, не поленитесь найти от нее все комплектующие, а может, даже и коробку. Одежду постирайте и погладьте, мебель с обивкой пропылесосьте.

Не старайтесь продать испорченный товар. Рано или поздно его недостатки станут очевидны - или в процессе просмотра, или в процессе эксплуатации, - и вам будет неловко.

Лот в итоге должен выглядеть так, чтобы вам самим захотелось его купить.

### Шаг 2

#### Сделать правильное фото

Для начала найдите подходящий фон.



**На однотонном фоне вещь смотрится четче и выигрышнее**

Скажем, если вы хотите продать зеленое платье, фотографировать его на зеленом покрывале - не лучшая идея. Выбирайте нейтральный фон (белый, бежевый).

Не забудьте про свет. Лучше всего делать фото при дневном освещении, но без прямых солнечных лучей. А вот электрический свет или вспышка могут исказить цвета и испортить впечатление от товара.

Рекомендуется сделать несколько снимков с разных ракурсов, чтобы у покупателей была возможность рассмотреть товар со всех сторон.

У вещи есть недостатки? Не забудьте показать их на фото. Если просто написать: «На клавиатуре небольшие царапины», воображение клиента может нарисовать страшную

картину. Но, когда на снимке видно, что недочеты незначительные, у вас больше шансов продать товар.

### Шаг 3

#### Составить объявление

Первым делом сформулируйте заголовок. Здесь все просто: вы указываете название товара - велосипед, платье, котятка и т.д. По этим словам покупатель будет искать ваше объявление. Хотите, чтобы оно выделялось на фоне других? Добавьте подробности! Например: «Велосипед, 5 скоростей», «Розовое платье для девочки», «Сиамские котятка, 2 месяца».

В самом тексте объявления не забудьте рассказать о плюсах вашего товара. Вы, как человек, который уже пользовался этой вещью, должны написать о скрытых преимуществах, технических характеристиках и возможностях лота. Например, «Детская коляска в хорошем состоянии. Настоящий вездеход! Удобная, легкая, помещается в маленький автомобиль. Доставка бесплатная».

Если вы продаете технику, ее характеристики можно смело скопировать с сайта магазина, где она представлена на продажу новой. Когда вы продаете животных, Можно сделать акцент на эмоциях: «Ласковые, милые котятка ищут своих хозяев. Если вы давно мечтали о пушистом друге - звоните!»

Наконец, установите цену вашего товара. Для этого рекомендуется изучить объявления с похожими вещами, чтобы понять ценовой диапазон. Все же цена - это решающий фактор для большинства покупателей. Если лотов, подобных вашему, много, стоимость придется немного снизить, особенно если у товара нет явных преимуществ перед конкурентами.

Человек попросил вас отложить для него товар на некоторое время? Не топчитесь делать этого: покупатели - люди непостоянные. Лучше сделать выбор в пользу клиента, который готов приобрести вещь сразу.

### ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ

#### ГОВОРИТЬ ДАННЫЕ КАРТЫ

*Моя подруга собралась продать в Интернете диван. Сначала все выглядело вполне безобидно: мужчина позвонил ей и сообщил, что хочет его купить и даже готов внести предоплату, чтобы вещь не ушла в другие руки. Он сказал, что переведет деньги на банковскую карту, и попросил озвучить ее номер, срок действия, цифры с обратной стороны. Когда подруга стала диктовать данные, вовремя «включила» логику. Если номер карты сообщить можно, то зачем покупателю все остальное? Стало ясно: на том конце провода - мошенник! Она тут же положила трубку и больше не отвечала на его настойчивые звонки. А ведь еще немного, и осталась бы без денег!*

**Светлана Диденко.**

## Поздравления

Лелу МЕТРЕВЕЛИ, грузинскую поэтессу, поздравляем с 65-летием со дня рождения.

Третьего января сейчас  
Твой юбилей мы отмечаем,  
Напишет Лела свой рассказ,  
Стихи... Мы все благословляем.

С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Тамара Габрошвили, Майя Лобжанидзе, Иамзе Арвеладзе, Нана Кикутадзе, Лили Ботева, Лаура, Лия и Манана Гудушаури, Маквала Гонашвили, Лейла Иасашвили, Майя Хоперия, Мадонна Каландия, Стефка Дончева, Ирина Габлиани, Ирма Тхинвалели, Ия Перадзе, София Шарафян, Марина Колхиташвили, Нино Цулеискири, Тети Орбелиани, Белла Алания, Маквала Звиадаури, Диана Анфимиади, Лизи Будагашвили, Майя Цикаришвили, Это Мдинарадзе, Лали Ратиани, Гулнази Хараишвили, Манана Заикашвили, Наира Нижарадзе, Лейла Вадачкория, Нана Дарчиашвили, Эрминия Карастоянова, Ионка Фандокова, Луиза Гвишвили, Тина Чедия, Тасико Векуа, Ионелла Радева, Марина Бурдули, Биета Абшилава, Натия Сирадзе, Марина Мурадян, Анастасия Каландадзе.

Донку МЛАДЕНОВУ, истинную болгарку, поздравляем с днем рождения и Новым 2020 годом.

Ловеч, Тарново, Карнобат,  
Петрич, София... звучит звонко.  
Глазки твои на мир глядят,  
Радости, света тебе, Донка!

С уважением, Анна Орфаниди, Лада Николова, Малуза Горанова, Ирина Нешкова, Ната Славчева, Росица Билянова, Лина Радева-Нергадзе, Цветелина Стойкова, Марианна Трайчева, Искра и Миранда Арабаджиевы, Лорина Развигорова, Кристина Димитрова, Анна Димчева, Параскева Минчева, Зоряна Янкова, Стефка Дончева, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Райна Желева, Эрминия Карастоянова, Светлана Цвильева, Мари Гличева, Лиза Борджиева, Майя Голобова, Финка Гаргова, Ангелина Жеравнова, Мария Стримова, Лана Стоева, Ионка Христова, Мальвина Кидикова, Маргарита Ганева, Светлана Цвильева, Майя Голобова, Алла и София Фотовы, Иорданка Евтимиади, Екатерина Станиси, Мария Саввиди, Гликерия Уранопуло, Анемона Иродопуло, Лаура Коккинаки, Ирина и Ольга Энтиди, Анастасия Микропуло, Элла Асланиди, Мелина и Эмилия Родаки, Ирина и Спирула Икономиди, Елена Микелашвили,

Ирина Мегвинетухуцеси, Лана Манагадзе, Этери Марташвили, Веста Квернадзе, Ирина Санадзе, Софио Сакварелидзе, Тасико Векуа, Тинико Маргвелашвили, Алла Титвинидзе, Цисана Квирикашвили, Наргиза Оганова, Аниади Акоюян, Марина Мурадян, Ольга Наумова, Елена Шишкина, Алла Фридман, Жанна Еджубова, Гульнара Озманова, Ирина Подсоснок, Нина Борисюк, София Евдокименко, Анна Еловенко, Ирина Стасюк, Валентина Рудник, Инна Артеменко, Оксана Билозир, Виолетта Нетребко, Елена Емельяченко, Светлана Бурневич, Галина Новичкова.

Елену АКРИТИДИ поздравляем с днем рождения и Новым 2020 годом.

Светом прекраснейших огней  
Блестит всегда Астепалея.  
Елена! Будь всегда сильней!  
Жизнь – это радости аллея.  
Пусть Пелопониса сейчас  
Будет такой, какой мы видим,  
Пусть радуется чей-то глаз,  
Браво! Елена Акритиди!

С уважением, Анна Орфаниди, Кети Димитриади, Елена Яровая, Мадонна Карсанова, Красимира Рушинова, Полина Иванова, София Светлинова, Майя Венкова, Ирина Епифанова, Венера Кростева, Лана Стоева, Зоя и Иванка Кростевы, Нанули Варазашвили, Додо Лалишвили, Белла Киладзе, Нина Кондратюк, Лариса Степаненко, Любовь Искренко, Зоя Кучеренко, Анастасия и Маргарита Зарейчук, Этери Шенгелия, Майя Пирцхалаишвили, Дведжилло Эристави, Лела Турашвили, Нино Балавадзе, Лали Дгебуадзе, Диана Габарашвили, Мзия Кудухова, Эльза Санакова, Медея Чхаидзе, Дареджан Капанадзе, Ия Перадзе, София Болквадзе, Манана Кавтарадзе, Раиса Мкртчян, Анжела Геворкян, Любовь Истомина, Алла Есаулова, Валентина Неженцева, Анна и Юлия Кузнецовы, Надежда Ляпина, Раиса Смирнова, Русудан Абесадзе, Лили Тодадзе, Светлана Губкина, Лия Арвеладзе.

Гликерию УРАНОПУЛО поздравляем с днем рождения и Новым 2020 годом. Эптанасья, Киплады, Крит и Родос, Увидеть это очень все хотели мы. Месагион Фалласа, Кипр и Хронос, Буважно создано все для Гликерии. Тут мусака, дзадзики и «Рецина», Баклава, сладости и все до завершения.

Всегда будь доброй, ласковой и сильной,  
Подруга наша, милая Гликерия.

С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Елена Доксопуло, Анемона Иродопуло, Эвридика Энгонупуло, Лаура Коккинаки, Мария Саввиди, Нелли Зоргана, Анастасия Микропуло, Анатолий Цагариди, Ангелина Клионики, Георгий Севастиди, Лознгрин Кириакиди, Йоргос, Лана и Нина Астериади, Ирина и Ксения Георгиади, Варвара Каниди, Алла Караиланиди, Мелина и Эмилия Родаки, Алла Фридман, Атанас и Зоряна Янковы, Эльмира Трафова, Зоя Кардава, Магнолия Светцова, Алла, Михаил и София Фотовы, Инга Юмашева, Севиль Енчиева, Елена Белолазова, Натали Сацерадзе, Инесса Кривошеева-Родина, Анна и Геродот Мармариди, Линда Арабова, Автандил, Анна и Константин Бостаниди, Георгий, Марианна и Тодор Трайчевы, Линда Арабова, Донка Младенова, Анна Димчева.

Регину Викентьевну КОЛЕДА-ЯКОБИДЗЕ, почетного председателя Латышского общества Грузии «Ave Sol» («Аве Сол»), поздравляем с 80-летием со дня рождения.

Долгой дорогой в дюнах, как во сне,  
Ходило счастье, вместе с ним удача.  
Кулдига, Даугавпилс, Курземе,  
Бауска, Оку... красоту все прячут.  
Янтарный берег заснял в огнях,  
Сосны запахи смолой золотистой.  
Кундзе Регина! В песнях и стихах  
Вас поздравляют люди с душой чистой.  
С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Лайма Трензе, Андис Гроза, Велта Ормете, Дайга Араюме, Зигфри Муктулавелс, Валдис Сиксна, Айя и Велта Беремане, Инара Белзе, Хейди Вилцане, Лайма Клявине, Арнолдис Смилга, Угис Бумбиерс, Анна Гутмане, Регина Тосс, Ирина Алексеева, Илона Мурадова, Нонна Габилая, Медея Жвания, Манана Ломинадзе, Татьяна Семернина, Маргарита Орбант, Манана Агдгомелашвили, Маргарита Губасарян.

Редакцию, всех читателей журнала «Подруга» и других изданий ООО «Издательство Вадима Геджадзе» поздравляем с Новым 2020 годом, Рождеством Христовым и Святым Крещением. Необычайная зима  
Была в конце этого года,  
Побольше на душе тепла,  
Сияет радость и свобода.

С уважением, Анна Орфаниди,  
Марина Белчева.

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №1

#### СКАНВОРД НА СТР. 15



#### СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Пшено. Арсенал. Добро. Метеор. Балахон. Карикатура. Дурман. Там. Терракота. Кон. Орел. Того. Зов. Шанс. Плен. Папа. Решето. Остолоп. Обыск. Металл. Мухомор. Чайот. Туше. Наркоз. Теремок. Кнорр. Рука.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Фемида. Портмоне. Козел. Шест. Ого. Шатура. Мановение. Дока. Толчок. Одорант. Соблазн. Арбитр. Досмотр. Троякар. Скутер. Лама. Сенат. Ковш. Полотер. Хутор. Аврал. Муму. Задор. Терн. Порошок. Нахал. Скрап. Пека.



О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

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

Гл. редактор Вета Аракелова

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

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.

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

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

## Домашние любимцы



### ПОЧЕМУ КОТЫ ЛЮБЯТ ВАЛЕРЬЯНКУ?

Пришли домой, а ваш питомец катается по полу, кричит не своим голосом и лезет целоваться? Не исключено, что он попробовал валерьянку.

В то время, как людей экстракт валерианы успокаивает, на кошек он производит прямо противоположное действие. Причина тому - вещество актинидии, которое входит в состав валерьянки. Кошкям он напоминает феромон, содержащийся в моче половозрелых особей. По сути, попробовав валериану, они начинают вести себя как перед спариванием.

К тому же, в настойках валерианы содержится спирт. Но если у человека его доза не вызывает опьянения, то у кошек - вполне. Всего лишь 1 ч. л. валерьянки достаточно для того, чтобы у питомца началось сильное алкогольное опьянение. Да и сам экстракт ва-

лерианы для животных как наркотик. Со стороны поведение любимца, напившегося валерьянки, может показаться смешным. Он перестает себя контролировать, неадекватен, у котиков могут даже начаться галлюцинации. Однако следует знать: это может быть опасно для здоровья животного! Увидели питомца в таком состоянии и предполагаете, что он попробовал валерьянку? Задумайтесь о том, чтобы показать его ветеринару, особенно если зверь ведет себя крайне странно.

Дело в том, что если он успел выпить больше половины пузырька, это может грозить ему если не смертью, то серьезными проблемами со здоровьем. А если ваш питомец привык употреблять валерьянку регулярно, срочно прекратите это! Спирт в ней вызывает привыкание.

### ЗА ЧТО ХОЛОД НАЗЫВАЮТ «СОБАЧИМ»?

Зимой часто можно увидеть следующую картину. В дом входит человек, явно замерзший, пар изо рта валит, и говорит: «За окном собачий холод!» В этом месте каждый уважающий себя пес должен обидеться: почему «собачий»?

Но все просто: наши предки в качестве градусников часто использовали собак. Было известно: если пес катается по снегу, значит, погода комфортная, а морозы скоро пойдут на убыль. Если же

он, наоборот, не может сидеть на улице и просится в дом, значит, холод стоит лютый. В народе говорили: «Уж если собака не может вынести такую погоду, то человек и подавно!» Отсюда и пошло выражений «собачий», то есть сильный холод.

Кстати, недалеко от этого выражения больше половины пузырька, это может грозить ему если не смертью, то серьезными проблемами со здоровьем. А если ваш питомец привык употреблять валерьянку регулярно, срочно прекратите это! Спирт в ней вызывает привыкание.

### ЗАЧЕМ КРОЛИКУ БОЛЬШИЕ УШИ?

Не поверите, но уши американского зайца больше его самого! Конечно, это уникальный случай: большинство его сородичей имеют довольно скромные уши, которые, тем не менее, больше, чем у других млекопитающих.

Ответ на вопрос, зачем зайцам и кроликам такие большие органы слуха, довольно прост - чтобы слышать! Не стоит забывать, что зайцы, живущие в дикой природе, ежедневно подвергаются опасности. Им нужен хороший слух, чтобы вовремя распознать врага и успеть от него убежать. А чем боль-

ше площадь уха, тем лучше оно слышит.

К тому же, уши у кроликов и зайцев являются регуляторами теплообмена. Под кожей на них располагаются крупные артерии, которые начинают работать, когда зверьку нужно отдать тепло. Благодаря этой функции животное не теряет вместе с потом много жизненно важной влаги.

Конечно, домашним кроликам ни от кого убежать не нужно, но эволюция еще не учла этот факт. Так что, у них уши выполняют, скорее, эстетическую функцию.

### Знакомства

Хочу познакомиться с мужчиной до 30 лет.

**Нанули 555-41-08-35**

+ + +

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

**Тел.: +995 790-18-88-74.**

**Давид.**

+ + +

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

**Тел.: 272-26-19. Гиви.**

+ + +

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

**Тел.: 555. 10-11-75.**

**Звонить с 10.00 до 19.00.**

+ + +

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

**Тел.: 555. 51-48-63.**

+ + +

Меня зовут Нино, мне 28 лет. Хочу познакомиться с серьезным мужчиной для серьезных отношений.

**Тел.: 577. 58-16-11.**

+ + +

Мне 42 года, рост 185 см, спортивного телосложения, имею высшее образование, разведен, детей нет, но очень хочу их иметь. Ищу девушку 25-35 лет, можно с одним ребенком. Живу в деревне, недалеко от Тбилиси, в собственном доме, есть земельные участки и хозяйство. Условие: переезд ко мне обязателен. Не согласных с условиями просьба не беспокоить.

**Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кипиани.**

+ + +

Хочу познакомиться с хорошей женщиной для серьезных отношений и создания семьи. Меня зовут Геронти.

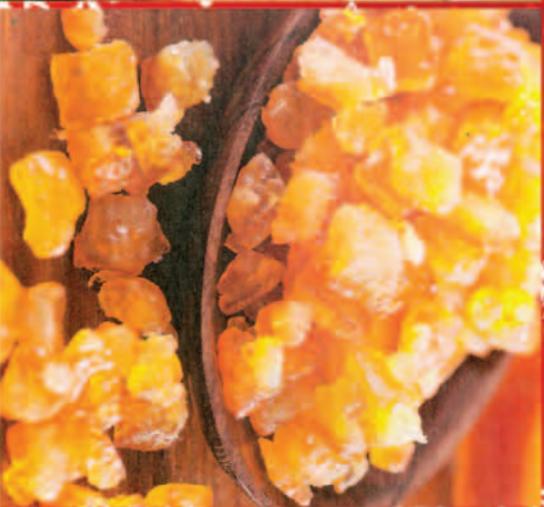
**Тел.: 555. 60-20-58.**



## ЦИТРУСОВЫЙ ДЖЕМ

Мандарины - 2 кг, лимоны - 2 шт., сахар - 800 г, бадьян, гвоздика, корица 1/3 - 1/2 ч. л.

Мандарины тщательно вымыть, снять кожу. Удалить все косточки и прожилки. Лимон вымыть, очистить и также удалить косточки, затем нарезать небольшими кусочками. Чтобы придать джему пикантную горчинку, цедру у лимонов лучше не снимать. Мандарины и лимоны измельчить блендером или кухонным комбайном. В полученную массу аккуратно всыпать сахар (его количество можно варьировать по вкусу, в зависимости от степени сладости мандаринов). Добавить немного пряностей - бадьян, гвоздику, корицу. Варить на среднем огне, периодически помешивая, 30-35 мин., до загустения. Разложить готовый джем по баночкам, закупорить прокипяченными крышками. Хранить в холодильнике.



## ЦУКАТЫ

Мандарины - 1 кг, сахар - 1,2 кг, вода - 300 мл.

Мандарины очистить, разобрав на дольки. Приготовить сироп из воды и сахара. Подготовленные мандариновые дольки залить горячим сиропом.

Довести до кипения и варить 15 мин. на слабом огне, после чего снять с огня и оставить на 10 ч. Поварить еще 15 мин., сняв с огня и вновь оставить на 10 ч. При третьей варке уварить мандариновые дольки до готовности. Откинуть на дуршлаг, установленный на кастрюле, и оставить на 2 ч. Разложить дольки в один слой на металлическом сите и подсушить в духовке при 38-40 градусах. Готовые цукаты поместить в сухие чистые банки, накрыть прокипяченными крышками, герметично закупорить. Хранить в прохладном месте.



## ДОЛЬКИ В ПРЯНОМ СИРОПЕ

Мандарины - 1 кг, сахар - 300 г, вода - 600 мл, куркума - 1/4 ч. л., корица - 1/4 ч. л., анис - 3 шт., кислота лимонная - по вкусу.

Мандарины вымыть, очистить от кожуры и разобрав на дольки, удалить белые прожилки. Выложить подготовленные дольки в миску и накрыть крышкой, чтобы не подсыхали. Воду довести до кипения, добавить сахар и варить около 5 мин. на небольшом огне. Добавить по очереди куркуму, корицу, анис, лимонную кислоту и варить на слабом огне, пока сироп не загустеет. Снять готовый сироп с огня. Сразу опустить в него мандариновые дольки. Баночки с крышками трижды обдать кипятком. Разложить мандариновые дольки вместе с сиропом по баночкам и тщательно закупорить крышками. Дать остыть при комнатной температуре. Хранить заготовки в холодильнике 1-2 месяца.



## ЛИКЕР «ДЕСЕРТНЫЙ»

Водка - 0,5 л, мандарины - 1 кг, сахар - 250 г, вода - 300 мл, экстракт ванильный - по вкусу.

Мандарины вымыть, вытереть насухо и нарезать с кожурой тонкими кружочками. Сложить кружочки в стеклянную банку, залить качественной водкой, плотно закрыть крышкой и оставить на 1-2 дня в темном месте при комнатной температуре. Воду с сахаром довести до кипения и варить на небольшом огне 6-8 мин., снимая пену. Готовый сироп охладить до комнатной температуры. Мандариновый настой процедить, отжать через марлю. Соединить сироп и мандариновую водку, добавить ванильный экстракт. Хранить полученный ликер в темном прохладном месте до 2 лет. Вместо водки можно использовать хорошо очищенный самогон.