

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПОДОСТА

№7

февраль 2020

цена:

1,5 лари

**Салон**

**красоты**

стр.36, 37

**Офисная**

**ОХОТА**

стр.28

**Эмоции**

**И язва**

стр. 5

**9 шагов**

**к стройной фигуре**

стр.22

**Маркес и Мерседес**

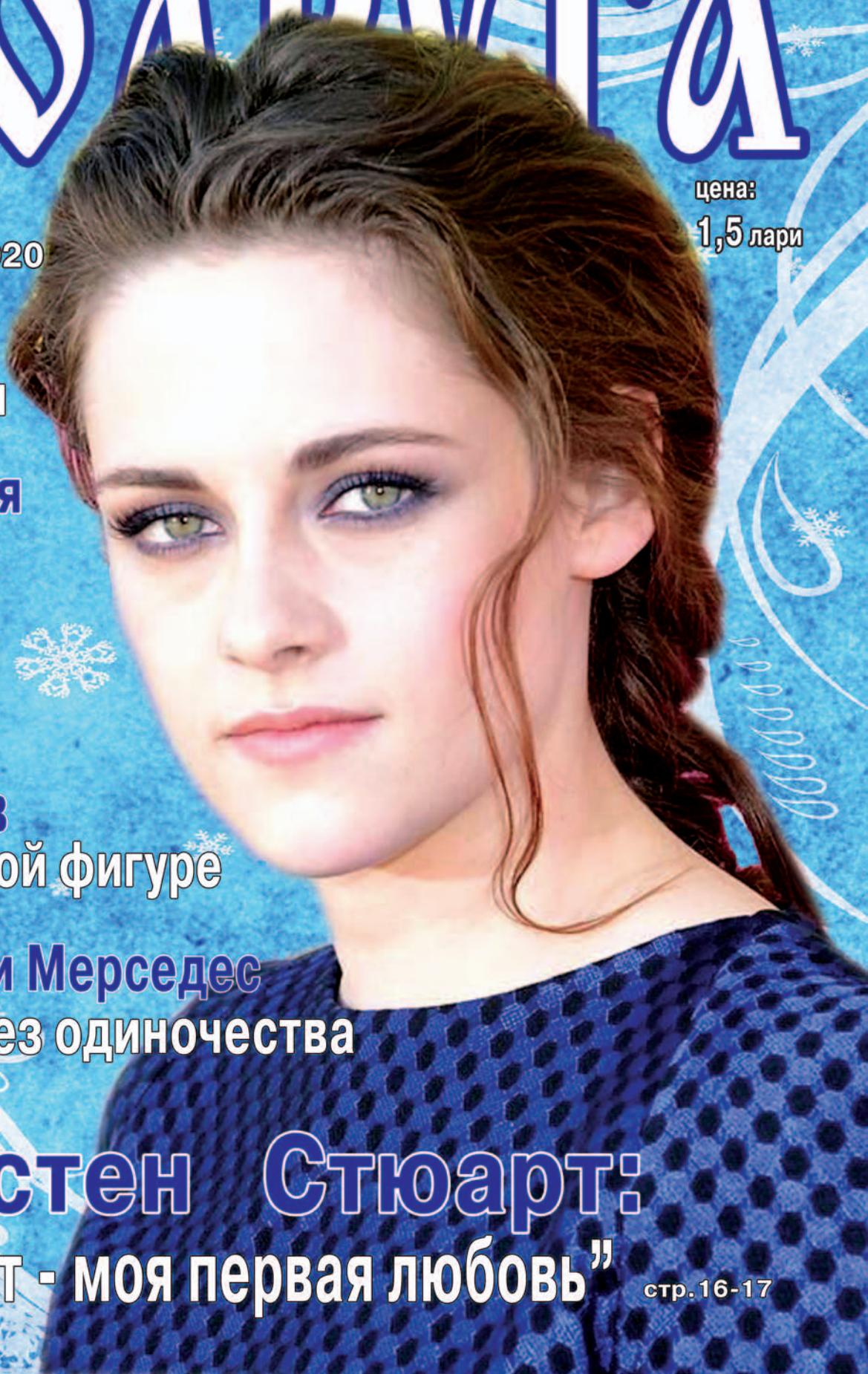
**55 лет без одиночества**

стр. 20-21

**Кристен Стюарт:**

**“Роберт - моя первая любовь”**

стр.16-17





1



2



3

## Какой вырез вам подходит?

У всех женщин разные фигуры, поэтому геометрия линий одежды на каждой работает по-своему. При выборе выреза, к примеру, стоит руководствоваться следующими советами.

**1. Халтер.** Этот вид горловины идеально подходит для демонстрации плеч и визуального удлинения верхней части фигуры. Он будет хорошо смотреться на женщинах с длинной шеей, средним или большим размером груди, с типами фигуры «песочные часы» или «прямоугольник». Халтер не стоит украшать чем-либо еще; единственное, что можно добавить в образ, - лаконичные серьги или крупный браслет. Любое украшение на шее будет неуместным.

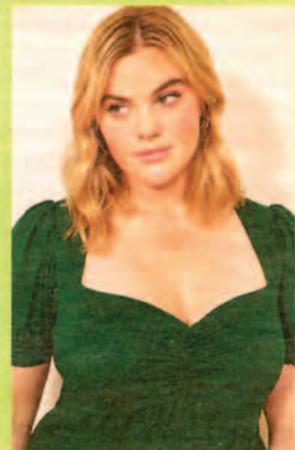
**2. Круглый.** Классическая форма горловины подчеркнет лицо и плечи. Такой вырез подойдет вам, если вы обладательница небольшого размера груди или длинной шеи. Осторожнее с ним следует быть женщинам с типом фигуры «треугольник». Круглый вырез может сделать плечи еще массивнее. С круглым вырезом можно носить подвески и цепочки, массивные кольца средней длины, крупные или асимметричные серьги.

**3. Треугольный с воротничком.** Подойдет любому типу фигуры. Если вы стройная женщина небольшого роста, выбирайте посадку рубашки или платья по фигуре. Если у вас более пышные формы и большой размер груди, обратите внимание на свободную посадку. Треугольный вырез будет гармонично смотреться с тонкой цепочкой-подвеской или серьгами средней длины в стиле минимализм. Украшения должны быть изящными и элегантными.

**4. V-образный.** Если правильно подобрать глубину выреза, с учетом размера груди, он подойдет практически всем. Для маленького бюста вырез должен быть небольшим. Чем больше размер груди, тем глубже может быть вырез. Это визуально удлинит и сбалансирует силуэт. Из украшений к вырезу подойдут длинные серьги и цепочки с подвесками (длина должна быть короче глубины выреза). Попробуйте сделать высокую прическу, если собираетесь надеть вещь с V-образным вырезом, - получится гармонично.

## Для пышной груди

При выборе платьев, рубашек, топов на каждый день женщинам с пышной грудью не стоит отдавать предпочтение моделям со слишком глубоким вырезом. Приберегите их для нарядов на вечерний выход. Избегайте лишних деталей и броского декора в области декольте. Присмотритесь к моделям платьев и топов, у которых линия шеи открыта, - например, вырез-лодочка, каре или треугольный вырез. Одежда с открытыми плечами будет смотреться красиво при условии, что на вас надет бюстгальтер с хорошей поддержкой и без бретелей. Выбирайте одежду по размеру: она должна мягко облегать фигуру, но не стягивать ее.



4

## ГРУЗИЯ НА ЕВРОВИДЕНИИ-2020

Представитель Грузии на 65-м песенном конкурсе “Евровидение-2020” Торнике Кипиани выступит в Роттердаме с собственной песней Take me as I am (“Прими меня таким, какой я есть”) и вместе с тремя бэк-вокалистами.



Как говорит Кипиани, это композиция о людях и любви между народами. Она будет сочетать в себе разные жанры: рок, электронную музыку и элементы дабстепа.

“Честно говоря, я не думал много о песне, эта идея как-то сама пришла. Сейчас мы в процессе работы над аранжировкой... И я думаю, выходит круто. Я считаю, что это будет интересным меседжем для Евровидения”, - рассказал журналистам Торнике.

Как отмечает певец, конечная версия конкурсной песни будет готова через несколько недель.

Что касается бэк-вокала, то Кипиани отправится на “Евровидение-2020” вместе с исполнителями Мариам Шенгелия, Мариико Лежава и Алеко Бердзенишвили. Все они стали известны благодаря различным грузинским вокальным проектам. К слову, Мариам Шенгелия боролась вместе с Кипиани за звание “Звезда Грузии” (Сакартвелос Варсквлави) и “путевку” на “Евровидение”. Мариико Лежава грузинский слушатель тоже знает по этому конкурсу, она принимала участие в одном из сезонов. А Алеко Бердзенишвили удачно засветился в одном из сезонов X-Factor.

Как известно, Грузия на

“Евровидении-2020” предстанет во втором полуфинале. Под каким номером – продюсеры объявят позже, когда будут известны все песни конкурсантов.

Всего в Евровидении примет участие 41 страна. Конкурс пройдет 12-16 мая в концертном зале Ahoy в Роттердаме. Конкурс проходит в Нидерландах благодаря победе Дункана Лоуренса на конкурсе 2019 года. Девизом 65-го ежегодного песенного конкурса стал призыв “Откройся!”.

### ЧТО ИЗВЕСТНО ТОРНИКЕ КИПИАНИ?

Кипиани уже широко известен грузинскому слушателю и это его не первая победа. В 2014 году он стал победителем проекта X-Factor в Грузии. После этого проекта он особенно полюбился грузинскому зрителю, именно поэтому многие были рады увидеть Кипиани вновь на телеэкране. На протяжении всего шоу “Звезда Грузии” Торнике Кипиани был лидером практически всех эфиров.

По профессии Торнике архитектор. В детстве родители водили его на скрипку, но ему это не нравилось, поэтому вскоре он отказался от этой затеи. С возрастом ему полюбились гитара и пение.



## Кети Мчедлидзе СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

обучает специальностям:  
КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И  
НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ  
ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.  
Тел.: 5-93-200-223

## “ГРУЗИНСКИЙ РОБЕРТИНО ЛОРЕТТИ”

Молодой музыкант собирается выступить во многих городах Грузии, а в промежутках принимать участие в зарубежных шоу.



Юный певец Александр Зазарашвили, которого прозвали “Грузинским Роберттино Лоретти”, 16 февраля выступит с соло-концертом в Зугдиди, рассказал Sputnik Грузия продюсер певца Бека Лагвилава.

По его словам, Александр собирается провести концертный тур по городам Грузии и решил начать именно с Зугдиди.

“Там у Александра много поклонников, зал на концерте будет полным, я уверен в этом. Ввиду того, что сейчас у Александра много предложений из-за рубежа посетить разные шоу и концерты, мы не можем анонсировать точно, где и когда он проведет концерты. Мы работаем над этим”, - ска-

зал продюсер.

Как прославился Александр Зазарашвили?

Успех Александра Зазарашвили начался с победы в пятом сезоне украинского музыкального проекта “Голос. Дети”. Тогда же мальчик из Грузии назвали “грузинским Роберттино Лоретти”. Александр исполнил композицию Нино Катамадзе “Кучаши эртхел” (Once In The Street) на грузинском языке и произвел фурор на проекте.

После Украины о таланте мальчика из Грузии узнали и в США. Александр успешно выступил на сцене одного из самых престижных концертных залов в Карнеги-холле и дал еще несколько концертов в городах США.

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР  
РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!



### ОПУБЛИКОВАН ТРЕЙЛЕР “ФОРСАЖА-9”

В Сети опубликован первый официальный тизер “Форсажа-9”, который покажут на экранах уже 21 мая 2020 года.

В новой картине Доминик Торетто, которого играет Вин Дизель, собрался уйти на

покой, воспитывая сына. Однако он снова будет вынужден вернуться к гонкам.

В трейлере рассказывается о том, что у Доминика есть брат. На нем и будет завязан сюжет. Роль брата исполнил Джон Сина.

### ПАМЕЛА АНДЕРСОН РАССТАЛАСЬ С МУЖЕМ



Американская актриса Памела Андерсон рассталась со своим мужем, кинопродюсером Джоном Питерсом, через 12 дней после бракосочетания.

После размолвки супруги решили пока не забирать свидетельство о браке.

“Мы с Джоном были тронуты вашей поддержкой и надеемся на понимание и теперь. Мы решили пожить

раздельно, чтобы понять, чего хотим от жизни и друг от друга. Жизнь — это путешествие, а любовь — это процесс”, — написала актриса.

Свадьба Памелы Андерсон и Джона Питерса состоялась 20 января в Малибу. Кинопродюсер признался, что 35 лет был влюблен в актрису и ждал, когда она ответит ему взаимностью.

### АКТЕРЫ, КОТОРЫЕ БУДУТ ВРУЧАТЬ ПРЕМИЮ “ОСКАР”

Названы имена актеров, которые будут вручать премию “Оскар”. Список артистов был опубликован в Twitter Американской киноакадемии.

Заветные статуэтки коллегам в этом году будут вручать Сигурни Уивер, Дайан Китон, Джеймса Кордена, Шайа Лабафа, Стива Мартина, Джорджа Маккея,

Майи Рудольф, Зака Готтзена, Бени Фельдштейна, а также Киану Ривз и Пенелопу Крус.

Ведущего у церемонии не будет.

Напомним, что церемония вручения премии “Оскар” состоится в ночь с 9 на 10 февраля в Лос-Анджелесе. На мероприятии выступит певица Билли Айлиш.

### МЕГАН МАРКЛ СТАНЕТ ВЕДУЩЕЙ РЕАЛИТИ-ШОУ



Жена принца Гарри Меган Маркл станет ведущей реалити-шоу I Do, Redo на стриминговом сервисе Netflix. Об этом пишет PageSix.com.

Программа будет посвящена свадьбам. В шоу герцогиня Сассекская будет

консультировать девушек, которые во второй раз захотели выйти замуж, а также заниматься их преображением.

Напомним, что принц Гарри и Меган Маркл решили отказаться от королевских титулов и денег.

### СИЛЬВЕСТЕР СТАЛЛОНЕ В ОДНОЧАСЬЕ ПОСЕДЕЛ



Сильвестр Сталлоне поседел буквально за день. Актер опубликовал видео в Instagram, где делится с подписчиками мотивационной речью.

Но они больше обратили внимание на то, что теперь Рокки вдруг стал старше сразу лет на десять. Оказалось, что актер просто все

это время подкрашивал волосы, чтобы прятать седину.

Но, видимо, решил признать тот факт, что время уходит — Сталлоне сейчас 73 года, и пора перестать скрывать возрастные изменения. Актер отказался от краски. К тому же, благородная седина, как отмечают подписчики, ему к лицу.

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Долгое время считалось, что язва желудка - это результат жизненных стрессов. Но потом был открыт хеликобактер - возбудитель гастрита и язвенной болезни. Стрессам стали придавать меньшее значение. Истина, как всегда, оказалась посередине. Новые данные ученых свидетельствуют: постоянная тревога и стресс почти в три раза повышают вероятность появления язвы двенадцатиперстной кишки у пациентов с хеликобактерной инфекцией. Состояние психики напрямую влияет на скорость выздоровления. Чем спокойнее человек, тем меньше проблем с желудком.

Изучая медицинские карты людей с заболеваниями желудка и поджелудочной железы, ученые выяснили, что такие пациенты часто испытывают тревогу. Нередко у них бывают панические атаки с приступами дурноты, сердцебиения и страха за жизнь. Поэтому опытные гастроэнтерологи сегодня обя-

**Гастроэнтерологи все чаще связывают тревожное состояние своих пациентов с болезнями желудочно-кишечного тракта.**

## ЭМОЦИИ И ЯЗВА

зательно прописывают успокаивающие и противотревожные препараты. Конечно, тяжелую артиллерию, типа транквилизаторов, стараются сразу не применять. К этим средствам может развиться привыкание, и лечиться ими слишком долго нежелательно. Поэтому вначале в ход идут безрецептурные средства.

Часто причиной необъяснимой тревоги у человека является недостаток магния. В этом случае неплохой эффект дает магний в сочетании с витамином В6. Особенно хорошо препараты магния действуют, когда проблемы с желудком сочетаются с учащенным сердцебиением и некрепким

сном. Помогает в таких ситуациях и глицин. Его нужно рассасывать под языком за полчаса до сна. Из растительных препаратов можно рекомендовать валериану, пустырник или успокаивающие таблетки «Персен» или «Ново-Пассит».

Если желудок и поджелудочная железа нездоровы, лучше лечиться растительными средствами в форме таблеток или капсул. Они содержат сухие экстракты лекарственных трав. Спиртовые же настойки могут раздражать слизистую желудка. Таким большим нежелательно снижать тревогу корвалолом и валокордином - популярными успокаивающими ле-

Нежелательно снимать тревогу спиртовыми настойками - корвалолом и валокордином.



карствами. Они могут вызывать привыкание и заторможенность. А вот «Тенотен» не только уменьшает необъяснимую внутреннюю тревогу, но и улучшает переносимость стрессов. Препарат действует мягко, не вызывая сонливости и чувства разбитости.

**Ф. Полевина, гастроэнтеролог.**

## С ЮНОСТИ СТРАДАЮ ВЗДУТИЕМ ЖИВОТА

**Обследовала щитовидную железу, пищеварительный тракт - все в норме. От чего зависит перистальтика? Мне 34 года.**

**Ольга Васильевна.**

Как будет двигаться пища по желудочно-кишечному тракту, зависит от количества выпитой жидкости. Когда жарко, нужно выпивать полтора-два литра воды каждый день. Важна также работа желчного пузыря: если он вялый, плохо сокращается, то желчь выделяется с трудом, и кишечник вовремя не опорожняется. И еще для хорошей работы желчного пузыря нужен жир. Если его недостаточно, желчный пузырь не выбрасывает желчь, которую для переваривания пищи, и содержимое кишечника застаивается.

Вам нужно проверить желчный пузырь на УЗИ,

сдать анализ на определение общего билирубина. Снижает обмен веществ и ухудшает перистальтику и недостаточная работа щитовидной железы. Если вы сдавали анализы на гормоны давно, нелишне будет их повторить. И еще: сколько вы употребляете клетчатки? Ее много в овощах, фруктах, цельных крупах, из которых хорошо готовить каши - гречневую, пшеничную, перловую, ячневую, а также в хлебе, содержащем отруби или цельное зерно. Рисовую кашу полезно готовить из нешлифованного или дикого коричневого риса.



## Слабительные маме помогают все хуже...

**Мама принимает слабительные. Они помогают все хуже. Нужны более сильные лекарства от хронического запора. Может, кишечник стал плохо работать от таблеток? Но ведь они должны слабить!**

**В. Сергеева.**

Любые слабительные средства, в том числе и растительные, являются средствами первой помощи, а не лекарством от хронических запоров. Запор - не болезнь, а симптом погрешностей в образе жизни или серьезных кишечных заболеваний. Если плохая работа толстого кишечника связана с воспалениями, нарушениями функции печени, гипотиреозом или другими болезнями, лечить нужно их, а не запор. Он пройдет сам. Дефицит растительных волокон в пище, злоупотребление крахмалистой и белковой едой, недостаточное употребление воды тоже способствует запорам.

Частое и неконтролируемое применение слабительных препаратов практически всегда приводит к нарушению водно-солевого баланса, раздражению стенок кишечника и нарушению равновесия микрофлоры. В результате, запор становится еще сильнее и хроническим. Слабительных много, их дозировку и курс должен подбирать врач. У всех, даже у листа сенны, есть противопоказания и побочные действия. Если диета, упражнения, питье воды и кратковременный прием слабительных не избавляют от запора, обязательно обратитесь к доктору и выясните причину проблемы.



**РЕЧЬ ИДЕТ НЕ ТОЛЬКО О ТЕХ, КОТОРЫЕ ЛЮДИ ПОЛУЧАЮТ, ПАДАЯ НА УЛИЦЕ В ГОЛОЛЕД.**

## ЗИМНИЕ ТРАВМЫ

В сильные морозы также нужно беречь руки и ступни. Варежки и теплые носки - обязательны. Обувь не должна быть тесной, чтобы не замедлять циркуляцию крови.

### Инфекции, инфаркт, инсульт

Почему зимой нужно тщательно беречься от инфекций? Потому, что они повышают риск развития инфаркта и инсульта, особенно после 50 лет. Вероятность таких осложнений высока в первые две недели после заражения и в течение следующих трех месяцев.

Чаще всего провокаторами оказываются инфекции мочевыводящих путей, органов дыхания, кожи и крови. Спровоцировать инфаркт или инсульт при ОРВИ могут сами пациенты, бесконечно принимая порошки от жара и воспаления. Обычно они содержат высокие дозы лекарств, опасных для сердечников: парацетамол, диклофенак, ибупрофен, кетопрофен. Эти лекарства повышают давление и вызывают задержку жидкости, что может спровоцировать гипертонический криз.

### Падаем - ломаем руки, ноги...

В гололед люди, увы, продолжают падать и ломать руки, ноги. Чтобы избежать травм, надо знать, как правильно падать. Не старайтесь быстрее пройти опасное место. Так легко потерять равновесие. Падая, не пытайтесь сесть, не выставляйте колени и бедро. Опасная ошибка - падение на бедро. Это приводит к самым тяжелым последствиям.

Падать надо на выставленные руки, желательнее лицом вперед. Ноги и голову нужно беречь. Если случится перелом руки, он несильно ограничит вашу подвижность. И это будет меньше из зол.

Зимой как никогда важен дополнительный прием кальция и витамина D3. Они делают кости более крепкими.

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

### Аллергия... на елку

Визиты к врачам все чаще связаны с аллергией на ель. Доктора даже дали этому расстройству особое название - синдром новогодней елки. Она вызывает у аллергиков зуд и першение в горле, кашель и хрипоту, чихание, отек и покраснение глаз и даже кожные высыпания. Кстати, аллергенами являются не только хвоя и сок ели. На срубленных деревьях может обитать более 50 типов плесени. А это сильнейший провокатор астмы и грибковых пневмоний. В природе хвойные деревья редко вызывают аллергию. Но в квартире еловые грибки размножаются быстрее. Их споры витают в воздухе, проникая в легкие. Так что астматикам, аллергикам и людям с хроническими болезнями дыхательных путей лучше купить искусственную ель.

### Спасение от морозов - теплая ванна, но...

Прогреться, расслабиться, смыть стресс рабочего дня... Но, оказывается, это не все плюсы домашней процедуры. Горячая ванна может снижать уровень сахара в крови. Но ее нельзя принимать при цистите и других болезнях мочеполовой системы, обострении геморроя и проблемах с кожей.

### Мода на голые щиколотки

Даже в морозы модницы носят укороченные брюки, подставляя всем ветрам свои оголенные щиколотки. Но на ногах находится множество

терморцепторов. Они передают сигналы о переохлаждении всем органам и системам. Даже если человек этого сразу не чувствует. На щиколотках даже полных людей нет достаточного жирового слоя, который бы защищал ноги от замерзания. Мерзнет голеностопный сустав - страдает иммунитет. Появляются проблемы с носом и горлом. Зимой нужно носить кожаные полусапожки с натуральным мехом. Высокая обувь защищает ноги и от вывихов.

### Морозные спазмы

Похолодание сразу на 10-15 градусов - стресс для организма. Мозг повышает выработку гормонов стресса. И как бы открывает ворота боли. Чувствительность организма повышается. Учащается пульс, поднимается кровяное давление. Не любит холод и щитовидная железа. Горло надо обязательно укрывать шарфом.

### На каждый день

**Если намылить руки хозяйственным мылом, высохшая мыльная пена образует своеобразную пленку, которая защищает не хуже резиновых перчаток при контакте с инфицированными больными. Мыльная пленка защищает руки и ногти, когда работаете с землей. Просто намыльте руки мылом и дайте им высохнуть. А чтобы защитить ногти перед работой, поскребите ими кусочек любого мыла.**



# Про насморк

Перепад температур, переохлаждение или чрезмерное утепление снижают иммунитет. На это сразу же реагируют горло, уши, но чаще всего - нос...

## Врач советует детские капли

**?** Мне 64 года. Уже лет десять стараюсь не лечить насморк сосудосуживающими каплями: они могут повысить давление (об этом написано и в инструкции), а я гипертоник. Как мне быть, когда нос не дышит? Терапевт советует закапывать детские капли. Но я сомневаюсь, помогут ли они?

Юлия Валерьевна.

Капли можно использовать, но не больше 3-5 дней и тщательно контролировать давление. Но попробуйте справиться с насморком без сосудосуживающих капель, промывая заложенный нос солевыми растворами. Если через 5-7 дней не наступает выздоровление, поспешите к врачу. В детских лекарствах концентрация действующего вещества меньше, а значит, эффективность ниже, и время действия тоже менее продолжительно. Придется капать их чуть ли не каждый час. В результате вы получите взрослую дозу со всеми ее побочными эффектами...

## С детства часто закладывает нос

**?** Я привык закапывать сосудосуживающие капли. Сейчас замечаю, что стало трудно

Зимой организм вынужден приспособливаться к перемене погоды и реагирует на нее спазмом сосудов. Здоровый человек этого не замечает, но гипертоник реагирует повышением давления. Имейте в виду: препараты от давления зимой работают хуже, чем летом, поэтому консультируйтесь с врачом. Холодовая нагрузка повышается:

✓ при колебаниях атмосферного давления. Если оно меняется быстрее, чем на пол-единицы в час в

дышать ночью. Подозреваю гипертрофию слизистой. Это лечится?

Андрей.

Да, и довольно успешно. Кстати, да врач ли поставил вам такой диагноз? Скорее всего, нет. Призываю всех не ставить себе диагнозы и тем более - не назначать лечение. Когда к врачу приходит такой пациент, его гораздо сложнее вылечить. Зачастую человек лечится совсем от другой болезни. Последствия самолечения отоларингологи видят почти каждый день. Люди, которые долго пользуются сосудосуживающими каплями, вынуждены время от времени менять их потому, что наступает привыкание. Когда они наконец обращаются к врачу, помочь сложно: слизистая уже в плачевном состоянии из-за истончения. Возможно развитие перфорации (дыры) в носовой перегородке, с которой справиться бывает очень тяжело. Как распознать гипертрофию слизистой? Это делает врач, осмотрев вас. При этой патологии из-за плохой работы сосудов слизистой действительно

## Будь начеку

Гипертоники, у которых начался насморк, должны чаще измерять артериальное давление.

## ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ПРОБЛЕМНЫМИ СОСУДАМИ ЗИМА ОПАСНЕЕ ЛЕТА.

## ЛЕКАРСТВА ОТ ДАВЛЕНИЯ ЗИМОЙ ХУЖЕ РАБОТАЮТ

течение пяти часов подряд, большинство гипертоников ощущают недомогание;

✓ при высоком атмосферном давлении. Когда его

цифры превышают 750 мм рт. ст., медики отмечают рост гипертонических кризов и инфарктов.

Самыми сложными месяцами для людей с про-

## САМЫМИ СЛОЖНЫМИ МЕСЯЦАМИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ПРОБЛЕМНЫМИ СОСУДАМИ ЯВЛЯЮТСЯ ЯНВАРЬ И ФЕВРАЛЬ.



нарушается носовое дыхание, особенно ночью. Человек испытывает дискомфорт, спит беспокойно и не высыпается, всю ночь переворачивается с боку на бок. Ведь одна половина носа заложена больше, чем другая. Со временем из-за того, что нос постоянно заблокирован и нет полноценного вдоха, ситуация ухудшается. Часто при физической нагрузке человек вообще не может нормально дышать.

## Разрослась слизистая

**?** Без сосудосуживающих капель зимой не выхожу из дома. Врач сказал, что у меня разрослась слизистая носоглотки. Да я и сама чувствую дискомфорт: когда засыпаю, начинаю храпеть, сплю беспокойно... Как справиться с этой напастью?

Лариса Ивановна.

Нужно обратиться к лору и обсудить вопрос о возможности операции. Удалить лишнюю ткань можно только хирургически.

Ю. Деева, отоларинголог, врач II категории.

блемными сосудами являются январь и февраль. Это время для сердечников даже опаснее жары. Зимой верхнее кровяное давление выше на 3,5 мм рт. ст. по сравнению с летом. Уровень холестерина тоже повышается.

По мнению врачей, количество инфарктов и инсультов зимой увеличивается. Провоцируют их уборка снега на даче, около дома, на автостоянке. Запомните: на морозе нельзя ставить рекорд по выносливости. Сосуды могут не выдержать.



Эти советы помогут быстрее сориентироваться и попасть на прием к нужному специалисту.

## К КОМУ ИДТИ?

ние. Какой врач вам нужен: лор.

✓ **Боль в горле, сопровождающаяся першением, сухостью.** Может быть признаком остро и хронического фарингита - воспалительного заболевания слизистой оболочки глотки. Идите опять же к лору.

✓ **Боли в пояснице.** Чаще всего причина - остеохондроз. Могут быть и мышечные боли. К кому: для начала к неврологу и/или нейро-

хирургу. Они дадут все необходимые рекомендации.

✓ **Боль в боку.** Если боль в правом боку беспокоит уже несколько месяцев, надо исключить заболевания печени или желчевыводящих путей. Надо идти на обследование к гастроэнтерологу.

✓ **Ноющая боль в левом боку.** Могут быть проблемы с кишечником или поджелудочной железой. Куда идти: опять-таки на обследование к гастроэнтерологу.

✓ **Спастические боли в животе.** Обычно бывают

✓ **Боли в суставах.** Каким бы ни был характер болей, первым делом к ревматологу. Если дело в физическом повреждении, тогда идите к хирургу.

✓ **Боли в горле.** Острая боль, сопровождающаяся классическими простудными симптомами. Самый банальный случай - то, что мы называем простудой, - ОРВИ. К кому: к терапевту.

✓ **Боль в горле хроническая.** При этом вы часто простужаетесь, постоянно воспалены миндалины. Требуется серьезное лече-

### Отекают ноги?

**З**алейте 4 чайн. ложки семян льна 1 л. воды. Кипятите на маленьком огне 10 минут. Кастрюлю закройте крышкой и поставьте в теплое место на час (можно не процеживать). Для вкуса добавьте лимонный или любой фруктовый сок. Пейте отвар горячим по 1/2 стакана через каждые 2 часа 6-8 раз в день. Результат увидите через 2-3 недели.

волнообразными, разной интенсивности: то усиливаются, то ослабевают. Причины могут быть разные - повышенное газообразование, воспаление, инфекции и даже стресс. К кому: для начала к гастроэнтерологу, а дальше как повезет.

✓ **Постоянная боль в животе.** Насколько сильная - все зависит от еды. Бывает на голодный желудок. Причиной могут быть серьезные воспалительные заболевания органов брюшной полости, язва, панкреатит. К кому: есть простое правило - все, что болит выше низа живота, находится в ведении гастроэнтеролога. Низ живота, кишечник и анальная область - вотчина проктолога. Впрочем, у всех правил есть исключения.

✓ **Острые, внезапные, казалось бы, беспричинные боли.** Идти надо к хирургу, чтобы он исключил необходимость операции. Но надежнее в таком случае вызвать скорую.

**Г. Калугин, терапевт, врач высшей категории.**

## О гайморите и осложнениях

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЕТ ОТОЛАРИНГОЛОГ, ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ ЕГОР ЛУНЕВ.

### Каждую зиму пью антибиотики

**С 30 лет каждую зиму болею гайморитом. Сразу же начинаю пить антибиотики. Можно ли как-то избавиться от гайморита? Мне 43 года.**

**Сергей.**

Если у вас есть изменение анатомических структур носа, то гайморит может повторяться часто. Самая распространенная причина - искривление носовой перегородки. В этом случае даже банальный насморк желательно лечить под контролем врача, чтобы не пропустить момент, когда начнет развиваться бактериальный риносинусит. Справиться с воспалением помогут антибиотики. Но... Вы уверены, что воспаление гайморовой пазухи у вас вызывают бактерии, а не вирусы? Антибиотики при вирусном риносинусите могут навредить организму не меньше, чем

когда человек, страдающий от бактериального воспаления, отказывается от антибактериального лечения. К сожалению, сейчас антибиотики можно купить в любой аптеке. Покупают их, не советуясь с врачом. В результате, у многих больных микрофлора в носоглотке уже не реагирует на лечение. Одолеть воспаление в этом случае бывает сложно.

### Зачем делают этот прокол?

**У брата по всем признакам гайморит, но к врачу он не идет - боится прокола. Зачем вообще делают этот прокол?**

**Ольга.**

Для пункции гайморовой пазухи есть четкие показания. Например, гнойный экссудат не может выйти из пазухи из-за заблокированного соустья. Тогда с помощью пункции можно освободить пазуху, улучшить

дренаж. И тем самым предупредить развитие дальнейших осложнений. Самые грозные возникают, когда инфекция попадает в головной мозг.

### Уже месяц нос не дышит

**Впервые заболела гайморитом лет в 15. Сейчас мне 42 года. Первый раз врач назначил лечение, которое мне помогло. С тех пор, как только начинает закладывать нос, принимаю этот антибиотик. Но вот странно! Раньше выздоравливала за неделю, а теперь хожу с заложенным носом уже около месяца. Почему?**

**Анна.**

Скорее всего, из-за частого приема этого препарата у вас сформировалась устойчивость микрофлоры. А возможно, вы ориентировались только на симптомы, не зная, чем вызвано воспаление, - вирусами или бактериями. К тому же, кто-то недооценивает, а кто-то преувеличивает симптомы: эмоциональный человек воспринимает сильно, а сдержанный считает терпимыми и не спешит лечиться.

# ПРО НИЗКОЕ ДАВЛЕНИЕ И РАННИЕ МОРЩИНЫ

**ПОЧЕМУ У НЕКОТОРЫХ МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН РАНО ПЯВЛЯЮТСЯ МОРЩИНЫ, А У ПОЖИЛЫХ ЛИЦО МОЛОЖАВОЕ?**

## Лицо не получает кислорода

При пониженном давлении кровь течет по сосудам медленнее. Ухудшается кровообращение всего организма. Кожа лица получает недостаточно кислорода и питательных веществ. Она теряет тонус, становится вялой и бледной. Уменьшается эластичность и объем мышц и связок. Лицо теряет свойственную молодости округлость и свежесть. А еще может начаться выпадение волос. **Что делать?** Наладить приток кислорода, минералов и питательных веществ к тканям лица. Для этого нужно усилить кровообращение - не только в области головы, но и во всем теле. В первую очередь обязательно скорректируйте давление вместе с врачом-терапевтом и кардиологом. Больше двигайтесь. Особенно полезны упражнения на расслабление мышц шеи и грудной области. Каменная шея и свинцовые плечи - это дополнительная «плотина», перегораживающая и без того слабый ток крови и лимфы. Расслабляя мышечный панцирь с помощью гимнастики или массажа, вы освобождаете от зажимов кровеносные сосуды. А значит, ваше лицо получит долгожданный коктейль биологически активных веществ.

## От хронических стрессов обвисает овал

Что происходит? В ответ на стрессы мускулы рефлекторно сокращаются - так работает нервная система. Можно сказать, что стресс «выстреливает» в мышцы. Отражается это прежде всего на лице. Лицевые мышцы реа-

гируют на стрессовые ситуации. Чтобы мышца оставалась в нормальном тоне, после каждого сокращения ей требуется расслабление. Если она расслабилась не до конца или оказалась в состоянии хронического зажима, появляются морщины.

Кратковременный стресс не имеет негативных последствий. А вот хроническое напряжение коварнее. Постоянно напрягая жевательные мышцы днем и сжимая зубы ночью, человек провоцирует развитие больших проблем с лицом. Стирается поверхность зубов, нижняя челюсть поджимается вверх - и сразу пропадает опора для тканей лица. Вот так обвисает овал, появляются брыли и глубокие морщины в углах рта. **Что делать?** Не просто расслабить мышцы, но и научить их правильно реагировать на эмоциональное напряжение. Одним массажем у косметолога здесь не обойтись. Лучше научиться самомассажу лица.

**Чтобы придать губам объем, добавьте каплю масла мяты перечной в свой блеск для губ. Только не переборщите, иначе можете получить ожог.**

## Решили похудеть? Делайте это плавно

Не рекомендуется терять больше 1 кг в месяц. И самое главное - не ли-

## Полезно знать

**Для нежной кожи. Смочите молчалку в свежем соке грейпфрута и массируйте все проблемные зоны тела, только предварительно очистите их с помощью скраба. Курс такой ежедневной косметологической процедуры - две недели. Затем сделайте недельный перерыв, после чего повторите курс массажа.**

## На каждый день

людям, страдающим бессонницей.

✓ Засыпать на левом боку рекомендуется большим сахарным диабетом.

✓ Согнутая левая нога во сне увеличивает нагрузку на левую почку, а правая - на правую. Поэтому, тем, у кого в одной из почек обнаружены камни, лучше засыпать на боку, прижимая к груди ногу, со стороны здоровой почки.

✓ Засыпать на левом боку с согнутыми ногами полезно, если есть проблемы с печенью, - это устраняет застойные процессы в ней.

✓ Сон на правом боку. Засыпать на правом боку лучше всего в жаркую погоду, так как при этом происходит охлаждение организма. Ноги должны быть в тепле и немного согнуты.

✓ Если спать на правом боку, вытянув ноги, это поможет преодолеть беспокойство и чувство печали. В такой позе уменьшается нагрузка на сердце, регулируется кровообращение.

✓ Засыпание на правом боку с согнутыми ногами облегчает работу желудка и двенадцатиперстной кишки.

✓ Засыпать на правом боку с согнутой правой ногой полезно при желчно-каменной болезни.



шайте себя никаких питательных веществ. Если на завтрак съели яблоко, на обед борщ, а на ужин булочку, та же гимнастика для лица никогда не даст результата. В рационе красоты важны белки и насыщенные жиры. Иначе у организма просто не будет материалов для построения полноценной мышечной ткани. **Что делать?** Организм должен получать достаточно жиров, белков и углеводов. Любой дефицит рано или поздно приведет к проблемам со здоровьем и внешностью. Чаще всего женщины сталкиваются с недостатком белка. Но ведь без него кожа не будет эластичной, а мышцы - упругими. Если не хотите есть мясо, ешьте рыбу.

То же касается и насыщенных жиров: без них кожа будет сухой и вялой. Не важно, за счет кокосового масла вы их наберете или за счет сливочного, главное, наберите! Мышца должна быть мягкой и эластичной. А многие диеты для похудения сильно ограничивают поступление жирных продуктов. Небольшое количество сливочного или растительного масла в рационе пойдет только на пользу.

От углеводов отказываться тоже нельзя. Употребляйте цельные крупы, хороший «грубый» хлеб и фрукты в первой половине дня, и вы будете стройной и энергичной.

И еще, важно быть сытой! Чувство голода вызывает тревогу. Это всегда отражается на лице не в лучшую сторону.

**Алина Берсенева, косметолог-диетолог.**



✓ Сон на левом боку. Засыпать на левом боку не рекомендуется при болезнях сердца и нарушении кровообращения, а также



## С возрастом сосуды стареют

**В них формируются злобные холестериновые бляшки, образуются опасные тромбы, не говоря уже о том, что сосудистая стенка теряет тонус и эластичность. А еще у многих людей повышается давление. Это тоже плохо отражается на состоянии сосудов.**

### О чем говорят цифры

- ✓ **Оптимальное давление - 120/80 мм рт. ст. У пожилых людей после 80 лет - 150/90 мм рт. ст.**
- ✓ **Повышенное нормальное давление – 130-139/85-89 мм рт. ст.**
- ✓ **Артериальная гипертензия - 140/90 мм рт. ст. и выше.**

### Гипертензия началась лет 15 назад

**Принимаю таблетки. Но в последнее время обнаружили атеросклероз и стала сильнее беспокоить одышка. Иногда сердце на секунду как будто замирает. Это связано с давлением?**

**Анна Николаевна.**

Гипертензия сама по себе усиливает развитие атеросклероза. На этом фоне может случиться инфаркт: бляшка в сосуде, питающем сердце, увеличивается, закрывает его просвет, и наступает момент, когда сердце «задыхается». Еще одно осложнение гипертонической болезни - сердечная недостаточность. При повышенном давлении, чтобы прогнать кровь через аорту, сердцу нужно работать с чрезмерным напряжением, поэтому развивается гипертрофия миокарда. Спустя месяцы или годы такой работы мышца сердца становится дряблой, перестает хорошо качать кровь, начинает расширяться - и возникает сердечная недостаточность.

### Уже два раза перенесла криз

**Мне 71 год. Уже два раза за последний месяц перенесла гипертонический криз. Боюсь инсульта. Как не допустить его?**

**Анна Владимировна.**

Ваши опасения насчет инсульта небеспопеченны. Резкое повышение давления во время криза может вызвать

разрыв сосуда, спровоцировать образование тромбов. Из-за перепадов давления часто и возникает инсульт. Как справиться с гипертоническим кризом? Первую помощь оказывает бригада скорой помощи, а затем нужна консультация невролога. Криз, осложненный неврологическими симптомами, называется церебральным. Его симптомы: внезапное головокружение, шаткость походки, тошнота с рвотными позывами, мушки перед глазами, из-за заплетающегося языка речь становится тянущей, невнятной. В таких случаях можно заподозрить транзиторную ишемическую атаку – предвестник мозгового удара. Без своевременной помощи человеку грозит развитие острого инсульта.

### У меня давление всего 138/90 мм рт. ст.

#### Неужели это много?

**Помогите разобраться, какое давление считать нормальным? У меня всего 138/90 мм рт. ст., но врач говорит, что это гипертензия.**

**Асматин.**

Доктор прав. Сейчас считается, что лечить гипертенцию нужно, когда верхнее (систолическое) давление превышает 130 мм рт. ст. (раньше - 140). Исследования доказали: начиная со 130 мм рт. ст. количество инсультов возрастает. Часто человек не за-

мечает слегка повышенного давления, а когда оно подскакивает - случается гипертонический криз, который часто приводит к поражению мозга, сердца, глаз и других органов.

### Нужно пить таблетки, а отец упирается

**Мой отец всегда был здоровым и крепким человеком. Но ближе к 80 годам у него начало подсакивать давление. Терапевт настаивает, что нужно пить таблетки, а отец упирается: мол, доживу и так. Что посоветуете?**

**Марина.**

Я на стороне вашего отца. Лечить гипертензию у возрастного пациента нужно с осторожностью, чтобы не навредить. Результаты последних научных исследований говорят, что повышение давления у 80-летних людей, скорее, признак здоровья, чем болезни, - так организм компенсирует возрастное снижение кровоснабжения органов. Важно знать, что с годами рамки целевого давления повышаются. У пациента, приближающегося к 80 годам, врачи ориентируются не на 130 или 140, а на 150 единиц. А у людей старше 80 лет, которые раньше никогда не лечили гипертензию, таблетки могут спровоцировать ухудшение состояния, и пострадает мозг.

**О. Калинина, терапевт, врач высшей категории.**

### На каждый день

✿ В течение месяца 2-3 раза в день принимайте за 30-40 минут до еды по 1 чайн. ложке облепихового масла. Это облегчит приступы стенокардии, укрепит сосуды, есть шанс, что нормализуется давление, если оно высокое, исчезнет вегетососудистая дистония. За год полезно проводить 3-4 таких курса.

✿ Заниматься ходьбой на месте (можно и не на месте) - с пяточки на носок и одновременно, в такт ногам, сжимайте и разжимайте кулаки. Эта простая гимнастика способствует повышению давления и укреплению сердечной мышцы. Выполнять ее надо не менее 15 минут в день.

✿ Тахикардия отступит, если смешать 1 кг меда, свежесжатый из 10 лимонов сок, 10 головок чеснока среднего размера, измельченных в кашницу, настоять неделю и принимать утром, натощак, по 4 чайн. ложки, пока смесь не закончится.

**Ночью артрит начинает «грызть» человека сильнее всего. Причем, от такой боли избавиться очень трудно, разве что принять противовоспалительный препарат.**

## АРТРОЗ ИЛИ АРТРИТ?

### В чем отличие артрозов и артритов?

Артрит - воспалительное заболевание всего организма, когда поражаются не только суставы, но и внутренние органы. Артроз - это когда болит конкретный сустав, и никакой угрозы для жизни больного это не представляет. У артрозов есть разновидности: коксартроз - заболевание тазобедренного сустава; гонартроз - артроз коленного сустава, а ризартроз - большого пальца руки. Распространен и полиостеоартроз, при котором в процесс вовлекаются мелкие суставы пальцев рук.

### Боль при движении

Боль в коленном суставе возникает при подъеме и спуске по лестнице, приседании, беге. Но она проходит, стоит только занять удобное положение. Этим артроз резко отличается от артрита, который себя меньше проявляет при движении, зато ночью начинает «грызть» человека сильнее всего.

### Хруст в суставе

Вызывает его трение суставных поверхностей, поскольку нарушается их прилегание. Суставы могут пощелкивать и у здоровых людей, если связочный аппарат слабый. Та-

кое похрустывание ничем не грозит, не является предвестником артроза. Да и по звуку он отличается: артрозный хруст грубый и глухой.

### Тугоподвижность и деформация суставов

На начальной стадии заболевания это не особо заметно, но по мере прогрессирования болезни амплитуда движения сустава снижается до минимума. Причина - уменьшение суставной щели, развитие шипов, так называемых, остеофитов, а также спазм мышц, окружающих поврежденный сустав.

Костные шипы разрастаются, уплощаются сочленяющиеся в суставе кости.

Существует девять причин, способных вызвать остеоартроз.

**1. Возраст пациентов.** С возрастом хрящ становится менее эластичным и легко повреждается.

**2. Травмы и микротравмы сустава.** Даже разовый вывих, разрыв связок, перелом кости может спровоцировать развитие болезни. Но особенно вредны повторяющиеся травмы.

**3. Перегрузка сустава.** Избыточные нагрузки нередко приводят к развитию артроза даже у молодых людей.

**4. Наследственность.** Сам артроз по наследству не передается. Но особенности обмена веществ, состав хрящевой ткани передаются от родителей детям.

**5. Лишний вес.** Избыточный вес - не главная причина болезни, но он увеличивает риск возникновения артроза коленных и тазобедренных суставов. И протекает тяжелее, чем у людей с нормальным весом.

**6. Воспаления суставов - артрит.** При воспалении суставов уменьшается количество суставной жидкости, меняются свойства самой хрящевой ткани. К тому же, при артрите почти всегда нарушается кровообращение в суставах. Поэтому даже вылеченный артрит в итоге заканчивается остеоартрозом.

### 7. Нарушения обмена веществ.

В этом случае в суставах обнаруживаются кристаллы мочевой кислоты или соли кальция. Они вызывают повреждение хряща, что в конечном итоге может привести к возникновению в суставах артроза.

### 8. Хронический стресс.

Как ни странно, он тоже ускоряет развитие артроза. Он, как правило, дает себя знать при хронических неприятностях, затяжном горе или раздражении. Самыми уязвимыми суставами являются коленные и тазобедренные.

**9. Гормональные изменения.** Климакс, сахарный диабет, остеопороз способствуют появлению остеоартроза.

*И. Петров, ревматолог, врач высшей категории.*

Пожилые люди чаще страдают от артроза. С возрастом хрящ становится менее эластичным и легко повреждается.

## Не станете ли гипертоником?

1. Вы склонны к полноте?
2. Рассмотрите себя внимательно в зеркале: у вас короткая шея?
3. Любите ли кревоугодничать?
4. У вас есть привычка регулярно вздремнуть после обеда?
5. Ненавидите утреннюю зарядку, вечернюю пробежку и любые физические упражнения?
6. Отнимите от вашего роста (в сантиметрах) цифру 100. Ваш вес превышает полученный результат больше чем на 20%?
7. Вы считаете себя тяжелым на подъем, медлительным?
8. Вы очень ответственный человек?
9. Злоупотребляете курением?
10. Употребляете алкогольные напитки два и более раз в неделю?
11. У ваших ближайших родственников стоит диагноз гипертония?

Если утвердительно ответили на 5 и более вопросов теста, стоит тщательно следить за своим давлением. Вы склонны к гипертонии.

## Кое-что новенькое

### Атеросклероз вечный

Бытует мнение, что наши далекие предки не страдали этим заболеванием, поскольку очень много ходили и бегали, занимались физическим трудом и не злоупотребляли жирной пищей. Никто не спорит, здоровый образ жизни - это замечательно, но... Недавно ученые исследовали 137 мумии древних египтян, перуанцев и др. и выявили удивительную вещь. Пораженные атеросклерозом сосуды обнаружили у каждой третьей мумии. При этом, степень закупорки точно такая же, как у современных людей соответствующего возраста.

### Сердечникам нельзя огорчаться

Тот, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, должен стараться, несмотря ни на что, сохранять спокойствие. Канадские медики обнаружили: у сердечников, подверженных депрессивным настроениям, резко повышается риск преждевременной смерти. Это происходит из-за изменений в кровоснабжении сердца. Когда человек огорчается или переживает, в кровь выбрасывается много кортизола и норадреналина, так называемых, гормонов стресса. Это плохо влияет на сердечную мышцу - миокард. Она начинает работать в разлаженном режиме и скоро изнашивается.



# ПОМОГИТЕ КИШЕЧНИКУ ПРОСНУТЬСЯ

**Правильное питание при геморрое помогает добиться хорошей работы кишечника, чтобы опорожнение происходило регулярно и без излишнего натуживания. Какие рекомендации дают диетологи?**

## Запоры бывают разные

✓ Если запор вызван пониженной нервно-мышечной возбудимостью толстой кишки, нужно включать в меню больше продуктов с соединительной тканью (хрящи, кожа рыбы и птицы, жирное мясо). Они дают много непереваренных остатков и клетчатки и механически раздражают пищеварительный канал, возбуждают его двигательную активность. Клетчатка не зря считается чистильщиком кишечника, поскольку выметает из него все ненужные и вредные залежи. Это излишки плохого холестерина, токсины, яды, соли тяжелых металлов и даже радионуклиды. Много ее содержится в овощах, фруктах, ягодах, ржаном хлебе, отрубях, гречневой и перловой кашах.

✓ Если запор возникает из-за воспаления толстой кишки, она излишне возбуждена и имеет какие-либо опухоли или перегибы, такие продукты употреблять нельзя. В этом случае рекомендованы жиры и богатые ими изделия (кукурузное, оливковое, подсолнечное и сливочное масло, сало, сардины в масле, шпроты, ры-

бий жир, сметана, сливки). Содержащиеся в них жиры смягчают стул и делают его продвижение более «скользящим».

✓ Если стул сухой, то для его разжижения и смягчения в рационе в небольшом количестве должны быть соленые продукты (икра рыбы, сельдь), поскольку натрий задерживает в кишечнике жидкость. Такой же эффект дают и сахаристые вещества - они не только разжижают стул, но и создают в кишечнике процесс кислого брожения. Тем самым улучшают перистальтику и секрецию кишечника. Особенно эффективными послабляющими и стимулирующими моторику свойствами обладают свежесжатые овощные соки - картофельный, морковный, свекольный. Для одной порции картофельного сока потребуются 2-3 крупных корнеплода. Перелейте сок в посуду, дайте отстояться крахмалу 1 минуту и сразу пейте.

**Морская капуста оказывает мягкое послабляющее действие. Принимать ее надо по 2 чайн. ложки на ночь, запивая некрепким теплым чаем.**

простокваша, кислая молочная сыворожка, кумыс. Кисломолочные продукты не только усиливают перистальтику и моторику кишечника, но и заселяют его полезной микрофлорой и укрепляют иммунитет.

Диетологи неспроста советуют с детства ежедневно выпивать перед сном стакан однодневного кефира с ложкой растительного масла. Это уберезит в будущем от проблем с кишечником.

## Начинайте утро со стакана воды

Количество жидкости нужно увеличить до 2-2,5 литра в день в зависимости от массы тела. Обязательно выпивайте утром 1-2 стакана прохладной воды натощак (можно с медом). Это поможет кишечнику проснуться. На период лечения откажитесь от крепкого чая, кофе и сладкой газировки. Они обезвоживают организм и могут стать причиной запоров. При запорах помогает минеральная вода. Перед сном можно принимать препараты с магнием в дозировке 300 мг в сутки (для взрослых).

**И. Разумовская, врач-диетолог.**

## Без кисломолочки не обойтись

Незаменимы при запорах кефир (обязательно одно- или двухдневный),

## Снадобья из моркови

☛ При желчнокаменной болезни пейте морковный сок по 1 ст. ложке 4-6 раз в день в течение 4-6 месяцев.

☛ Беспокоит артроз? Принимайте по 150-200 мл свежесжатого морковного сока, разделив его на 3 равные порции, перед едой.

☛ Простудились? Поможет свежий морковный сок. Смешайте его с медом или растительным маслом в соотношении 2:3, пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

☛ Чтобы избавиться от грибка стопы, смешайте по 1 ст. ложке морковного сока и уксусной эссенции и смазывайте этой смесью пораженные места до выздоровления.



Сейчас время мандаринового изобилия. Всем ли можно вдоволь наслаждаться этими фруктами?

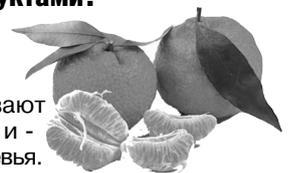
## О мандаринах

Людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта не стоит есть мандарины. В них содержится кислота, которая усугубляет неприятные симптомы. Об этом предупредили диетологи. Даже здоровый человек, съев мандарин натощак, может почувствовать дискомфорт в животе. Нежелательно есть мандарины при остром нефрите.

Опасность для здоровья представляют и противогрибковые препараты, которыми агрономы

обрабатывают мандариновые деревья.

Тем, у кого здоровый желудок, мандарины есть можно и даже нужно. В этом фрукте содержится бета-каротин. Чем ярче окраска мандарина, тем больше в нем бета-каротина, который обновляет слизистые. И еще в мандаринах много калия, а он укрепляет сердце и избавляет от отеков. Кстати, под кожурой, в белой пленке, много полезных антиоксидантов.





## Всю жизнь была худой...

*Ела все подряд, ни в чем себе не отказывала. Но с возрастом (сейчас мне за 50) стала набирать вес. Как похудеть, не знаю. Ходить постоянно голодной не могу и не хочу...*

**Н. Родионова.**

**П**режде чем начать худеть, надо пройти медицинское обследование. Если с желудком или кишечником окажется что-то не так, внимательно выслушайте рекомендации врача. Что он точно посоветует сделать?

**1.** Чтобы сжечь жир на животе, необходимо, чтобы меньший объем пищи вызывал чувство сытости. Если желудок растянут, добиться этого сложно, поскольку мозг привык считать, что вы сыты, когда желудок наполнен. Более комфортный способ - не отказ от пищи, а разгрузочный день, хотя восстановление естественного объема желудка происходит медленнее. Диетологи предлагают еще один вариант - начать питаться понемногу, но часто.

**2.** О голодании. Увы, таким способом редко

удаётся похудеть. Причина проста: как только организм разберется, что пищи стало меньше, он переходит в режим жесткой экономии. Обменные процессы замедляются, отчего наступают вялость и быстрая утомляемость. Ну, а длительное голодание опасно тем, что, если пища не поступает, накапливается желчь, и, если она естественным образом не «сбрасывается», значительно увеличивается вероятность образования желчных камней. Если уж отказываетесь от приема пищи, то во время голодания для стимуляции опорожнения желчного пузыря раз в сутки полезно принимать столовую ложку растительного масла.

**3.** Полностью отказаться от привычки подсаливать пищу. Соль можно заменить сушеными укро-

пом, петрушкой, порошком имбиря.

**4.** Важно употреблять меньше сахара. Он приносит в организм дополнительную энергию. Если ее немедленно не потратить, очень скоро она превращается в жир.

**5.** Приучите себя пить чай или кофе (разумеется, без сахара) за 20-30 минут до еды. К этому времени смытый желудочный сок снова выработается. А в организме появится некоторый избыток жидкости, из которой будет приготовлено необходимое количество соляной кислоты.

**6.** Не ешьте на ночь. Чтобы убрать живот и жир с боков, перестаньте есть на ночь. Пища, употребленная в вечернее время, быстро превращается в жир на животе.

**О. Скобеева, врач-диетолог.**

✓ **С возрастом кости становятся хрупкими. Для восполнения запасов кальция на столе каждый день должен быть творог 2,5% жирности.**

✓ **Самое полезное мясо после 50 лет – куриное. Оно считается диетическим, легко переваривается, при этом богато белками.**

## ТИБЕТСКИЕ РЕЦЕПТЫ СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ

**На Востоке есть много рецептов для нормализации давления без таблеток.**

✿ **Массаж ушей.** Большие пальцы обеих рук плотно вставьте в уши, держите минуту и резко выньте. Можно сделать несколько вращательных движений внутри уха, как бы вкручивая пальцы внутрь. Повторите 3 раза. Затем одну руку положите на темя, другую - на солнечное сплетение и держите так 5 минут. Наконец, обе руки прижмите к бокам в области подреберья и

держите 5 минут. Делайте так утром и вечером 5-6 дней подряд. Это избавит от проблем с давлением на длительный срок.

✿ **Отвар грецких орехов.** Скорлупу от 10 грецких орехов вместе с перегородками кипятите полчаса в 500 мл воды. Этого отвара хватит на 3 дня, если принимать 3 раза в день по 1 ст. ложке за полчаса до еды. Курс лечения - 9 дней. Отвар нормализует

давление и укрепляет сердечную мышцу.

✿ **Горчичник на затылок.** При высоком давлении один горчичник поставьте на затылок, другой на внутреннюю мягкую ткань руки выше локтя. Держите 5-15 минут. Это, так называемая, отвлекающая терапия: усиленный кровоток оттягивает кровь от сердца и мозга на периферию.

✿ **Репа в бутинке.** Еще один способ нормализации давления - положить в носок, к подошве, тонкую пластинку репы, с ней ходить целый день. На подошве много точек, которые связаны с кровоснабжением головного мозга. Возможно, этим и обусловлен эффект!

## Тыквенные семечки очищают кровь

**С**мелите в порошок тыквенные семечки, чтобы получилось 100 г порошка, залейте 0,5 л водки, настаивайте 14 дней, процедите через несколько слоев марли. Принимайте по 3-4 раза в день за полчаса до еды, размешав 1 ст. ложку порошка в 1/4 стакана воды. Курс - 2-3 недели. Такую чистку рекомендуется проводить 2 раза в год.

**P.S.** Как утверждает народная медицина, тыквенные семечки также изгоняют глистов. Уже через 3 дня вы с легкостью от них избавитесь.

## Имбирный чай укрепит иммунитет

**В** маленькую кастрюльку положите 1 чайн. ложку тертого имбиря, залейте 1 стаканом кипятка и поддержите на маленьком огне 5 минут. Сняв с плиты, добавьте натертый на мелкой терке зубчик чеснока, красный молотый перец на кончике ножа, перемешайте, процедите. Добавьте 1 ст. ложку лимонного сока и 1 чайн. ложку меда. Пейте медленно, маленькими глотками.



## Знаете ли вы, что...

✓ **Больше всего чеснока едят в Юго-Восточной Азии.**

✓ **В чесночном соке содержится 20% сахара. Так что, чеснок - один из самых сладких овощей, просто это не чувствуется из-за жгучих веществ, содержащихся в нем.**

✓ **Регулярное употребление чеснока на 10% снижает уровень вредного холестерина в крови.**

✓ **В Торонто считается противозаконной езда в общественном транспорте, если человек перед этим поел чеснок.**

**Для гипертоников****Когда пить таблетки от давления**

Препараты для понижения давления большинству гипертоников лучше принимать на ночь.

Хотя раньше врачи рекомендовали это делать в 8-9 утра. Считалось, что лекарства, принятые утром, уменьшают влияние стрессов на уровень давления. Теперь же выяснили: у тех пациентов, которые принимают таблетки от давления вечером, реже случаются инфаркты и инсульты.

С чем это связано? В 6-7 утра гормональный фон приводит к подъему артериального давления. Если принимать препараты с утра, до следующего утра они утратят свою силу. И, как результат, - сосудистая трагедия.

К тому же, клетки, отвечающие за образование тромбов, выбрасываются в кровь в 21-22 часа. Поэтому «кардиологический» аспирин тоже лучше принимать перед сном.

**Измеряем давление правильно**

**1. Следите за положением руки, на которую надеваете манжету.** Середина плеча должна быть на уровне сердца. Рука окажется чуть выше - показания тонометра будут занижены, чуть ниже - завышенными.

**2. Важен размер манжеты.** Убедитесь, что он соответствует размерам плеча. Ее параметры: ширина - около 40% окружности плеча, нижний край манжеты на 2 см выше локтя.

**3. Примите необходимую позу.** Измеряя давление, сядьте на стул, обязательно опираясь на его спинку. Также можно делать эту процедуру лежа на кровати, но лучше без подушки. Не разговаривайте и не делайте резких движений. Иначе прибор покажет неверные значения.

**4. Сначала сходите в туалет, затем измеряйте давление.** Переполненные кишечник или мочевой пузырь могут дать завышенные показания. Сосудосуживающие капли для глаз или носа тоже могут существенно исказить результат - применяйте их за 2 часа до процедуры.

**Если вам поставили диагноз гипертония, прежде чем назначить лечение, врач должен правильно определить стадию болезни и только потом выписывать таблетки.**

**ТРИ СТАДИИ ГИПЕРТОНИИ****Первая стадия болезни**

Если систолическое давление (верхнее) находится между 140 и 159 мм рт. ст. или диастолическое (нижнее) между 90 и 99 мм рт. ст., это означает, что началась первая стадия гипертонической болезни. Если давление одно повышено, а другое в норме, значит, человек тоже болен и у него тоже первая стадия болезни. Чтобы поставить точный диагноз да еще установить стадию гипертонической болезни, надо измерять давление часто и в течение 10-15 дней. Ведь кровяное давление меняется в течение суток в зависимости от того, чем человек занимается: спит, работает, гуляет.

**Вторая стадия болезни**

Ко второй стадии относят кровяное давление с систолическим (верхним) давлением от 160 до 179 мм рт. ст. или диастолическим (нижним) от 100 до 109 мм рт. ст. Практика показала, что и первая, и вторая стадии гипертонии - это очень серьезно, поскольку разрушают организм, поэтому так важно своевременно установить диагноз и приступить к лечению. Но одни лекарства не помогут, если переутомляться, трудиться без отдыха, нервничать, питаться жирной и соленой пищей, не получать физических нагрузок, курить...

**Третья стадия болезни**

При третьей стадии гипертонической болезни систолическое (верхнее) давление от 180 мм рт. ст. и выше или диастолическое (нижнее) 110 мм рт. ст. и выше. Это настолько серьезно, что больной должен быть

под систематическим наблюдением врача, а в период обострения нуждается в госпитализации. Больные и их близкие знают, как живется с давлением в 220 мм рт. ст.

Еще одна ситуация, еще один тип кровяного давления, когда систолическое (верхнее) давление высокое, а диастолическое (нижнее) в пределах нормы. Это изолированная систолическая гипертоническая болезнь. Она развивается у людей от 65 лет и старше. Эта форма болезни может вызвать сужение сонной артерии, в результате чего кровь сильно приливает к голове и мозгу. Это случается из-за образования тромбов в артерии и прилипания их к стенкам, что препятствует нормальному течению крови в сосуде.

Как в третьей стадии болезни, так и в последнем случае необходимо немедленно по установлении диагноза приступить к лечению.

Самая серьезная из всех форм - злокачественная гипертоническая болезнь: диастолическое (нижнее) давление очень высокое, выше 130 мм рт. ст. Поражает она, как правило, людей молодых, которым около 40 лет. Если вовремя не начать лечение - жди беды. Без лечения человек может умереть в течение года. Заболевание сопровождается осложнениями: нарушается работа нервной системы, ослабляется зрение, вплоть до слепоты, мучают сильные головные боли, сонливость, могут быть припадки, потеря сознания. Все эти симптомы называются гипертонической энцефалопатией. За ними следуют геморрагический удар, разрыв кровеносных сосудов, инфаркт, застойная сердечная недостаточность. Выбирайте, что «лучше».

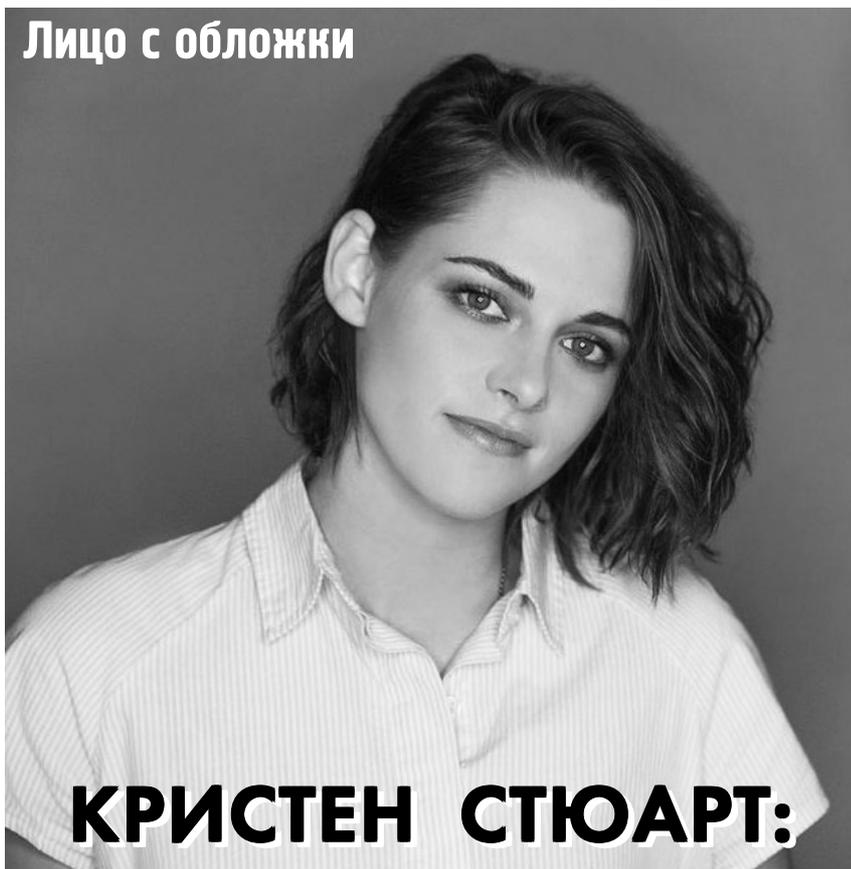
**Н. Кочеткова, терапевт, врач высшей категории.**

**Сам себе доктор**

**При гипертонии смешайте по 1 стакану морковного и свекольного соков, 1/2 стакана сока хрена, сок 3 лимонов и 1 стакан меда. Перемешайте деревянной ложкой, поместите в посуду из темного стекла и поставьте в холодильник. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды.**

Каждые лишние 4,5 кг ведут к повышению систолического (верхнего) артериального давления. Лекарства не помогут, если переутомляться, нервничать, курить...





## КРИСТЕН СТЮАРТ:

### «Роберт был моей первой настоящей любовью»

Ее и любят, и ненавидят. То называют лучшей актрисой своего поколения, то упрекают в полнейшем отсутствии актерского дара. Однако хейтерам Кристен придется смириться — Стюарт еще долго будет в обойме самых востребованных актрис в мире.

**Т**рудно поверить, что Кристен Стюарт всего 29. Звезда Голливуда сыграла свою первую роль в 10 лет — вместе с Джоди Фостер в психологическом триллере «Комната страха». А в 17 стала Беллой, возлюбленной вампира Эдварда в саге «Сумерки». И продолжалась эта эпопея целых пять лет. Отношения Кристен и ее партнера Роберта Пэттинсона интересовали публику все эти годы ничуть не меньше, чем история их героев.

— Кристен, вы уже давно отошли от «Сумерек» — во всех смыслах. Но что привлекло вас в героине, оказавшейся во время землетрясения на глубоководной станции на дне океана? Говорят, съемки фильма «Под водой» были адовым испытанием...

— Это правда. Я сразу же сказала режиссеру, что ненавижу воду. И плавать фактически не умею. Еле держу голову над поверхностью. Странно для калифорнийской девчонки, верно? И поэтому я и решила снимать-

ся в этом фильме.

— Сами себе любите бросать вызовы? Вообще, картина вызывает множество ассоциаций — и с «Бездной», и с «Чужими», и со «Щупальцами», всего и не перечислишь...

— Да. Это кино об инстинктах, которые помогают выжить, и о том, как люди ведут себя в экстремальных обстоятельствах. Классный фильм ужасов! (Смеется.) Когда мне эту работу предложили, я давно не снималась в масштабных проектах. Дай-ка, думаю, сделаю что-нибудь, требующее физических усилий.

— Но неужели вас и впрямь тянет к таким историям, где надо преодолевать собственные страхи?

— Да, если честно, это меня очень привлекает. Если я понимаю, что мне совсем нечего бояться, значит, нет смысла сниматься в фильме. (Смеется.) Конкретно в этой картине для меня все стало ясно, когда я увидела и примерила подводный костюм

своей героини. А потом я с ужасом осознала, что меня в нем будут опускать в воду. С головой. Конечно, смертельная опасность мне не грозила, но в то же время из-за своей водобоязни я реально испытывала страх.

— Вы выросли на съемочной площадке, верно? И благодаря родителям получили шанс сниматься еще ребенком...

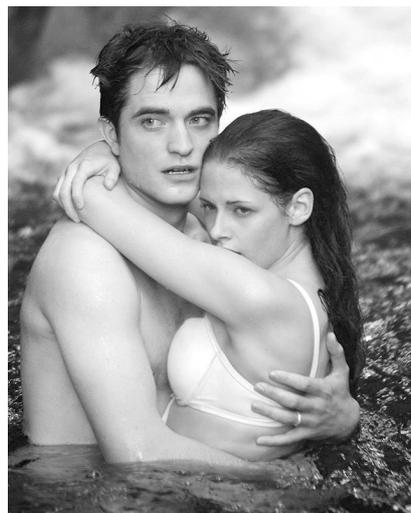
— Моя мама работала со сценарными группами в качестве менеджера. Отец — ассистент режиссера. Брат тоже работает в кино. Ну я часто болталась на съемочных площадках и в студийных павильонах, пока родители работали. И ныла все время: «Хочу, как другие дети, участвовать в прослушиваниях». Но мне даже и в голову не приходило стать артисткой! Просто хотелось быть там, со всеми остальными детьми и с родителями. А еще я совсем не желала учиться. Да, я не ходила в школу. Я знаю, это очень нехорошо, и до сих пор надеюсь исправиться.

— Недавно вы неожиданно разоткровенничались о своих истинных отношениях с Робертом Пэттинсоном. На одном популярном телешоу признались, что он был вашей первой любовью и вы собирались за него замуж...

— На что ведущий сказал, что, по его мнению, влюбляться на работе в своего партнера — самая большая ошибка, которую только может сделать актриса или актер. (Смеется.) Но я ничего не могла с собой поделать. Мы были вместе несколько лет. И да, Роберт был моей первой настоящей любовью.

— И вы действительно готовы были выйти за него замуж?

— Да. Да, я была готова. Потому что Роб — самый лучший... Хотя я не большой приверженец традиций, но



С Робертом Пэттинсоном в фильме «Сумерки», 2012 г

я никогда не вела себя легкомысленно в этом смысле. Ну может, раз или два... И конечно, я обязательно планирую когда-нибудь вступить в брак.

**— Тем более, невольно возникает вопрос: почему вы расстались?**

— Знаете, я сама никогда толком не могла этого понять. Что же случилось... Я всегда так боялась выглядеть девушкой, ищущей внимания со стороны мужчин... А еще самое ужасное — это постоянное разглядывание нас под микроскопом и все эти гадкие сплетни о том, что мы на самом деле просто разыгрываем эту любовь... Мы тогда поклялись, что никогда и никому не будем рассказывать о своих отношениях. Ни при каких обстоятельствах. Потому, что наша любовь принадлежит только

знает наверняка... Слишком тяжело нам было, слишком сильное давление испытывали... Одно я знаю точно: не была я влюблена в Руперта. Самое противное, что меня в результате выпихнули из сиквела «Белоснежки и охотника». Как и Руперта Сандерса

**— Как и Роберт Пэттинсон после «Сумерек», вы предпочли как можно дальше отойти от такого рода мейнстримовских проектов и играли чаще всего в европейских авторских картинах, стали, как и ваш бывший партнер и возлюбленный, частой гостьей самых престижных фестивалей...**

— Да уж. Моя карьера стала похожа на беспорядочную игру в классики, как я это называю. (Смеется.)



**С Венсаном Касселем в фильме «Под водой», 2020 г**

нам. Простой пример. Мы не могли ходить по улицам держась за руки. И постепенно эта необходимость «шифроваться», все скрывать стала непереносимой...

**— И поэтому на съемках фильма «Белоснежка и охотник» вы не выдержали и закрутили интрижку с режиссером Рупертом Сандерсом. И с ним как раз и делали то, что никогда публично себе не позволяли с Робертом Пэттинсоном, — прилюдно обнимались и целовались...**

— Да, это факт. Но больше ничего у нас с ним не было. Ничего интимного, вопреки всем слухам и сплетням.

**— Но почему вы тогда громко, во весь голос не объявили всем своим фанатам о том, что между вами и этим режиссером на самом деле не было романа — всего лишь флирт?**

— Да кто бы мне поверил! И какое это имело уже значение... Целуешься-обнимаешься с мужчиной, — конечно, это может значить только одно: роман, измена. Ведь с Робом мы никогда себе такого не позволяли. Может быть, зря... Кто теперь

Прыг-скак — никакого плана, бороздишь себе моря-океаны, все непредсказуемо. Я выбрала сознательно лишь одно — работать со своими друзьями, близкими мне по духу, а не с теми, кто знаменит. И я не имею ничего против риска и ошибок.

**— Как, например, неудача с фильмом «Ангелы Чарли», где вы играете одну из главных ролей? И сборы разочаровали, и критика...**

— Что ж, если быть до конца честной, я лично думаю так: если я снялась в фильме, который получился так себе и которым я не горжусь, но его при этом посмотрело много людей, я была бы в отчаянии. Но, к счастью, я совсем не разочарована. Потому что на самом деле горжусь этим фильмом. Мои друзья, посмотрев фильм, в один голос сказали: «Вау! Вот это ты и есть. Настоящая. Ну наконец-то!» (Смеется.)

**— А знаете, какие еще ходят о вас слухи? Будто вы на самом деле боитесь привидений... Это после того, как сыграли в картине «Персональный покупатель» героиню, которая общается с призраками...**

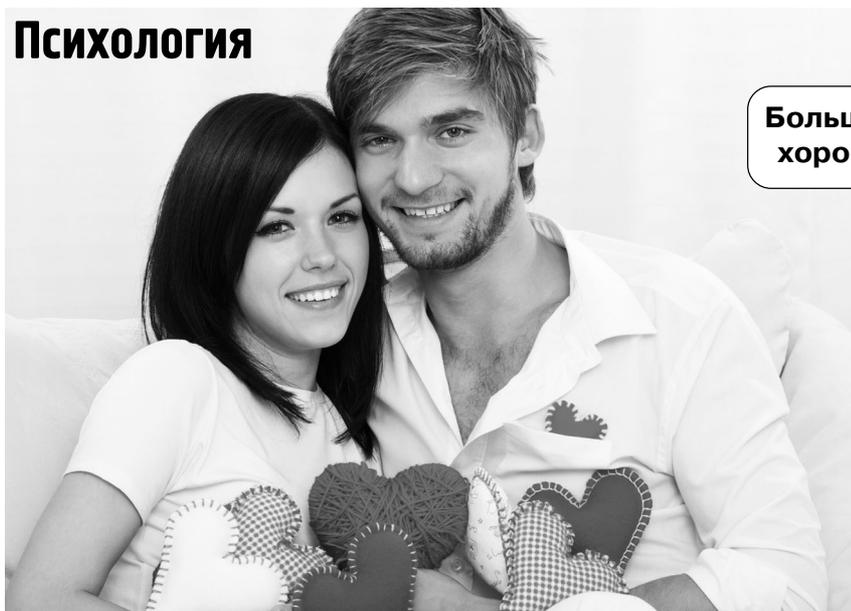
— Я с ними разговариваю обычно. Если где-нибудь оказываюсь на съемках в маленьком старинном городишке или живу в странной квартире или гостинице, всегда прошу: «Ну пожалуйста, только не ко мне. Я не могу с вами иметь дело. Не знаю, что собой представляют привидения, но я однозначно чувствую какую-то странную энергию в некоторых местах. И очень-очень чувствительна к таким вещам... Не только в отношении привидений, но и людей. Люди частенько отравляют своим присутствием самые разные места, оставляют после себя следы — не только в буквальном смысле...

**— Вас до сих пор периодически пытаются уличить в неумении играть, улыбаться, правильно себя вести и так далее. Помните, известный французский режиссер Оливье Ассайес назвал вас однажды «лучшей актрисой своего поколения», так эти слова сочли чуть ли не злой и неуместной шуткой. Вас это огорчает?**

— Мне кажется, я переросла эти огорчения. Но когда-то действительно очень переживала. Я не могла объяснять, что на работе делаю абсолютно все, что можно и нельзя, чтобы быть убедительной. Да, у меня есть определенная сдержанность, закрытость, неумение привлекать к себе внимание яркими жестами или эмоциями. Это не мое. А оттого, что я никогда не хотела быть в центре внимания, меня помимо упреков в «деревянности» обвиняли еще и в том, что я все делаю назло! Но это неправда. Я не бунтарка. И ничуть не стремлюсь быть белой вороной. Я хочу нравиться людям...

**— Ваше сотрудничество с Карлом Лагерфельдом, наверное, многим вас научило? (Кристен считали музой дизайнера, и после его смерти в прошлом году она по-прежнему тесно сотрудничает с его домом моды).**

— Карл казался таким пугающе странным и строгим, даже суровым иногда. Но он таким вовсе не был... Карл умел невероятно располагать к себе — безумно, без всякой претенциозности это делал. И конечно же, он был чертовски причудливым парнем с огромным воображением! За все время моей работы с этим модным домом меня ни разу не просили сделать для него что-то особенное, то, что мне самой было бы неприятно или не свойственно. Карл никогда не приказывал. Всегда, разговаривая, держал за руку. Так мягко и нежно. Мне очень повезло. Карл дал мне ощущение, что я молодец! Он научил меня этому чувству и очень здорово этим помог. Восхищение и одобрение такого человека дают ни с чем не сравнимый кураж и меняют жизнь — в самом лучшем и глубоком смысле...



**Больше всего женщину украшает хорошо подобранный мужчина.**

# КАК НАЙТИ СВОЮ ПОЛОВИНКУ

**В круговороте лиц и событий мы отчаянно пытаемся отыскать того единственного, в лице которого найдем и друга, и любовника, и мужа, и отца будущих детей. А может, стоит сменить тактику поисков?**

**М**ногие из нас убеждены: встретить достойного мужчину не так-то просто, если не сказать - невозможно. Остается либо провести остаток жизни в одиночестве, либо связать свою судьбу с первым встречным... Но наши героини доказали: есть и третий вариант.

### Я ДОСТОЙНА СЧАСТЬЯ!

**Анна, 28 лет:** «Красотой я никогда не отличалась, преподнести себя неумела. Была уверена: на такую, как я, никто приличный не обратит внимания. Но однажды решила, что тоже достойна счастья!» Низкая самооценка - плохой помощник в поиске пары. Мужчины, словно высокочастотные приемники, «ловят» наши эмоции и настрой. Если женщина плохо к себе относится, то как ее может полюбить кто-то другой? Поэтому, прежде всего, Аня убедила саму себя: она лучшая и как никто другой заслуживает счастья. Вторым шагом стало внешнее преображение. Анна взглянула на себя в зеркало и задалась вопросом: нравится ли ей эта женщина? Определенно, нет. Но что, если ей нанести легкий макияж, уложить волосы, примерить новую, еще ни разу не надетую юбочку, встать на каблучки? Оказавшись «при параде», Аня почувствовала себя совсем иначе. В зеркале ей задорно подмигивала прелестная девушка. Ей было невозможно не обернуться вслед.

Самым сложным оказался третий шаг. Анна, за последние годы успешная разочароваться в сильном поле, была твердо уверена: все мужчины одинаковы, и найти достойного среди них невозможно. Бороться со столь нелестным мнением пришлось кардинальными методами. Самовнушение, надпись «Я люблю мужчин» губной помадой на стекле в ванной и просмотр пары-тройки хороших фильмов о любви. Тех самых, которые возрождают веру в то, что не перевелись еще на земле настоящие герои. Своего героя Аня встретила буквально через неделю: давний знакомый после «преобразования» девушки посмотрел на нее совершенно другими глазами.

### КОСМОС, ПРИЕМ!

**Екатерина, 42 года:** «После двух неудачных браков вера в личное счастье стала угасать. Третий брак, видимо, был преподнесен мне чем-то свыше, потому что я научилась одной хитрой вещи - правильно просить». Часто мы в одиночку пытаемся достигать поставленных целей, забывая о том, что у нас есть немало помощников. И речь сейчас не о друзьях-знакомых. В нашем распоряжении целая Вселенная. Недаром знаменитый бразильский писатель Пауло Козльо уверял нас: «Если ты чего-нибудь хочешь, вся Вселенная будет способствовать тому, чтобы твое желание сбылось». Катя узнала, что

самое главное - четко и ясно сформулировать свою просьбу (желательно на бумаге). Немного подумав, Катерина аккуратно вывела на листке основные параметры будущего суженого. Рост и вес, цвет волос и глаз, телосложение. Добавила про отсутствие вредных привычек, отличный характер и любовь к детям. Перечитала, чтобы убедиться, что ничего не забыла. Прямо объявление в газету получилось! Женщина аккуратно свернула листок и положила в самый дальний угол квартиры - на антресоль, рядом с лыжами. И... напрочь забыла о нем - это, кстати, второе важное правило: написать, отправить в космос и отпустить. Ответ от Вселенной пришел спустя месяц. Виктор был точь-в-точь таким, какого она попросила. Ну, а что удивляться? Что попросишь - то и дадут. Мысль - материальна!

### ВЫХОЖУ ТЕБЯ ИСКАТЬ

**Надежда, 36 лет:** «После последнего неудачного романа я замкнулась в себе и практически не выходила из дома. А потом поняла: невозможно встретить свою судьбу, сидя в четырех стенах». Проблема Нади актуальна и для многих других женщин. Ежедневно двигаясь по маршруту «дом-работа-дом», уткнувшись взглядом в тротуар, мы вряд ли встретим свою судьбу. Необходимо выйти за пределы своей «зоны комфорта», осмотреться и дать себе шанс на построение новых отношений. Надя объявила подругам, что готова начать новую жизнь. Вновь стала посещать места, где последний раз была пару лет назад, а то и вовсе не бывала. Кафе, кинотеатры, дружеские посиделки допоздна. Общение сделало ее раскрепощенной и легкой на подъем. Она стала чаще улыбаться, с большим интересом смотреть на новых людей в своем окружении, легче заводить знакомства. Теперь ее редко можно было застать дома, все чаще в приятной компании. «Жизнь у нас одна, нельзя проводить ее в одиночестве», - сказала она однажды своему новому знакомому Павлу. Он, как оказалось, придерживается того же мнения. Их стали чаще видеть вместе. Ну а чем все закончилось, можно без труда догадаться.

Сколько людей - столько и историй. Главное - всегда помнить: под лежащий камень вода не течет. Для своего счастья нужно обязательно постараться. И тогда не придется его долго ждать!

**Как известно, женщины любят ушами. Некоторые мужчины пользуются этим: «поют» о чувствах и потом исчезают с горизонта, прихватив с собой разбитое сердце женщины и... кошелек любимой.**

**Я** рано узнала, что такое предательство. В юности молодой человек бросил меня беременную. Чтобы обеспечить дочке достойную жизнь, мне приходилось много работать. Однажды я решилась, взяла кредит и открыла свой салон красоты. Дело пошло, и к тридцати годам я уже имела три салона, которые приносили хорошую прибыль. Мы с дочкой переехали в новую просторную квартиру. Я возила ее в танцевальный кружок на собственной машине, на моем банковском счете лежала кругленькая сумма денег. Я изменилась, стала смелее, увереннее в себе. У меня было все, кроме личной жизни. В молодости я не думала о мужчинах, занималась ребенком и бизнесом, а когда отметила тридцатилетие и вспомнила о том, что я женщина, все достойные мужчины давно женились.

Мне было тридцать пять, когда я встретила Кирилла. Наше знакомство произошло на курорте, я отдыхала и позволила себе расслабиться и увлечься интересным мужчиной. Он был красив, умен, воспитан, и я решила, что нет ничего плохого в курортном романе. Две недели у моря пролетели, как волшебный сон. На прощание мы обменялись телефонами, но я ни на что не рассчитывала. Однако Кирилл позвонил через неделю и попросил о встрече. Мне это показалось очень трогательным, ведь ему пришлось ехать всю ночь из другого города, чтобы увидеть меня. С того момента наши отношения развивались стремительно. Кирилл рассказал, что они с женой давно живут как чужие люди. Теперь у него появилась любовь, и ради нее он готов все бросить, тем более, что сын уже вырос и живет своей жизнью. Через месяц он объявил, что разводится, жене оставляет квартиру и бизнес, а сам переезжает в наш город, чтобы начать все сначала. По его словам, у него были деньги для открытия своего дела, но для начала нужно осмотреться и хорошо все обдумать. А пока он готов помогать мне в бизнесе, чтобы снять тяжелую ношу с моих плеч. Он быстро вник во все дела, научился улаживать возникающие проблемы, общаться с поставщиками. Наконец-то у меня появилась возможность немного расслабиться и не думать ежесекундно о бизнесе. Я была счастлива, впервые в жизни мужчина был готов ради меня на



## В СЕТЯХ БРАЧНОГО АФЕРИСТА

жертвы, впервые я могла опереться на сильное мужское плечо и почувствовать себя слабой женщиной. Я полностью доверяла Кириллу, поэтому часто давала ему свою банковскую карту, чтобы он оплачивал поставки.

Однажды я заметила, что на моем счете не хватает крупной суммы. Кирилл объяснил, что сделал предоплату за новое оборудование. При этом он выглядел оскорбленным и попытался вернуть мне карту: «Раз ты мне не доверяешь...» Я устыдилась и постаралась забыть неприятный инцидент. Однако обратила внимание, что на руке Кирилла появились дорогие часы. Через некоторое время произошел другой случай. Кирилл уехал на два дня в свой город по делам. В тот же день мне понадобились деньги, но когда я попыталась снять их в банкомате, увидела, что на счете не хватает крупной суммы. Тогда я отправилась в банк, где узнала, что накануне с моего счета сняли деньги. Я проверила телефон, но не обнаружила СМС-оповещения об этом. Как же так? Банковский служащий уверял, что СМС отправляются автоматически, и банк не виноват в том, что я не получила уведомление. «Возможно, вы сами удалили СМС», - предположил он. Мне это показалось странным, но я подумала, что бывают сбои в системе. Скоро Кирилл вернулся на новой машине. Сказал, что ему вернули старый долг автомобилем, я была так рада за любимого и не стала спрашивать о снятых с моей карты деньгах, не хотела портить отношения подозрением. Наверня-

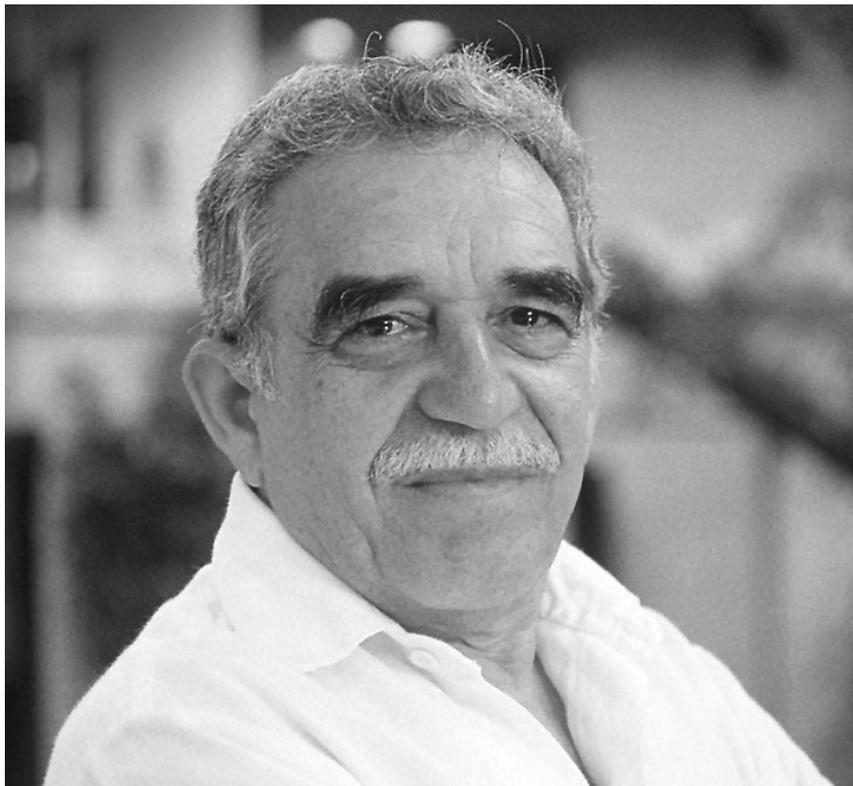
ка эти средства уйдут на нужды моих салонов - так я размышляла.

Мы собирались пожениться, как только он получит развод. Я терпеливо ждала этого дня и, наконец, он настал. Утром Кирилл должен был уехать в суд, а накануне вечером мы решили отметить это событие в ресторане. После ужина, когда принесли счет, любимый хлопал себя по карманам и обескураженно заявил, что оставил портмоне в другом пиджаке. Я отмахнулась: какая ерунда, расплачусь сама, ведь мы уже практически семья. Кирилл рассмеялся и сказал, что я прелесть.

Утром он уехал очень рано, я еще спала, а когда проснулась, обнаружила в телефоне сообщение от него: «Спасибо, дорогая, все было прекрасно. Жаль, что у тебя закончились деньги, больше я тебе не по карману. Желаю счастья в личной жизни». В конце сообщения стоял ухмыляющийся смайлик. Когда до меня дошел смысл произошедшего, я почувствовала, как земля уходит из-под ног. Несколько месяцев брачный аферист морочил мне голову, жил за мой счет, обобрал почти до нитки (счета пустые!), а я порхала на крыльях любви и ничего не замечала.

Мне не слишком жаль потерянных денег, больше я сожалею об утраченных иллюзиях. Мое сердце разбито... Но страшнее всего гадкое чувство стыда, которое грызет меня изнутри: как могла я, взрослая, умная женщина, попасть в сети афериста? Наверное, этот стыд останется со мной навсегда.

Василина Р.



# МАРКЕС И МЕРСЕДЕС: 55 лет без одиночества

**Писатель влюбился в свою жену, когда она была школьницей, и 13 лет ждал, чтобы жениться на ней.**

«Ей было всего тринадцать лет, когда однажды на танцах в городском саду я сделал ей предложение. Конечно, не всерьез, просто сказал это, соблюдая условности, необходимые в те времена, чтобы обзавестись невестой.

Не помню, может быть, под впечатлением какой-то книги, фильма или кем-то рассказанной истории, но мне почему-то захотелось иметь невесту.

И Мерседес должна была понять, что это не более чем условность, тем более, что виделись мы потом очень редко и всегда случайно...» — вспоминал великий колумбийский писатель Габриэль Гарсия Маркес. Условность условностью, но они с Мерседес все-таки поженились и прожили вместе 55 прекрасных лет...

### **ПОЛКОВНИКУ НИКТО НЕ ПИШЕТ**

Маркес родился в самом колумбическом захолустье, которое только можно себе представить в 1927 году. В городке Аракатака всегда

было жарко, сыро и там никогда ничего не менялось. Отец работал телеграфистом, мама была занята детьми — их у нее было десять. Маркеса воспитывала бабушка Транкилина; пройдут годы, и она начнет кочевать из одной его книги в другую: сильная, гордая основательница клана. А дед его — тот самый полковник и герой гражданской войны из «Полковнику никто не пишет».

Маркес был немного странным мальчиком, и с детства смотрел на мир как будто через мистическую призму. Мерседес Барча, Мече, приснилась ему во сне: там девочка превратилась в бабочку и улетела. А еще говорят, что на тех танцах в городском саду ей было не 13 лет, а всего девять, как Ремедиос из «Сто лет одиночества», когда в нее влюбился Аурелиано Буэндия.

Это тоже станет одной из любимых тем писателя: двое разминулись во времени, она опоздала и родилась позже, он все понимает, но не может ничего изменить...

Мерседес поразила Маркеса

«таинственной красотой нильской змеи», которую она унаследовала от своих предков-египтян. И она была ужасно серьезной, очень ответственной и тихой. Эта таинственная тишина сводила Маркеса с ума. Девочка уходила куда-нибудь подальше, ложилась в траву и часами наблюдала за насекомыми, облаками, мелкими зверушками. Она хотела стать биологом, заниматься наукой, изучать весь этот живой мир со всем его многообразием. И вдруг: я выхожу замуж за Маркеса!

Родители считали, что это просто детская блажь: начиталась Шекспира, возомнила себя Джульеттой. Но годы шли, Мече взрослела и оставалась непреклонной — если она и станет чьей-то женой, то только Маркеса. А Маркес жил в Париже, и у них даже не было формальной договоренности. Ей рассказывали про то, что он бросил учебу на юридическом факультете, и про все его истории с проститутками (позже Маркес скажет, что ходил к ним, чтобы избавиться от изнуряющего чувства одиночества), про его роман с известной испанской актрисой Марией Консепсьон Кинтаной... Странная Мече продолжала его ждать. Единственное, что имело для нее значение — его письма, а они приходили каждую неделю.

В Аракатаке девушку считали безнадежной чудачкой и прозвали Пенелопой: несколько раз сходила с парнем на танцы, и много лет ждет, что он на ней женится.

Но — в его парижской комнате висел ее портрет — висел так, чтобы открыть утром глаза и сразу его увидеть. Мерседес ждала 13 лет, и они с Маркесом все-таки поженились.

### **ЛЮБОВЬ ВО ВРЕМЯ ЧУМЫ**

Прошло много лет, и Маркес гордо сказал:

«За годы семейной жизни у нас не было ни одной серьезной размолвки. Наверное, потому, что мы смотрим на вещи так же, как и до брака. Семейная жизнь — дьявольски трудное дело, которое каждый день начинаешь сначала. И так всю жизнь».

Живешь в постоянном напряжении, и порой это так утомительно, но, тем не менее, это стоит того!

После свадьбы они жили в небольшой квартирке, которую Маркесу дали в редакции газеты El Espectador, где он работал. Мече не умела готовить и вообще была равнодушна к домашнему хозяйству: Габриэль сам делал уборку и показывал жене, как готовить. Они жили бедно, покупали самые дешевые продукты и были совершенно сча-

стливы. Мерседес считала Маркеса гением и целовала исписанные им листы бумаги.

Со своей научной дотошностью Мерседес разобрала все бумаги Маркеса, навела порядок в его рукописях. И она во всем его поддерживала. Согласилась переехать с ним в Нью-Йорк, — тогда у них уже родился первый сын — а когда произошел американско-кубинский конфликт, и коммунисту Маркесу пришлось буквально бежать, стойко перенесла с ним все трудности этого путешествия. Денег на самолет не было, поэтому пришлось пересаживаться с одного рейсового автобуса на другой, ночевать в каких-то чудовищных забегаловках с тараканами, голодать...

Как-то американский солдат предложил Маркесу: отдай нам с ребятами на пару часов свою красотку, хорошо заплатим, хоть поедите нормально!

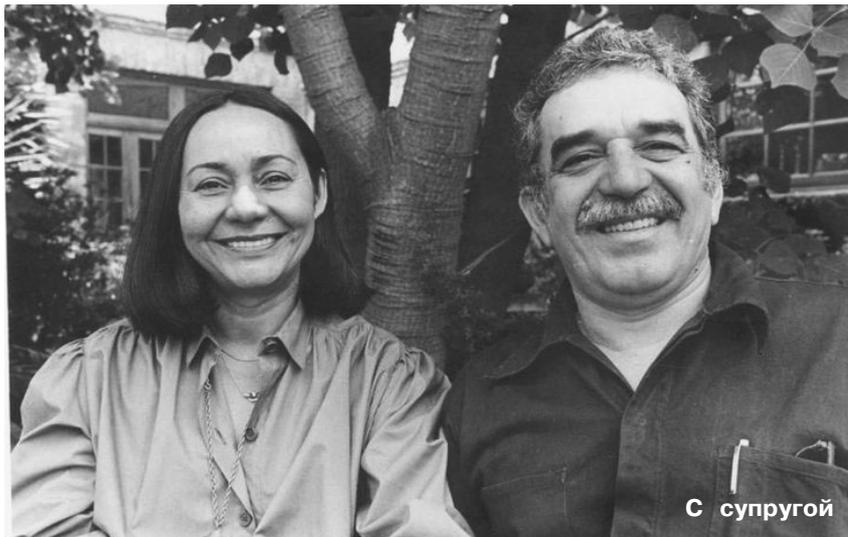
В общем, это было то еще приключение. В Мексику Мерседес приехала с гастритом на нервной почве. У них с Маркесом и сыном на троих было 20 долларов и совершенно неясное будущее.

И Маркесу нужно было выйти из этого с большим достоинством, чтобы сохранить ее любовь. Он старался, поэтому не услышал от нее ни слова упрека. В 1962 году Мече родила второго сына. И тогда он все понял:

«Женщины правят миром. Единственное, чего женщины не прощают, — это предательство...»

### СТО ЛЕТ ОДИНОЧЕСТВА

Мерседес так верила в Маркеса, что спокойно приняла его решение удалиться в глубокую внутреннюю эмиграцию и написать роман. Чтобы на первое время были деньги, продали машину. Маркес 18



С супругой

месяцев практически не выходил из своего кабинета, он не общался даже с семьей.

Пока Маркес работал над романом «Сто лет одиночества», Мерседес пыталась заработать деньги и отбивалась от кредиторов, используя честность и обаяние. Потом Маркес вспоминал: «Нашему домовладельцу мы задолжали аренду за восемь месяцев. Когда наш долг по оплате составил всего три месяца, Мерседес позвонила ему и сказала:

«Послушайте, мы не сможем заплатить вам ни за эти три месяца, ни за следующие полгода».

Прежде она уточнила у меня: «Когда ты планируешь закончить?» — и я ответил, что месяцев через пять, поэтому она накинула еще один месяц. И тогда домовладелец сказал ей: «Хорошо, если вы даете слово, я подожду до сентября». И в сентябре мы ему заплатили...» — рассказывал Маркес.

А когда он написал свой роман,

Мече отнесла в ломбард миксер и фен — не было денег, чтобы послать его издателю.

«Не хватало только, чтобы роман оказался плохим!», — вздохнула она.

А роман вызвал настоящее «литературное землетрясение». Маркес за секунду стал живым классиком. В 1982 году он наконец-то получил Нобелевскую премию. Праздновала вся Южная Америка. Даже Фидель Кастро не смог дозвониться, Маркес получил от него телеграмму:

«Справедливость наконец возторжествовала. Празднуем со вчерашнего дня. Дозвониться невозможно. От всего сердца поздравляю вас с Мерседес».

С каждым днем писатель все больше понимал, как ему повезло с женой и как многим он ей обязан.

«Для меня несомненно: смысл жизни — это любовь... И писать стоит только о любви, потому что все остальное — от лукавого».



С семьей



На церемонии вручения Нобелевской премии

## Как я похудела



# 9 ШАГОВ К СТРОЙНОЙ ФИГУРЕ

**Стать стройнее и навсегда распрощаться с лишними килограммами без жестких диет, выматывающих нагрузок в тренажерном зале и постоянных ограничений - мечта каждой женщины. Но психологи уверяют, что похудеть, не теряя прекрасного настроения и практически ни в чем себя не ущемляя, абсолютно реально, главное, придерживаться нескольких простых правил.**

### МОТИВАЦИЯ

Без мотивации похудеть не получится, ведь если вы сами не знаете, зачем хотите стать стройнее, организм будет всячески сопротивляться потере веса. Мотивация может быть внешней и внутренней. Внешней мотивацией должен выступить идеал, к которому вы стремитесь. Представьте себе девушку, фигура которой вам очень нравится: это может быть известная актриса, фотомоделль, блогер или даже соседка, главное, чтобы вы искренне хотели иметь такое же стройное, подтянутое тело. А вот внутреннюю мотивацию вы должны разбудить в себе сами, повесив на видное место свое фото в том весе, в котором чувствовали себя довольной собой. Вспомните ту душевную радость, которую испытывали когда-то, и она обязательно подтолкнет ваш организм к позитивным переменам.

### ОБЕЩАНИЕ САМОЙ СЕБЕ

Чтобы усилить мотивацию, дайте самой себе любой зарок, которого будете строго придерживаться в течение полугода ради достижения цели - красивого тела и крепкого здоровья. Откажитесь хотя бы от чего-то одного, что мешает сбросить вес: от позднего ужина, ежедневных шоколадок, перекусов фастфудом. Через месяц или два мож-

но дать себе еще одно обещание, но пока начинайте с одного, которое точно не сможете нарушить.

### ДРУЖЕСКОЕ ПЛЕЧО

Худеть в одиночку сложно, поэтому вам стоит найти человека, с которым вы будете сбрасывать надоевшие килограммы вместе. Это может быть подруга с аналогичным вашему желанию или знакомая с женского форума. Главное, чтобы этот человек всегда был готов слушать о ваших успехах, ободрять и сопереживать в трудные моменты. Естественно, вы для такого друга будете делать то же самое.

### РЕЖИМ

Многие считают, будто бы режим подразумевает строгие ограничения. Но все, что нужно, - создать комфортный режим питания, питья воды и сна. Просто научитесь есть, пить и ложиться спать приблизительно в одно и то же время, удобное для вас, и не нарушайте заведенных правил, даже будучи в отпуске или в гостях.

### ГИБКОСТЬ

Под гибкостью мы подразумеваем умение подстраиваться под обстоятельства. Научитесь слышать себя и потребности своего организма. Задержались на работе и нет времени на готовку полноценного ужина? Не торопитесь покупать

фастфуд, а подумайте, чем полезным можно заменить вечерний прием пищи. Нежирный йогурт, стакан кефира, мюсли или просто тарелка фруктов - вариантов множество, главное, прислушайтесь к себе, и организм сам подскажет верное решение.

### ТОНУС МЫШЦ

На утомительные занятия в спортзале у многих женщин просто нет времени и сил, но для похудения очень важно поддерживать мышцы в тонусе. Вы можете выбрать любой вид физической активности, который нравится: занятия йогой, небольшие прогулки, скандинавская ходьба, бег, танцы - выбирайте только то, что доставляет вам искреннее удовольствие!

### УХОД ЗА КОЖЕЙ

Во время похудения кожа теряет эластичность, поэтому о ней стоит позаботиться. Увлажняющий крем, масла, скрабы - уделяйте внимание не только проблемной области, а всему телу. Даже нанесение крема превратится в ежедневный жест заботы, если вы делаете это с мыслями о том, как любите себя и свое тело.

### САМОВЫРАЖЕНИЕ

Психологи утверждают, что при постоянном сдерживании эмоций человек начинает пухнуть даже от воды, поэтому возьмите за правило самовыражаться: больше говорите о том, что чувствуете, общайтесь, заведите блог или рукописный дневник, откройте канал на «Ютубе», одним словом, открыто выражайте свои эмоции, не давайте им оставаться внутри. Вместе с эмоциями ваше тело будет покидать и лишние килограммы.

### ОЧИЩЕНИЕ

Для эффективного похудения необходимо очищать не только кишечник, но и пространство вокруг себя. Сделайте генеральную уборку в квартире, выкиньте ненужные вещи и предметы, связанные с неприятными воспоминаниями (например, фото бывшего или его подарки). Чтобы очистить мысли, проведите ритуал избавления от негативных установок: напишите на бумаге все, что не дает вам покоя (обиды, злость, раздражение), перечитайте получившийся список, а затем искренне простите тех, кто причинил вам боль, перестаньте общаться с людьми, которые вас раздражают, отпустите в прошлое неприятные ситуации, забудьте о них - тем самым вы расчистите путь в новую жизнь, где вашими верными спутниками станут душевная гармония и стройное тело.

# Ваш любимый сканворд

Работник в Антарктиде	Кибернетический человек	Физик Петр Леонидович...	Приток реки Урал	...Шевченко, поэт	Подставка для чугуна	Метание дротиков	Продукт для оладьев	Шляя		
					Растворитель красок					
Промедление	Веселый болтун					Бокс-плащадка	Русский феодал	Абразивная шкурка		
Любит поворачать	Жанр в "Мариинке"				Блестящий оратор					
					"...казанская"					
Юрта индейца	Пуховая утка	"Восток — Запад", реж.	Крупные пельмени	Опаленный кончик фитиля	Закваска для теста	Танец выпускников школы	Металл Sn	Шкура теленка		
				И Великий, и Нижний						
Сражался рядом с Маугли			Горгилия нынче			Фальшивка				
Отстоявшееся молоко	Сочинил "Алые паруса"			Хватайка Дяди Федора						
			Всякое живое существо			Аппарат в киностудии	Школьный стол	Обитель Одиссея		
	График	Курс глаз	Медовый праздник	Работа археологов						
							Рыба на Камчатке	Штат, "экспортер" жуков		
Груз на шнурке		"Джамиле", композитор								
"Гляди в...!"						Он течет — лампа горит				
Вид орхидеи	Роман Тургенева		Некологичный туман	Блюдо на столе украинца	Двуглавый сфинкс	Равнина на возвышении	Особый отряд милиции	Медведь с сумкой	"Полундра!"	Кутюрье Кристиан...
						Дает деньги под залог				
	<b>1</b>		Плетение из шнуров					Жители Юго-Восточной Азии		
						Смерч в Америке				
Машина из Детройта	Медуза... из мифа							Пылинки		



Имя знаменитой актрисы



## ЛЮБВИ ВСЕ РАССТОЯНИЯ ПОКОРНЫ

**С**офия устроилась на диване и приготовилась слушать маму.

Соня попросила ее рассказать о знакомстве с папой. «Только по-настоящему, с подробностями, а не так, как в детстве.

Света училась на «отлично», особенно нравились гуманитарные науки. Поэтому после школы решила поступать на журфак. Девчонки в группе подобрались хорошие. Особенно Света подружилась с блондинкой Лерой. Со Светой они сразу понравились друг другу, а к концу первого курса стали не разлей вода. Вместе с учебы, вместе по магазинам, вместе в парк.

Лера познакомила Свету со своим седовласым кавалером, которого называла только по имени-отчеству и на «Вы».

Все было отлично. Учеба Свете нравилась, денег на кино-мороженое родители выделяли, новые друзья не давали скучать, да и расцвела она.

После летней сессии Лера засобиравалась к морю. В небольшом прибрежном городке у нее жила тетя. Света на курортах не была ни

разу. Конечно, Лера стала тянуть подружку за собой. Обещала самый лучший отдых на берегу самого синего в мире моря.

На вокзал девушек провожал Лерин жених. Приказал звонить через день. Она сияла от счастья и обещала, обещала, обещала...

Света предвкушала встречу с морем. Все оказалось именно так, как она себе представляла. Песок горячий-горячий, аж щекотно ногам, море кружевное – узоры на нем плетут волны, солнце жаркое, нет от него спасения, но что за негодяй подставлять ему тело...

Лерина тетя выделила девчонкам комнату на втором этаже большого, уютного в зелени коттеджа

Так начались их морские каникулы.

Вставали в 7. Наспех пили кофе с теткинским пирогом - и бегом на пляж.

В этот вечер настроение у подружек было особенным. Долго красились, долго выбирали наряды. Наконец, вышли. Долго молчали. Каждая думала о своем. Мысли прервал глупый вопрос: «Девушки, разрешите познакомиться?» Лера

рассеяно взглянула на обратившихся к ним ребят и никак не отреагировала. Света растерялась.

- Так что? – повторил вопрос один из парней.

- Ну... Меня Света зовут, – отпартовала девушка и остановилась. Лера продолжала молчать.

- А вас, прекрасная принцесса? Но Лера упорно не отвечала. Света еще больше растерялась.

- Ваша подружка на секретном задании и не может говорить? Тогда позвольте представиться только вам. Я Павел, а это Артем.

И Павел улыбнулся так лучезарно, что сердце Светы забилось сильнее обычного. Тут даже Лера не выдержала и расхохоталась.

Лера, наконец, перестала играть роль неприступной крепости, и компания отправилась в кафе.

Было много смеха и танцев, веселых тостов и неприличных анекдотов, блеска глаз и эмоций. Расставаться не хотелось. Оказалось, что Павел и Артем военные, только окончили летное училище и ждут распределения. Это их последнее студенческое лето. Сколько надежд на него возложено! Прощаясь, до-

говорились встретиться завтра на пляже. Двое из компании ждали утра с нетерпением...

Оставшиеся десять дней отдыха пролетели очень быстро. Паша и Света провели их вместе. Они никого не замечали, не разжимали рук и целовались до сумасшествия.

Девушки уезжали утром. Ребята заехали за ними на такси. На вокзале все молчали. Понимали - закончилось что-то очень большое и важное, и такое в жизни вряд ли повторится. Лера первой вышла из оцепенения.

- Света, ну пошли, вон уже проводница третий раз нам кричит.

Она потянула подружку за рукав. Та подняла глаза и заревела.

- Ну, это еще не хватало. Света, перестань.

Пашка схватил Свету в охапку и зашептал: «Я приеду, я обязательно приеду, слышишь?».

Девушка кивнула головой и быстро вошла в вагон. Поезд тронулся...

В октябре Лера сообщила, что беременна и выходит замуж. Новость поразила Свету. Михаилу Сергеевичу ведь 55! Он как ее отец. Но Леру возраст избранника, похоже, волновал мало - она была счастлива.

А на Новый год случилась радость - приехал, наконец, Паша. Света летала. Она представила его родителям. Паша настаивал на гостинице, но Света обиделась. Столько не виделись, как он может? И молодой человек сдался. Вместе они провели неделю. Гуляя по городу, ходили в кино и к Лере.

Света подружку такой не видела. Сергей Михайлович, для которого этот ребенок был первым, носил ее на руках. Света любовалась Лерой и думала, что тоже бы хотела стать мамой...

На обратном пути она молчала. Павел шутил, заглядывал ей в глаза и пытался понять настроение. А Света думала. О Лерином счастье, Сергее Михайловиче, который «такой молодец, заботится, любит, жениться обещал», о своем выборе. «Пашка, милый, родной Пашка! А у нас с тобой так будет?»

- Что? Что будет? - Паша растерянно посмотрел на Свету. - Я тебя не расслышал.

- Ну, у нас будет семья? Дети там, свадьба. Как у Леры? - Света внимательно посмотрела на любимого.

Павел молчал. Он не ожидал такого поворота. Света ему очень нравилась. Он мечтал о ней все эти долгие месяцы разлуки, но о браке пока не думал. Только распределился, ни дома, ни работы толком.

На что жену содержать?

- Ты не хочешь жениться? - не успокаивалась Света. - А я вот мечтаю о муже. И ребеночка хочу. Если семья тебе не нужна, лучше сразу скажи. Не хочу терять время...

Настроение у обоих было испорчено. У Паши оставалось еще два дня отпуска. Внешне все казалось прекрасно, но внутри у каждого бушевали гнев и обида. «Не понял...» «Не поняла...» «Не любит...» «Никогда не любила...» «Зачем приехал?» «Зачем позвала?...»

В этот раз простились быстро и вздохнули с облегчением, как только поезд тронулся. Только непонятно было, что делать с отношениями. Да и есть ли они? Паша продолжал звонить, но реже и реже. Разговоры не клеились. Спустился три месяца Пашка звонить перестал. Одна, вторая, третья неделя, и - тишина. Света все поняла. Решила, что и хорошо - что толку от такого жениха? Сокурсницы стали высказывать замуж, и ей пора искать вторую половину.

В начале лета Лера родила прекрасную девочку, как две капли воды похожую на Михаила Сергеевича. А в августе они, наконец, поженились. На торжестве Света познакомилась с троюродным братом Леры. Ничего особенного в нем не было. С Пашей не сравнится. Но от ухаживаний Света отказываться не стала. Как ни больно от воспоминаний о первой любви, а жизнь продолжается. Так бабушка ей всегда говорила. И через полгода Света и Аркадий подали заявление в загс.

Света два года работала главным редактором в городском журнале. Писала с удовольствием. Карьера складывалась удачно, чего нельзя сказать о семейной жизни. Отметив кожаную свадьбу, она подала на развод. Брак расторгли быстро, Света вернулась к родителям. Романы у нее случались, но все было не то. Помнило ее сердце мужчину, которого она так глупо потеряла. Плакала о нем ее душа.

Как-то руководитель дал Свете задание взять интервью у одной влиятельной в городе женщины, заведовавшей крупной сетью детских магазинов. Наконец встреча была назначена. Света очень нервничала, но интервьюируемая оказалась милейшей женщиной.

Через месяц новая знакомая набрала Светин номер.

- Света, а вам большой привет!

- Очень приятно, но от кого?

- От моего брата, Павла Котова.

Помните еще такого?

Света побледнела и, кажется, даже перестала дышать. Павел Котов, ее Пашка, любовь и главная

потеря в жизни...

Оказалось, что Ольга Петровна - родная сестра Светинового возлюбленного. Приехав к родителям в отпуск, она поспешила показать журнал, в котором вышла статья о ней. Пашу привлекла колонка главного редактора. Он растерялся и спросил, знакома ли сестра с этой девушкой. Ну а дальше все и выяснилось.

- Света, запиши Пашин номер. Обязательно позвони ему, он ждет, - закончила разговор Ольга Петровна.

Оставшуюся часть дня Света была как в тумане. Она вспоминала свою юность, море, первую любовь... Света хотела набрать Паше вечером, но, придя домой, не смогла этого сделать - слишком сильно билось сердце, а нервы сдали. Наконец, Света набрала Пашин номер. Он узнал ее сразу, едва она сказала «привет». Они долго молчали, каждый думал о своем и внутренне просил прощение. Облечь слова в форму не получалось. Паша заговорил первым. Тогда он просто испугался Светинового нажима, не был готов к семье и не знал, как реагировать на ее слова о браке. Решил, что лучший способ - прекратить общение. Струсил, испугался и за предательство поплатился. Через два года женился, но отношения долго не продержались.

Через неделю Света встречала Пашу в аэропорту. Он прилетел теплым звездным вечером, таким же, как в день их знакомства. Ребята стояли друг напротив друга и не могли оторвать глаз. Любовь, боль, страх новой потери - в их лицах читалось все. Они не давали обещаний. Прошлое научило многому, и повторения глупых ошибок не хотелось.

Света и Павел провели чудесные выходные. Они говорили, говорили, говорили. Потом к Паше полетела Света. И в этот раз их сердца, наконец, оттаяли.

- А через полгода мы с твоим папой поженились. Свадьба была пышной и многолюдной. Мы хотели поделиться своим счастьем со всеми. Вот такая история, дочка.

- А потом родилась я? - спросила Соня. - Мама, это невероятно! - выдохнула девочка.

Света, улыбаясь, смотрела на малышку и думала, как похожа она на Пашу, столько в ней тепла, обаяния, радости.

- Мама, я не буду рассказывать эту историю никому! Она такая... Интимная, что ли.

Света благодарно посмотрела на дочь.

- Ну что, пойдём ужин готовить? Папа скоро придет.



# МОЙ СЫН УЧИТСЯ ДОМА

**Большинство детей получают школьное образование, однако это не единственный вариант. Можно учиться и дома, но у этого метода есть свои особенности.**

**К**огда я намекнула родственникам, что хочу перевести сына на домашнее обучение, тут же обрушился шквал упреков. Меня пугали, что Андрей станет асоциальным без коллектива сверстников, что я выращу инфантильного неуча.

Однако причины для перевода ребенка на домашнее обучение у меня были вескими. Андрей с детства был неусидчивым, нервным, непослушным, слишком активным. Учителя с ним просто не справлялись! Заниматься только моим мальчиком у них не было возможности, поэтому Андрей постоянно отставал.

Я провела не одну ночь на форумах, где общались мамы «семейников». Все как один писали о достоинствах домашнего обучения: нет школьной уравниловки, не сбивается режим, а на занятия уходит меньше времени и сил, так как нет разделения на классную и домашнюю работу. Последнее меня особенно подкупило, ведь Андрею было тяжело высиживать по 45 минут на уроках, а потом еще несколько часов корпеть над домашним заданием.

Изучив вопрос, я поняла, что школьные преподаватели ходят лишь к тем детям, у которых есть

инвалидность и справка с решением медкомиссии. Для остальных есть «семейная» форма обучения. Это когда ребенок осваивает материал с помощью родителей, а



**Экзамен Андрей сдал лучше многих одноклассников, хотя его и допрашивали с пристрастием - учителя не любят «семейников».**

потом проходит аттестацию в школе. Я попросила у учителей программу на год, взяла в школьной библиотеке учебники. Мне хотелось самой обучать сына и казалось, что я справлюсь. Но вскоре стало понятно, что пока это непосильная для меня задача. Воображение рисовало картины, где я объясняю сыну новую тему, а он с интересом слушает. В действительности все было иначе: я с трудом могла усадить Андрея заниматься. Пришлось нанять репетиторов по ключевым предметам.

Зато через несколько недель обучения на дому мы вошли во вкус! Стало проще. Нам нравилось, что не нужно вскакивать ни свет ни заря, а выходной можно устроить в любой день. Хотя иногда приходилось заниматься и без выходных, благо на учебу уходило не больше 4 часов в день. Я перестала волноваться из-за того, что Андрей что-то пропустит из-за болезни. Когда сын плохо себя чувствовал, мы не занимались, а потом спокойно нагоняли программу позже. От каникул мы вообще отказались - я старалась не перенапрягать ребенка, но и не расхолаживать.

Конечно, были нелегкие моменты. Так как ребенок постоянно находился дома, времени на себя и тем более на работу не было. Иногда я так уставала, что у меня сдавали нервы. Тогда я брала паузу, и на помощь приходил муж.

Экзамен Андрей сдал лучше многих одноклассников, хотя его допрашивали с пристрастием - учителя не любят «семейников». Обучение на дому позволяет подстроиться под конкретного ребенка и подробнее остановиться на том, что непонятно именно ему, поэтому к аттестации мы подготовились хорошо.

Андрей сказал, что учиться дома интереснее, чем в школе. Уроки истории мы часто проводили в музее, с окружающим миром знакомились не только по учебнику, но и непосредственно на природе, а физкультурой занимались в парке. Кстати, социализация совершенно не пострадала. Я отдала сына на шахматы и плавание, где он нашел друзей по интересам.

В сентябре этого года Андрей вновь не пошел в школу в классическом понимании. Решили еще на год продолжить свой эксперимент. Но в следующем сентябре вернуться в систему все же придется: грядет 5-й класс, а это уже средняя школа и другие требования. За год буду выбирать учебное заведение с более гибким подходом к ученикам.

Алина Костякович.

### Просто дождь

Смотрела недавно в окно - кругом уныло, серо, местами только снег. Настроение грустное, тоскливое. И вдруг вспомнилось мне, как этим летом трое суток лил дождь. Сильный, без остановки. Казалось, конца ему не будет никогда. И вот тогда я натянула свитер, налила себе чай с медом и смотрела в окно. И вдруг... В нашем дворе, прямо напротив моих окон, я увидела девушку. Она качалась на качелях. Босая, с распущенными волосами. Я, помню, так удивилась - что это она? А потом подумала: видимо, промокла до нитки и решила, что терять нечего. Я смотрела на нее и вспоминала, как в детстве так же любила под дождем качаться на качелях.

Тамара.



### Подделка документа

Говорят, нет в нашей стране человека, который хотя бы раз в жизни не подделал какой-нибудь документ - ну хотя бы подписи родителей в дневнике. И я сразу вспоминаю историю моей дочери. Пошла она в первый класс, а после уроков оставалась на продленку, которую ненавидела. Но иногда я устраивала дочери праздник - отпрашивалась пораньше и писала учительнице записку с просьбой отпустить дочь. Однажды прихожу за Машей - а учительница накидывается на меня в истерике: «Ваша дочь ТАКОЕ натворила!» У меня сразу мысли в голове: наверное, окно разбила, сейчас заставят платить, а до зарплаты только трешка осталась... Из криков учительницы я поняла, что Маша подделала записку матери одноклассника, своего соседа по парте, тоже оставшегося на продленку. Перед моими глазами лежала бумажка: «Прашу атпустить маево сына...»

Марина Козлова.



### Будьте счастливы здесь и сейчас!

В шестнадцать лет я сбежала из дома, чтобы стать актрисой. Свою мечту осуществила - поступила в театральное училище, но только со второй попытки. Год снимала полкухни в общежитии - с мышами, тараканами. Днем подрабатывала посудомойкой в столовой, ночью спала за занавеской в кухне под шум студенческих посиделок. Потом была комнатка общежития - без удобств, часто без света, с четырьмя соседками, но и она казалась мне раем. Вышла замуж за однокурсника, по большой любви. Ютились с ним в квартире его бабушки, потом кое-как перебивались с деньгами: снимали комнатку в общежитии. Там родился мой первенец. Все меня отговаривали рожать: мол, нечего нищету плодить.

Но как же иначе?.. Наконец от театра, где мы с мужем работали, нам дали свою крохотную квартирку. Там родился наш второй сын. Если бы я знала, в каких условиях буду жить через несколько лет! Муж вскоре ушел из театра, открыл свою фирму, мы купили участок рядом со столицей, отстроили коттедж, обставили его, как картинку. Но хочу сказать, что я никогда не унывала и каждую минуту своей жизни, начиная с кухни с тараканами и мышами, была счастлива! У меня были две главные ценности: профессия и семья. Сейчас у нас с мужем трое сыновей и пятеро внуков. И я хочу сказать: будьте счастливы здесь и сейчас; цените, то, что имеете, и не забывайте мечтать!

Вера Цуркова.

### Кто не спрятался, я не виноват...

Однажды я попросила посидеть с двухлетней дочерью свою старенькую маму. Через два часа звонок на мобильный. Мама плачет, причитает. Из всего я поняла только, что случилась беда и нужно срочно ехать домой. Открываю дверь - бледная мама лежит на диване, рядом корвалол. Иришки нигде нет. Вдруг с криком «Ку-ку!» открывается шкаф, и оттуда выпрыгивает мой ребенок. У бабушки опять чуть инфаркт не случился. Она не нашла нигде ребенка и решила, что внучка выпала в окно. А смотреть вниз не решалась. Вот так и играйте с маленькими детьми в прятки!

Ольга Стасюк.

### Кошка, которая лечит

Однажды мама вернулась с работы с сумкой продуктов и голодной кошкой: та увязалась за запахом мяса из пакета. Кошка была тощей, ободранной, грязной. Мы решили, что она останется у нас, отмыли, откормили, назвали Нюркой. Нюрка оказалась умной и воспитанной. Быстро освоила туалет, знала свое место, есть шла только по приглашению. Потом я слегла с пневмонией, и Нюрка от меня не отходила.

Приносила фантик, согревала ноги и ложилась мне под голову, чтобы было удобно. Вот так Нюрка меня выходила. С тех пор на долгие девять лет она стала моей лучшей подружкой и спутницей. После Нюрки мы кошек не заводили: это было бы как предательство. Зато в доме стоят ее фотографии, и Нюрка часто приходит ко мне во сне, особенно если я болею. Лечит, наверное.

Полина.



# ОФИСНАЯ ОХОТА

**Если вы оказались невольной жертвой офисной травли, не торопитесь сдаваться и писать заявление об увольнении. Хлопнуть дверью со словами «Да будьте вы прокляты!» вы всегда успеете. Попробуйте использовать менее радикальные методы.**

**Т**равлю на рабочем месте теперь все чаще называют английскими терминами «моббинг» (англ. mob - толпа), «буллинг» (англ. bully - забияка) - когда речь идет об открытой агрессии, или «боссинг» - так называют психологическое давление со стороны начальства.

### ГРУППА РИСКА

В каком случае вы рискуете стать жертвой моббинга?

- Вы новичок в компании.
- Вы резко отличаетесь от других коллег по возрасту, национальности, уровню образования, социальному, семейному статусу. Или, скажем, вы приехали из провинциального города, и коллеги с видимым удовольствием передразнивают ваш говор и вообще стараются выставить вас неотесанной деревенщиной.
- Вы попали в компанию по протекции, и это стало известно всем.
- С кем-то из сотрудников вас раньше связывали личные отношения, которые закончились не на радостной ноте.

В компании чувствуется атмосфера нездоровой конкуренции.

### КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ

Нет, вы не страдаете манией преследования, вы стали жертвой планомерной травли, если в течение длительного времени коллеги

используют любой повод, чтобы осыпать вас насмешками и плохо скрытыми оскорблениями. Вы постоянно подвергаетесь критике, причем за неимением серьезных поводов, конструктивная критика превращается, в мелочные придирки: «А что это у вас, Анечка, сто тридцать пятая страница отчета так плохо пропечаталась?» Коллеги стараются всеми силами принизить ваши деловые способности: «Анечка у нас альтернативно одаренная, ей нужно все повторять дважды». А иногда опускаются до откровенной клеветы. Вас стараются загружать посторонними делами, не имеющими отношения к вашим прямым обязанностям. Вы можете оказаться в изоляции, когда вас демонстративно не замечают, ваши реплики и предложения остаются без внимания, до вас не доходят распоряжения начальства, от вас скрывают важную информацию, и в результате оказывается, что вы единственная не явившись на экстренную планерку.

### Кстати

**В Германии, Франции и скандинавских странах моббинг оговаривается в трудовых договорах, и в случае, если он имел место, работодатель выплачивает пострадавшему материальную компенсацию.**

### КАК С ЭТИМ БОРОТЬСЯ

Попытайтесь найти причину такой всенародной «любви». Вы получили место, на которое метил один из сотрудников? Вы ненароком (а то и намеренно) оскорбили главного офисного заводилу? Вы слишком резко высказались о царящих в офисе порядках и громко-гласно заявили, что на прежней работе все было организовано гораздо лучше? Одним словом, зрите в корень проблемы. С глазу на глаз поговорите с зачинщиком травли и попробуйте решить ваши разногласия. Но помните, что зачастую единственную причину моббинга можно описать словами из басни Крылова: «Ты виноват уж тем, что хочется мне кушать».

Держите оборону и сохраняйте спокойствие. Любая эмоциональная реакция: слезы, гнев, ругань, ответные оскорбления - прозвучит сладкой музыкой для ушей «стаи товарищей», которая устроила травлю. Дома вы можете плакать, бить посуду и молотить боксерскую грушу, чтобы сбросить напряжение, но в офисе вы должны носить маску железной леди, для которой открытое недружелюбие коллег - лишь легкий встречный ветер на пути ее каравана.

Найдите союзников. Даже если в офисе нет рыцарей без страха и упрека, которые бы открыто встали на вашу сторону, присмотритесь к тем, кто не принимает активного участия в травле. Общайтесь с ними и попробуйте подружиться. Как минимум вы сможете быть уверены, что корпоративные новости теперь не пройдут мимо вас. Будьте осторожны в разговорах с шефом, ваш плач Ярославны на тему «никто меня не любит и все меня обижают» может иметь обратный эффект: начальник решит, что не стоит держать в компании сотрудника, который не способен влиться в коллектив.

Старайтесь предупредить возможные диверсии. Поставьте сложносочиненный пароль на свой компьютер (и тогда придя утром на работу, вы не обнаружите там сто и один вирус), не оставляйте свои вещи без присмотра, любые рабочие договоренности старайтесь увековечить на бумаге или в электронной переписке.

И наконец, самое главное оружие, которое поможет вам победить злопыхателей: ваша работа должна быть безупречной. Если воинствующие коллеги увидят, что, несмотря на все провокации, вы продолжаете работать с завидным профессионализмом и знанием дела и числитесь на хорошем счету у начальства, то ваши преследователи рано или поздно поднимут белый флаг.

Елена МИТИНЕВА.

### 1. Какой комплимент мужчины вас бы особенно порадовал?

- а) «Ты единственная, кто меня понимает» - 1;
- б) «Ты меня безумно возбуждаешь» - 2;
- в) «Я ценю твой ум и внутреннюю силу» - 3.

### 2. С кем согласитесь пойти на свидание?

- а) с женщиной с открытой дружеской улыбкой - 3;
- б) с парнем с грустными глазами, в байкерской куртке - 1;
- в) с кавалером, который знает себе цену - 2.

### 3. Что вас раздражает в окружающих?

- а) неспособность держать свое слово - 3;
- б) пассивность - 1;
- в) лицемерие и ханжество - 2.

### 4. Если милый предложит оплатить вашу свадьбу, что вы выберете?

- а) элегантное торжество в фешенебельном отеле - 2;
- б) праздник на пляже среди пальм - 1;
- в) дружескую вечеринку с размахом - 3.

### 5. Как вы понимаете выражение «любить по-настоящему»?

- а) обрести родственную душу - 1;
- б) всегда поддерживать друг друга - 3;
- в) быть без ума друг от друга - 2.

### 6. Кто, по-вашему, хороший любовник?

- а) страстный мужчина, который любит экспериментировать - 2;
- б) нежный, который заботится не только о своем, но и о вашем удовольствии - 1;
- в) подходящий вам по темпераменту - 3.

### 7. Что вы думаете о тех, кто



## К КОМУ ТЯНЕТ, А КАКОЙ ПОДХОДИТ?

Тест поможет понять, какими качествами должен обладать мужчина, который сделает вас счастливой.

### распускает о вас сплетни?

- а) они просто завидуют - 2;
- б) помешаны на стремлении контролировать все и вся - 3;
- в) поступают плохо - 1.

### 8. Что вы посоветуете подруге, у которой не складываются отношения с партнером?

- а) ей стоит уделять ему больше внимания - 1;
- б) ей нужно откровенно погово-

- рить с партнером - 3;
- в) стоит пробудить в нем легкую ревность - 2.

### 9. Представьте лучшее фото своего мужчины. Какое оно?

- а) он и вы в обнимку, смотрите в одном направлении - 3;
- б) любимый с очаровательным щенком - 1;
- в) он во время занятий спортом, чтобы было видно его фигуру - 2.

## ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

**9-15 БАЛЛОВ. Бескорыстная.** Своему мужчине вы готовы отдать все - нежность, заботу, внимание, деньги. Причем в ущерб себе.

**К кому вас тянет.** Вас привлекают «плохие мальчики». Встретившись с очередным из них, вы убеждаете себя, что его грубость лишь внешняя оболочка, под которой скрывается нежная душа. Но потом выясняется, что он просто эгоист.

**Что вам нужно.** Не всегда стоит отдавать больше, чем получаете взамен. Вам необходим мужчина, который оценит вашу доброту и отзывчивость.

**16-21 БАЛЛ. Страстная.** Вы любите соблазнять и видеть, как мужчина сходит по вам с ума. Но порой вы признаетесь сами себе, что в отношениях не хватает душевной близости.

**К кому вас тянет.** Вам нравятся сильные, энергичные мужчины. Они балуют женщину дорогими подарками, но ее мнением не интересуются.

**Что вам нужно.** Общайтесь с мужчинами, старайтесь продемонстрировать ум и чуткое сердце. Так вы привлечете внимание подходящего вам партнера.

**22-27 БАЛЛОВ. Преданная.** Вы надежны, открыты и искренни, не способны на обман и коварство. Сделав выбор, вы готовы поддерживать мужчину.

**К кому вас тянет.** Вы не влюбляетесь с первого взгляда, долго проверяете кандидата. Это защищает от разочарований, но сводит с холодными типами.

**Что вам нужно.** Не бойтесь дать волю эмоциям. Не избегайте мужчин, которые кажутся сентиментальными. Это не значит, что они ненадежны.



(Продолжение. Начало в 16).

Она слышала, как по коридору, цоккая каблучками, идет компания женщин. Мод Гонн, лежавшая под дверью, навострила уши, словно ожидая услышать знакомый голос, а затем разочарованно положила голову между лап.

Эвис тоже прислушалась, голова шла кругом, точно у пьяной. Все кругом вдруг показалось ей страшно далеким. У нее не осталось желаний. Хотелось просто лежать. Тяжелая голова буквально раскалывалась от боли. Эвис была не в состоянии ничего делать. Разве только смотреть на рифленый металлический пол.

Она снова заснула тазик под койку. И, не обращая внимания на отвратительный запах, холодный металл под собой, абсолютно мокрые волосы, легла прямо на пол, устремив глаза еще на одно открытое письмо, что лежало подле нее. Ее мать писала:

Я уже всем сообщила, что торжество состоится в «Савое». Папочка получил хорошую скидку благодаря своим связям в гостиничном бизнесе. И, Эвис, дорогая, – никогда не догадывайся – Дарли-Хендерсоны включили это мероприятие в программу своего кругосветного путешествия, ну и бери еще выше: губернатор с супругой сказали, что тоже будут. Теперь, когда война закончилась, все с удовольствием начали путешествовать. И нам обещали, что твою фотографию поместят в журнале «Татлер». Дорогая, если раньше у меня и были сомнения насчет твоей свадьбы, то сейчас я безмерно счастлива. Мы устроим такой вечер, о котором много месяцев потом будет говорить не только весь Мельбурн, но и пол-Англии!

Твоя любящая мама

P. S. Не обращай внимания на сестру. Она сейчас немного кукуется. Подзреваю, что из-за этого зеленоглазого чудовища.

P. P. S. Мы так и не получили никаких известий от родителей Иэна, что достойно сожаления. Не могла бы ты по-

# КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

просить его дать нам их адрес, чтобы мы связались с ними сами? Мне хотелось бы получить список их гостей.

•••

День выдался длинным и утомительным, и, когда девушка вошла в комнату, капитану Хайфилду с трудом удалось встать, в результате он решил остаться за письменным столом, дабы в случае чего облокотиться на него. Визит губернатора и необходимость его повсюду сопровождать окончательно вымотали Хайфилда, именно поэтому, а возможно, чтобы пощадить чувства девушки, капитан решил не приглашать ни капеллана, ни офицера женской вспомогательной службы.

Когда матрос объявил о ее приходе, она возникла в дверях, сжимая в руках сумочку, а затем так и осталась там стоять. Он уже во второй раз видел ее вблизи, и ее внешность снова поразила его. Если бы не строгая манера поведения, девушка была бы совершенно неотразимой. Она явно предпочитала держаться в тени, и теперь, взглянув в ее личное дело, капитан Хайфилд понял почему.

Он жестом предложил ей сесть. Несколько минут он внимательно изучал пол, не зная, как подступиться к предмету разговора, и первый раз в жизни жалея, что не может на время передать кому-нибудь свое звание капитана. Дисциплинарные вопросы с членами экипажа решались достаточно просто, по обкатанной процедуре, ну и в случае необходимости всегда можно было устроить им разнос. Но женщины – это совсем другое дело, раздраженно думал он, остро ощущая ее присутствие, присутствие всех женщин, что были здесь до нее. Вместе с тоннами багажа они захватили на борт все свои проблемы, а вдобавок создали новые, заставляя чувствовать себя без вины виноватым только потому, что ты неукоснительно следуешь правилам.

Он услышал, как по громкой связи прозвучала команда «Вольно!». Значит, морякам пора идти в столовую. Он подождал, пока все стихнет.

– Вы знаете, по какому поводу я вызвал вас к себе? – спросил он.

Она не ответила. Просто моргала распахнутыми глазами, словно возлагая на него все бремя ответственности.

Ну давай, не тушуйся, старина, говорил он себе. Не тяни резину. Покончи поскорей со всем этим – и сможешь с чистой совестью опрокинуть стаканчик.

– До моего сведения дошло, что несколько дней назад вы стали участницей произошедшего внизу инцидента. И в процессе рассмотрения дела мне стали известны вещи, вызвавшие у меня... некоторое беспокойство.

О том, что произошло, ему доложил Ренник еще накануне вечером. К Реннику подошел один из кокегаров, шепнул на ушко о котле с неприятностями,

который вовсю кипит и булькает, а еще о разговорах, что идут о той девушке. Ренник, естественно, тут же сообщил Хайфилду: ведь кокегар явно хотел через стюарда донести информацию до капитана.

– Это касается вас... Одним словом, вашей жизни до того, как вы оказались на борту моего корабля. Боюсь, я обязан поднять этот неприятный для вас вопрос. Ради блага своих людей и поддержания дисциплины на корабле я должен знать, соответствуют ли данные... данные слухи действительности. Она промолчала.

– Могу ли я расценить ваше молчание как знак согласия?

Когда она не ответила уже в третий раз, капитан почувствовал себя крайне неловко. Что, вдобавок к плохому самочувствию, переполнило чашу его терпения. Он встал, возможно, чтобы казаться внушительнее, и обошел вокруг письменного стола.

– Я вовсе не хочу подвергать вас гонениям, мисс...

– Миссис, – поправила она капитана. – Миссис Маккензи.

– Но закон есть закон, и при подобном положении вещей я не могу позволить женщине... вашего сорта путешествовать на корабле, где полно мужчин. – Моего сорта.

– Вы прекрасно понимаете, что я имею в виду. Держать взаперти такое количество женщин уже достаточно сложно. Я изучил подробности вашего... вашего дела и считаю, что ваше присутствие на корабле может дестабилизировать его работу.

Одному Богу известно, что скажет губернатор Гибралтара, если узнает о такой пассажирке. Не говоря уже о его супруге. Они только-только успели прийти в себя после инцидента с немецкими военнопленными.

Она долго рассматривала носки своих туфель. Затем подняла голову:

– Капитан Хайфилд, вы что, собираетесь ссадить меня с корабля?

Ее голос звучал тихо и очень спокойно.

Когда она это сказала, он сразу почувствовал облегчение.

– Простите, – ответил он. – Боюсь, у меня просто нет другого выхода.

Она явно о чем-то напряженно думала. Судя по ее поведению, его слова ее не слишком удивили. Но в прищуренных глазах сквозило презрение.

А вот этого он как раз меньше всего ожидал. Возможно, приступа гнева. Истерики, как и у тех двух бедняжек. Именно на этот случай капитан оставил матроса дежурить под дверью.

– Вы вправе что-нибудь сказать, – произнес капитан, когда молчание уже начало угнетать его. – Я имею в виду, в свое оправдание.

В разговоре снова возникла длинная пауза. Затем она сложила руки на коленях:

– Значит, в свое оправдание... Я сиделка. А если точнее, медицинская сестра. Я четыре с половиной года проработала медсестрой. За это время я выходила несколько тысяч мужчин, а некоторым из них спасла жизнь.

– Это замечательно... что вы сумели...

– Стать достойным членом общества? – Ее тон сделался резким.

– Я совсем не то...

– Но ведь я им не стала, разве нет? Потому, что мне никогда не позволял забыть мое, так называемое, прошлое. Даже когда его отделяет от меня несколько тысяч миль.

– Я совсем не то хотел сказать...

Она посмотрела ему прямо в глаза. И, как ему показалось, расправила плечи.

– Капитан, я прекрасно понимаю, что именно вы хотели сказать. Что в моем случае послужной список не имеет никакого значения. Как и большинство тех, кто находится на вашем корабле, вы предпочитаете судить обо мне, основываясь исключительно на слухах. Ну и соответствующим образом поступать. Она разгладила брюки на коленях и сделала глубокий вдох, явно пытаясь взять себя в руки.

– Капитан Хайфилд, вы не дали мне договорить, а я хотела сказать следующее. Так вот, за время службы я выходила несколько тысяч мужчин, причем некоторые из них пострадали не только физически, но и морально. Некоторые из них были моими врагами. Большинство из них находились между жизнью и смертью. Но ни один из них, – сделала она паузу, – ни один из них не проявил ко мне такого вопиющего неуважения, какое вы только что изволили продемонстрировать, капитан.

Он не ожидал, что она настолько владеет собой. И настолько аргументированно излагает свою точку зрения.

А еще он не ожидал, что окажется в роли обвиняемого.

– Послушайте, – примирительно начал он. – Я не могу делать вид, будто ничего о вас не знаю.

– Нет, конечно. Так же как, очевидно, и я. Но я пытаюсь вести общественно полезную жизнь и стараться не думать о вещах, которые не в состоянии изменить.

В комнате повисла напряженная тишина. Капитан лихорадочно искал выход из нештатной ситуации. За дверью кто-то приглушенно переговаривался, и он понизил голос, пытаясь отыскать способ с честью выйти из сложившегося положения.

– Послушайте, вы, наверное, хотите сказать, что ни в чем не виноваты, да? Что вы, возможно, даже в некотором роде жертва?

Если она начнет его умолять, пообещает, что в дальнейшем ее поведение будет образцовым, тогда, быть может...

– Я хочу сказать, что в любом случае это не ваше дело.

Костяшки ее пальцев побелели от едва сдерживаемых эмоций.

– Единственное, что вас касается, капитан, – это моя работа медсестрой, которая, как вам должно быть известно из списка пассажиров, а также из моего послужного списка, если бы вы взяли на себя труд его изучить, состоит в уходе за больными. Мой статус замужней женщины и мое поведение на борту вашего корабля, а оно – и вы это зна-

ете – соответствует всем вашим требованиям о соблюдении внешних приличий.

Ее голос неожиданно окреп. Бледные мочки ушей порозовели – единственное свидетельство того, что она начинает терять терпение.

И капитан, к своему удивлению, обнаружил, что из них двоих именно он почему-то чувствует себя виноватым.

Он посмотрел на бумаги, регламентирующие процедуры высадки невест на берег.

«Ссадите ее в Порт-Саиде, – посоветовала ему дама из австралийского Красного Креста. – Возможно, ей придется немного подождать судна, идущего обратно. И опять же, как правило, большинство из них исчезает в Египте». И это ее «из них» прозвучало с нескрываемым презрением.

Боже, угораздило же попасть в такую передрыгу! В такую треклятую передрыгу! Он уже сто раз пожалел, что затеял этот разговор, создав кучу проблем на свою голову. Но система уже начала работать. И у него были связаны руки.

Словно прочитав его мысли, она резко поднялась со стула. Ее гладко зачесанные назад волосы еще больше подчеркивали высокие, почти славянские, скулы и тени под глазами. Капитан невольно задался вопросом, не вздумает ли она наброситься на него, как та малышка, но сразу устыдился подобных мыслей.

– Послушайте, миссис Маккензи, я... – Я понимаю. Вы хотите, чтобы я покинула корабль.

Он мучительно искал нужные слова – слова, говорившие о том, что он сожалеет, но долг превыше всего.

И вот уже у самой двери она внезапно повернулась и спросила:

– А вы не хотите, чтобы я осмотрела вашу ногу? Капитан поперхнулся и удивленно заморгал.

– Я заметила, что вы хромаете. Когда вам казалось, что вас никто не видит. Возможно, вы также в курсе, что ночью я обычно сидела на полетной палубе.

Теперь Хайфилд был окончательно сбит с толку. Он даже машинально выдвинул вперед здоровую ногу.

– Не уверен, что...

– Если вы стесняетесь, я даже не буду до вас дотрагиваться.

– У меня все в порядке с ногой.

– Тогда вам не будет больно.

Они стояли напротив друг друга. Абсолютно неподвижно. В ее взгляде даже не было намека на приглашение.

– Я никому... Я никому об этом не говорил, – неожиданно для себя произнес капитан.

– Что ж, я умею хранить секреты, – не сводя с него глаз, сказала она.

Капитан тяжело опустился на стул и задрал штанину. Последние несколько дней он старался не смотреть на свою ногу.

Ее враждебность сразу пропала. Она отступила назад, затем подошла поближе и осмотрела рану.

Рана определена инфицирована. Она показала на его ногу, словно спрашивая, не возражает ли он, а затем осторожно пощупала покрасневшую кожу вокруг. – И как насчет температуры? По моему, она повышенная.

– Раньше я чувствовал себя лучше,

– признался он.

Она еще несколько минут изучала пораженную поверхность. И он заметил – испытывая при этом нечто похожее на стыд, – что даже не вздрогнул при ее прикосновении.

– По-моему, у вас остеомиелит. Инфекция проникла в кость. Необходимо откачать из раны жидкость и провести курс пенициллина.

– А у вас он есть?

– Нет, но у доктора Даксбери должен быть.

– Не хочу впутывать его в это дело.

Она не выказала ни капли удивления. И он подумал о том, что есть в этой ситуации нечто сюрреалистическое. Более того, он не мог забыть ошеломленное выражение, появившееся на ее лице, когда она увидела его ногу. И то, как она тут же постаралась скрыть свои чувства.

– Вам необходима медицинская помощь, – заявила она.

– Не хочу ставить в известность доктора Даксбери, – повторил он.

– Что ж, капитан, я высказала вам мнение специалиста, но считаю, что вы имеете полное право проигнорировать его.

Она встала и вытерла руки о брюки. Попросив ее обождать, он открыл дверь и пригласил дежурного матроса.

Парень вошел в офис, его глаза метались между капитаном и стоявшей рядом женщиной.

– Отведите миссис Маккензи в амбулаторию, ей надо взять кое-какие принадлежности, – сказал Хайфилд.

Она колебалась, явно ожидая, что он поставит ей какие-то условия. Но нет, он промолчал.

Он протянул ей руку с ключом, она взяла ключ, постаравшись избежать прямого контакта.

Игла вошла в его ногу, она двигалась туда и обратно, откачивая образовавшуюся жидкость. Несмотря на болезненность процедуры, Хайфилд почувствовал, что мучавшее его так долго беспокойство постепенно исчезает.

– Примерно через шесть часов вам надо будет сделать еще один укол пенициллина. Затем следует делать укол раз в день. Для начала введем двойную дозу, чтобы подавить инфекцию. Но когда вы прибудете в Англию, вам следует немедленно показаться врачу. Возможно, он будет настаивать на срочной госпитализации. – Она снова осмотрела рану. – Но вам повезло. Не думаю, что у вас гангрена.

Она говорила тихим, размеренным голосом, избегая смотреть ему в лицо. Наконец она наложила на рану марлевую салфетку и откинулась назад, чтобы дать ему возможность опустить штанину. На ней были те же самые брюки цвета хаки и белая блузка, что и в тот день, когда она приходила в его офис в качестве сопровождающей своей непутевой подружки.

Он вздохнул с облегчением, надеясь, что ночью уже не будет так мучиться от боли. Она собирала медицинские принадлежности, которые принесла из амбулатории.

**Джоджо МОЙЕС.**

**(Продолжение следует).**



### НА ЧЕМ СЭКОНОМИТЬ

**1 На походе в супермаркет.** С одной стороны, супермаркеты считаются сравнительно дешевыми магазинами, с другой - как туда не придешь, тут же выкладываешь кругленькую сумму. А все дело в том, что мы не умеем пользоваться преимуществами таких магазинов. Если вы живете в большом городе, то наверняка в вашем районе есть несколько супермаркетов различных сетей. Посетите каждый и сравните цены. Вы обнаружите, что картофель выгоднее всего покупать в магазине №1, а вот молочную продукцию - в магазине №2.

**2 На кредитах.** Сейчас не лучшее время для взятия кредитов. Во-первых, условия их выплаты невыгодные в большинстве банков (высокие проценты). Во-вторых, велик риск в

будущем не выплатить кредит. На данный момент от кредитов, как и от крупных покупок, лучше отказаться. Если нужно «занять до зарплаты», просите близких родственников или друзей. Им отдать деньги будет проще, да и проценты они вряд ли возьмут.

**3 На фитнес-клубе.** Конечно, фитнес-клуб - довольно удобное изобретение человечества. Однако удовольствие это недешевое. А потому попробуйте устроить фитнес-зал в собственном доме. Вместо тренажеров используйте подручные предметы. Профессиональные тренировки и советы к ним вы легко найдете на просторах Интернета. Выделяйте несколько раз в неделю по часу-полтора на физические занятия, и вы не потратите на это ни копейки!

### КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КАТЫШКОВ



Привести в порядок вещь из ангоры или кашемира, на которых образовались катышки, можно с помощью обычной пемзы или женской бритвы. Просто разложите свитер на твер-

дой поверхности и аккуратно удалите катышки. Необходимо лишь соблюдать осторожность, чтобы не повредить изделие. Кроме этого, для их удаления отлично подходят:

- \* наждачная бумага,
- \* расческа с мелкими зубьями,
- \* зубная щетка,
- \* губка для мытья посуды (жесткая сторона)
- \* и даже корочка черного хлеба.

Для продления срока службы таких изделий, за ними нужно правильно ухаживать: стирать специальными моющими средствами, соблюдать температурный режим, хранить вывернутыми наизнанку. Особенно нежные вещи вообще не переносят стирки, их следует отдавать в химчистку.

### ЭКОНОМНО, НО ОПАСНО

Есть три причины не использовать в доме модные энергосберегающие лампы.

**1** Серьезная проблема - содержание ртути. Безусловно, в одной лампочке ее не так много, чтобы кого-то отравить. Но что с ней делать, когда перегорит? Выбросить в мусорный бак ее нельзя (об этом предупреждает значок на упаковке). Нужно сдавать в пункт утилизации ртутьсодержащих лампочек, а это дополнительная головная боль. А случайно разбив такую лампу, вы рискуете «заразить» жилую комнату сильнейшим ядом.

**2** Исследования показали, что, в отличие от привычных ламп накаливания, энергосберегающие - источник электромагнитного радиочастотного излучения. Оно опасно в радиусе 15 см от цоколя. Это значит, что такая лампа, включенная под потолком, не навредит здоровью. Но она не подойдет для ночников, настольных и прикроватных светильников, которые стоят близко к человеку и с которыми он проводит много времени. Первое, что пострадает, - центральная нервная и иммунная системы. Как утверждают ученые, само излучение не вызывает заболеваний, но оно усугубляет уже имеющиеся проблемы со здоровьем, приводит к обострениям хронических болячек. Многие специалисты рекомендуют вообще отказаться от таких ламп в детских комнатах. До 13-14 лет психика и зрительная система ребенка только формируются, и пресловутые сэкономленные киловатты не стоят такого риска для детского здоровья.

**3** Компактные люминесцентные лампы не рассчитаны на частое включение-выключение: это снижает их способность экономить энергию. Потому они раньше использовались только в общественных местах, где горели постоянно.



## ПОКУПАЕМ КРЕМ ДЛЯ ОБУВИ

\* Если в креме есть комки, значит, химикаты были плохо очищены. Пленка на обуви не будет ровной и не сможет защищать от воды. Масса должна быть равномерно окрашенной. Поверхность - гладкой и глянцевой. И никакого отслоения от стенок баночки.

\* Трещины говорят о том, что крем выпущен давно, упаковка была негерметичной, растворитель по большей части улетучился. А значит, хорошо отполировать туфли или ботинки не получится. Крем будет больше сыпаться со щетки, чем задерживаться на обуви.

\* Если на поверхности крема в баночке белесая пленка, значит, краситель опустился на дно. И от такого крема можно ждать неприятных сюрпризов. Органический крем, который ничем не пахнет, покрывает обувь защитным слоем. Но вся несмываемая грязь останется под воском.

\* Чтобы обувь служила долго, ее надо чистить не утром перед работой, а вечером. Нанесите крем на обувь, подождите полчаса, после этого отполируйте. Обувь должна постоять 10-12 часов, чтобы образовалась прочная, не рыхлая пленка.



## УТЮЖИМ БЕЗ СКЛАДОК

Если на этикетке изделия значок «утюг» зачеркнут, значит, вещь не нуждается в глажке, если символ стоит, запомните несколько правил.

\* Гладьте по направлению от себя, а не к себе, по длине, а не по ширине вещи (по продольной нитке). Круговые движения могут повредить ткань.

\* В шкаф выглаженное белье кладите только после полного остывания, так как после глажения горячим утюгом оно некоторое время сохраняет влажность.

\* Изделия из шерсти именно утюжат, а не гладят, то есть, не скользят утюгом по ткани, а переставляют его с места на место. Это спасает вещь от деформации.

\* Шелковые вещи гладьте чуть влажными. Если они пересохли, то их следует завернуть в мокрую ткань на полчаса. Некоторые хозяйки допускают ошибку, сбрызгивая вещи с целью увлажнения, и в результате брызги воды оставляют пятна, которые проявляются после глажения.

\* Хлопчатобумажное льняное белье гладьте влажным, с лицевой стороны и горячим утюгом.

\* Ситец обычно гладят с лицевой сто-

роны. Это придает ему глянцевый блеск. Для матовости гладьте с изнанки. Пересохшую ткань не забывайте увлажнять.

\* Джинсовые ткани с эластановыми волокнами утюжьте умеренно нагретым утюгом («шелк/шерсть»).

\* Махровые халаты, простыни и полотенца никогда не гладят. От этого они теряют свои качества, становятся жесткими и плохо впитывают влагу. Если вы не знали об этом, то ошибку исправить просто: положите вещи в теплую соленую воду на 15-20 минут, потом отожмите и высушите. После сушки они станут мягкими и пушистыми.

\* Галстук гладьте с изнанки, положив его лицевой стороной на влажное полотенце, умеренно нагретым утюгом. P.S. Если на вещи появилась легкая подпалина, смочите это место 2%-ным раствором перекиси водорода и выставьте вещь на яркий свет. Через несколько минут прополощите в холодной воде.

## ПОСУДА ЗАСВЕРКАЕТ!

\* Фаянсовую посуду можно мыть только теплой водой, поскольку в слишком горячей воде глазурь может разрушиться. Хрусталь также следует мыть только теплой водой - от горячей он со временем потемнеет.

\* Фарфоровую посуду с позолотой надо мыть жидкими средствами для мытья посуды (они не должны содержать абразив или кальцинированную соду, иначе позолота сойдет) или просто мылом.

\* Стеклопосуда будет лучше блестеть, если после мытья ополоснуть ее водой, в которую добавлено немного соли или уксуса, а затем - чистой водой.

\* Для удаления зеленоватого слоя, который осаждается на стенках цветочных ваз, можно использовать столовый уксус с добавкой щепотки соли.

\* Посуду с узким горлышком (графины, вазы и т. п.) удобно мыть раствором моющего средства, в который до-



бавлена мелко накрошенная яичная скорлупа или же кусочки бумаги. Посуду при этом надо энергично встряхивать.

# МАСТЕРИЦА



## ДЖЕМПЕР В ЛИЛОВО-БИРЮЗОВЫХ ТОНАХ

Все, что можно видеть на этом пуловере — смелую бирюзовых и аметистовых тонов, разных фактур и вкраплений, собственно, сам узор из полос, — создано нитью из одного клубка.

### РАЗМЕРЫ

34/36 (38/40) 42/44

### ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ

Фасонная пряжа секционного крашения (67% шерсти, 18% вискозы, 15% полиамида; 100 м/50 г) — 500 (500) 550 г в лилово-бирюзовых тонах; спицы №6; круговые спицы №6.

### УЗОРЫ И СХЕМЫ

#### РЕЗИНКА

Вязание рядами в прямом и обратном направлении: нечетное количество петель. Лиц. ряды: кром., попеременно 1 лиц., 1 изн., заканчивать 1 лиц. и кром. Изн. ряды: петли провязывать по рисунку.

Вязание по кругу: четное количество петель. Вязать попеременно 1 лиц., 1 изн.

#### ПЛАТОЧНАЯ ВЯЗКА

Лиц. и изн. ряды — лиц. петли.

#### ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

13 п. х 27,5 р. = 10 х 10 см, связано платочной вязкой спицами №6.

#### ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

##### СПИНКА

На спицы №6 набрать 61 (67) 73 п. и вязать для нижней планки 5 см резинкой.

Работу продолжить платочной вязкой.

Одновременно, начиная от нижней планки, прибавить с обеих сторон для боковых скосов 5 раз в каждом 22-м р. по 1 п. = на спицах 71 (77) 83 п.

Через 48,5 см = 134 р. от нижней планки закрыть с обеих сторон для плечевых скосов сначала 1 раз по 2 п., затем в каждом 2-м р. еще 9 раз по 2 п.

Через 56 см = 154 р. от нижней планки оставшиеся 31 (37) 43 п. закрыть в одном ряду (= средние 23 (23) 29 п. образуют прямой край горловины, по 4 (7) 7 п. по обе стороны от них относятся к плечевым краям).

#### ПЕРЕД

Вязать, как спинку, но с круглой горловиной. Для этого через 48,5 см = 134 р. от нижней планки закрыть средние 9 (9) 15 п. и далее обе стороны вязать раздельно.

Для закругления горловины закрыть с внутреннего края в каждом 2-м р. 1 раз 3 п., 1 раз 2 п. и еще 2 раза по 1 п. Оставшиеся 4 (7) 7 п. плеча закрыть на той же высоте, что и на спинке.

#### РУКАВА

На спицы №6 набрать 28 (32) 36 п. и вязать для планки 5 см резинкой (попеременно 1 лиц. и 1 изн.).

Продолжить платочной вязкой.

Одновременно, начиная от планки, прибавить с обеих сторон для скосов 7 раз в каждом 12-м р. (8 раз попеременно в каждом 10-м р. и в каждом 12-м р.) 9 раз в каждом 10-м р. по 1 п. = на спицах 42 (48) 54 п.

Через 36,5 см = 100 р. от планки петли закрыть.

#### СБОРКА

Выполнить плечевые швы.

На круговые спицы №6 набрать по краю горловины для двойной бейки 60 (60) 70 п. и вязать по кругу резинкой. Через 10 см петли закрыть по рисунку.

Бейку отвернуть внутрь наполовину и пришить. Вшить, слегка припосаживая, рукава. Выполнить боковые швы и швы рукавов.

#### ВЫКРОЙКА



### ВЕЩИ ПОЛИНЯЛИ

Почти любую полинявшую вещь можно спасти, ненадолго замочив ее в горячей воде с нашатырным спиртом (на 5 л воды — 2 флакона). Запах, конечно, будет не совсем приятный, зато вещь станет практически идеально чистой.

Разведите в горячей воде пятновыводитель, отбеливатель и стиральный порошок (1:1:1). Замочите одежду и оставьте на сутки. Затем постирайте белье со стиральным порошком в машинке.

Если речь идет о шерстяной или шелковой одежде, утратившей со временем яркость, то поможет столовый уксус. После того, как изделие выстирано, его нужно прополоскать в холодной воде, в которую добавлен уксус (примерно 1 ст. ложка уксуса на 3 л). Если повторять эту процедуру после каждой стирки, то со временем можно восстановить первоначальный внешний вид одежды.

Льняные и хлопчатобумажные вещи легко обретают яркость, если после стирки прополоскать их в слабом солевом растворе (примерно 1 ст. ложка соли на 5 л воды).



## ВЫБИРАЕМ БАННОЕ ПОЛОТЕНЦЕ



Основное, на что нужно обратить внимание при покупке:

- Впитывающая способность ткани;
- Прочность и долговечность полотенца;
- Как быстро оно высыхает;
- Мягкость и отсутствие раздражающих свойств.

Из какой ткани банное полотенце лучше?

Основные предложения на рынке — махровые полотенца из хлопка, из бамбука и микрофибры.

Какие основные отличия и что выбрать?

Хлопковые полотенца давно зарекомендовали себя самым лучшим образом. Махровые банные полотенца из хлопка прекрасно впитывают влагу, мягкие, не электризуются, не вызывают раздражения кожи. Качество их бывает разным, они могут быть односторонними и двусторонними, выдерживают до 500 стирок. Махровые ткани из хлопка различаются по типу

плотности, по высоте петель. Оптимальная длина петли в пять миллиметров, именно она лучше всего подходит для полотенца. Чем плотнее ворсинки на основе, тем выше способность махрового полотна впитывать воду. Слишком плотная ткань сохнет долго, что для полотенца считается недостатком. После стирки хлопковые полотенца часто становятся довольно жесткими.

Бамбуковые банные полотенца не так давно получили широкое распространение, но пользуются все возрастающим спросом.

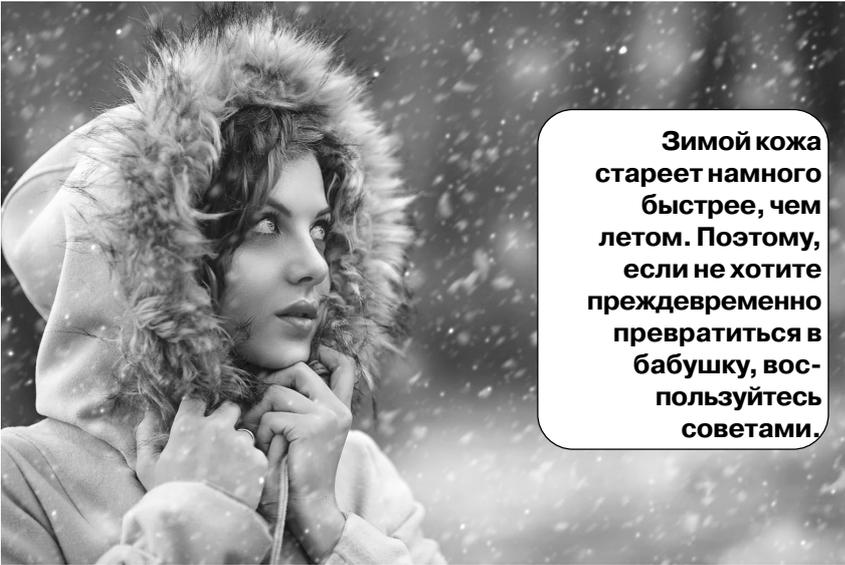
Как правило, они нежнее, мягче, чем хлопковые. Бамбуковая ткань обладает натуральными антимикробными свойствами, изделия на основе бамбукового волокна подходят людям, страдающим аллергией.

Волокно очень прочное, прочнее хлопка, после стирки полотенца мягкие. Часто ткань содержит до-

бавки хлопка, но гораздо хуже, если полотенца не качественные, содержат синтетические добавки, такие полотенца брать не стоит.

Полотенца из микрофибры тоже популярны и имеют свои достоинства. Микрофибра — ткань из синтетического микроволокна. Она мягкая, приятная на ощупь, сохнет очень быстро, не сохраняет запахов.

Полотенца из микрофибры обладают большой гигроскопичностью и способны поглощать жидкости по объему в несколько раз больше собственного веса. Это свойство по достоинству оценили многие любители походов в сауну или в бассейн. Такое полотенце легкое, маленькое, его удобно носить в сумке, а воду оно поглощает быстро и в большом количестве. Полотенца из микрофибры менее прочные, их нельзя кипятить и проглаживать, но можно стирать в обычной стиральной машине.



**Зимой кожа стареет намного быстрее, чем летом. Поэтому, если не хотите преждевременно превратиться в бабушку, воспользуйтесь советами.**

## МОРОЗ ДЛЯ КОЖИ ОПАСНЕЕ СОЛНЦА

**1** Из-за ветра, холода, сухого воздуха в помещениях кожа обезвоживается, становится вялой. Чтобы этого избежать, замените обычное умывание водой из-под крана на умывание холодным настоем чая, ромашки, липового цвета. На влажную после умывания кожу нанесите питательный крем. Через 5-7 минут промокните салфеткой.

**2** Два-три раза в неделю балуйте себя увлажняющими и питательными масками. Превосходно справля-

ется с этой задачей сок алоэ. Вот несколько рецептов.

\* Тонизирует и борется с воспалениями такая маска. Смешайте 2 ст. ложки свежего сока алоэ с 1 ст. ложкой крепкого настоя ромашки и 1 ст. ложкой меда. Нанесите на лицо и шею на 5-10 минут. Смойте прохладной водой.

\* Смешайте 2 ст. ложки свежего сока алоэ с яичным белком. Нанесите маску на лицо на 15 минут. Смойте прохладной водой. Особенно полезна эта маска при воспаленной коже с сыпью.

### Намотай на ус

**Солнцезащитные очки пригодятся и зимой. Они защитят глаза не только от резкого блеска снега, но и от ветра, снега, а заодно – от преждевременных мимических морщин, ведь щуриться уже не придется.**

**В. Иванова, косметолог.**

### Подтягиваем бедра

## ФИТНЕС ДОМА

**С помощью этих несложных упражнений можно привести в порядок живот и бедра.**

\* Лежа на полу, поднимите вверх согнутые в коленях ноги. Руки выпрямите вперед параллельно полу, ладони согнуты, точно вы опираетесь в стену. Приподнимите корпус. Замрите на 60-100 секунд.

\* Сядьте, широко разведя ноги в стороны, носки вытянуты. Наклоните корпус к левой ноге, стараясь коснуться ее грудью. Сохраняйте положение 60-100 секунд. Сделайте то же, развернувшись корпусом к правой ноге.

\* Стоя на коленях, вытяните прямые руки над головой. Живот втяните, спину

держите прямо. В течение 60 секунд выполняйте мягкие полуприседания, не касаясь ягодицами пяток.

\* Лежа на спине и раскинув руки в стороны, выпрямленную ногу поднимите вверх. Затем постепенно опустите ее в сторону, при этом поворачивая голову в противоположную. Лопатки от пола не отрывайте. Плавно покачивайте ногой с амплитудой 5-10 см от пола в течение 60 секунд. Сделайте то же, поменяв положение ног.

**А. Полянская, тренер по фитнесу.**





**В косметологии есть средства, на которых можно сэкономить без вреда для внешности.**

**Женщины тратят около 15-20% своего дохода на поддержание красоты.**

## БЬЮТИНОМИКА: УЧИМСЯ ЭКОНОМИТЬ НА КОСМЕТИКЕ

**Н**аука бьютиномика появилась в США несколько лет назад. Американки решили, что не за каждый косметический продукт они готовы выкладывать круглую сумму. И определили ассортимент средств, на которых можно сэкономить.

### Купить дешевле

Смело покупайте бюджетные варианты следующих продуктов.

#### Средство для умывания.

Это может быть легкий скраб, молочко или гель. Задача у него одна - мягко удалить загрязнения с кожи. Средство используется не более минуты, не впитывается, а значит, вполне может быть бюджетным. Главное, подберите его по типу кожи.

**Тушь.** Известные визажисты один за другим признают: дешевая тушь иногда оказывается лучше своих дорогих аналогов. Цена в этом случае не гарантирует эффект. Выберите тушь по отзывам в Сети - так у вас есть шанс остановиться на подходящем варианте.

**Кремы для рук и ног.** Их главная функция - увлажнение. Справиться с ней может любой продукт, в составе которого есть смягчающие компоненты - например, ланолин или глицерин.

**Гель для душа.** Нет смысла покупать дорогостоящий продукт. Главное при выборе геля - его аромат. Он должен быть приятен вам.

**Сатиновые тени.** По своей структуре они всегда дают ровное покрытие - неважно, бюджетный это вариант или нет. Смело экономьте на них!

**Хайлайтер.** Его задача - подсветить некоторые участки лица, тем самым выгодно выделив их. Какое бы сред-

ство вы ни купили, оно справится с этой задачей.

**Блеск для губ.** В отличие от помады он не должен держаться на губах долго. Блески быстро съедаются, и это нормально. Поэтому лучше купить несколько бюджетных интересных оттенков, чем один дорогой.

### Экономии не подлежит!

Специалисты предупреждают: есть продукты, на которых лучше не экономить, чтобы не испортить внешний вид и здоровье кожи.

**Тональный крем.** Он задает тон всему макияжу. От того, как крем ляжет, будет зависеть конечный итог мейкапа. Получится неаккуратная бежевая маска или ровный бархатистый оттенок?

**Крем для лица.** Важно подбирать его индивидуально, исходя из своих особенностей и типа кожи. Крем - основа для будущего макияжа, на нем лучше не экономить. Не покупайте также бюджетные варианты кремов и гелей для кожи вокруг глаз. Это слишком нежная и чувствительная зона, чтобы использовать на ней некачественные средства.

**Кисти для макияжа.** Дешевые кисти быстро приходят в негодность - волоски вылезают, начинают пушиться. Дорогих же хватит на долгое время, так что цена окажется оправдана.

**Помада.** Качественный продукт отличается от бюджетного количеством пигмента, стойкостью, легкостью нанесения. В идеале помада должна держаться на губах до 6 часов. Дешевые средства этим похвастаться не могут.

**Туалетная вода.** Недорогие туалетные воды быстро выветриваются. В итоге, аромат, который вы выбрали изначально, может оказаться другим.

**Жидкая подводка.** Экономичный вариант может плохо ложиться, растекаться и отпечатываться на веках. В течение целого дня такая подводка точно не будет держаться.

**Anti-age косметика.** В состав бюджетных средств не могут входить сильные, концентрированные компоненты, иначе они не были бы бюджетными. Соответственно, максимум, что такая косметика может дать, - увлажнение. Хотите получить видимый эффект - не экономьте на антивозрастных средствах.

### Как не тратить лишнее?

Несколько простых советов помогут сэкономить на косметике.

**1. Просите пробники.** Вы сможете протестировать продукт и понять, нужен ли он вам в полноразмерной версии.

**2. Не покупайте «про запас».** У косметики есть срок годности: не факт, что вы успеете воспользоваться ею до его истечения. К тому же, некоторые продукты выходят из моды - например, определенный цвет губной помады.

**3. Заведите дисконтную карту.** Выберите один магазин, в котором вам выгоднее всего покупать косметику. Копите баллы по дисконтной карте, получайте специальные предложения и экономьте!

**4. Подпишитесь на акции.** Оформите подписку по электронной почте на акции интересных вам магазинов. Так вы не пропустите ни одного выгодного предложения!

### На заметку

**Пользуйтесь cashback-сервисами, которые возвращают часть стоимости приобретенных вами продуктов. Например, можно оформить специальную банковскую карту и получать возврат на нее. В некоторых случаях он может достигать 15%!**



### “КРАСНЫЙ БАРХАТ”

**Понадобятся:** для теста: мука - 340 г, сахар - 300 г, сахар ванильный (по желанию) - 1 пакетик, какао-порошок - 1 ст. л., разрыхлитель - 2 ч. л., сода пищевая - 1 ч. л., соль - 1-2 щепотки, яйцо - 3 шт., масло растительное - 300 мл, кефир (2,5%) - 280 мл, краситель пищевой (красный) - 3-4 капли. Для крема: сливки (33%) - 500 мл, сыр творожный сливочный - 140 г, сахарная пудра - 4 ст. л. (с горкой). Для украшения: ягоды или кусочки фруктов - 1 стакан.

В глубокую миску просейте муку, соду, какао и разрыхлитель. Перемешайте до однородности.

Миксером на малых оборотах смешайте в чаше размягченное сливочное масло и сахар. Затем, продолжая перемешивать, по одному введите в эту массу яйца. Всыпьте ванильный сахар и соль. Тонкой струйкой влейте растительное масло.

В кефир добавьте краситель, перемешайте. Затем понемногу, продолжая месить тесто на малых оборотах, влейте его в чашу миксера, чередуя с мучной смесью.

Форму застелите пекарской бумагой, вылейте половину теста. Выпе-

кайте корж при 170 градусах до готовности (проверяется деревянной шпажкой). Аккуратно, с помощью лопатки, извлеките готовый корж из формы, снимите бумагу, заверните его в пищевую пленку на 2 ч. Аналогичным образом приготовьте второй корж.

Компоненты для крема охладите. Сливки взбейте до устойчивых пиков. Добавьте сыр и сахарную пудру, снова взбейте до однородности.

На корж, с помощью кондитерского мешка, отсадите половину крема. Накройте вторым коржом, отсадите оставшийся крем. Сверху выложите яго-

### ПРОФИТРОЛИ С КРЕМОМ

**Понадобятся:** мука - 300 г, масло сливочное - 150 г, яйцо - 7 шт., сахар - 1,5 ст. л., соль - щепотка. Для крема: молоко сгущенное - 1/2 банки, маскарпоне - 500 г. Для украшения: шоколад - 50-100 г.

В кастрюльке доведите до кипения 500 мл воды. Добавьте соль, сахар и кусочки масла. Уменьшите огонь до минимума. Просейте в кастрюльку муку, помешивая венчиком. Должна получиться однородная масса.

Остудите тесто. Введите по одному яйца, тщательно перемешивая. Взбивайте деревянной ложкой, пока не получится однородная блестящая масса. Отсадите порции теста размером с грецкий орех на пергамент. Выпекайте в духовке при 200 градусах 10 мин., затем увеличьте температуру до 220 градусов и выпекайте еще 10-15 мин. (дверцу не открывать!). Готовые профитролы проколите тонким ножом, чтобы вышел пар.

Для крема смешайте сгущенку и маскарпоне. Взбивайте миксером 5-6 мин. - сначала на малых оборотах, потом увеличьте скорость до максимума. Начините профитролы, полейте растопленным шоколадом. Перед подачей уберите их в холодильник на 30 мин.



### «ЧУДО ШОКОЛАДНОЕ»

**Понадобятся:** яйцо - 6 шт., мука - 115 г, сахар - 150 г, какао-порошок - 35 г, масло сливочное - 280 г, молоко сгущенное - 120 г, сахар ванильный - 7 г, шоколад - 70 г.

Взбейте желтки с половиной сахара в пышную массу. Белки взбейте до плотной консистенции, затем добавьте оставшийся сахар и взбейте до пышности. Соедините обе массы.

Всыпьте муку, просеянную с 25 г какао, и перемешайте. Добавьте 40 г растопленного и остывшего масла, перемешайте. Тесто вылейте в силиконовую форму. Выпекайте в духовке при 200 градусах 30 мин. Готовый бисквит остудите и заверните в пленку.

Для крема взбейте сгущенку с 200 г размягченного масла и ванильным сахаром. Добавьте оставшееся какао.

Бисквит разрежьте на 3 пласта и соберите торт, промазав два коржа кремом.

Растопите шоколад и оставшееся масло на водяной бане, полейте торт и поставьте в холод на 2-3 ч. Украсьте по желанию.



## СОЛЯНКА ОВОЩНАЯ С УКРОПОМ

**4 соленых огурца, 4 луковицы, 2 ст. ложки томатной пасты, морковь, 8 маслин, 1/2 лимона, 2 репы, 4 ст. ложки растительного масла, укроп, 1,5 л воды, соль, перец.**

Огурцы очистите от кожицы, семян, нарежьте соломкой, добавьте натертые морковь, репу, рубленый лук, растительное масло. Прогрейте 5-6 минут на огне, помешивая. Кожицу и семена, оставшиеся от огурцов, залейте 2 стаканами горячей воды, проварите и дайте настояться 10 минут. Процедите и добавьте к тушеным овощам. В овощи влейте оставшуюся горячую воду, добавьте соль, молотый перец и доведите до кипения. Подавайте суп с маслинами и укропом.

## ЗАПЕЧЕННАЯ БАРАНЬЯ НОГА

**1 баранья нога, 5 зубчиков чеснока, 3 ст. ложки горчицы, 1/2 стакана клюквы, 1 чайн. ложка тимьяна, 2 ст. ложки подсолнечного масла, соль.**

Для маринада смешайте масло, горчицу, тимьян, перец и соль. В ноге сделайте глубокие проколы и заложите в них нарезанный чеснок и клюкву. Натрите маринадом и поставьте под гнет на сутки, регулярно переворачивая. Переложите в противень, закройте фольгой и на 1,5 часа поставьте в разогретую до 180 градусов духовку. За 15 минут до окончания запекания фольгу снимите. Можно приготовить соус: на горячую сковороду выложите нарезанный пучок петрушки и луковицу. Влейте 1/2 стакана куриного бульона и 50 мл красного вина. Нагревайте до загустения.

## ФРУКТОВЫЙ САЛАТ «ОРАНЖЕВАЯ ЗИМА»

**Хурма, 2 мандарина, морковь, по 2 ст. ложки творожного сыра и йогурта, 1 ст. ложка изюма.**

Мандарины очистите, освободите от белых волокон и разрежьте дольки пополам. Морковь натрите. Хурму порежьте на дольки. На тарелку выложите слой хурмы, сверху - морковь, йогурт - каплями, потом мандарины и изюм. Сверху чайной ложкой выложите сыр.



## ВЫПЕЧКА ИЗ СЛОЕНОГО ТЕСТА



### Мешочки с секретом

**200 г свинины, луковица, 100 г готового слоеного теста, 1 яйцо, растительное масло, соль, черный молотый перец, зелень.**

Свинину нарежьте кусочками, обжарьте с луком и специями до готовности. Остудите. Тесто разморозьте, раскатайте и вырежьте из него кружочки. По центру

положите начинку и аккуратно соберите края сверху в виде мешочка. Смажьте яйцом и поставьте в разогретую до 180 градусов духовку на 30-40 минут.

### Слойки со сгущенкой

**600 г готового слоеного теста, 450 г вареной сгущенки, яйцо, 1 ст. ложка сахара.**

Размороженное тесто немного раскатайте, чтобы пласт был не слишком тонким. Разрежьте на прямоугольники или квадраты и разложите на них начинку. Сформируйте слойки. Можно сделать их прямоугольными, треугольными или в виде конвертов. Самое главное - хорошо прижать края. Выложите слойки на противень, застеленный пергаментом или слегка присыпанный мукой. Выпекайте 20 минут в нагретой до 200 градусов духовке.

### Рулеты с фаршем

**Упаковка слоеного теста, 350 г мясного фарша, луковица, 200 г черносслива без косточек, 100 г сыра, 200 г творога, 1 яичный желток, соль и черный молотый перец по вкусу, растительное масло.**

Лук мелко порубите, соедините с фаршем, посолите и поперчите по вкусу, перемешайте. Слоеное тесто разморозьте, раскатайте в пласт на доске, присыпанной мукой, разрежьте пополам. Сыр натрите на крупной терке, соедините с творогом и перемешайте. Черносслив вымойте, залейте кипящей водой, распарьте, а затем мелко нарежьте. На тесто выложите фарш, на него - черносслив, затем - смесь сыра с творогом. Начинку разровняйте, сформируйте рулеты, смажьте их взбитым желтком, выложите на противень. Выпекайте в разогретой до 180 градусов духовке в течение 30 минут.



# КОГО БОЯТЬСЯ НА ДОРОГЕ?

**Дорога - зона повышенной опасности. Никогда не знаешь, кто едет с тобой в соседней полосе и чего ждать от этого водителя. А потому нужно всегда быть начеку.**

Водители бывают разные: опытные и не очень, спокойные и агрессивные, с хорошей реакцией и вообще без нее. Из-за подобного разнообразия будет не лишним внимательно наблюдать за их поведением на дороге. Особенно присмотритесь к следующим категориям автолюбителей.

### 1. Перевозящие людей

К данному пункту относятся таксисты и водители маршрутного транспорта. Их задача - как можно быстрее доставить своих пассажиров. От этого, в конечном счете, зависит их заработок. Этим и объясняется их неадекватное поведение на дороге: обгон, перестроение из полосы в полосу, попытки проехать там, где быстрее, езда по обочине. Они редко пользуются зеркалами, а потому остальные водители зачастую остаются ими незамеченными.

Такси, особенно если вы видите, что оно торопится, лучше пропустить. Водителей маршрутного транспорта следует безопасно обогнать при удобном случае. У них много остановок по требованию, и, следуя за ними, вам придется постоянно останавливаться.

### 2. Перевозящие грузы

Крупные фуры с непрочно закреплен-

ным грузом, обычные седаны, на крышах которых примостились велосипеды или из багажника торчат доски, - одинаково опасны. Известно немало случаев, когда груз при резком повороте или торможении влетал в лобовое стекло идущей сзади машины. Памятуя об ошибках других автолюбителей, знайте: если вы едете следом за груженой машиной, дистанция до нее должна быть больше, чем обычно. Еще лучше при возможности уйти в другую полосу - от греха подальше.

### 3. Учебные автомобили и новички

Этот пункт касается как машин, в которых сидит ученик с инструктором, так



**Особую опасность для водителя представляют подростки в наушниках и мамочки с маленькими детьми. Часто они даже не смотрят, успеете ли вы затормозить.**

и автомобилей с новичками за рулем. В первом случае авто, скорее всего, будет двигаться медленно - его лучше аккуратно обогнать. Тем более, ученик всегда может чего-то испугаться на дороге и резко затормозить, так что, если уж вы все-таки едете следом за ним, держите дистанцию. Если говорить о новичках, то они - словно «кот в мешке». Даже если на заднем стекле автомобиля висит восклицательный знак, никогда не знаешь: сел человек за руль вчера или два года назад. Понаблюдайте за поведением такого водителя на дороге и только тогда делайте выводы.

### 4. Торопыжки

Они куда-то торопятся, а потому готовы нарушать любые правила, лишь бы доехать быстрее. Узнать их можно по поведению на дороге. Они нервно ведут автомобиль, все время пытаются перестроиться в полосу, где движение, по их мнению, идет быстрее. Не стоит вредничать и из принципа им препятствовать. Представьте себя на их месте: каждый из нас порой куда-то спешит. Лучше пропустить такого водителя.

### 5. Выделяющиеся на дороге

Такие автомобили видны издалека. Это или дорогие иномарки, на которые невозможно не обратить внимание, или авто с заметным тюнингом (аэрография на капоте, дверях), цветными дисками, излишней тонировкой, или же машины с «особенными» номерами. За рулем находятся люди, которые желают быть заметными, так что можно предположить, что и на дороге они захотят выделиться. Дайте им такую возможность и лучше наблюдайте за их действиями издалека.

### 6. Женщины за рулем

Не хотелось бы добавлять этот пункт, но статистика показывает: дамы ведут себя за рулем гораздо более неуверенно, чем мужчины. Немало экземпляров, привыкших во время езды красить губы или глаза, болтать по телефону с подружкой. Есть и менее опасные варианты - женщины, которые просто чувствуют себя неуверенно на дороге, а оттого также способны создать немало аварийных ситуаций.

## Поздравления

Тамару ТИТВИНИДЗЕ поздравляем с днем рождения.

Жизнь интересною была,  
Музыка радости играла,  
И фея добрая звала,  
С надеждой, милая Тамара.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Алла Титвинидзе, Валентина Достигаева, Тамара Константиновская, Вера Уварова, Лия Кессиди, Иорданка Евтимиади, Алла Фридрихман, Светлана Цвилева, Малуза Горанова, Татьяна Элердасвили, Ирина Нешкова, Ната Славчева, Эмилия Манукоглиан, Майя Церцвадзе, Елена Микелашвили, Циури Беридзе, Веста Квернадзе.

Галину КАРЕВСКУЮ поздравляем с днем рождения.

Двор Цирка громко протрубил  
Гимн радости, как это мило,  
Ангел-хранитель похвалил,  
Здоровья пожелал Галине.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Светлана Арутюнова, Нелли Жужунашвили, Цицо Нозадзе, Элеонора Бодзиашвили, Марина Ментешашвили, Нино Оболашвили, Татьяна Чубинидзе, Светлана Ковальская, Марина Кукарская, Богдана Маевская, Ларина Домбровская, Барбара Краевская, Галина Вислинская, Дора Сосницкая, Лидия Позниховская, Анна Янтар, Эльмира Яцкевич, Мара Шепинская, Мария Славинская, Тина Кверццхшвили, Тамрико Псутури, Венера Думанова, Эмма Долмажан, Алина Степанян, Евгения Ворошилова, Лия Мчедлишвили, Марина Филина, Елена Стрельцова, Александра Расоева, Майя Райкова.

Инну ЯЧЕВСКУЮ-СЕДЫКИНУ поздравляем с днем рождения.

Проблемы есть, надо решать,  
И быть всегда неповторимой,  
Хорошее не позабыть,  
Мы от души желаем Инне.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Лидия Ситникова-Комарова, Валентина Ярославцева-Шемшур, Елена Мачабели, Тамара Лапшина, Кристина Лапшина-Капанадзе, Ирина Бериташвили, Анна Апциаури, Любовь Арашвили, Наталия Меладзе, Нина Губеладзе, Мери Саакова-Энгенова, Циала Саакова-Чумбуридзе, Натела Швангирадзе, Ирина Кобаля-Данелия.

Пепелу КОПАЛЕИШВИЛИ поздравляем с днем рождения.

Надзаладеви весь в огнях,  
Позади сделано все дело,  
Плыви ты в световых морях,  
Радуйся доброму, Пепела.

Суважением, Анна Орфаниди, Мария Кондролова, Манана Орагвелидзе, Майя Гиоргобиани, Цицо Берашвили, Лали Изория, Элеонора Гвадзабия, Лия Кодуа, Мери и Нино Кешелава, Вектра Диомова, Наталия Псаропуло, Нина Романиди, Ксения Спиранди, Маргарита Антонопуло, Алла Буковинская, Елена Иваницкая, Сильвия Оганесян, Кнарик Минасян, Виктория Дарбинян, Дали Мхитарян, Валентина Шипулина, Татьяна Корчагина, Марина Карадочева, Полина Иванова, Ирина Елифанова, Майя Венкова, Екатерина Зелинская, Ольга Лучинка, Галина Ремкова.

Циалу Левановну МАМАЦАШВИЛИ-МЕНТЕШАШВИЛИ поздравляем с 82-летием

со дня рождения.  
Жизнь интересная всегда,  
Пусть будет в ней все ладное,  
Прибавят счастья вам года,  
С праздником, Циала Левановна.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Галина Каревская, Марина Ментешашвили, Нино Оболашвили, Любовь Щербалева-Нугешидзе, Заира Кварацхелия-Гула, Иза Мелуа, Ламара Дигмелашвили, Нанули Чалвардишвили, Тамила Чалахешашвили, Ирина Дзуцова, Тина Габашидзе, Елена Маевская, Раиса Пастушкина, Тина Шония, Жанна и Офелия Григорян, Елена Чаладзе, Татьяна Никифорова, Нуну Котрикадзе, Ирина Гогишвили, Иветта Саркисова, Диана Веселовская.

Валерия ЧХАРТИШВИЛИ и Ию ТАВАДЗЕ, а также Николая (Нико) МАЧАРШВИЛИ и Ламару РАЗМАДЗЕ поздравляем с рождением внука, а Георгия (Гоги) ЧХАРТИШВИЛИ и Лали МАЧАРШВИЛИ с рождением сына Константина (Коте).

В Самтредиа и Копитнари,  
В прекрасный этот день один  
Добрую весть все услышали –  
Родился мальчик Константин.  
Расти большим, будь крепким, смелым,  
Живи ты в дружбе, доброте.  
Счастливым будь ты непременно,  
Наш милый, маленький Коте.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Натия и Ольга Копалеишвили, Циала Бандзеладзе, Нана Лежава, Елена Находкина, Нина Храмцова с семьями.

## 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 хозяй-

кой, 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. Ингородних и курящих просит не беспокоить.

**Тел.: 272-26-19. Гиви.**

## ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №6

### СКАНВОРД НА СТР. 15



### СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Фортуна. Ангара. Ермак. Осло. Вольво. Клон. Драп. Доллар. Юг. ОРТ. Покаяние. Трактор. Танк. Труа. Философ. Белл. Скаляр. Шуруп. Аль. Нива. Каин. Бак. Гайдар. Корсар. Аве. Тема. Жатва. Фантом. Принтер. Роза. Осока.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Парвеню. Скифы. Гарнитур. Угол. Грунт. Клобук. Рев. Сепаратор. Таро. Идол. Ремо. Ипр. Фланг. Фиакр. Анапа. Клад. Карась. Опора. Адажио. Трон. Ятаган. Аванс. Илона. Либретто. Ноль. Арина. Ява. Век. Артек. Брак. Пара.

**Светлана доктор**  
**ПОДРУГА**  
*железнодорожный издательский комбинат №155 Тбилиси*

**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



# ДАЖЕ СОБАКУ ОН ЛЮБИТ БОЛЬШЕ, ЧЕМ МЕНЯ!

**Бывает непросто делить внимание своего мужчины с кем-то другим. Иногда в качестве «третьего лишнего» выступает домашний питомец...**

**В** этой старой шутке есть доля правды: «Хотите выяснить, кто ценит вас больше - жена или ваша собака? Заприте их в темном чулане, вернитесь через несколько часов и посмотрите, кто обрадуется вам больше». Люди более требовательные, чем домашние любимцы, поэтому в битве «любимая женщина против любимой собаки» победа часто остается за четвероногим питомцем.

### Они без меня пропадут

Наталья рассталась со своим молодым человеком именно из-за его собак: «Сначала мне даже нравилось, что у Димы есть домашние питомцы. Думала, он человек ответственный, заботливый. Но со временем я начала понимать, что собаки для него на первом месте. Свидания в выходные приходилось совмещать с выгулом собак. Дима переживал, что на неделе его таксы надолго остаются в одиночестве, поэтому старался компенсировать это долгими прогулками в субботу и воскресенье. И мы часами наматывали круги по соседнему парку. А там ни присесть, ни поесть... Когда я пыталась жаловаться на недостаток внимания, Дима называл меня эгоисткой. Мол, я взрослая женщина, могу сама себя сводить в кафе или кино, а его собаки без него пропадут. Я про-

держалась несколько месяцев, на потом поняла, что не могу с ними конкурировать».

### Одинокий мужчина «с прицепом»

Одинокая женщина с кошкой - фактически фольклорный образ. Но одиноким мужчиной с собакой - это своего рода диагноз. Нередко холостяки заводят домашних животных, чтобы дарить и получать любовь, о ком-то заботиться, победить страх одиночества. Собака кажется безопасным вариантом. Вы ее кормите, выгуливаете, иногда приласкаете, а в ответ получаете послушание и обожание. Для собаки вы божество. Животное не предаст, не обидит, не бросит, не станет спорить.

Отношение с женщиной строить гораздо сложнее. У нее есть свое мнение, планы, желания. Она будет требовать поездок на море и ремонта в ванной. Женщина хочет получать внимание, комплименты, хороший секс, разговоры по душам. С собакой все гораздо проще: ты ей - кость, она тебе - любовь и внимание. И никаких ссор и упреков! Если не хватает терпения, мудрости, эмпатии, любви, чтобы строить отношения с женщиной, то можно использовать собаку как суррогат близости с другим человеком.

### Или я, или она!

Что может сделать женщина, когда обнаруживает, что ее главной соперницей в борьбе за любовь мужчины является собака? Жизненный опыт подсказывает: самый мудрый путь - это научиться принимать ситуацию такой, какая она есть. Можно изменить какие-то мелочи - договориться о правилах, вроде «никакой собаки на нашей постели», но в глобальном плане придется смириться с присутствием третьего существа в вашей жизни. Практика показывает, что ставить ультиматумы бесполезно.

### Найти компромисс

Алина довольно спокойно относилась к собаке своего мужа ровно до того момента, когда родился ребенок. Тут она обнаружила, что пес ее раздражает. Надоели шерсть, которую нужно постоянно убирать, следы мокрых лап, запах - словом, все. Но Алина не стала устраивать истерику и ставить ультиматумы. Она понимала, что собака появилась в жизни мужа задолго до того, как он решил создать семью, и четвероногий друг ему очень дорог. Вместо «убери свою собаку» женщина спокойно сказала: «После родов я стала гораздо чувствительнее относиться к запахам и собачьей шерсти. К тому же, я очень устаю, и у меня не хватает сил все время убирать за собакой. Я очень рассчитываю на твою помощь - теперь нам придется вдвое чаще пылесосить и делать влажную уборку». Муж согласился взять на себя дополнительную работу по дому. Теперь он чаще возит собаку на стрижку, чтобы шерсти было меньше. А еще они наняли соседского подростка, и тот выгуливает пса днем. Там, где не работают ультиматумы, нужно искать компромиссы.

### КТО ЗДЕСЬ ГЛАВНЫЙ?

*Если хозяин наделяет питомца человеческими качествами, ставит его интересы выше семейных, дружеских, это тревожный звоночек. Например, в гардеробе собаки курточек и комбинезонов больше, чем одежды в шкафу хозяина. В доме животному отводятся лучшие места, ему позволено спать на кровати, залезать на стол и делать все, что угодно. Если человек допускает это, скорее всего, так проявится его неудовлетворенная потребность в любви и общении.*



# Колготки

Снимите это немедленно!

## для яркого образа

**С помощью колготок можно создать интересный образ. Однако стилисты настаивают: носить их нужно правильно! Что важно учитывать?**

Первое, о чем нужно помнить при создании стильного образа, - толщина изделия должна соответствовать температуре на улице. Не стоит носить тонкий капрон в сочетании с теплой курткой. Для зимы выбирайте плотные колготки.

С белой обувью хорошо смотрятся белые или светло-серые модели. Для черной обуви подойдут черные, коричневые, бордовые цвета колготок. Важный момент: цвет юбки или платья должен быть темнее, чем колготки.

Интересные образы получаются с цветными колготками. Главное, чтобы их цвет перекликался с аксессуарами или принтами на одежде. Диссонанс вызовет сочетание красных колготок с желтой юбкой и серой или синей курткой.

Ориентируйтесь на близкие друг другу оттенки, и ваш образ будет гармоничным. Помните о том, что любой крупный узор будет визуально полнить ноги. Поэтому лучше сделать ставку на маленький рисунок: горошек, звездочки, вертикальная тонкая полоска.



## Часы на силиконовом ремешке

Несколько лет назад многие экспериментировали с яркими силиконовыми ремешками на часах. Сегодня этот аксессуар уже не актуален. Выбирайте часы на металлическом, керамическом и кожаном ремешках. Причем, абсолютно любых расцветок.



## Заколки с цветами

Заколки по-прежнему в тренде, но не все. От украшений для волос из пластика в виде цветочков, бабочек пришлось время отказаться. Чем заменить? Сейчас в тренде минимализм и геометрия, поэтому выбирайте заколки из металла и пластика без лишних элементов.



## КАПКЕЙКИ «ПРАЗДНИЧНЫЕ»

**Понадобятся:** для теста: масло сливочное - 100 г, мука - 200 г, сахар - 150 г, яйца - 2 шт., молоко - 120 мл, разрыхлитель - 1,5 ч. л., соль - щепотка, ванилин - 1-2 щепотки. Для крема: масло сливочное - 200 г, сахар - 200 г, яйца - 5 шт., сок лимона - 1 ст. л.

Для теста масло взбейте с сахаром. Добавьте яйца, соль, ванилин, снова взбейте. Введите молоко, просеянную муку и разрыхлитель. Разлейте тесто в формочки, вложив в них бумажные вкладыши. Выпекайте при 180 градусах около 30 мин. Для крема белки с сахаром прогрейте на водяной бане до растворения сахара, помешивая. Добавьте сок лимона, взбивайте до пиков. По 1 ст. л. добавляйте в крем масло. Уберите в холод на 1 ч. Украсьте капкейки кремом.

## ПРЯНИЧНЫЙ ДОМИК

**Понадобятся:** мука - 4 стакана, сахар - 300 г, мед - 250 г, масло сливочное - 200 г, коньяк - 2 ст. л., какао-порошок - 3 ст. л., яйца - 3 шт. (тесто - 1 яйцо + 2 желтка; в глазурь - 2 белка), ванилин - 2 г, сода - 1 ч. л., разрыхлитель, сок лимонный, кориандр и корица - по 2 ч. л., имбирь - 1 ч. л., орех мускатный - 1/2 ч. л., пудра сахарная - 250 г, конфеты для украшения.

Растопите масло, мед, сахар. Добавьте пряности и просеянное какао, яйцо, 2 желтка, коньяк, ванилин, разрыхлитель, соду, просеянную муку. Замесите мягкое тесто, заверните в пленку, уберите в холодильник на 12 ч. Тесто раскатайте (толщина 7 мм). Вырежьте детали домика по шаблонам, присыпая мукой. Выпекайте 10 мин. при 180 градусах. Разотрите порциями 2 белка с пудрой и соком. Склейте детали, распишите (для склейки нужна густая глазурь, для росписи - жидкая). Украсьте домик конфетами.

## РУЛЕТ С МАКОМ

**Понадобятся:** тесто дрожжевое и мак - по 500 г, сахар - 220 г, изюм - 100 г, орехи - 50 г, мед - 1 ст. л., яйца - 7 шт., эссенция миндальная и корица - по вкусу, масло растительное - 1 ч. л., пудра сахарная - 1/2 стакана.

Мак размочите в 500 мл кипятка и пропустите через мясорубку. Добавьте сахар, изюм, орехи, мед, эссенцию, корицу и 6 взбитых белков. Из подошедшего теста раскатайте 3 прямоугольника. Выложите начинку, сверните рулетами, зашипнув края. Противень выстелите смазанным растительным маслом пергаментом. Выложите рулеты швом вниз, оставьте на 30 мин. Смажьте яйцом. Выпекайте при 180 градусах 30-35 мин. Остудите, смажьте глазурью (пудру разотрите с 2-3 ст. л. горячей воды).

## ПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ С НАЧИНКОЙ

**Понадобятся:** яблоки - 5 шт., мед - 1 ст. л., орехи рубленые - 3 ст. л. (ядра), масло сливочное - 2 ст. л., корица молотая - по вкусу, мюсли - 1/2 стакана.

У яблок удалите сердцевину со стороны «хвостика» так, чтобы не повредить кожу у основания. Аккуратно срежьте верхушки - это будут «крышечки». Смешайте в миске размягченное сливочное масло, мед, корицу, орехи, мюсли. Поместите миску на водяную баню и нагревайте, вымешивая ее содержимое до полного растворения меда и масла. Полученную массу плотно уложите в подготовленные яблоки. На застеленный пекарской бумагой противень поставьте яблоки начинкой вверх, прикройте «крышечками». Запекайте при 180-200 градусах. 15-20 мин. Подавайте горячими.

## КЕКС «ПРАЗДНИЧНЫЙ»

**Понадобятся:** мука - 1,5 стакана, масло сливочное - 200 г, сахар - 1 стакан, яйца - 3 шт., разрыхлитель - 1/2 ч. л., соль - щепотка, клюква и орехи - по 1/2 стакана, корица, имбирь, орех мускатный - по 1 ч. л., настойка сладкая на коньяке (клюква) - 1/2 стакана, пудра сахарная для украшения.

Клюкву смешайте с измельченными орехами и пряностями, залейте настойкой, перемешайте. Размягченное масло взбейте с сахаром. По одному аккуратно введите яйца, продолжая взбивать. Добавьте клюкву с орехами (вместе с настойкой на коньяке). Введите просеянную с разрыхлителем и солью муку, вымесите тесто. Выложите тесто в форму. Выпекайте при 160 градусах (готовность проверяется деревянной палочкой).

ISSN 1987-6009



9 771987 600002

