

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДСТА

№8

февраль 2020

цена:  
1,5 лари

**Буллинг**

В ШКОЛЕ

стр.26

**Визит**

К КОСМЕТОЛОГУ

стр.37

**Что изменит**

вашу жизнь

стр. 22

**Я запретила**

себе толстеть

стр. 19

**Как вести**

себя в пробке

стр.33

**Скарлетт Йоханссон:** стр.16-17

**“Новое замужество меня не пугает”**

# Всегда актуально!



**Модные тенденции меняются каждый год, но есть модели, не подвластные времени.**

Вечная классика - брюки прямого кроя, маленькое черное платье и юбка-карандаш. Какие еще вещи можно иметь в гардеробе, не боясь, что они выйдут из моды?

**Пиджак.** Хорошо сшитый пиджак может быть однобортным или двубортным. Главное, чтобы сидел он четко по фигуре. Хотите, чтобы вещь хорошо сочеталась с остальными предметами гардероба? Выбирайте модель классического фасона простого кроя нейтрального цвета.

**Джемпер.** Незаменим в осенне-зимний период. Весной и летом в прохладную погоду его можно носить с платьями и юбками. Чтобы вещь прослужила вам долго, выбирайте джемпер из натуральных материалов - хлопка, шерсти или кашемира.

**Рубашка.** Классическая белая рубашка с воротником, рукавами с манжетами и застежкой спереди на мелкие пуговицы будет прекрасно смотреться с джинсами, брюками, юбкой-карандашом и блейзером.

**Платье А-силуэта.** Выглядит женственно и элегантно. Его легко сочетать с верхней одеждой и обувью, ведь такое платье впишется в любой образ.



Снимите это немедленно!

## Дубленка с объемным мехом

Стереотип «чем больше у женщины меховых изделий, тем выше ее статус» уходит в прошлое. А вместе с ним - и дубленки с меховой подкладкой и объемным воротником. На замену возьмите дубленку-авиатор или шубу из короткого цветного меха.

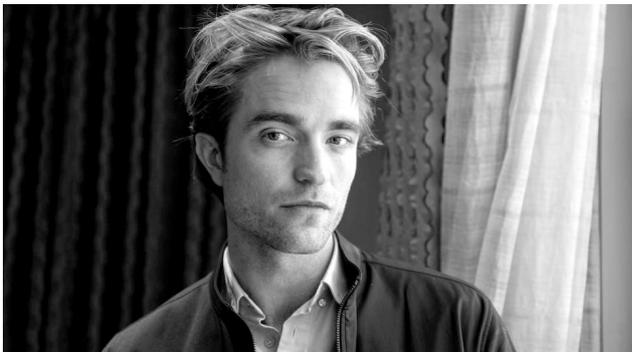


## Аксессуары одного комплекта

Если раньше приветствовались аксессуары в едином стиле, то сейчас шапка, перчатки, шарф могут отличаться не только по цвету, но даже по типу вязки и фактуре. Это удобно: можно приобрести два комплекта зимних аксессуаров и соединять их между собой.



## РОБЕРТА ПАТТИНСОНА НАЗВАЛИ САМЫМ КРАСИВЫМ МУЖЧИНОЙ



Ученые назвали 33-летнего британского актера Роберта Паттинсона самым красивым и сексуальным мужчиной в мире. Его лицо на 92,15% соответствует древнегреческому принципу золотого сечения, отметили в издании The Sun.

Вторым по «лицевому совершенству» стал исполнитель главной роли в сериале «Ведьмак» Генри Кавилл. Он набрал 91,64%. Тройку завершил Брэдли Купер (91%). На четвертом месте - Брэд Питт. В десятку совершенных мужчин также вошли Джордж Клуни, Хью Джекман, Дэвид Бекхэм, Идрис

Эльба, Канье Уэст и Райан Гослинг.

Отмечается, что список составили с использованием новейших компьютерных методов картографирования, которые разработал косметический хирург Джулиан Де Сильва.

«Единственный балл ниже среднего был за его губы, которые оказались тонкими и плоскими», - отметил хирург.

Метод измерения красоты впервые ввели греки в 4 веке до нашей эры. Он представляет собой математическое уравнение для измерения красоты.

## ХАРРИСОН ФОРД ВНОВЬ ИСПОЛНИТ РОЛЬ ИНДИАНЫ ДЖОНСА



Американский актер Харрисон Форд вновь исполнит роль искателя приключений Индиану Джонса в очередном фильме. Об этом сообщили в BBC.

Кинопродюсер и президент Lucasfilm Кэтлин Кеннеди подтвердила участие 77-летнего актера в пятой картине франшизы, выход которой намечен на 9 июля 2021 года.

Сейчас завершается работа над сценарием, название картины пока не разглашается. По словам Кеннеди, новый фильм будет «продолжением, а не перезагрузкой серии».

Первый фильм о приключениях археолога Индианы Джонса вышел в 1981 году, став одним из самых кассовых картин в истории кинематографа.



## Кети Мчедлидзе СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

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

## АЛЬ ПАЧИНО УПАЛ НА КРАСНОЙ ДОРОЖКЕ



Актер Аль Пачино упал на красной ковровой дорожке премии Британской академии кино и телевизионных искусств (BAFTA). Об этом сообщает Daily Express.

Артист споткнулся на лестнице. Подруга Аль Пачино, Меитал Дохон, быстро подоспела на помощь и подала ему руку.

В результате случившегося актер не пострадал.

Отмечается, что в этом году Аль Пачино был номинирован на премию в категории «Лучший актер второго плана» за роль в фильме «Ирландец».

Церемония вручения премии BAFTA прошла в ночь на 3 февраля.

**УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР  
РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ**

# 100 СКАНДВОРДОВ

**ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!**

### МИЛЛА ЙОВОВИЧ РОДИЛА ТРЕТЬЮ ДОЧКУ



Актриса Милла Йовович родила третьего ребенка. На снимке в публикации в Instagram она сфотографирована вместе со всей своей семьей: в руках она держит новорожденную дочку Озиан, рядом сидят две старших дочери - 12-летняя Эва и 4-летняя Дэшиел. Их обнимает отец Пол Андерсон.

За время беременности Йовович набрала почти 25 килограммов. Она призналась, что ее больше всего

пугала угроза выкидыша, так как ей 44 года и ранее она потеряла ребенка.

“Я суперпараноик и очень осторожна, чтобы не допустить ничего, что потенциально может привести к выкидышу”, - рассказывала она в Instagram.

Поэтому актриса перестала заниматься спортом и избегала всего, что могло быть опасным для ребенка.

К счастью, теперь на свет появилась третья дочка в семье.

### ДЖОННИ ДЕПП ПОКАЗАЛ В СУДЕ 87 ВИДЕО С НАПАДЕНИЯМИ ЭМБЕР ХЕРД



Актер Джонни Депп представил суду 87 видеозаписей с камер наблюдения, на которых запечатлено агрессивное поведение его бывшей супруги Эмбер Херд. Об этом сообщает портал LADBible со ссылкой на обнародованные юридические документы.

Артист уверяет, что Херд оскорбляла его, а также применяла физическое насилие. Актриса, по словам Деппа, часто била его руками и ногами.

Напомним, Джонни Депп подал иск против Херд в марте 2019 года. Он потребовал возмещения ущерба в размере 50 миллионов долларов за статью, написанную его бывшей супругой, где она называет себя “жертвой домашнего насилия”. Депп обвинил Херд в измене с Илоном Маском и в избиениях. Актер считает, что обвинения Эмбер Херд связаны с желанием улучшить свою карьеру на фоне появления движения #MeToo.

### АКТЕР КИРК ДУГЛАС УМЕР В ВОЗРАСТЕ 103 ЛЕТ

В США в возрасте 103 лет умер актер Кирк Дуглас. Он считался последним представителем “золотой эры” Голливуда. Печальную новость на своей странице в Instagram сообщил его сын, актер Майкл Дуглас.

“С огромной грустью я и мои братья сообщаем, что Кирк Дуглас покинул нас сегодня в возрасте 103 лет. Для всего мира он был легендой, актером из “золотого века” кино, который прожил свои золотые годы гуманистом, чья приверженность справедливости и делу, в которое он верил, устанавливали

шомакране состоялся в 1946 году. В драме “Странная любовь Марты Айверс” Льюиса Майлстоуна он исполнил роль униженного мужа героини Барбары Стэнвик.

С начала 1950-х Дуглас становится одним из ведущих актеров. В основном он специализируется на крутых парнях, героях вестернов,



стандарт для всех нас, к которому мы должны стремиться”, - написал Майкл Дуглас.

Кирк Дуглас родился в 1916 году в городе Амстердам, штат Нью-Йорк. При рождении его звали Исер Данилович, он был четвертым ребенком в семье.

Окончив школу, Кирк стал учиться в колледже St. Lawrence University. Увлечшись занятиями борьбой, он смог получить спортивную стипендию. По окончании колледжа в 1939 году Исер отправился в Нью-Йорк и поступил в престижную Американскую академию драматических искусств. Юноша не мог оплатить обучение, но произвел такое впечатление на педагогов при прослушивании, что ему выделили стипендию.

Дебют Дугласа на боль-

полицейских. Исполняет как положительные, так и отрицательные роли.

Карьера Дугласа, с разной степенью успешности, продолжалась вплоть до 1999 года. При этом, в 1996 году Кирк, заядлый курильщик, выкуривавший по две пачки сигарет в день, перенес инсульт, в результате чего его речь так до конца не восстановилась. Помимо съемок в кино Кирк Дуглас выпустил две автобиографии и несколько беллетристических книг, получивших определенное признание литературных критиков.

За свою карьеру Кирк Дуглас трижды номинировался на премию “Оскар”, однако в результате получил только почетного “Оскара” - “за 50 лет творческих и моральных усилий в кинематографическом сообществе”.

### ПЕРВЫЕ КАДРЫ СО СЪЕМОК НОВОЙ “МАТРИЦЫ”

Избранный Нео превратился в божма. Теперь на супергерое вместо черного плаща и темных очков - шапка, обыкновенные джинсы и зеленый пиджак. Это - первые кадры со съемок четвертой части культовой “Матрицы”. И судя по ним, перед

зрителем Нео предстанет в совершенно новом образе.

Из привычного остался, пожалуй, только Киану Ривз, который в такой одежде смотрится очень органично. Четвертая часть культового боевика появится на экранах весной следующего года.

# Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## Моя жена все время моет руки... Уж не больна ли она?

С женой Леной мы познакомились за столом в одной компании. Помню, все уже сели, а она мыла руки. Вышла - вся такая светленькая, белокурая, глаза круглые и синие, а ресницы... Короче, глянул я на нее, и голова кругом пошла. Пока говорили то-сты, перебрался к ней поближе, чтобы поухаживать. «Что будете есть?» - спрашиваю, а она берет тарелку и давай ее салфеткой протирать. Потом бокал...

Провожать напросился. Короче, закрутилось у нас. Помню, на втором свидании дошло дело до поцелуя. Только я губы свои к ней приблизил, а она так строго: «Ты не болен?» Я аж отпрянул. «Ты знаешь, сколько в нас живет микробов? Вдруг у тебя скрытый герпес?» Я обиделся: «Может, у меня еще и сифилис?» - говорю. А Лена на полном серьезе: «Если хочешь, чтобы у нас что-нибудь получилось, - иди проверься. И сдай кровь на ВИЧ» Другой после таких слов вообще бы перестал с женщиной встречаться, но я же влюблен! А влюбленный - что сума-

шедший. Сдал я все анализы, принес Лене их и справку из вендиспансера, что здоров, - и тут же сделал ей предложение. И все равно до первой брачной ночи она не давала к себе прикоснуться.

Моя жена никогда не садится в общественном транспорте - на сиденье могут быть микробы. Она протирает ручки дверей по 15-20 раз на дню. По улице ходит только в маске. Сделала все прививки, которые только можно, и меня норовит привить от всего! Не больна ли моя жена психически?

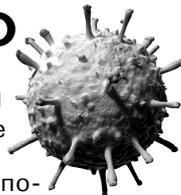
**Андрей К.**

**P.S.** Боязнь микробов - это невроз навязчивых состояний. Им, как правило, страдают люди, подвергшиеся насилию в детстве. Они постоянно чувствуют себя как бы «загрязненными», и мытье рук, тела, постоянная уборка помещения без нужды - это для них своего рода психологический очистительный ритуал. Так им становится легче.

**А. Стасов, психолог.**

Пока вы болели, вирусы и бактерии распространялись по всему дому. Они готовы к повторной атаке еще месяц после вашего выздоровления. Как их найти и обезвредить?

## ВИРУСЫ ГУЛЯЮТ ПО ДОМУ ЕЩЕ МЕСЯЦ



**1.** Антибактериальное средство для уборки можно сделать самим. Растворите в стакане воды 1/2 стакана белого уксуса и по 5 капель эфирных масел сладкого апельсина, чайного дерева и лаванды. Перелейте смесь в пульверизатор.

**2.** Начните уборку с ванной. Особенно, если во время болезни вы страдали от расстройства пищеварения. Вымойте и продезинфицируйте всю сантехнику с хлорсодержащими средствами. Не забудьте промыть все то, чего касались руками. Протрите, а лучше поменяйте зубную щетку.

**3.** Все в стирку! Недостаточно заменить постельное белье. Нужно по-

стирать все чехлы, наматрасник и подушки, если они с синтетическим наполнителем.

**4.** Не забудьте о мелочах. Обработайте пульт от телевизора, дверные ручки, выключатели, компьютерную клавиатуру и все, чего касались во время болезни.

**5.** Идем на кухню. Продали от расстройств пищеварения. Вымойте и продезинфицируйте всю сантехнику с хлорсодержащими средствами. Не забудьте промыть все то, чего касались руками. Протрите, а лучше поменяйте зубную щетку.

**6.** Проветрите комнаты. Откройте окна и создайте сквозняк. Приток кислорода пойдет вам на пользу и поможет быстрее восстановить силы после болезни.

**ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ПРОСТУДЫ, ЧЕРЕЗ ДЕНЬ, ПЕРЕД СНОМ, НАТИРАЙТЕ ГРУДНУЮ КЛЕТКУ ПОДОГРЕТЫМ МЕДОМ.**

**Ощущаете усталость.** Причем, без видимых на то причин. Дело в том, что при участии железа в организме синтезируется гемоглобин, отвечающий за доставку кислорода от легких к тканям. Если уровень железа падает, то и гемоглобин, соответственно, тоже, что ведет к кислородному голоданию клеток, в результате которого вы чувствуете себя подавленно, а при физической нагрузке испытываете одышку.

**Стали бледными.** Виною тому все то же кисло-

## НЕ ХВАТАЕТ ЖЕЛЕЗА?

**Дефицит железа в организме - распространенная проблема. Поэтому велик риск того, что и у вас понижен гемоглобин. Принимайте меры, если вы...**

родное голодание из-за низкого уровня гемоглобина в крови. Что еще, кроме бледной кожи, может о нем свидетельствовать? Внутренняя часть губ не такая красная, как обычно.

**При нехватке железа беспокоит учащенное сердцебиение. Сердце колотится несколько секунд, а потом приходит в норму.**

**Постоянно простываете.** Пожалуй, вам стоит сместить акценты в вашем лечении и сосредоточиться не на противовирусных препаратах и антибиотиках (даже не думайте!), а на

поднятии уровня железа в организме, благодаря которому иммунитет противостоит инфекциям и вирусам с удвоенной силой.

**Мечтаете погрызть мел.** У вас появились странные вкусовые предпочтения? Мел, лед, краска или даже лак на ногтях вызывает желание это попробовать? Возможно, так называется дефицит железа, уровень которого можно (и нужно) поднимать с помощью некоторых продуктов: граната и сока из него, говяжьей печени, гречки.

## Стакан воды за обедом

**?** Привыкла запивать пищу водой. А муж говорит, что это вредно. Кто прав?

Светлана Данилова.

Запивать еду можно. Вопреки распространенному мнению, вода не мешает расщеплению пищи, не может протолкнуть ее в кишечник быстрее, чем это «запланировано» организмом. Но советую обратить внимание на **важные моменты**.

✓ Делайте это в перерывах между пережевыванием и глотанием, чтобы пища хорошо размельчилась и смочилась слюной.

✓ Напитки не должны быть слишком холодными или горячими, чтобы не вызывать рефлекторный спазм и ухудшение перистальтики пищевода. Кстати, это же правило действует и для пищи.

✓ Пейте маленькими глотками: так вместе с водой в желудок не попадет лишний воздух.

✓ От употребления большого количества жидкости во время еды лучше воздержаться.

Спросите себя: «Почему мне хочется запивать еду водой?» Возможно, это лишь привычка. Однако она может указывать и на то, что вы пережариваете или пересушиваете пищу, чрезмерно сдабриваете ее солью и специями, употребляете мало жидкости в течение дня. Значит, нужно скорректировать и процесс готовки, и питьевой режим. Но если снижено слюноотделение, чувствуете ком в горле и неприятные ощущения при глотании, раздражена слизистая ротоглотки, лучше проконсультироваться с врачом.

Элина Хлевная,  
гастроэнтеролог.

Пресса постоянно твердит о вреде холестерина, страшает отложением на стенках сосудов бляшек, рекомендует убрать из рациона ряд продуктов. Что здесь миф, а что - правда? Разбираемся с экспертом - врачом Екатериной БУДНЯК.

# МИФЫ И ПРАВДА ОБ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ

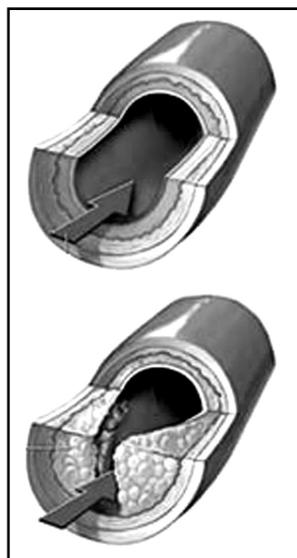
### 1. Проблема пожилых?

С годами вероятность развития недуга растет. Однако нельзя говорить о прямой зависимости между возрастом и риском заболевания. Нередко и у 30-летних сосуды «изношены», а у пенсионеров со стажем изменения не критичны. На возникновение атеросклероза влияет не только нарушение обмена веществ (в частности, липидов), но также вредные привычки, дефицит физической активности, сопутствующие заболевания, генетическая предрасположенность.

### 2. Корень зла - в холестерине?

Не всегда. Хотя высокий уровень холестерина называют основным фактором риска, для развития атеросклероза необходимо еще наличие поврежденной сосудистой стенки (вызванных, к примеру, курением). На пораженных участках и начинают откладываться атеросклеротические бляшки. Но не благо для организма и низкий холестерин: его недостаток может способствовать снижению мужской силы, а у женщин - нару-

шению менструального цикла. Кроме того, холестерин отвечает за усвояемость витаминов А, Е, Д, К, играет важную роль в работе нервной и иммун-



ной систем, является строительным материалом клеток организма.

### 3. Жирная пища «забивает» сосуды?

Это правда лишь отчасти. Ведь до 80% холестерина синтезируется самим организмом (печенью) и лишь порядка 20% его мы получаем с пищей. Скажу

больше, существует и обратная зависимость: резкое обезжиривание питания может способствовать повышению синтезу холестерина! Но это отнюдь не означает, что нужно наброситься на мясо, сливочное масло, яйца, творог и т.д. Точно так же, как и не следует полностью исключать эти продукты из рациона. Питание должно быть сбалансированным.

### 4. Толстяки рискуют больше?

Уровень холестерина зависит как от качества питания, так и от общего состояния здоровья. А оно может подводить и обладателей стройных фигур. Да, лишний вес увеличивает риск развития заболеваний сосудов, но и отсутствие его не гарантирует здоровья.

### 5. Много сладкого - гибель для сосудов?

Это правда. Высокий уровень глюкозы в крови способствует развитию атеросклероза. А когда такая ситуация длится долго, опасность возрастает. Особенно рискуют пациенты с сахарным диабетом.

## Мазь от варикоза

**?** Для лечения варикоза использую мазь: растапливаю 100 г сливочного масла, добавляю 50 мл сока каланхоэ перистого, перемешиваю. Наношу средство на пораженные участки перед сном.

Елена Селищева.

Каланхоэ действительно помогает при варикозной болезни. Но я бы рекомендовала настой. Для его приго-

товления срежьте нижние листья растения и несколько дней подержите в холоде. Затем измельчите и залейте водой



(на 50 мл массы - 1 стакан жидкости). Настаивайте двое суток, процедите. Готовое средство втирайте в пораженные места 2 раза в день. Курс - 3 месяца. Противопоказания: открытые раны, индивидуальная непереносимость.

Татьяна Сергеева,  
врач.

# Вся жизнь в шоколаде!

**ШОКОЛАД НЕ ТОЛЬКО ЗАЩИЩАЕТ ОТ ДЕПРЕССИИ, НО И ПРЕДОТВРАЩАЕТ РАЗВИТИЕ МНОГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

**Ш**околад может приносить пользу, если внимательно изучать его упаковку и выбирать продукт с хорошим составом!

## Горький или молочный?

Самым полезным шоколадом, по мнению врачей, является горький. Он содержит не менее 70% какао-бобов, укрепляет иммунитет, повышает работоспособность, защищает клетки от воздействия свободных радикалов и канцерогенов. На втором месте - темный шоколад (50% какао-бобов). Молочный шоколад (30% какао-бобов) практически не приносит пользы из-за сахара и жиров в составе. Белый шоколад - просто сладость, скорее бесполезная. Он не содержит какао-бобов, зато перенасыщен сахаром.

✓ *Горячий шоколад, если он изготовлен из натуральных ингредиентов, безопасен для здоровья. Но пить его каждый день не стоит: он содержит пурины, который способствует отложению солей.*

## Исключительная польза

В представлении многих шоколад - вредный продукт, который дарит лишние килограммы и ничего кроме. Однако, это не так! Шоколад обладает большим количеством полезных свойств.

**Улучшает память.** Горький шоколад содержит флавоноиды - вещества, стимулирующие приток крови к мозгу, улучшающие мозговую активность и память. Согласно ис-

следованиям, несколько кусочков шоколада в день снижают риск инсульта и деменции в два раза.

**Снижает холестерин.** Американские ученые в 2009 году пришли к выводу, что ежедневное употребление горького шоколада в течение двух недель значительно повышает уровень «хорошего» холестерина и снижает уровень «плохого» в крови. Участники эксперимента съедали по 30 г шоколада (с содержанием не менее 70% какао-бобов) в день.

**Укрепляет зубную эмаль.** Считается, что шоколад вреден для зубов. Молочный действительно вызывает кариес. А вот горький, наоборот, препятствует образованию налета и зубного камня и благоприятно влияет на состояние зубов и десен. Теобромин в его составе способствует укреплению зубной эмали.

**Защищает от депрессии.** Если вам грустно, съешьте кусочек горького или темного шоколада. Уже через несколько минут настроение поднимется. Шоколад способствует выработке серотонина - гормона счастья. Также лакомство помогает снизить в крови уровень гормона стресса кортизола.

**Регулирует давление.** В 2015 году в США было опубликовано исследование, рассматривающее взаимосвязь горького шоколада и уровня кровяного давления. Участники эксперимента в течение восьми недель ежедневно съедали по 20-25 г шоколада. Оказалось, этот продукт способен снижать уровень давления у людей, страдающих гипертонией.

50 г горького шоколада в день принесет организму только пользу!



✓ *Не стоит увлекаться шоколадом тем, у кого имеются воспалительные заболевания ЖКТ или склонность к аллергическим реакциям.*

## Внимание на этикетку!

Перед тем, как приобрести плитку шоколада, обратите внимание на состав лакомства. Увидели в списке ингредиентов какао-порошок? Положите продукт обратно на полку. Перед вами не горький шоколад, а подделка. Также должно насторожить наличие масел - подсолнечного, соевого, кокосового и других (за исключением какао-масла), гидрожиров - они создают нагрузку для поджелудочной железы, соевых компонентов.

Если вы уже купили горький шоколад, то можете по внешнему виду определить, содержит ли он сою. Настоящая плитка будет иметь темную, будто отполированную поверхность. Шоколад с добавлением сои более светлый, матовый и прилипает к зубам.

Безопасными добавками считаются куркумин - придает шоколаду яркий цвет, и сорбитол (E420), который позволяет ему дольше храниться.

## ДЛЯ КРАСОТЫ И МОЛОДОСТИ КОЖИ

**Ш**околад активно используется в косметологии. Он знаменит своими омолаживающими свойствами, улучшает цвет лица.

**Нежный скраб.** Растопить на водяной бане 50 г горького шоколада. Когда он остынет до комнатной температуры, добавить 1 ст. л. сахарного песка. На-

нести массу, помассировать кожу лица 3-5 минут. Смыть теплой водой.

**Антицеллюлитное обертывание.** Плитку горького шоколада растопить на водяной бане, остудить до приятной тем-

пературы. Нанести тонким слоем на проблемные зоны - живот, бедра, ягодицы. Сверху обмотать пищевой пленкой и надеть теплую одежду. Спустя 30-40 минут смыть массу, приняв душ.

**Питательная маска для волос.** Растопить на водяной бане 50 г горького шоколада, смешать с 2 ст. л. жидкого меда. Добавить 1 банан. Поместить ингредиенты в блендер, взбить до однородной массы. Нанести ее на волосы, распределить по всей длине. Сверху надеть целлофановую шапочку. Смыть через 20-25 минут.

**Пародонтоз не является инфекционным заболеванием, поэтому заразиться им невозможно.**

## ВЫПАДАЮТ ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ

Чаще всего пародонтоз становится сопутствующим заболеванием при нарушении работы желез внутренней секреции и хронических недугах внутренних органов. Расшатывающиеся зубы - это лишь верхушка айсберга. Зри в корень: значит, внутри организма серьезный сбой!

Кстати, у больных пародонтозом, как правило, не бывает кариеса. Они расстаются с зубами по другой причине. При пародонтозе из-за нарушения кровоснабжения ослабевают ткани, окружающие зуб. Десны бледнеют, истончаются. В результате обнажается шейка зуба. Она становится суперчувствительной, реагирует на холодное, горячее, соленое, сладкое, кислое.

Корень зуба может обнажиться наполовину. Зуб становится подвижным. В один момент просто выскакивает из десны. Более кошмарную картину трудно себе представить. Причем, недуг поражает сразу все зубы.

Пародонтоз, увы, практически не лечится. Но притормозить зловерный процесс можно. Самое эффективное - вовремя лечить воспаление десен и удалять зубные отложения (камни).

При пародонтозе рекомендуется есть побольше свежей петрушки. Полезны капуста, помидоры, свекольная ботва, красный перец, черника. В них содержатся вещества, которые снимают воспаление десен.

Полезно делать массаж десен, массировать их круговыми движениями большого пальца. Перед едой рекомендуется полоскать рот кипяченой водой комнатной температуры, а после еды - отварами ромашки, шалфея, календулы или коры дуба. Делать это надо регулярно, иначе эффекта не будет.

Пока пародонтоз не зашел далеко, укрепить шатающиеся зубы можно с помощью шинирования: с тыльной стороны зубов стоматолог-ортопед устанавливает специальное сцепление из прочного стекловолокна. Шина предотвращает дальнейшее расшатывание и позволяет на 2-3 года отсрочить прогрессирование заболевания.

**В. Паль, врач-ортодонт.**

# САМЫЙ МОЩНЫЙ СУСТАВ



**В человеческом организме тазобедренный сустав – самый мощный. Он принимает на себя самую большую и длительную нагрузку.**

Его задача - не только выдерживать вес тела человека, но и обеспечивать движение, поддерживать равновесие, поэтому даже незначительные проблемы с ним могут серьезно усложнить жизнь. Если же начинают беспокоить боли в тазобедренном суставе, надо незамедлительно обратиться к врачу, потому что только он может провести квалифицированную диагностику. Причиной болей в тазобедренных суставах могут быть...

**Перелом шейки бедра** - самая распространенная травма сустава. Она очень опасна, особенно для пожилых людей: они больше всего рискуют ее получить, ведь с возрастом кости теряют прочность и плотность.

**Артрит (воспаление сустава)** - проблема всех пожилых людей. У них имеется весь набор дегенеративных, дистрофических и воспалительных процессов в суставах, и тазобедренный страдает чуть ли не в первую очередь. Болит нога, боль в области паха, которая отдает в колено... Опираясь на ногу во время ходьбы, человек испытывает еще большую боль. При попытке встать из положения сидя большого «простреливает».

**Коксартроз (деформирующий артроз)**. Поражает в основном людей среднего возраста. Может развиваться незаметно, но первые признаки появляются на очень ранних стадиях заболевания. Вначале беспокоит боль в одном из тазобедренных суставов или сразу в обоих. Она нарастает очень медленно. Серьезный дискомфорт начинается на II стадии. Тогда человек жалуется на боли при вставании, поворотах туловища, начале движения - они отдают в колено и пах. Мышцы в пораженной области постоянно напряжены, даже во время сна, поэтому, нередко боль в тазобедренном суставе сохраняется и ночью.

**Бурсит вертельной сумки**. Она находится над выступом бедренной кости. При ее воспалении возникают боли в наружном отделе ягодиц. Если лежать на пораженном боку, боль усиливается. Случаются воспаления и других жидкостных сумок тазобедренного сустава - подвздошно-гребешковой и седалищной.

**Тендинит (воспаление сухожилий)**. Этому заболеванию подвержены люди, работа которых связана с постоянными тяжелыми физическими нагрузками, особенно это касается спортсменов и грузчиков. При тендините тазобедренный сустав сильно болит, только когда человек поднимает тяжести. Если не перегружать суставы, боли может вообще не быть.

**Инфекции**. Инфекционные артриты вызывают вирусы гриппа, стафилококка, стрептококка и другие. В таких случаях заболевание развивается стремительно. Начинается лихорадка, пораженный сустав припухает, при движении и даже касании к тазобедренному суставу появляется острая боль. При туберкулезном артрите симптомы другие. Чаще всего он поражает именно тазобедренный сустав. В этом случае болезнь дает себя знать постепенно. Сначала человека при ходьбе беспокоит легкая боль, отдающая в бедра или колено. По мере развития заболевания бедро вообще ограничивается в движении, зона поражения опухает.

**Наследственные заболевания**. Речь идет о болезни Легга Кальве Пертеса. Ею страдают мальчики в раннем возрасте. Причем, боль бывает или в правом, или в левом тазобедренном суставе. Недуг начинает давать себя знать болью не только в тазобедренном суставе, но и в колене.

**Опухоли костей и мягких тканей**. Ноющая боль может быть напрямую связана с болезнью именно сустава. Причиной может быть новообразование в мышечной и костной тканях. В зависимости от того, доброкачественное оно или злокачественное, а также его местонахождение, боли тоже могут быть разные.

**P.S.** Лечить такие недуги домашними средствами опасно. К сожалению, мысль сходить к врачу приходит в последнюю очередь. Самостоятельно можно только по характеру боли сориентироваться, что происходит в вашем организме.

**В. Кутепов, ортопед-невролог, врач высшей категории.**



Думаете, резкая боль в спине - удел стариков? Отнюдь нет, уверяют специалисты. Наш эксперт, терапевт Татьяна Побединская, подскажет, что делать при «простреле».

## “СТРЕЛЬНУЛО” В ПОЯСНИЦУ

рядку - мышцам и сухожилиям нужна тренировка. Рекомендую такие упражнения (выполняются лежа на спине, на жесткой поверхности).

✓ Согните правую ногу в колене, а левую в это время сгибайте и разгибайте, скользя пяткой по полу (5-7 раз, затем повторите то же с правой ногой); отводите, поочередно, не сгибая, в сторону ноги (5-7 раз для каждой ноги).

✓ Согните ноги в коленях, ступнями упритесь в пол, поочередно отводите колени в стороны.

**Не носите тяжестей; не наклоняйтесь резко** - лучше присядьте на корточки и с прямой спиной поднимите груз.

**Избегайте сквозняков и переохлаждения.**

**Почувствовав боль в спине**, лягте на жесткую поверхность, разотрите спину меновазином, оберните поясницу шерстяным платком или шарфом. В первый день показан покой, а со второго дня - умеренная активность.

**Помогут при «прострелах» и народные рецепты.**

✓ Противовоспалительным свойством обладает таволга: 1 ст.л. сухой травы залейте стаканом кипятка, выдержите час, процедите. Пейте по 100 мл 2 раза в день (курс - 10 суток). Противопоказания: индивидуальная непереносимость, беременность, гипотония, склонность к запорам. Или сделайте на ночь компресс из настоя таволги. Приготовьте его, как в предыдущем рецепте, смочите марлевую салфетку, приложите к больному месту, сверху - полиэтиленовый пакет и шерстяной платок.

✓ Эффективна настойка сабельника (продается в аптеке): разведите 1 ч.л. в 50 мл воды и принимайте 3 раза в день. Курс - 1 месяц. Противопоказания: индивидуальная непереносимость, беременность, период лактации, детский возраст, гипотония. Настойкой можно также натирать поясницу.

## Кое-что новенькое

### Газировка бьет по коленям

Если болят коленные суставы, не пейте газированные напитки, даже по чуть-чуть. Газировка активно подстегивает дегенеративные изменения именно в коленях. Особенно достается худощавым мужчинам. Ученые пока до конца не выяснили, что сильнее влияет на развитие остеоартрита - большое количество калорий в газировке или добавки, которые входят в нее. Но негатив очевиден. Это показывают многочисленные наблюдения.

### При чем тут недержание мочи?!

Доказана взаимосвязь между недержанием мочи и искривлением позвоночника. Женщины, страдающие остеопорозом, теряют рост из-за деформации позвоночника. Его искривление изменяет расположение органов, мышц и костей в брюшной полости. Они начинают давить на мочевой пузырь, и это может стать причиной недержания. Вывод: если диагностирован остеопороз, нужно проходить обследование у уролога, чтобы вовремя выявить смещение внутренних органов.

Далеко не всегда резкая боль в спине связана с серьезными проблемами со здоровьем. Она может быть следствием растяжения, спазма, перенапряжения мышц. К примеру, подняли что-то тяжелое, неудачно повернулись, долго находились в неудобной позе. Или «продуло»: вспотели, выбежали на холод - и готово! Такая боль, как правило, проходит спустя 10-14 дней. Однако «прострелы» в пояснице могут быть связаны и с серьезными заболеваниями: радикулитом, грыжей межпозвоночного диска, нарушением работы почек, холециститом. Когда боль настаивает часто и не отпускает подолгу, обращайтесь к врачу.

Для профилактики прострелов **больше двигайтесь**, делайте утреннюю за-

### ПОЛЕЗНО

❁ **Простудились?** При первых признаках простуды парить ноги очень полезно.

❁ **При насморке**, если он не сопровождается температурой, такая тепловая процедура поможет снять заложенность носа, и дышать станет легче.

❁ **У вас сухой кашель?** Если парить ноги в горячей воде, быстрее начнет отделяться мокрота, а значит, кашель скоро пройдет.

❁ **Переохладились?** Попарьте ноги с горчицей. Это поможет согреться и, возможно, предотвратит появление насморка.

❁ **Замучили мозоли и натоптыши?** Горячая вода

## Парить ноги или нет?

размягчает затвердевшую кожу. После того, как распарите ноги, мозоли легко удалить при помощи пемзы.

❁ **Часто бывает бессонница?** Попарьте ноги перед сном. Такая процедура мгновенно расслабляет, и спать будете крепко.

❁ **Устали?** Горячая ванна расслабит напряженные мышцы и вернет легкость движениям.

❁ **При подагре** полезно парить ноги - это помогает вывести из суставов излишки солей.

❁ **Грибок на ногах?** Попарьте ноги, добавив в

воду крепкий отвар полыни. Такая процедура уничтожит вредные микробы и избавит от инфекции за несколько дней.

### ВРЕДНО

❁ При беременности. Горячая вода расширяет сосуды не только в ногах, но и по всему телу. Могут начаться мышечные сокращения матки. Это опасно выкидышем на раннем сроке или преждевременными родами.

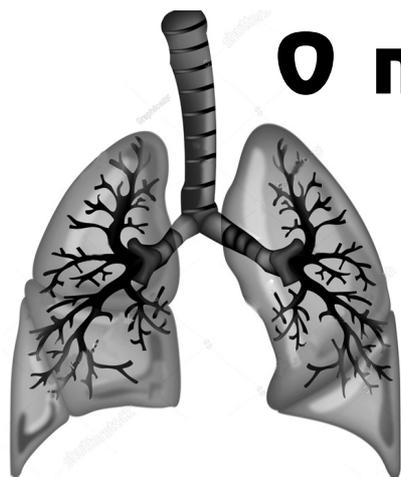
❁ Парить ноги в горячей воде нельзя при варикозном расширении вен. Та-

кая процедура принесет только вред.

❁ Делать горячие ванночки запрещается при температуре. У больного и без того сильный жар. Температура поднимется еще сильнее, и сбить ее будет сложно. К тому же, от горячей воды ускоряется кровообращение, а это приводит к лишней нагрузке на сердце.

❁ Не стоит парить ноги при повышенном давлении и болезнях сердца. Не исключены резкие скачки давления или тахикардия.

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



# О пневмосклерозе легких

**?** Муж прошел флюорографию легких. Она показала пневмосклеротические изменения легочного рисунка и липому. Терапевт (пульмонолога у нас нет) посмотрела заключение и убрала в карточку. Никакого лечения не назначила... Что нам делать?

**Э. Григорьева.**

## Что это за болезнь

Диагноз пневмосклероз легких ставят, когда вместо легочной ткани происходит разрастание соединительной. Из-за этого легкие уплотняются, бронхи деформируются, способность к газообмену в легких снижается. Легкие уменьшаются в размере. Пневмосклерозу больше подвержены мужчины. Заболевание не зависит от возраста человека. Болезнь может поражать только один участок или распространиться на оба легких.

## Что провоцирует этот недуг

Причиной пневмосклероза могут стать хроническая обструктивная болезнь легких, туберкулез, не вылеченная пневмония и бронхиты, плеврит, саркоидоз, ателектаз, пневмоконииоз. Разрастание соединительной ткани может начаться, если воспаление легких не было вылечено до конца. А после перенесенного туберкулеза, кроме увеличения соединительной ткани, может развиваться эмфизема. У детей пневмосклероз случается после кори и коклюша. К пневмосклерозу также может привести попадание инородных предметов в бронхи, повреждения легких и грудной клетки, наследственные и системные заболевания - красная волчанка, склеродермия, системный васкулит.

Легочная ткань уплотняется и развивается пневмосклероз при тромбозах легочной артерии и других нарушениях работы сердечно-сосудистой системы. Постоянное вдыхание пыльного или загрязнен-

ного токсичными веществами воздуха также может привести к этой болезни.

## Заболевание делится на 3 вида: фиброз, склероз и цирроз

При фиброзе соединительная ткань перемежается с обычной легочной тканью. При склерозе легочные ткани становятся более плот-

ные палочки. Следом за одышкой появляется кашель. Он постепенно усиливается. При кашле выходит гнойная мокрота. Если к пневмосклерозу присоединяется какое-нибудь заболевание легких, симптомы усугубляются. Больной чувствует общую слабость, он легко утомляется, теряет вес. Внешне грудная клетка может деформироваться, межреберные мышцы атрофируются. Циркуляция крови и лимфы нарушается. Причем, симптомы пневмосклероза не у всех больных одинаковы. Это зависит от того, где возник патологический процесс. Например, если это произошло в области бронхов, у пациента возникают сложности при выдохе. При локализации в других местах выдох не причиняет беспокойства, но учащается ритм дыхания.

**ВОВРЕМЯ ЛЕЧИТЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ, ГРИПП, ОРВИ, БРОНХИТ. ПОСЛЕ ПНЕВМОНИИ НАДО ОКОЛО ГОДА НАБЛЮДАТЬСЯ У ВРАЧА.**

ными и постепенно замещаются соединительной тканью.

Цирроз - самая тяжелая форма, при которой ткани бронхов, сосудов и альвеол полностью замещаются соединительной тканью.

## Симптомы

### пневмосклероза легких

Если заболевание поразило лишь один участок легких, то ярких симптомов может и не быть. Время от времени может возникать несильный кашель с небольшим количеством мокроты. При склерозе легких

## Диагностика и лечение

Для диагностики этого заболевания необходимо пройти рентген легких. Рентгенография позволяет увидеть любые физические изменения, даже если симптомы отсутствуют. Для уточнения картины пораженного участка врач может назначить бронхографию, МРТ, КТ. Иногда проводят бронхоскопию.

Лечение проводится в стационарных условиях, если возникли осложнения или протекает острое воспаление. Для правильного лечения пневмосклероза очень важно определить причину этого заболевания. Чаще всего назначают ан-

**У ПНЕВМОСКЛЕРОЗУ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ ПОПАДАНИЕ ИНОРОДНЫХ ПРЕДМЕТОВ В БРОНХИ, ПОВРЕЖДЕНИЯ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ, А ТАКЖЕ КРАСНАЯ ВОЛЧАНКА, СКЛЕРОДЕРМИЯ, ВАСКУЛИТ.**

симптомы более яркие. Первый признак - появление одышки. Сначала она возникает после физической активности, но по мере развития болезни человек начинает задыхаться и в состоянии покоя. Вентиляция легочных тканей нарушается. Это приводит к легкому посинению кожи. Суставы пальцев становятся похожими на барабан-

тибиотики (тетрациклин, сульфаниламиды) вместе с муколитическими и отхаркивающими (йодид калия) препаратами. При хроническом бронхите может быть проведена бронхоскопия. Если заболевание развивается на фоне сердечной недостаточности, назначают препараты калия и сердечные гликозиды. Если произошло разрушение и нагноение в

тканях легких, то необходимо хирургическое вмешательство. Пораженный участок легкого удаляют. Врач может назначить также физиотерапевтические процедуры: оксигенотерапию, массаж. Полезно плавать. Лечебную гимнастику надо выполнять спокойно и без напряжения. Однако, занятия лечебной физкультурой нельзя проводить при повышенной температуре тела (более 37,5°C) и кровохаркании. Если пневмосклероз протекает бессимптомно, то активного лечения не требуется.

### Осложнения и профилактика пневмосклероза легких

Поскольку пневмосклероз приводит к неправильной работе легких, осложнением может быть дыхательная недостаточность. А еще легочное сердце, частые воспалительные заболевания и эмфизема. При тяжелом течении болезни формируется «сотовое легкое», в результате чего возрастает кровяное давление в легочной артерии. При одновременно протекающем пневмосклерозе и туберкулезе возможен летальный исход.

Для профилактики пневмосклероза вовремя лечите заболевания дыхательной системы, грипп, ОРВИ, бронхит. После перенесенной пневмонии рекомендуется еще около года наблюдаться у врача. Важно закаляться, отказаться от курения. Если работа сопряжена с токсичными веществами, постарайтесь не вдыхать пары и реже находиться в пыльных помещениях. Это невозможно? Тогда пользуйтесь респиратором или защитной маской. Если заболевание было вызвано неблагоприятными условиями труда, необходимо перейти на более безопасную работу.

**Д. Панасенко, пульмонолог, врач высшей категории.**

### Прикинь на себя

**Первые признаки пневмосклероза легких - появление одышки. Сначала она возникает после физической активности, но по мере развития болезни человек начинает задыхаться и в состоянии покоя. Вентиляция легочных тканей нарушается. Это приводит к легкому посинению кожи. Суставы пальцев становятся похожими на барабанные палочки.**

## БЕЗ ПРОБЛЕМ ПЕРЕЖИТЬ СЕЗОН ХОЛОДОВ ПОМОГУТ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ, ВЫРАЩЕННЫЕ ДОМА.

# ЛЕКАРСТВО С ПОДОКОННИКА

**Базилик.** Укрепит иммунитет, обладает антибактериальным эффектом, улучшает пищеварение, помогает бороться с камнями в почках и желчном пузыре. Лучше использовать зеленый базилик: у него свойства такие же, как и у фиолетового, но менее резкий запах. К 1 ч. л.

зеленого чая добавьте 4-5 свежих листиков базилика, дольку лимона, залейте стаканом кипятка, настаивайте 15 минут под крышкой. Принимайте ежедневно на протяжении 2-3 недель. Через 2 недели курс можно повторить. Противопоказания: тромбоз, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет.

**Мята и Melissa.** Помогают успокоить нервную систему, обладают противовоспалительным действием, стимулируют отток желчи, снимают спазмы. Чтобы приготовить напиток, 3-4 свежих листика сырья залейте стаканом кипятка, выдержите 15-20 минут, добавьте мед по

вкусу. Противопоказания: гипотония, варикозное расширение вен. Имунную систему укрепит такой напиток: 3 ч. л. растертых листиков мяты, по 1 ч. л. зеленого чая и семян тмина, 20 г нарезанного корня имбиря залейте 600 мл кипятка, настаивайте 15-20 минут. Процедив, выпейте весь объем в течение дня в 3 приема. Лучше - за 30 минут до еды. Курс - 2-3 недели.

**Бессмертник песчаный.** Нормализует работу желчного пузыря, обладает мочегонным эффектом, помогает при холециститах, гипертонии, подагре и ревматизме. Приготовьте чай: 4 ст. л. свежих листьев и цветков растения (можно по 2 ст. л. бессмертника и мяты) залейте 300 мл кипятка, выдержите 20 минут. Пейте по 0,5 стакана 2-3 раза в день до еды на протяжении недели. Противопоказание - желчнокаменная болезнь.

**Агнешка Шампайчук, травница.**

## Ничего не болит, но чувствую себя неважно

**До 30 лет у меня было низкое давление. Сейчас верхний показатель остался нормальным, а нижний растет. Ничего не болит, но чувствую себя неважно, будто нахожусь в прострации. Это признак гипертонии? И нужно ли лечиться?**

**В. Вилкова.**

**В** идеале, разница должна составлять 40 плюс-минус 10 единиц. При пониженном пульсовом давлении сердечная мышца слабо качает кровь, и в мозг поступает недостаточно кислорода. Разумеется, это отражается на самочувствии и может вызвать головокружение, тошноту и даже обморок. С дефицитом кислорода также связано ощущение прострации. Еще хуже, если разница между цифрами больше 70 единиц, у человека резко повышает-

ся риск инфаркта и инсульта.

Измеряйте давление каждый день - утром, до завтрака, и вечером, перед сном. И обязательно записывайте, какие эмоции, события переживали накануне, как себя чувствуете в данный момент. Затем сделайте ЭхоКТ, а также проведите исследование головного мозга. Дело в том, что ваше «странное давление» может быть следствием вегетососудистой дистонии - нарушения тонуса сосудов из-за сбоя в нервной системе.

Еще одна возможная причина высокого нижнего давления - избыток жидкости в организме. Он не возникает просто так. Значит, плохо работают почки. Так что, было бы неплохо сделать УЗИ и сдать анализ мочи. Только тогда можно будет судить о диагнозе и назначать лечение.

Пока не готовы результаты исследований, можете принимать препараты на основе растений. Они мягко нормализуют кровообращение всех сосудов, улучшают снабжение мозга кислородом. В качестве скорой помощи при низком пульсовом давлении можно принимать но-шпу - 2 таблетки на прием. Этот препарат расслабляет спазмированные сосуды.

**Е. Ташкова, терапевт, врач высшей категории.**

## На заметку

✿ В картофеле больше витамина С, чем в авокадо, в 5 раз больше клетчатки, чем в банане, а по содержанию калия они равны. Если регулярно употреблять его в пищу, можно снизить давление, не набирая вес.

✿ Картофель с красноватой кожицей содержит мало крахмала, поэтому его рекомендуют варить. Для жарки лучше подходят клубни с желтоватой кожурой и мякотью.

✿ Особенно полезна запеченная или отваренная в мундире картошка. А вот от жареной и фри лучше отказаться - нагружает поджелудочную железу.

✿ С помощью картофеля можно избавиться от пигментных пятен. Натрите две картофелины, добавьте по 1 чайн. ложке сока лимона и меда, перемешайте. Нанесите на лицо. Через 15-20 минут смойте теплой минеральной водой. Нанесите увлажняющий крем.



**БЛАГОДАРИЯ ВЫСОКОМУ СОДЕРЖАНИЮ КАЛИЯ, КАРТОФЕЛЬ АКТИВИЗИРУЕТ РАБОТУ ПОЧЕК И БЛАГОТВОРНО ДЕЙСТВУЕТ НА СЕРДЦЕ И СОСУДЫ.**

## РАССЫПЧАТАЯ, ЗОЛОТИСТАЯ ДА С УКРОПОМ



Глаза 2 тонких кружка картофеля на 10-15 минут. Крахмал, которого в картофеле в избытке, снимет отеки, воспаление и уменьшит синяки.

че его витаминная ценность уменьшится на 30%. Лучше опустить сразу в кипяток, затем уменьшить огонь и плотно закрыть крышкой кастрюлю. Хотите, чтобы сварился быстрее? Добавьте кусочек сливочного масла.

### По цвету

В 100 г отварного картофеля всего 80 ккал. Если вы на диете или просто следите за весом, имейте в виду: углеводы из белых клубней усваиваются быстрее, чем из розовых и темных.

### Отжать ценное

При гипертонии врачи советуют пить картофельный сок. Вымойте 2-3 клубня, обсушите и натрите вместе с кожурой на мелкой терке. Получившуюся массу процедите. Пейте по 50-100 мл за 30 минут до еды 3-4 раза в день. Срок годности напитка - сутки.

### Гратен с сыром

Нарежьте картофель тонкими ломтиками. Яйцо взбейте со сливками, добавьте соль, перец, измельченный чеснок и щепотку мускатного ореха. Выкладывайте картофель в смазанную маслом форму слоями, посыпая каждый из них сыром и поливая соусом. Выпекайте 45 минут в разогретой до 180 градусов духовке.

### Угол зрения

Глаза устали, покраснели, зудят и темные круги беспокоят? Положите на

### Пара хитростей

При варке не кладите картофель в холодную воду, ина-

### Чем заменить

✓ **Не можете обойтись без салата оливье?** В одной порции с мясом и майонезом - 21 г жира и 360 ккал. Отдайте предпочтение вегетарианской версии салата, так вы уберете 150 ккал, а если заменить майонез на йогурт - еще минус 130 ккал.

✓ **Не в силах отказаться от тарелки картофельного пюре?** В одной порции с маслом и молоком - 237 ккал и 9 г жира. Попробуйте исключить масло и используйте молоко с пониженной жирностью. Так вы уберете 80 ккало-

рий и практически весь жир.

✓ **Жареная картошка - любимое блюдо?** Порция может содержать до 370 ккал и 19 г жира. Приготовьте чипсы в духовке, в этом случае питательная ценность составит около 100 ккал. Тонко нарежьте клубни, сбрызните маслом и запекайте.

## Как питаться после инфаркта

**Диета поможет быстрее восстановить процессы в сердечной мышце, улучшить кровообращение и обмен веществ.**

### Первая неделя

**Первый завтрак:** 50 г творожной массы, 100 г протертой геркулесовой каши на молоке, 150 мл чая с молоком.

**Второй завтрак:** 100 г яблочного пюре.

**Обед:** 150 мл манного супа на овощном отваре, 50 г мясного суфле, 100 г морковного пюре с растительным маслом, 100 г фруктового желе.

**Полдник:** 50 г творожной массы, 100 мл отвара шиповника.

**Ужин:** 50 г рыбных клелей, 100 г протертой гречневой каши, 150 мл чая с лимоном.

**На ночь:** 100 мл отвара черной сливы.

### Вторая неделя

**Первый завтрак:** 50 г белкового омлета, 100 г манной каши с фруктовым пюре, 200 мл чая с молоком.

**Второй завтрак:** 100 г творожной массы, 200 мл отвара шиповника.

**Обед:** 250 мл вегетарианского борща, 55 г отварного мяса, 150 г картофельного пюре, 100 г фруктового желе.

**Полдник:** 100 г печеных яблок.

### Третья неделя

**Первый завтрак:** 10 г сливочного масла, 30 г сыра, 150 г гречневой каши, 200 мл чая с молоком.

**Второй завтрак:** 150 г творога с молоком, 200 мл отвара шиповника.

**Обед:** 250 мл овсяного супа с овощами, 100 г отварной курицы, 150 г свеклы, тушенной в сметане, 100 г яблок.

**Ужин:** 85 г отварной рыбы и 150 г картофельного пюре, 150 мл чая с лимоном.

**На ночь:** 200 мл любого кисломолочного продукта.



# Хороша капуста!

**И на стол подать не стыдно, и съедят - не жалко. Налегать на нее лучше зимой, когда нам нужен витамин С.**

**1.** В квашеной капусте большое количество калия, который укрепляет сердце, помогает предотвратить аритмию и нормализует давление.

**2.** 150 г квашеной капусты в день снижают риск развития сахарного диабета, нормализуют работу кишечника и усиливают метаболизм. Хотите сбросить пару килограммов? Ешьте капусту: она сытная и совсем некалорийная.

**3.** В квашеной капусте много йода и нико-

тиновой кислоты, укрепляющих ногти и волосы. Косметологи советуют использовать рассол как тоник. Но в отличие от косметического его нужно смывать через 10 минут, не позже.

**4.** Хранить квашеную капусту лучше при температуре 1-4°C в стеклянной банке. Сверху можно залить ее растительным маслом или засыпать сахаром, так она долго не испортится.

## На скорую руку

Нашинкуйте кочан капусты соломкой, 1 морковь натрите на терке, 4 дольки

чеснока нарежьте. В 1 л горячей воды добавьте 2 ст. ложки сахара, 3-4 ст. ложки соли и немного уксуса. Доведите до кипения. Залейте маринадом капусту, добавьте немного масла и поставьте под гнет на сутки.

✓ **Морковь** придает капусте сладость и приятный, аппетитный цвет. Важно соблюдать меру: масса моркови не должна превышать 10% от массы капусты.

✓ **Яблоки** в капусту добавляют любители легкой кислинки.

✓ **Клюква** содержит консервант - бензойную кислоту. Капуста сохранится дольше.



## Гречка вместо ТОСТОВ

**Диетологи уверены: от привычки хрустеть по утрам поджаренным хлебом нужно отказываться.**

**Р**умяная корочка содержит канцероген. Высокие температуры в тостере окончательно убивают витамины и микроэлементы. В тостах сохраняются лишь легкоусвояемые углеводы, но они высококалорийны.

Содержание клетчатки в тостах также минимально, а она необходима организму для понижения уровня холестерина и снижения риска рака кишечника.

Наконец, тосты имеют высокий гликемический индекс. Из-за этого в крови повышается уровень глюкозы.

Медики рекомендуют заменять тосты гречневой кашей или цельно-зерновым хлебом.

## ЗАВТРАК ДЛЯ ХУДЕЮЩИХ

**Что съесть на завтрак, чтобы до обеда не чувствовать голода?**

**О**братите внимание на продукты из нута. Этот турецкий горох дает чувство сытости за счет высокого содержания белка, в составе которого немало незаменимых аминокислот.

Помогает контролировать объем пищи и растительная клетчатка. Небольшим количеством нута можно насытиться быстро и надолго. На его основе делается знаменитое вкусное блюдо арабской кухни, которое завоевывает популярность и у нас, - хумус.

## РАСКОЛОЛИ!

### 1. На счастье

Ученые утверждают, что горсть орехов (примерно 30 г) увеличивает уровень гормона удовольствия - серотонина - на 15% и снижает риск развития диабета второго типа на 27%. А две горсти орехов понижают «плохой» холестерин на 7%. Принимайте хотя бы пять раз в неделю (лучше ежедневно).

### 2. Немного магии

В древности считалось, что амулеты из фундука приносят удачу и защищают от нечистой силы. В Англии фундук сажали в землю семейные пары, мечтающие

о сыне. Подтверждений подобных чудес у нас нет, зато мы точно знаем, что фундук очищает организм от шлаков, помогает победить бессонницу и укрепляет нервную систему.

### 3. Правила выбора

Для того чтобы насладиться всеми полезными свойствами орехов, их нужно покупать неочищенными. Посмотрите, не нарушена ли скорлупа, не слишком ли много на ней трещин. Определить свежесть поможет простой тест: потрясите орех, если он гремит, значит, скорее всего, внутри старый и сухой плод.



### 4. Сплошная польза

В 5-6 грецких орехах содержится суточная норма витамина С. Кедровые - кладезь витаминов группы В. Арахис богат полифенолами, защищающими клетки от свободных радикалов. Миндаль стимулирует работу мозга, а кешью, благодаря проантоцианидину, тормозит развитие онкологических заболеваний.

**П**о количеству полезных веществ не уступает самым плодам. Кроме того, оно разгоняет метаболизм и улучшает пищеварение. Смазывайте им дно формы для выпечки, тогда ваши пироги и торты будут особенно приятно пахнуть. Заправ-

ляйте фруктовые салаты (можно добавить в них сыр). Смесь оливкового и орехового масел придаст пикантности овощным блюдам и соусам.

А вот жарить на нем не стоит: при термической обработке масло моментально теряет свою витаминно-минеральную силу.

### По вкусу

**В**озьмите по 200 г орехов и сахарного песка. Поставьте сковороду с небольшим количеством сахара на маленький огонь и помешивайте до появления золотистого цвета. Добавьте

оставшийся сахар. Перемешайте. В получившийся карамельный сироп всыпьте орешки и мешайте до тех пор, пока они не покроются глазурью. Остудите, измельчите и используйте как приправу.



# ПРИНЯТЬ ТАБЛЕТКУ В НУЖНОЕ ВРЕМЯ

**ОТ ЭТОГО ЗАВИСИТ РЕЗУЛЬТАТ  
ЛЕЧЕНИЯ ПРИ ЛЮБОМ НЕДУГЕ.**

## У сердечников плохое время - утро

Треть инфарктов случается сразу после пробуждения. Самый высокий риск - около 6 часов утра. Инсульты и приступы тахикардии также чаще случаются по утрам. Доктора подозревают, что это связано с резким подъемом давления. Оно снижается во время сна, а перед пробуждением в течение часа-двух поднимается на 20-30 пунктов. Если сосуды в плохом состоянии, это может стать для них тяжелым испытанием. Врачи предлагают сразу после пробуждения принимать нужные лекарства. Но препаратам требуется время, чтобы начать действовать. За этот период давление у больных успевае́т подскочить. В последнее время разработаны новые формы известных препаратов. Их секрет в особом покрытии пилюль, которое предохраняет от преждевременного растворения. Лекарства принимают на ночь, а в кровь они поступают как раз перед рассветом. Такие таблетки утром снижают давление в 2 раза эффективнее, чем вечером.

## После сна тяжело вставать

При ревматоидном артрите боль и скованность особенно сильны утром. При остеоартрите боль в коленных и других суставах усиливается к концу дня. Тем, кто страдает ревматоидным артритом, доктора советуют принимать нестероидные противовоспалительные препараты после ужина. В этом есть два преимущества. Во-первых, эти лекар-

ства действуют в 2 раза сильнее, если принять их, по крайней мере, за 2 часа до того, как боль достигнет пика. Во-вторых, в ночное время смягчаются их побочные эффекты - раздражение желудка, головная боль и тревожность. При остеоартрите те же лекарства лучше принимать после полудня.

## Астма - болезнь ночи

Пик приступов приходится на время около 4 часов утра. Дыхательные пути в эти часы особенно уязвимы. Собственное производимое организмом противовоспалительное и противоастматическое «лекарство» - гормон надпочечников кортизол - после полудня вырабатывается в минимальном объеме. Уровень адреналина, который улучшает дыхание, в ночные часы также снижается. А вот чувствительность к аллергенам повышается. Имеет смысл выбирать противоастматические препараты пролонгированного (длительного) действия. Такое лекарство принимают ранним вечером, и тогда 12 часов спустя, как раз перед рассветом, его действие достигает максимума.

При язвенной болезни лекарства, снижающие кислотность, лучше принимать вечером в один прием.

## Не ешьте на ночь

Все согласны, что «ужин надо отдать врагу». Но большинство людей, возвратившись с работы, голодны, поэтому аппетит у них хороший. В результате, в течение вечера и ночи желудок вырабатывает на 20-30% больше кислоты, чем в течение дня. Этот ритм надо учитывать, принимая противоязвенные препараты. Доказано: если при язвенной бо-

лезни пить такие лекарства вечером в один прием, кислотность желудочного сока снижается более эффективно, чем при приеме трех доз в течение дня.

## Разница ценою в жизнь

В 1976 году канадский доктор Джордж Ривар, специализировавшийся на лечении детей с лейкемией, предложил родителям давать детям одно из лекарств раз в день, утром или вечером, и строго придерживаться однажды выбранного режима. Пять лет спустя детский онколог проанализировал данные о своих пациентах и обнаружил: дети, принимавшие лекарство по вечерам, в 5 раз чаще достигали ремиссии. Последующее изучение данных показало, что дети, получавшие химиотерапию по вечерам, в 2 раза чаще выживают и спустя долгое время не имеют симптомов.

Оказывается, большинство здоровых клеток делятся раз в день, а раковые - 2-3 раза, и в основном в вечерние часы. Противораковые препараты нацелены на клетки, которые делятся. Но при химиотерапии достается и здоровым клеткам, в частности, клеткам костного мозга, особенно тем, которые активно размножаются утром. Результат - побочные явления: тошнота, анемия, лейкопения, тромбоцитопения. Поэтому, принимать химиопрепараты нужно вечером, когда здоровые клетки костного мозга «отдыхают», а опухолевые активизируются. Тогда вся мощь препарата направляется на злокачественные клетки.

**С. Васюков, терапевт,  
кандидат медицинских наук.**

Ящик с колесом					Лондонская девица		Тушеная фасоль от Гиви	 <p>Звериная квартирка</p>	
Игрушка - виртуальный питомец		Жена Глеба Панфилова		Звуковое сопровождение провала	Марка кофе				
					Не верит ни в Бога, ни в черта		Разрушение плотины		
Бухарское государство		Сельский старшина в Сербии		"Кромсание" бревна				Звон цепей	Недуг по части лора
Прозвище Габриэль Шанель		Художник в мире моды				Авторский гоночар			
				Сметано в стога			Певца ... Польна	Разведенные шашни	Штыковой приступ
Кожаные тапки горца						2			
				Царские палаты	Нервный итог стресса			Насыпной холм на могиле	"... ле-ди Чат-терлей"
Домашние пожитки	Восточная лепешка		Диалог в Сети			Кузнец, оседлавший черта			
				<p>☺ ☺ ☺          - Ты на рыбалке сколько поймал?          - Меньше чем Колян.          - Так он ничего не поймал.          - А я еще и удочку потерял.</p>			"Усохший" абрикос		
	Солода для пива		Мощный фонарь				Ловится на крючок		
				Ценная вещица под посуду				Английские либералы	Город в Индии
	Посвящен в тайны учения	Финал беременности				Озерная рябь	Святослав, рисовавший Алтай	Кличка собаки Айболита	
				Пистолет янки					
Парад... под куполом шапито	Палка экзекютора	Место, где люди вьют гнездо					Змеиный "жест"	Овчина особой выделки	"Красотка" (актер)
				Пирог типа хачапури	Ее "не шукай вечерами"	Учение о музыкальном такте			
Волнистая пряда волос		Любой ... за ваши деньги						Жаба размером с тарелку	
					Рогатина, таскающая горшки				
Лента, заменяющая кляп		Кайма платья, кант					Триста лет беды на Руси		
1					Терраса в мечети				 <p>Соревнования</p>

Лицо с обложки



**СКАРЛЕТТ ЙОХАНССОН:**

## «Несмотря на два развода, новое замужество меня не пугает»

Ушедший год 35-летняя Скарлетт Йоханссон проводила как триумфатор. Блокбастер с ее участием «Мстители: Финал» стал самым прибыльным за всю историю кино. Восемь фильмов на основе комиксов Marvel, где снялась актриса, подвиг продюсеров на огромный и уникальный в своем роде риск. Специально под Йоханссон сочинили сценарий и уже сняли фильм «Черная вдова», где она сыграла супергероиню Наташу Романофф. В 2019 году также вышли картины «Кролик Джоджо» и «Брачная история» — за эту работу Скарлетт номинировали на «Оскар».

**Н**о самое главное — актриса получила предложение руки и сердца от мужчины своей мечты, актера Колина Джоста. Она вновь готовится стать женой и несколько не боится в третий раз испытать судьбу. А еще Скарлетт наслаждается ролью матери пятилетней Роуз Дороти от своего второго брака с французом Роменом Дорьяком.

— Существует два лагеря женщин, прошедших через несколько браков. Одни сдаются и больше не верят в семью. А другие, напротив, не боятся делать новые попытки, чтобы обрести счастье... Судя по всему, вы относитесь ко второму лагерю?

— Подобное деление слишком уж простое! (Смеется.) Но во многом так и есть. Несмотря на два развода, идея создать семью представляется мне весьма привлекательной. И я хотела этого в браке с от-

цом моей дочери, очень хотела. Но просто этот человек оказался не тем, кто мне подходит. А первый раз я вышла замуж в 23 года, будучи еще совсем ребенком. Что я понимала в браке? Да ровным счетом ничего. Наверное, я слишком романтизировала замужнюю жизнь. Тогда, думаю, сейчас я гораздо реалистичнее смотрю на вещи и лучше знаю, чего хочу, в том числе от своего мужчины.

— Интересно, что вы были давно знакомы с Колином, потому что очень давно начали выступать на культовом шоу «Субботним вечером в прямом эфире» с его участием...

— Ну да. Первый раз меня пригласили вести шоу в 2006 году. А в 2010-м я играла в скетче, который сочинил как раз Колин. Довольно смешной, но немного идиотский, как мне тогда казалось. (Смеется.) Это

была пародия на программы MTV о матерях-подростках и всех этих казусах с ранними беременностями. Колин тогда произвел на меня впечатление своей уверенностью и самообладанием. Колин стал ведущим автором шоу. В общем, тогда я впервые обратила на него внимание. В 2017 году, когда я только подала на развод, меня снова позвали в эту программу. Колин был главным сценаристом на ней. И между нами пробежали те самые искры. (Улыбается.) Так что, мы два года уже счастливы вместе.

— Вам удалось мирно расстаться со своим вторым супругом Роменом Дорьяком, отцом вашей дочери...

— Да, и я отношусь к этому вполне прагматично. Главное — это ребенок в таких ситуациях. Роуз была совсем малышкой, когда мы разошлись с ее отцом. И если дочка меня когда-нибудь спросит, почему мы больше не вместе с папой, я отвечу: «Потому, что нам с ним лучше оставаться друзьями. Когда мы были парой, это было не так приятно и хорошо, и у нас часто возникали споры. А теперь мы гораздо лучше общаемся и каждый из нас тебя любит по-своему. И наши чувства, наша любовь к тебе несколько не изменились».

— Ваша игра в «Брачной истории» о весьма тяжелом разводе актрисы и режиссера действительно потрясает. Неудивительно, что вас номинировали за эту роль на «Золотой глобус» и на «Оскар». Правда, что вы снимались в то время, когда сами проходили через развод? Не слишком ли это было грустно, жестоко?

— Да уж, грустного было немало. Но в то же время этот фильм — настоящий подарок для гурмана! Понимаете, что я имею в виду? Любви история, закончившаяся таким разводом, — это сказочно богатый материал для актера. Ужасный, мучительный, вызывающий оторопь и временами неприятие материал — такой, что по-настоящему завораживает.

— И все же, неужели вы действительно такая хладнокровная особа? Режиссер говорит, что боялся к вам подойти со своим сценарием — хотя, писал его именно под вас, — когда узнал, что вы сами разводитесь...

— У меня отличная способность раскладывать все происходящее в жизни по разным полочкам. Не все это умеют, но у меня получается. И я действительно абсолютно счастлива и довольна своей личной жизнью. И могла, когда надо, использовать моменты своей истории развода, допустим, но лишь когда мне это нужно было. Все имеет свою ценность.

— В общем, не раздумывали?

— Если уж говорить об использовании личного опыта в работе над «Брачной историей», то я вспомнила родителей. Отец был архитектором, художником, в общем, богемой, а мама — продюсером. И она пыталась играть сложную роль — смотреть на мир глазами отца и в то же время оставаться независимой и сильной женщиной. Эти отношения закончились разводом, но никто не стал в результате несчастным.

**— У вас много хороших событий произошло в ушедшем году. В том числе, вас назвали самой высокооплачиваемой актрисой в мире. Как вам это нравится?**

— Когда мне об этом говорят, мне кажется это чем-то нереальным. Звучит словно некая фантастика или шутка, не имеющая ко мне отношения. Ну, не как правда, во всяком случае. (Смеется.) Это звучит забавно. Здорово, конечно. Это позволяет не работать без перерыва. В общем, это настоящая финансовая роскошь, если так можно выразиться. Что уж тут скрывать...

**— Вы заработали 25 миллионов долларов, заполучив главную роль в блокбастере «Черная вдова».**

— Честно признаюсь, я долго добивалась этой роли, попадания в марвеловские проекты. И до поры безуспешно. Посмотрев фильм «Железный человек», я страшно воодушевилась и поняла, что тоже хочу в этом участвовать.

**— И как же вы все-таки эту роль заполучили?**

— Не волнуйтесь! Я никого не убивала! (Смеется.) Просто Эмили Блант отказалась сама, потому что у нее что-то не сходилась в рабочем графике.

**— Понятно. А как вы отреагировали на смерть вашей героини в последнем фильме «Мстители: Финал»?**

— Знаете, когда придумали снимать «Мстителей», мы вообще боялись, что ничего хорошего из этого не выйдет. И я давно догадывалась, что Наташа должна рано или поздно умереть. К тому же мне позвонил Кевин Файги и лично об этом сооб-

шил. Чтобы максимально смягчить удар. (Смеется.)

**— И как раз тогда вы убедили его, что надо снять кино про Черную вдову — воскресшую...**

— Об этом говорили уже давно. В теории. Но я отношусь к тем актерам, кто верит в реальность лишь в том случае, если уже стоит на площадке.

**— Давайте немножко поговорим о вашей красоте. Если это не табу, конечно. А то известно, что с вами нельзя даже заикаться о пластических процедурах, которые вы якобы проделывали со своим носом, например...**

— Это точно. На эту тему говорить не будем. Последний раз я открыла рот в 2007 году, и дело едва не закончилось в суде.

**— Хорошо, расскажите — попростому — о своем уходе за кожей, диете, если таковая существует, и так далее...**

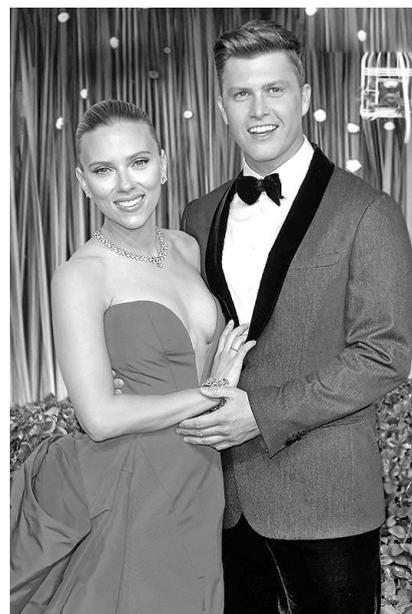
— У меня с детства очень чувствительная кожа. Поэтому приходится прилагать чуть больше усилий, за ней ухаживая. Никогда не ложусь в постель, не сняв макияж. Не пользуюсь продуктами (крем, лосьон, мыло, не важно) с отдушкой, запахом, то есть в которых есть какие-то ароматические добавки и вещества.

**— А какие-то только ваши секреты ухода за кожей раскроете?**

— Окей. Очищаю лицо с помощью яблочного уксуса. Ну естественно, уксус входит в мой рецепт как один из компонентов. Люблю из меда маски на лицо накладывать. Чтобы освежить уставшую кожу и бороться с покраснениями, использую сырой лимон — прямо так и прикладываю дольки к коже. Или же развожу сок в воде немного. Обожаю расслабляться в горячей ванне с лавандовым маслом.

**— А косметику любите? У вас всегда прекрасный макияж.**

— Мои глаза мне не очень нравятся. Но я знаю, как их выделить и подчеркнуть с помощью хорошей туши и карандаша для глаз — это главные предметы в моей косметичке. Я фанатка средств, имитирую-



**С Колином Джостом на церемонии вручения премии «Золотой глобус», 2020 г**



**С бывшим мужем Роненом и с дочерью, 2017 г**

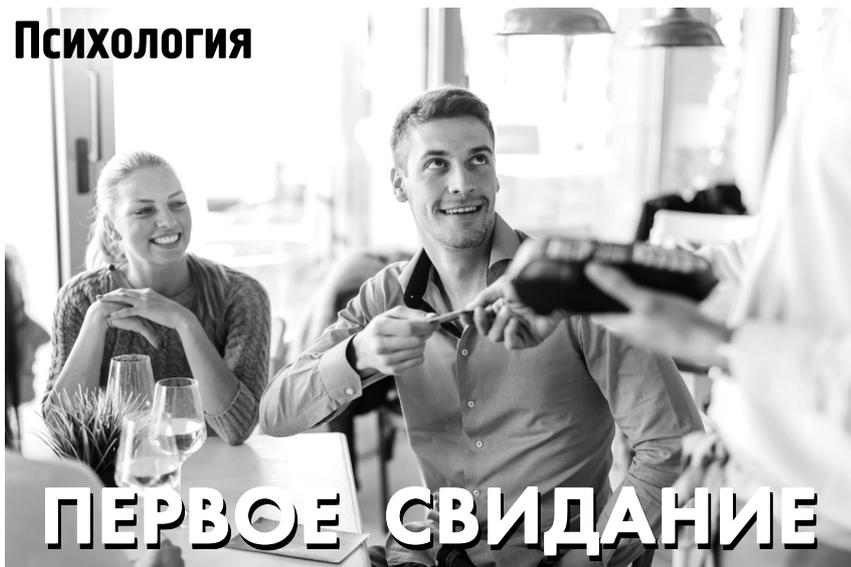


**В фильме «Кролик Джоджо», 2019 г**

щих загар. Даже для глаз их использую — вместо теней или вместе с ними. Насчет волос я даже не смогу сосчитать, сколько раз я меняла их цвет, стиль, длину и так далее.

**— Как поддерживаете физическую форму?**

— Обычно занимаюсь чем-то минут тридцать в день. Но не в фитнес-зале и не с модными тренерами. Йога, гири, прогулки, джоггинг, хайкинг, боевые искусства — все идет на пользу. Помогает поддерживать правильный метаболизм в организме, а значит, и здоровье, и физическое состояние, и настроение.



# ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ Кто платит за ужин?

**Встреча с ухажером подходит к концу, официант в ресторане приносит счет. Вы смотрите друг на друга... Настает момент истины!**

**Н**а первом свидании важно все: где оно назначено, во сколько, как одеты мужчина и женщина, о чем они беседуют. Но, пожалуй, один из самых важных моментов - финансовый. Все же кто должен оплачивать счет, если двое пока незнакомых, но приятных друг другу людей поужинали вместе?

### СТАРАЯ ДОБРАЯ КЛАССИКА

подавляющее большинство людей - как женщин, так и мужчин - убеждены, что платить за ужин должны представители сильного пола. Это классическое распределение ролей. Как правило, мужчина приглашает на свидание, он ухаживает за дамой, проявляет свою симпатию. Он покровитель и защитник. Все вышеперечисленные пункты обязывают его угостить свою спутницу. Впрочем, как говорят сами представители мужского пола, им подобное распределение ролей даже в радость. Так приятно почувствовать силу. А уж если дают официанту на чай, то вообще, становятся в глазах дамы идеальными кавалерами.

Конечно, первое свидание ничего не определяет. Щедрый при первой встрече мужчина может вести себя подобным образом, чтобы показаться лучше. А на втором даже воды в супермаркете вам не купит. И все же, если ваш спутник оплачивает ужин, это хороший знак!

**Психологи предупреждают: мужчины, заговаривающие о равноправии со счетом в руках, попросту скупы. Заплатите и отправляйтесь дальше на поиски.**

### МЫ ПАРТНЕРЫ ИЛИ КАК?

После волны феминизма многие женщины хотят платить сами за себя. Объясняют это так: «Я сильная, самостоятельная женщина. И не хочу ни от кого зависеть». Однако во многих случаях девушки просто боятся, что мужчина откажется их угостить, или чувствуют себя неловко.

Правда, некоторые мужчины не против поделить сумму поровну. Обычно они мягко намекают на это, доставая кошелек: «Ну что, как поступим со счетом?» Такая фраза не сулит ничего хорошего. Значит, за салат цезарь и чашку капучино вам все же придется заплатить самой. Ухажер говорит: «Понимаешь, я за равноправие, за партнерские отношения». Но о каких отношениях может идти речь, когда у вас первое свидание, предполагающее элементарное воспитание? А оно включает в себя, в том числе, джентльменский поступок - оплатить счет.

### КТО ЕЛ, ТОТ И ДОСТАЕТ КОШЕЛЕК

Самый удивительный тип мужчин - те, кто сразу заявляют: «Ты же сама выбрала дорогущий стейк из красной рыбы. Вот и плати за него!» Что ж, грубо, но по крайней мере честно. Кавалер ничего из себя не строит, не дает напрасных надежд на легкое будущее. По тем или иным причинам такие кавалеры не доросли до уровня состоявшихся в жизни мужчин. Возможно, они ищут мамочку, которая будет их оберегать. Однако имейте в виду: сначала

он попросит вас заплатить за себя, а позже потребует платить еще и за него. Вы готовы к такому повороту событий?

### СЧЕТ И ПРОДОЛЖЕНИЕ ЗНАКОМСТВА

Многие ищут в оплате счета сексуальный подтекст. Якобы мужчина приводит женщину в хорошее место, кормит ее, оплачивает счет (немаленький, если заведение хорошее) и... ждет дальнейшего развития событий. На самом деле, никто никому ничего не должен, а уж на первом свидании тем более. Вы можете спокойно встать из-за стола, поблагодарить за приятный вечер и уехать домой.

Другое дело, что сама обстановка ресторана, вкусная еда и последующая оплата счета - это довольно сексуально. Мужчина так сигнализирует женщине: я тебя выбрал, постарался, чтобы тебе было вкусно и хорошо, показал, как ты важна для меня, ничего для тебя не пожалел. Это совсем не значит, что свидание должно продолжиться в постели. Оно оставит после себя приятное послевкусие, и у вас появится желание повторить встречу с этим человеком.

### Личный опыт

**Карина, 27 лет:** «С нашими мужчинами проще, они чаще платят за спутницу, а вот иностранцы... Я часто встречаюсь с немцами и по делам, и ради общения - так вот, от них не дождешься даже чашечки кофе! Раньше думала, что они жадные такие в принципе, а потом один рассказал мне, что у них так принято. Они считают, что, оплачивая счет, можно обидеть женщину. Будто намекаешь ей на ее неплательческую способность. Если хочешь за нее заплатить, надо сказать заранее, что приглашаешь и предлагаешь угостить».

**Анастасия, 43 года:** «Однажды мне захотелось сделать мужчине приятное, и я ляпнула в конце ужина: "Я тебя угощаю". Вы бы его видели! Он возмутился, оставил на столе деньги, больше нужной суммы, и после этого мне не звонил».

**Маргарита, 34 года:** «Если знакома с человеком недавно, всегда при оплате счета достаю кошелек. И смотрю за его реакцией. В большинстве случаев он говорит: "Нет-нет, я сам!" Но недавно нашелся "красавец", который выдал: "Хорошо, что у тебя с собой есть деньги. Свой кошелек я, похоже, дома оставил..."»

**В** погоне за идеальной фигурой можно потерять не только здоровье, но и саму себя. Наша читательница прошла через все круги ада...

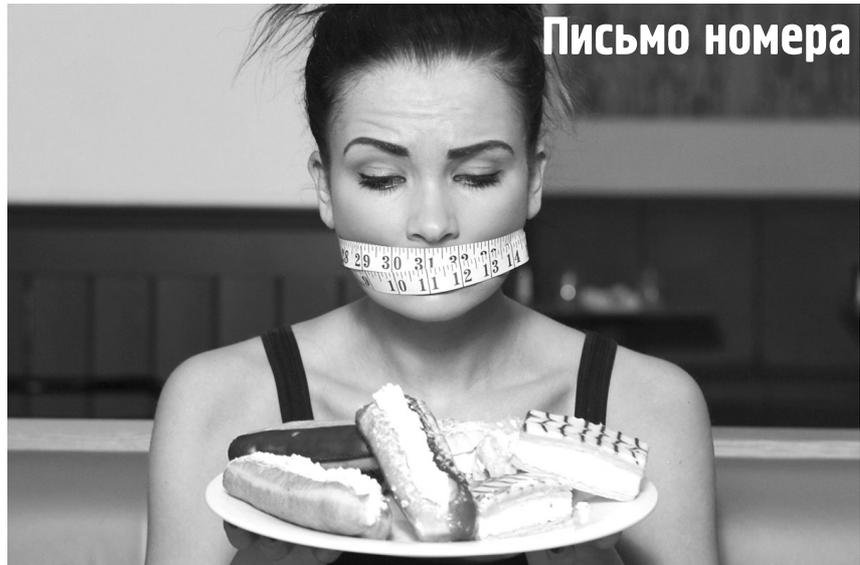
Пару лет назад, когда я только-только приходила в себя после болезни и училась жить по-новому, в Интернете активно обсуждали судьбу одной девочки-фигуристки. Она была совсем юной, красивой, невероятно талантливой, но ей пришлось уйти из спорта из-за проблем со здоровьем, вызванных анорексией. Помню, как читала в газете, что девочка, готовясь к важным соревнованиям, питалась только специальными порошками, чтобы не набрать ни грамма лишнего веса. Я прекрасно понимала ее состояние, ведь сама прошла через это...

Принято считать, что анорексия - это болезнь моделей и девочек-подростков. Я не модель и не подросток, но вплотную подошла к этой болезни. Мне было 25 лет, когда от меня ушел муж. Ушел без объяснения причин, даже не к другой женщине, а просто собрал вещи и переехал жить к родителям. Мне очень хотелось понять, что произошло, но я добилась от него только этой фразы: «Прости, но чувства прошли...». Тогда я начала искать причины в себе - может быть, я была недостаточно внимательной, сексуальной, веселой, слишком часто его пилила? Что я делала не так?

И тут моя знакомая очень жестко сказала мне: «Ну, а чего ты хотела? Посмотри, как ты распустилась, на тебе же ни одна блузка не застегивается. Сколько килограммов ты набрала? Если хочешь удержать мужика, нужно всегда быть в форме!» Мне было больно и обидно, но за несколько лет я действительно заметно располнела. Нервная офисная работа, постоянные перекусы булочками, недостаток движения сделали свое дело. И тогда у меня появилась идея фикс - похудеть.

Сначала я перепробовала несколько модных диет. Помню, как сидела на гречневой каше, яблоках, твороге и куриной грудке без соли. Долго я не выдерживала, срывалась и набирала еще больше килограммов. Теперь я понимаю, что строгие диеты - зло, а тогда казалось, что мне просто не хватает силы воли. Я ругала себя, постоянно была в плохом настроении - сначала мучил голод, а потом чувство вины, когда я бросала очередную диету.

В то время в моду начали входить марафоны по похудению. Принцип был такой - набирается группа, тренер разрабатывает для каждого индивидуальную систему трени-



## Я ЗАПРЕТИЛА СЕБЕ ТОЛСТЕТЬ

ровок и питания, контролирует и направляет. Через три месяца участница, добившаяся самых впечатляющих результатов, получает приз. Стоило это немалых денег, мне даже пришлось занять у подруги, но я решила попробовать.

Победительницей в итоге не стала, но все равно заметно похудела. Друзья и коллеги стали делать мне комплименты, я обновила гардероб и очень нравилась себе в зеркале. Зарегистрировалась на сайте знакомств и начала ходить на свидания. За три месяца марафона привыкла ежедневно взвешиваться. И вот начала замечать, что снова набираю вес. Меня тогда охватила паника - а что если я снова растолстею? В голове как будто что-то щелкнуло - я ни за что не должна набрать вес!

За время марафона я уяснила: если хочешь быть в хорошей форме, то диета должна стать твоим стилем жизни. Поначалу я еще старалась думать о здоровье и придерживаться сбалансированного питания, но чем дальше, тем больше продуктов я исключала из своего рациона. Каждую неделю, по выходным, проводила «чистку» - сидела только на воде с лимонным соком, четыре раза в неделю ходила в спортзал и еще бегала по утрам. Результат отражался в зеркале - я худела! Какой же красивой я казалась себе, не хуже моделей на подиуме! Вот только родные регулярно спрашивали, все ли у меня в порядке: «Ты выглядишь такой усталой и изможденной...» Я практически перестала встречаться с друзьями - наши посиделки всегда сопровождалась сытной пищей, и на

меня странно смотрели, когда я целый вечер только пила воду.

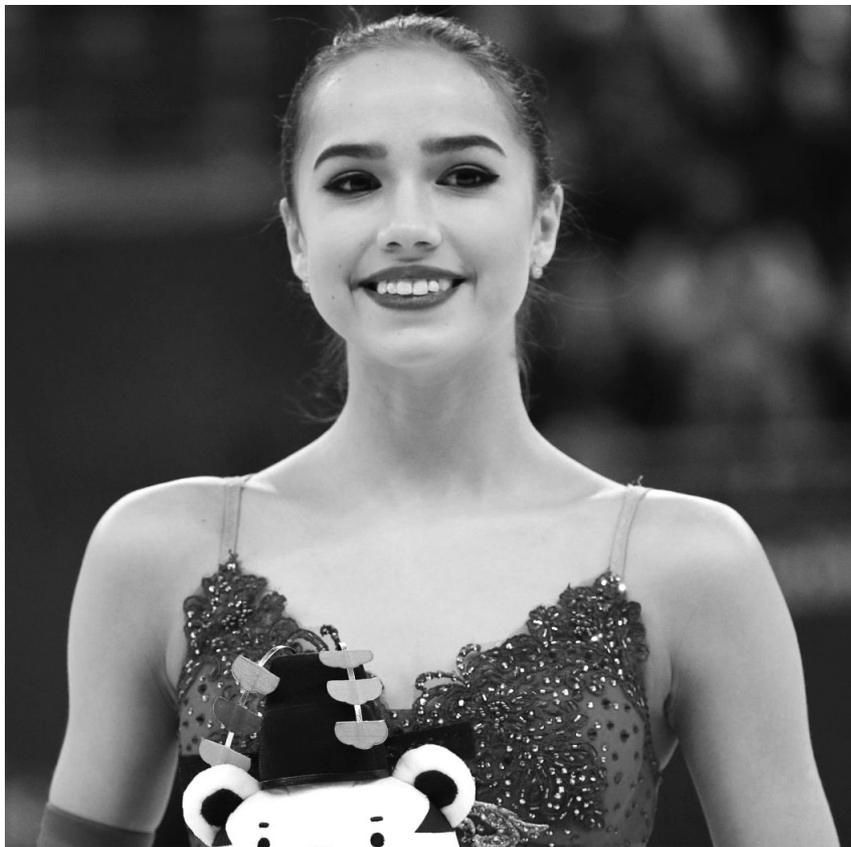
Все мои мысли тогда были сосредоточены на еде и на том, чтобы не съесть лишнего кусочка. Помню, как на дне рождения коллеги я не удержалась и попробовала торт. Потом целую неделю ужасно ненавидела себя и пыталась отработать калории в спортзале. Я начала сильно уставать и плохо спала. Ссорилась с мамой, которая говорила, что моя худоба уже неестественна. Так продолжалось - страшно подумать! - четыре года. Поворотный момент наступил однажды вечером, когда я возвращалась с работы и обнаружила, что у нас не работает лифт. И тут я поняла, что у меня нет сил подняться на пятый этаж. Я села на ступеньки лестницы и зарыдала. Позвонила родителям, они перепугались и приехали за мной. Неделю пролежала в постели.

Родители нашли частную клинику, где лечат пищевые расстройства. Это стоило безумных денег, но мы как раз тогда продали бабушкину квартиру. Немалая доля тех денег ушла на мое лечение. В клинике со мной работали диетолог, психиатр и психотерапевт. Тогда все как будто в тумане... Помню лишь то время, когда стала чувствовать себя лучше. Диетолог научила меня питаться правильно, а психотерапевт помогла осознать, что проблемы в моей жизни никак не связаны с лишним весом. Я научилась принимать себя и свое тело. Процесс излечения был долгим. Вот уже два года я нахожусь в ремиссии, но до сих пор хожу на сессии к психотерапевту.

Аноним.

Порой путь к славе и успеху начинается со стечения обстоятельств, которые иначе как чудом и не назовешь.

# ЭТО СУДЬБА



**«Я по характеру такой человек, что для меня чем сложнее - тем лучше»**

**К**огда за пару лет до Олимпийских игр в Пхенчхане фанаты фигурного катания спорили, кто из женщин-одиночиц станет чемпионкой, имя Алины Загитовой даже не упоминалось. В сезоне-2015/2016 на юниорском первенстве России она заняла лишь



**АЛИНА ЗАГИТОВА,**  
олимпийская чемпионка 2018 г.  
чемпионка мира 2019 г.

девятое место. Незадолго до этого фигуристка перебралась в Москву из родного Ижевска, чтобы заниматься в группе Этери Тутберидзе. Однако у Алины одна за другой случились две травмы: она сломала руку и повредила стопу. После лечения, и возвращения на лед у Загитовой перестало получаться практически все. Тренировалась она плохо, и Тутберидзе просто выгнала ее из группы. Алина пробовала найти другого наставника, не сумела, решила вернуться домой и бросить спорт. Но перед этим вместе с мамой пришла на каток к Тутберидзе - поблагодарить и попрощаться. А та, вдруг ни с того ни с сего, предложила: «Давай попробуем еще раз». Этери и сама до сих пор не может объяснить свое решение, но ее слова оказались поворотными в судьбе обеих. Алина через два года выиграла Олимпиаду. Она стала первой ученицей Тутберидзе, которой это удалось.

**«Я не была самой красивой девочкой в классе. Грудь нулевого размера, короткие ноги, неровные зубы - я точно не отличалась модельной внешностью»**

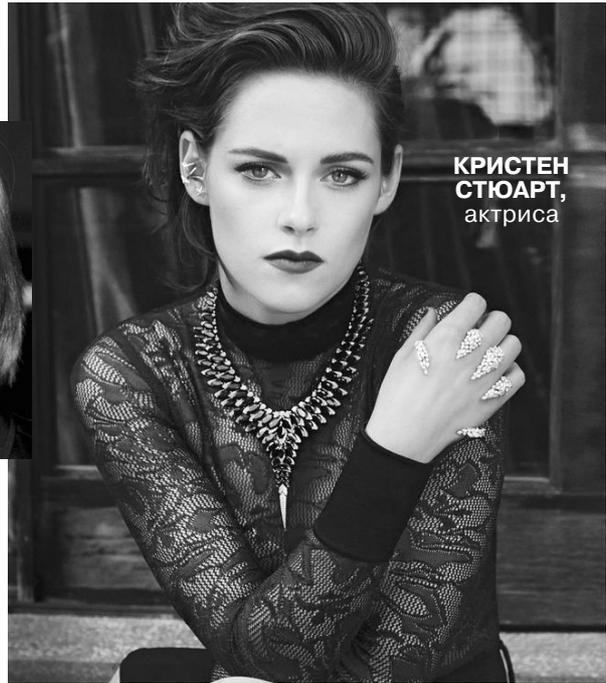
**П**редставьте, что вы застряли в аэропорту чужой страны на несколько дней. Это и случилось с 14-летней британской школьницей Кейт Мосс. Она вместе с отцом возвращалась с багамских каникул и никак не могла улететь домой, потому что все рейсы были переполнены. Немытая голова, мятая одежда, усталый взгляд и выражение лица «умри все живое» - не слишком привлекательная картина, правда? Примерно так и выглядела будущая звезда, когда попала на глаза директору лондонского модельного агентства Storm Саре Дукас. Все трое, по счастью, оказались на одном рейсе, и, как только на табло погасла надпись «Пристегните ремни», Дукас ринулась знакомиться с девушкой и ее папой. Как ей удалось разглядеть в худой, угловатой девчонке с нестандартной внешностью такой потенциал? То, что нам кажется чудом, Сара называет профессиональным чутьем. «Я сделаю тебя звездой», - пообещала она Кейт в самолете. И не обманула!



**КЕЙТ МОСС,**  
супермодель

**«В девять лет я сыграла в школьном спектакле. Не хотела этого делать, но участие было обязательным»**

**И**стория Кристен - наглядный пример того, что в жизни больше сдавшихся, чем проигравших. Будущая Белла Свон из самой известной вампирской саги едва не выбросила белый флаг за шаг до успеха. Впервые ее заметили в школьной постановке. Со Стюарт связался агент и предложил помощь в продвижении ее актерской карьеры. Родители не горели желанием возить девятилетнего ребенка по прослушиваниям, но Кристен их уговорила. После года безуспешных кастингов девочка решила остановиться: «Черт с ним! Не буду больше заставлять маму мотаться по всему Лос-Анджелесу!» Но родители предложили ей съездить на последнее прослушивание, а после него решать, что делать. А потом, все как в кино: именно тот кастинг принес Кристен роль в фильме «Безопасность вещей» с Гленн Клоуз. Пятнадцать ролей спустя в ее жизни случились «Сумерки», и дальше вы все знаете.



**КРИСТЕН  
СТЮАРТ,**  
актриса



**СЕЛЕНА  
УИЛЬЯМС,**  
теннисистка,  
38 лет

**«Опра Уинфри как-то сказала мне:  
«Не позволяй никому приглушать твой  
внутренний свет».  
С Алексисом я сияю ярко, как никогда»**

**С**ерена Уильямс и ее муж Алексис Оганян, сооснователь сайта Reddit, вращались в разных мирах. Она ездила с одного турнира на другой, он занимался своими интернет-проектами и за всю жизнь не видел ни одного теннисного матча. В мае 2015 года Уильямс приехала в Рим на Italian Open, Оганян - на конференцию по бизнесу. Поселились они в одном отеле, но это, понятно, не гарантировало встречу. Серена обычно не завтракает и вообще по утрам чувствует себя не очень. Но в этот раз подруга убедила ее спуститься в ресторан и что-нибудь съесть за компанию. Оганян же накануне допоздна веселился с друзьями и спросонья сел за первый попавшийся столик - к Серене и ее приятельнице. Да что о себе воображает этот парень? Вокруг полно мест! Ассистент спортсменки решил прогнать нахала: «Эй, приятель, тут рядом с тобой только что крыса пробежала. Пересел бы ты лучше...» Оганян не моргнув глазом ответил, что вообще-то он из Бруклина и крысами его не удивишь. Уильямс расхохоталась. В итоге, они неплохо поболтали, и она позвала его на свой матч. А Оганян после турнира пригласил ее на свидание в Париже. Через полтора года он сделал Серене предложение в том самом отеле, где они познакомились.

**«Умение пробовать новое и не бояться  
неудач гораздо важнее того,  
чему вас учат в школе»**

**С**ейчас состояние американской предпринимательницы Сары Блейкли оценивается в 1 миллиард долларов, а придуманное ею утягивающее белье Spanx носят знаменитости калибра Гвинет Пэлтроу и Кайли Дженнер. Но до того, как Саре в голову пришла идея на миллиард, никаких выдающихся достижений в ее жизни не было. Она дважды завалила экзамен в юридический вуз, работала коммивояжером, продавая факсы, и без особого успеха участвовала в любительских стендап-шоу.

Блейкли было 27 лет, когда на нее снизошло озарение. А дело было так: на торжественный вечер она планировала надеть облегающие белые брюки. Любая женщина знает, как трудно выглядеть безупречно в одежде, которая подчеркивает каждую складочку на талии. Положение могли бы спасти утягивающие колготки, но как тогда надеть босоножки? Сара взяла и просто от-

резала у колготок стопу. Брюки сели как влитые, а она на следующий день поняла, что это отличная бизнес-находка. Разумеется, богатство не свалилось ей на голову за одну ночь, впереди было много работы, но этого Сара совсем не боялась.



**Сара Блейкли,**  
бизнесвумен,  
48 лет



# ЧТО ИЗМЕНИТ ВАШУ ЖИЗНЬ

**Давали ли вы себе обещание начать новый год с чистого листа? Пора переходить от слов к действиям! Помогут в этом правильные привычки.**

**Т**ребуются около 30 дней, чтобы новая привычка прочно вошла в жизнь и стала ее частью. Поэтому, начиная что-то новое, постарайтесь не бросать затею при первых же трудностях.

Итак, в 2020 году попробуйте сделать частью своей жизни следующие полезные привычки.

### РАННИЙ ПОДЪЕМ

Утром, примерно с 5:30 до 7:00, мозг работает особым образом: он способен генерировать отличные идеи и с легкостью решать сложные задачи. К тому же, именно в это время дня можно побыть наедине с собой, когда домочадцы еще спят и суматоха не началась. Ароматная чашка кофе, вкусный завтрак, ритуалы красоты (освежающая маска, легкий макияж), ведение ежедневника, планирование, чтение полезной книги - все это может быть включено в утренние часы.

Если вы сова, резкий переход на ранние подъемы противопоказан. Хотите попробовать изменить режим дня? Начинать смешать время отхода ко сну и время подъема постепенно.

### ДВИЖЕНИЕ

Немногие занимаются спортом в свое удовольствие: большинству приходится заставлять себя, чтобы достигнуть результатов. Однако, регулярно уделяя этому время, вы делаете серьезное одолжение самому себе.

Во-первых, благодаря занятиям спортом поддерживается здоровье организма, мышцы находятся в тонусе. Во-вторых, вы сохраняете физическую форму, в любом возрасте оставаясь привлекательной. В-

третьих, получаете удовольствие, ведь во время занятий спортом выделяется гормон радости эндорфин.

Думаете, что спорт - это не ваше? Начните с легких танцев во время уборки или пеших прогулок.

### ОТДАЕМ ЛЕГКО

Денежная энергия должна циркулировать. Если зарабатывать и не тратить, возникнет застой. Иногда люди и сами не понимают, почему они не могут накопить крупную сумму: вроде работают много, деньгами не разбрасываются. На самом деле, тот, кто отдает, получает больше.

Самый простой способ отдавать - заниматься благотворительностью. Не думайте, что для этого нужны миллионы. Обычно собирают как раз с миру по нитке. Если вам трудно решиться, начните с автоплатежа. Подключите его, установив ежемесячную сумму, которую вы сможете без проблем перечислять в какой-либо фонд, приют для животных или проверенным волонтерам.

### ОТКЛАДЫВАЕМ ДЕНЬГИ ГРАМОТНО

Процесс накопления денег может быть легким и неустойчивым. Достаточно взять за привычку регулярно откладывать определенную сумму. Она должна быть незначительной, не бьющей по основному бюджету. Например, некоторые каждый месяц берут из зарплаты 10% и кладут на сберегательный счет. Или же откладывают все купюры определенного номинала, которые им попадают.

### СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ НОВЕНЬКОЕ

В начале каждого месяца придумывайте одно новое дело, которое вы совершите в ближайшие 30 дней. Это могут быть поход в кино, где вы не были больше года, ужин в недавно открывшемся ресторане, поездка на интересную экскурсию, занятие или мастер-класс в той сфере, которая всегда была вам интересна.

Это будет вносить изюминку в ваш распорядок дня. По словам психологов, новые задачи, места, люди подталкивают наш мозг к построению свежих нейронных связей.

### НА ДЕЛА ПО ДОМУ - 15 МИНУТ

Вместо того, чтобы раз в неделю посвящать уборке полдня или даже целый день, постарайтесь выделять ежедневно 15 минут на какое-либо дело. Таким образом, в понедельник можно вымыть сантехнику, во вторник протереть зеркала, в среду избавиться от пыли, в четверг - привести в порядок холодильник и т.д. Другой вариант - каждый день посвящать той или иной зоне, комнате. Понедельник - день спальни, вторник - кухни и далее по списку.

### ПЛАНИРУЕМ ВСЕ. ДАЖЕ УДОВОЛЬСТВИЯ!

Можно ли услышать от вас жалобы вроде «я ничего не успеваю» или «почему в сутках только 24 часа»? Если да, вам точно пригодится навык планирования. Планировать можно хоть каждый день! Но удобнее всего делать это раз в месяц, раз в три месяца или раз в год. Ставьте себе цели, разбивайте их на задачи, расставляйте приоритеты. Не забудьте включить в свои планы удовольствия и поощрения для себя. Например, поход к косметологу или на массаж - это тоже дело, и довольно важное!

Для планирования обязательно приобретите красивый ежедневник, в котором вам приятно будет делать записи.

### Комментарий специалиста

**Некоторые привычки сложно внедрить в жизнь, а все потому, что нам мешают страхи. Попробуйте выписать их на листке бумаги напротив каждой привычки. Вот простой пример. Вы хотите вставать раньше, но боитесь, что... не услышите будильник; не будете высыпаться; не сможете найти себе занятия на утро. Когда разберетесь со страхами и начнете получать первые положительные результаты, обязательно себя вознаграждайте. Уже неделю встаете в 6:30 утра? Отметьте это вкусным кофе с пирожным.**

# Ваш любимый сканворд

						Столица Латвии	Коробка для ручек	Возмездие	Моллюск	Полевой лагерь			
Губерния ныне	"К-9", актер	Османский титул	Коллектив артистов	Новобранец						Болтанка			
Кофейн. осадок	Деталь часов							Краска для ногтей					
			Ледокол Макарова	<b>1</b>									
Сказание	Сушен. персики							Флотский повар		Сарай для снопов			
					"Оружие" скорпиона	 <p style="text-align: center;"><b>Занавеска</b></p>							
Гаванская...	Стадия	Пламя на палке	Потемнение кожи										
Старейшина (вост.)	Кусок папки											Др. гос-во, Мьянма	Демьянова...
Куст. паразит	"Сестра" воробья	Точить... (болтать)							Антилопа	Чародей			
Инструкция				Охотн. собака	Повесть Гоголя	Деликатес (устар.)			Мать богов				
				Свиньи, овцы, козы					Большие весы	Артист цирка			
"Глазок" микроскопа	Наниматель Балды	"Родич" ивы	Поднятие штанги	Коса — девица...		Горный цирк							
Эксперимент				"Семьро смелых", актер						Шоссе в ФРГ			
		"...в Зеркалье"						Этап состязания					
Деревня				"За облаками", актриса						Спорт. сани			
Огненный камень		<p>Скакал Иван-царевич три дня и три ночи. Пока у него скакалку не отобрали.</p> <p>●</p> <p>Невропатолог задает четырехлетнему пациенту вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Сколько у киски лапок?</li> <li>— Четыре.</li> <li>— А сколько у киски ушек?</li> <li>— Два.</li> <li>— А сколько у киски глазок?</li> <li>— Два.</li> <li>— А сколько хвостиков?</li> <li>— Мам, этот глупый дядя никогда не видел кошек?</li> </ul>											
Пицца													Бараний горох



# БЛИЗКОЕ СЧАСТЬЕ

**Человек по своей природе устроен так, что ему необходимо общение. Быть значимым и нужным кому-то, разве это не есть его предназначение? Все время жить только для себя, а в конце обнаружить собственную никчемность. Разве это не страшно? Особенно глубоко такой период переживают женщины. Вот и героиня нашей истории, как и многие, мечтает о семье и, в то же время, боится быть обманутой.**

### ПРОСТО ПОДРУГА

В прошлом году здесь росла огромная яблоня. Каждую весну сладкое облако дурмана окутывало Ларису, как только она выходила на балкон. Она вдыхала аромат белоснежных лепестков, и сердце замирало от предчувствия близкого счастья. Но красивое дерево помешало кому-то, и его спилили. Не оттого ли так некомфортно и уныло теперь на душе? «Да, как же долго я здесь не была», - подумала Лариса и прошла в комнату, чтобы продолжить уборку.

Неопрятно и как-то сиротливо в холостяцкой квартире. Лишь притулившийся в кресле мишка вносил в это, казалось, разоренное гнездо, хоть небольшой, но все же уют. Лариса удивленно рассматривала приятную на ощупь игрушку, неизвестно откуда взявшуюся в этом

доме. Ведь у Александра ни семьи, ни детей не имелось. Несмотря на уже нежениховый период, хотя, как известно, мужчины могут находиться в этом статусе до конца жизни, Александру очень хотелось тепла. Однако, сколько знала его Лариса, женщины надолго не задерживались в его судьбе. Вроде и видный мужчина, и характер незлобивый, но... Лариса так и не понимала, отчего одинок ее лучший приятель.

С Сашей они были знакомы более десяти лет, он был почти членом их семьи. А когда у Ларисы погиб муж, Саша, как другие, не покинул жену друга, хоть изредка, но все же интересовался ее жизнью. Много воды утекло с той поры. Тяжело переживала Лариса свое горе. Не каждый вынесет бремя двойного вдовства. Первый муж Ларисы умер, когда ребяташки были еще

школьниками. И вот опять новый удар. Лариса даже стала ощущать на себе клеймо «черной вдовы». Но время, этот бессменный доктор, хоть и не до конца, но все же вылечило душу. Что ни говори, а жизнь продолжается и что-то в ней необходимо срочно менять. И, несмотря на то, что уже есть внуки, ей, как и любой женщине, еще хотелось пожить для себя. Сильная, она все же оставалась хрупкой и беззащитной. А еще Лариса привыкла быть кому-то нужной. Вот потому-то в их доме почти никогда не закрывались двери. Но после смерти второго мужа они захлопнулись навсегда. Даже перед Ларисой.

Лариса прожила в гражданском браке с Андреем девять лет, однако их дом так и не стал общим. Это она считала, что штамп в паспорте чушь на постном масле. Ведь они так любят друг друга. Зачем лишние расходы и хлопоты, большинство сейчас так живут. Живут. Но после того страшного дня, когда Андрея не стало, Лариса в полной мере поняла, что такое пресловутая печать.

- Мы будем продавать квартиру, тебе лучше уйти, - после похорон сказала мать Андрея. - Хотя, мо-

жешь пожить здесь до девяти дней.

Лариса особо на свекровь не сердчала. Закон есть закон, и собрав нехитрые пожитки, собралась восвояси. А совместно нажитое имущество ей так никто и не предложил поделить. Да и зачем ей лишнее напоминание о своей скорбной любви? Фотографии мужа было достаточно, да еще могилка, которую никто не отнимет. На которую можно приходиться в любое время. Туда она и ходила.

### ЖЕНА НА ЧАС

Постепенно боль утраты все глубже оседала на сердце, лишь изредка выбираясь наружу. В такие дни Лариса давала волю чувствам. И лишь небольшое количество алкоголя снимало приступы тоски. А потом ее познакомили с таким же одиноким мужчиной. Сергей тоже был вдовцом. Но и он не захотел оформлять с ней отношения. Так и осталась для него Лариса лишь подругой. А она, уже вдоволь хлебнувшая горечь разочарований, смирилась с таким положением дел и жила на два дома: то у детей, то у Сергея. Но Лариса знала, что ее с нетерпением ждут везде. А тут еще и другу покойного мужа Александру зачем-то понадобилась.

Александр назначил ей встречу в кафе. По дороге на дружеское свидание Лариса долго ломала голову, зачем она так срочно стала нужна Саше. Тем более тот предупредил ее, что это «не телефонный разговор». В уютном зале играла тихая музыка. После трудового дня так приятно окунуться в непринужденную атмосферу тепла и праздника. Лариса расслабленно улыбнулась. А Александр завел неожиданную для нее разговор.

- Лара, мне неудобно тебя об этом просить. Но ты же знаешь меня давно, не подумай ничего плохого. Не могла бы ты хотя бы изредка, но помогать мне по хозяйству. Нет, ты выслушай меня до конца. Я знаю, что тебе нужны деньги, да и мне тяжело одному. Выручай! Ты же мне друг?

- Конечно, друг...

Ларисе, если честно, не очень-то нравился этот разговор. Но ей трудно было отказать Саше. Тем более ей и, правда, нужны были деньги. Хотя, кому они сейчас не нужны? Александр же с надеждой смотрел Ларисе в глаза.

- Лара, ну соглашайся!

- Что ж, давай попробуем.

Так у Ларисы появился третий дом, требующий ухода, и человек, которому она тоже была нужна. Сергей, у которого она периодически жила, знал, что Лариса ходит к

Саше убирать квартиру. Он ее не ревновал, ведь у них, как у современных пар, были свободные отношения, без определенных обязательств. Так нежданно-негаданно у Ларисы появился свой интерес в жизни. Ведь к Саше она ходила не только убирать квартиру, но и отвести душу. Все чаще ловила Лариса на себе внимательный и ласковый взгляд Александра.

- Чтобы я без тебя, Лара, делал? Жаль, что таких женщин, как ты, больше нет.

Саша брал Ларису за руку и целовал ее пальцы.

- У тебя же золотые ручки. До чего же они мягкие. Вот бы мне такую жену! И куда Серега смотрит?

Лариса смушалась и все переводила в шутку. Это были встречи-откровения. Александр без утайки рассказывал Ларисе о своих бывших женщинах, так и не сумевших завоевать его сердце. То ли они не понимали Сашу, то ли он их. Кто знает? Он рассказал Ларисе, как поселился в его доме тот самый, как бы не к месту, но все же такой трогательный мишка.

Когда Саша решил расстаться с очередной пассией, он, как истинный джентльмен, не стал ходить кругом да около. Он ей так прямо и сказал. А на память о себе решил что-нибудь подарить. Как раз они проходили мимо цветочного магазина, в котором, кроме всего прочего, продавались мягкие игрушки. «Давай купим вон того симпатичного мишку», - сказал Саша. - Он чем-то похож на меня, так пусть напоминает тебе обо мне». - «Нет, не надо мне никакой игрушки. Купи мне лучше землю для фиалок».

Саша, удивленно пожав плечами, выполнил просьбу уже бывшей подруги. Но тот мишка так запал ему в душу, что на следующий день он пришел и купил его для себя. А, может, и в память о той женщине.

### ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ?

Вскоре Лариса уже знала об Александре больше, чем порой знает родная мать. И почему не держались у него женщины, и отчего он не может завести семью. Такие вечера были дороги и Ларисе. Ведь она могла вспоминать Андрея, которому даже после смерти все еще оставалось место в ее сердце. Кто как ни лучший друг понимал, какво овдовевшей женщине. Ведь он тоже скорбил по товарищу. В эти минуты их объединяла еще и общая память.

В тот субботний день Лариса, как всегда, пришла к Александру. Он ей позвонил и сказал, что сегодня к нему придут гости, и попросил Ла-

рису приготовить праздничный ужин. «Продукты я уже купил, но что я смогу сделать особенного? А мне хочется как-то удивить и порадовать народ». Ну, как тут отказать в просьбе?

Веселье было в самом разгаре, когда Саша подошел к Ларисе и попросил ее выйти на балкон. Осенний ветер-задира кружил жухлую листву, прохлада приятно освежала уставшую от хлопот Ларису.

- Вот, возьми, - Александр протянул Ларисе какую-то коробочку.

- Что там? Это мне?

- Бери, не бойся.

Лариса открыла футляр и обмерла. На красном бархате лежало колечко, похожее на обручальное.

- Лариса, я не хочу, чтобы ты была мне просто подругой. Давай поженимся! Я не буду торопить тебя, подумай. Но не отнимай у меня надежду.

Много мыслей пронеслось у Ларисы в ту минуту. Она была так удивлена и растрогана, что глаза заблестели от непрошенных слез.

- Ну что ты, тушь размажешь, не надо, - Саша заботливо, как ребенка, стал вытирать Ларисе лицо.

Пораженная, словно громом, стояла она, не чувствуя ни холода, ни слез, проложивших черную дорожку на щеках.

- Я не могу это взять... не могу, - шептала Лариса. - Я лучше пойду.

- Подожди, не уходи. Дай хоть поводить тебя.

Но она уже не слышала последних слов Александра, пулей вылетев из дома. «Глупая, ну что это я так испугалась, как девчонка», - уже немного придя в себя, думала Лариса. Сердце гулко билось и сладко замирало от необычного чувства. И тут же в ней заговорила совесть. «А как же Сергей, ведь он тоже стал близким и родным человеком. Что я скажу ему, и что скажут дети?»

Надрывался сотовый телефон. Не в силах сейчас разговаривать с Александром, Лариса сбрасывала вызовы. Внезапно начавшийся дождь остужал ее воспаленное лицо, скрывая все еще не просохшие слезы. Это были слезы радости и разочарования, счастья и отчаяния, слезы влюбленной женщины. Ведь Лариса тоже испытывала чувства к Александру. Глубоко запрятанные, они, наконец, проложили себе путь к свободе. И лишь только робость не позволяла ей выслушать Александра до конца и тут же дать свое согласие. Ведь она до сих пор считала себя просто подругой. Однако ей очень хотелось верить этому мужчине, которому она была так нужна.



# БУЛЛИНГ В ШКОЛЕ

**Читая про травлю среди детей, часто родители думают: моего ребенка это вряд ли коснется. Но вот приходит день, когда любимое чадо становится жертвой школьных разборок.**

О том, что у моей дочери проблемы, я узнала не от нее самой, а от постороннего человека. Мне позвонила мама ее одноклассницы и подруги. Оказалось, Маша, помня о моих проблемах на работе, решила меня не грузить и обратиться за помощью к ближайшему взрослому, которому доверяет.

Моя дочь - симпатичная и умная девочка, но не круглая отличница и не признанная красавица класса. Она не задирается первой, но и в обиду себя не дает. Однажды после уроков в школьном дворе к ней подошли три девицы годом старше с простым вопросом: «Ты тут че?!» Маша ответила: «А ниче!», взяла рюкзак и попыталась уйти, но самая крупная школьница по имени Саша подставила ей подножку, а когда Маша поднялась, ударила ее по голове. Дочка у меня хоть и небольшого роста, но со спортом дружит - тут же броском через бедро уложила Сашу на асфальт. На память об этом у задиры остался на лице синяк.

Девицы ретировались, но на следующий день начали преследовать мою дочь в соцсетях. Саша написала, что в качестве морального ущерба Маша должна прине-

сти ей деньги, иначе «будет плохо». Дочь отказалась, после чего ей стали писать гадости все три девицы. Позже переписку они удалили, но Маша успела сделать скриншоты, от которых у меня волосы на голове дыбом встали!

Когда дочь их заблокировала в сети, они стали отправлять ей на телефон голосовые сообщения, в которых на блатном жаргоне сообщали, что они с ней сделают в понедельник. Понятно, что моя девочка в школу не пошла. Туда отправилась я, предварительно поговорив с директором по телефону и объяснив ситуацию.

В обед в его кабинете собрались родители всех трех шантажисток, завуч по воспитательной работе и школьный психолог. Я вооружилась неоспоримыми доказательствами: записями камеры видеонаблюдения из туалета, которые раздобыла через охранника, скриншотами переписки и голосовыми сообщениями с мобильного.

Отойдя от шока, родители агрессорш попытались найти лазейки для отмазки своих дочерей, а затем пошли в наступление - мол, еще надо разобраться, кто первый начал. У Саши синяк в пол-лица, они пойдут заявление в полицию

писать. Я предложила отправиться туда вместе, предъявив им еще один скриншот из соцсетей - в статусе Саша написала: «Я вышла на тропу войны и уничтожу малявку. Подруги, не отставайте!» Зачинщик был вычислен.

Далее я предъявила родителям заготовленные цитаты из Семейного кодекса об ответственности родителей несовершеннолетних, все претензии ко мне и к дочери тут же улетучились. Директор поставила трех агрессорш на внутри школьный учет и обещала доложить об инциденте в органы опеки и полицию. Теперь семья ждет проверки, штрафы и еженедельные отчеты. Маме Саши я прямым текстом сказала, что в следующий раз я сразу пойду с заявлением в полицию.

Наша ситуация разрешилась легко. Могу сказать, что в этом вопросе главное - действовать мгновенно и строго по закону. Не пытаться объясняться с несовершеннолетними хулиганами - только с их представителями в присутствии третьих лиц и желательно в кабинете директора. Советую всем родителям поговорить о таких ситуациях со своими детьми. Ребенок должен знать, что в случае чего ему обязательно следует обратиться за помощью к взрослым: если не к родителям, то хотя бы к старшей сестре или брату, бабушке, соседке.

Алена М.

## Неожиданная поддержка

Моя дочь недавно сдавала свою первую сессию. Перед первым зачетом очень волновалась. Я ее поддерживала как могла, но переживала за Танюшу. Она рассказала, как по пути в университет, в маршрутке, повторяла с однокурсницей вопросы к зачету. Мужчина, сидящий рядом, видел это и, когда девочки подъехали к своей остановке, сказал: «Удачи вам, студенты! Если не сдадите психологию, звоните мне, я им свет отключу!». А женщина, сидящая позади, пожелала ни пуха ни пера и попросила, чтобы в среду в 08:30 они опять встретились в этой маршрутке и рассказали, как все прошло. Вот это я понимаю - поддержка. Спасибо таким людям! Кстати, дочка сдала тот зачет на отлично.

Ольга С.

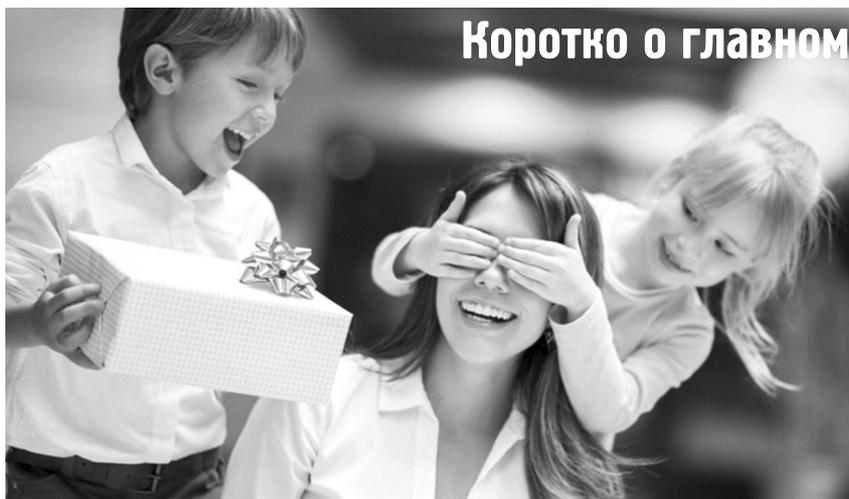
## Какая наглость!

Мне уже 26 лет, а я по-прежнему одна! Сами понимаете: ситуация ненормальная. Вот я и решила, что пора начинать активные поиски. Зарегистрировалась на сайте знакомств, завела там анкету и начала переписываться с симпатичными молодыми людьми. Один мне особенно понравился: и лицом хорош, и телом идеален, и чувство юмора присутствует. После пары недель виртуального общения решили, наконец, с ним встретиться. На свидании все шло идеально, ровно до того момента, как...

«Кстати, я тебе не говорил, помоему, но у меня есть постоянная девушка. Но ты не переживай, она о тебе не узнает», - как ни в чем не бывало сказал мне мой новоиспеченный избранник. Я чуть чаем не поперхнулась! Какие нравы нынче пошли!

Я оставила красавчика расплачиваться за ужин, а на сайт знакомств больше не заходила - от греха подальше.

Милана К.



## Коротко о главном

### Подарок для мамы

**Я** работаю в продуктовом магазине, и посетители у нас бывают разные. Недавно меня тронул до глубины души один маленький покупатель. Моя смена подходила к концу, когда отворилась дверь, и нерешительно вошел мальчик лет семи. Видя его заминку, я сама спросила, что он хочет купить. Мальчуган подошел поближе, залез ручонкой в карман и выложил на прилавок горсть мелочи. «У меня у мамы сегодня день рождения, я хочу

ее поздравить», говорит. У меня аж слезы на глаза навернулись - ну есть же еще такие добрые дети!

Стали с ним считать - а там лара два, не больше. Не могла же я его отправить обратно с какой-нибудь дешевой шоколадкой! Выбрали красивую коробку конфет. Еще спросил напоследок: «Точно денег хватило?» Конечно, хватило, малыш! А я подумала про себя - как же повезло его маме.

Ольга К.

### Мой тайный покупатель

Месяц назад не стало моей дорогой бабушки. Словами не выразить, какая тяжелая это утрата для меня. Но бабуля была светлым и радостным человеком, и я уверена, она бы не хотела, чтобы я сильно тосковала и грустила. А поэтому я теперь просто вспоминаю приятные моменты, связанные с ней.

Помню, когда я ходила в пятый класс, нас учили вязать крючком. Я так приоровилась, что одну за другой строчила салфеточки. Девать их было некуда, и бабушка однажды решила их пристроить. Работала она в доме творчества, где регулярно устраивались выставки ручных поделок. Вот пройдет очередная выставка - и она мне денежки за мои салфетки принесет. Говорила: все раскупили, это твой честный заработок. И я гордилась, что собственным трудом себе на сладости зарабатываю. И только когда мне было лет двадцать, бабушка призналась: это она сама покупала мои поделки, а потом дарила их знакомым.

Мария Ч.

### Не все потеряно...

Была уверена: ничего, кроме всяких глупостей, в голове у моего 15-летнего брата нет. Сколько раз наблюдала за их посиделками с друзьями: одни компьютерные игры, модные телефоны, выяснения, кто кого круче...

И вот полгода назад мне представился случай убедиться в том, что не все еще потеряно. Брат с ватагой своих друзей пришел домой. Думала, опять весь вечер будут дурака валять. А они котенка-подростка принесли. Говорят, сбила машина. Спросили у меня совета, как ему помочь. Все вместе понесли несчастного в ветеринарную клинику. У кого какие деньги были - скинулись

на лечение, кто-то даже оторвал от сердца накопления на новый мобильник. Оплатили все, у родителей ни копейки не попросили. Потом еще какие-то лекарства докупали, в больницу приносили. Естественно, после лечения кот остался у нас. Брат теперь нянчится с ним, как с малым дитем, а его друзья, приходя к нам в гости, первым делом здороваются с мохнатым Василием. Я так рада, что у этих ребят на самом деле оказались добрые и отзывчивые сердца, а все их «примочки» с крутизной да мобильниками - наносное это, отлетит со временем, как шелуха. Зато останется настоящее!

Анна К.



# КТО У НАС В ЛЮБИМЧИКАХ?

**Объективность - отличное качество для руководителя. Но реально достижимым оно станет только тогда, когда нами будут руководить роботы. До тех пор придется смириться с тем, что у шефа были, есть и будут фавориты.**

**К**ак не настроить против себя окружающих, если в любимчиках оказались вы, и как вести себя с коллегой, если он оказался в любимчиках? Рассмотрим ситуацию со всех сторон.

### ЕСЛИ В ЛЮБИМЧИКАХ ОКАЗАЛИСЬ ВЫ

Не стоит думать, что теперь вы можете расслабиться и превратить свой обеденный перерыв в средиземноморскую сиесту, когда с полудня до четырех часов дня никто не работает. Неважно, за что вы так полюбили шефу: за красивые глаза или за безупречное знание своего дела. Начальство - это не мама с папой, которые будут любить вас всегда, несмотря на ваши ошибки, заблуждения и откровенные глупости. Если вы оказались на особом положении у шефа, то это не значит, что теперь можете работать меньше или хуже других, иначе из разряда любимчиков вы быстро перейдете в разряд девочек для битвы.

Старайтесь не перебарщивать с фамильярностью. Если шеф (мужчина это или женщина) по-дружески предложил вам перейти на «ты» и называть его только по имени, то в присутствии других коллег или деловых партнеров все равно соблюдайте этикет: обращение на

«вы» и по имени-отчеству. Поверьте, шеф оценит подобную деликатность и профессионализм. Если начальник доверил вам какой-нибудь секрет - личный или деловой, - то представьте себе, что вы героический партизан, из которого враги не могут вытянуть ни слова. Если вас раздражает от желания поделиться начальственной тайной, то расскажите о ней своей глуховатой бабушке или подружке, которая не имеет никакого отношения к вашей компании. Запомните: шеф никогда не простит вам, если его секреты станут достоянием всей фирмы.

Будьте готовы к тому, что ваше особое положение будет вызывать жгучую ревность среди коллег. Покровительство начальства может не спасти вас от колких замечаний и скрытого саботажа (здесь вам забыли передать сообщение от клиента, там коллега делает вид, что не получал от вас никаких бумаг и документов), если вы будете откровенно кичиться своей близостью к «трону». Поэтому старайтесь избегать фраз вроде: «Мне Семен Семеныч шепнул по секрету...», «Да стоит мне только замолвить словечко Семен Семенычу...», «Мы с Семен Семенычем в эти выходные...»

### ЕСЛИ В ЛЮБИМЧИКАХ - ВАШ КОЛЛЕГА

Для начала попробуйте проанализировать, за какие заслуги ему выпала такая честь. Это поможет вам понять, какие качества в сотрудниках особенно ценятся вашим начальством. С этой информацией можно поступить по-разному. Одно дело, если шеф любит, чтобы на его просьбы подчиненные откликались неизменно: «Слушаюсь, мой господин и повелитель!» - и совсем другое, если он питает слабость к сотрудникам, которые, скажем, ведут здоровый образ жизни, занимаются каким-нибудь спортом или слушают классическую музыку. Тогда вы можете поработать над собой и приблизиться к представлению шефа об идеальном сотруднике.

А теперь представьте себе, что вы - Швейцария с ее вечным нейтралитетом. Держитесь в стороне от тех, кто ругает протезе начальника почем зря, намекая на то, что в любимицы эта особа попала не за профессиональные заслуги, а за доступность и сговорчивость. Но, в то же время, не старайтесь присоединиться к компании тех лизоблюдов, которые обхаживают фаворитку, надеясь через нее получить доступ к начальственным милостям. Достоинство и самоуважение - это такие качества, которые будет трудно отмыть, однажды испачкав их подхалимством и лестью. Будьте вежливы, доброжелательны, но сдержанны.

Имейте в виду, что с любимчиков и спрос другой. Им прощают опоздания, дают самые легкие и приятные поручения, они могут спихнуть свою работу на коллег и, при этом, все равно получают похвалу от шефа, а то и премию. Да, это несправедливо, но свой праведный гнев держите при себе. Если у вас есть неоспоримые доказательства того, что любимчик шефа совершил грубую ошибку, то даже тогда постарайтесь устроить дело так, чтобы начальник узнал об этой ситуации не от вас. Во-первых, неизвестно, как повернется дело, а во-вторых, вы же не хотите, чтобы ваше имя ассоциировалась у шефа с конфликтами и ссорами.

### На заметку

**Если вы хотите стать любимчиком шефа, необходимо регулярно, но очень ненавязчиво, напоминать ему о себе. Не стесняйтесь, как бы невзначай, рассказывать начальнику о ваших профессиональных успехах. Ведь такие моменты были у вас, верно?**

**1. У вас украли сумку. О чем из ее содержимого вы больше всего жалеете?**

- а) о документах - ходить теперь по инстанциям восстанавливать;
- б) о деньгах - придется занимать;
- в) о косметике - где брать именно такую помаду и тушь;
- г) обо всем сразу - и за что мне эти несчастья!

**2. Золотая рыбка может исполнить одно ваше желание. Что загадаете?**

- а) много денег, чтобы никогда не работать;
- б) семейное счастье;
- в) есть и не толстеть. И еще не стареть;
- г) абсолютно новую жизнь.

**3. Говорят, что счастье - это когда утром хочется на работу, а вечером - домой. А куда хочется вам?**

- а) уж точно не на работу, и как можно дольше туда бы не ходить;
- б) дома все будут дергать, лучше подольше на работе;
- в) в спа-салон мне хочется;
- г) на необитаемый остров. Одной.

**4. Вспомните, с чем чаще всего бывает связано ваше плохое настроение?**

- а) с работой - постоянные сложности, проблемы, конфликты;
- б) с семьей - муж ведет себя непонятно, дети отбились от рук;
- в) с самой собой - не устраивает внешность, жизнь;
- г) со всем понемножку - мало поводов для радости.



**Наш тест поможет понять, в какой сфере жизни вам нужно навести порядок и выбросить все ненужное.**

## А ВАМ НУЖНА ГЕНЕРАЛЬНАЯ УБОРКА?

**5. Вас приглашают на шумное многолюдное торжество. Что напугает вас больше всего?**

- а) люди, с которыми придется общаться;
- б) необходимость куда-то идти

- в) все будут на меня смотреть, а у меня прыщ на лбу и талия не очень;
- г) зачем мне вообще чужие праздники, когда своих нет?

### Подведем итоги

**БОЛЬШЕ ОТВЕТОВ «А».** Больше всего «хлама» накопилось в вашем окружении, причем это обязательно работа. Это и общение с родственниками, коллегами, приятелями. И дела, требующие общения с государственными учреждениями. Так что, в первую очередь порядок стоит навести здесь. Снять с себя непомерные рабочие обязательства. Отказаться от общения с неприятными вам людьми.

**БОЛЬШЕ ОТВЕТОВ «Б».** Ваша домашняя ситуация требует разбо-

ра. Возможно, стоит перестать плыть по течению и прятать голову в песок: поговорите с мужем о том, что вас тревожит и не устраивает; наладьте отношения с детьми; доделайте ремонт и смените мебель в кухне... В общем, направьте энергию на дом и семью - это приоритет.

**БОЛЬШЕ ОТВЕТОВ «В».** В генеральной уборке нуждаетесь вы сами. И дело не только и не столько во внешности, которая вас не устраивает. Что-то происходит и в жиз-

ни, чего вы не хотите замечать, поэтому так фокусируетесь на своих внешних недостатках. Проведите инвентаризацию в своей голове. И жизнь сама подскажет, что в ней явно лишнее.

**БОЛЬШЕ ОТВЕТОВ «Г».** Отложите любую уборку и просто отдохните. Вы устали до такой степени, что не можете понять, какая сфера жизни реально хромает. Дайте себе немного отдыха и покоя - решения постепенно начнут приходить сами.

### Коротко о главном

**П**ылесос, сковорода с антипригарным покрытием, стиральная машина - чего только не дарил мне муж на праздники! Всегда оправдывался тем, что подарок должен быть практичным. Я как могла намекала ему, что жду свой любимый парфюм или кольцо с камушком, но все тщетно. Последней кап-

### Подарок должен быть практичным?

лей стала кофемашинка. Все бы ничего, но я не пью кофе от слова «совсем»! Зато муж его обожает. «Представь, как тебе удобно будет готовить мне завтрак по утрам!» - объяснил он мне свой выбор.

Что ж, я решила не отставать.

Через пару дней у супруга день рождения. И я купила ему... чудесное платье в пол. Надену его, а любимый сможет смотреть на меня и радоваться, какая красивая жена ему досталась! Пусть знает!

Инна Петриченко.



(Продолжение. Начало в 16).

– Кое-что из этого вам придется держать здесь, – не отрывая глаз от пола, произнесла она. – А завтра надо будет сменить повязку.

Она накорябала инструкции на листке бумаги.

– При каждом удобном случае старайтесь держать ногу кверху. И следите за тем, чтобы она не намокала. Особенно в условиях повышенной влажности. Можете принимать по две болеутоляющие таблетки зараз.

Она положила ему на стол марлевые салфетки и клейкую ленту, а затем закрыла колпачок его ручки.

– При первых признаках ухудшения покажитесь хирургу. На сей раз промедление смерти подобно.

– Я хочу сказать, что произошло недоразумение.

Она подняла голову.

– Ошибочная идентификация. Если вы сможете найти время, чтобы до конца плавания провести мне курс пенициллина, я буду вам чрезвычайно признателен.

Она пристально посмотрела на него, затем поднялась на ноги. Впервые за время разговора она выглядела слегка ошарашенной.

– Я сделала это вовсе не потому, – тяжело сглотнув, сказала она.

– Ну да, я знаю. – Он тоже поднялся, осторожно перенеся вес тела на большую ногу, и протянул ей руку.

– Спасибо, миссис Маккензи... Сестра Маккензи.

Она не меньше минуты недоуменно смотрела на его руку. И когда она все-таки ответила на его рукопожатие, он был потрясен стоявшими в ее глазах слезами – ведь до сих пор она умудрялась проявлять завидную выдержку.

### ГЛАВА 19

У других это суровое испытание оставило незаживающие шрамы – ледяной холод, постоянный страх и ощущение неизбежности безвременной и бессмысленной смерти наряду со стремительным ухудшением условий жизни на потрепанном непогодой небольшом военном корабле, – тем самым породив в их душах жгучую ненависть к войне.

Ричард Вудмен. Арктические конвои 1941–1945

# КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

Тридцать пятый день плавания  
(за неделю до прибытия в Плимут)

В задней части лекционной комнаты Джо-младший беспокойно ворочался в своем убежище, возможно протестуя против столь несправедливого ограничения свободы. И Маргарет, которая смотрела на свой похожий на купол живот и видела, как, подобно плоту в океане, подпрыгивает ее затрепанная тетрадь на исходящих изнутри сейсмических волнах, считала, что она понимает, о чем сейчас думает младенец в ее утробе. В эти последние недели время на корабле, казалось, замерло. Маргарет уже не могла дожидаться встречи с Джо и была страшно разочарована тем, как медленно тянутся дни. Но теперь, когда они наконец вошли в европейские воды, время вдруг полетело стрелой, вызвав в ее душе самое настоящее смятение чувств.

Ну и уродина, думала она. Живот буквально лезет на нос, бледная кожа вся в красных прожилках. Ноги настолько распухли, что она могла втиснуться только в старые разношенные босоножки. Из зеркала в душевой на нее теперь смотрело какое-то лунообразное лицо, лишь отдаленно напоминающее ее собственное, которое, впрочем, никогда не было особо худым. Маргарет постоянно мучил вопрос: как сможет Джо захотеть такую женщину? Он женился на гибкой, подвижной девчонке, что бегала с ним наперегонки, катала его на своей лошади по бескрайним зеленым лугам и полям. Девчонке, чье обнаженное тело – налитое и сбитое – сводило его с ума.

И вот теперь получается, что он навеки связан с жирной, неповоротливой свиноматкой, которая пыхтит как паровоз, поднявшись на пару ступенек. Со свиноматкой, у которой обвисла и покрылась прожилками вен когда-то упругая грудь. Со свиноматкой, которая сама себе отвратительна. Теперь ее даже не успокаивало то, что всего пару недель назад муж во время сеанса радиосвязи подтвердил ей свою нежную привязанность. Да, и как она могла быть спокойной? Он ведь не видел, во что она превратилась.

Беспокойно поерзав на узком деревянном сиденье, она грустно вздохнула. Сегодняшняя лекция носила название «То, что, вероятно, пришлось повидать вашим мужьям». Несмотря на название, лекция содержала лишь постоянные ссылки на «всякие ужасы, о которых не говорят» и о которых лектор – офицер по бытовому обслуживанию – действительно предпочитал не говорить. Самое главное, сказал он, не пытаться расспрашивать мужа о том, что с ним произошло. История учит, что большинство мужчин предпочитают не останавливаться на неприятных моментах, а Жить с Этим Дальше. И они не любят, когда женщины пристают к ним с ножом к горлу, требуя рассказать, как все было. Мужчины, наоборот, необходимо, чтобы ря-

дом был кто-то веселый, напоминающий им о радостях жизни, за которые они сражались.

Прослушав его выступление, Маргарет впервые за все это время поняла, что они с Джо вовсе не партнеры, как ей казалось, и более того, поскольку она женщина, к тому же не имеющая за плечами его опыта, между ними лежит огромная пропасть. Джо только однажды намекнул о своих критериях ужасов войны: его друг Эди был убит в Тихом океане, когда стоял на палубе всего в футе от Джо, и она увидела, что Джо отчаянно моргает, чтобы смахнуть непрошеную слезу. Она не стала выпытывать у него подробности не потому, что это все очень личное и он должен переживать в одиночестве, а потому, что она была австралийкой. Хорошей фермерской закваски. И ей было немножко странно видеть слезы на глазах у мужчины, даже если мужчина э тот и ирландец, а ирландцы славятся своей сентиментальностью.

Могут возникнуть дополнительные острые моменты, сказал лектор, так как женщины прибыли из совершенно другой страны. Не приходится сомневаться, что они испытывают на себе некоторое давление, независимо от того, насколько тепло их встретит новая родня. Возможно, девушки обретут друга в семейном кругу. Но в любом случае им стоит обменяться адресами с невестами, с которыми успели подружиться на корабле, чтобы было с кем обсудить возникшие проблемы.

С течением времени они могут обнаружить, что их мужья стали грубить и выходить из себя. Не судите их слишком строго, а лучше сядьте и подумайте о том, что, может быть, причина раздражения кроется в чем-то ином. Может быть, на вашего мужа давит груз воспоминаний, которые он не хочет взваливать на ваши слабые плечи. Не спешите огрызаться, лучше подумайте о себе и о том, что сделал ваш муж на службе родины. У нас в Англии есть хорошее выражение. Тут лектор сделал паузу и обвел многозначительным взглядом аудиторию. «Стиснуть зубы». Что означает настоящий английский характер, благодаря которому наша империя и стала такой сильной. И очень советую вам почаще вспоминать об этом.

Адьютант капитана морской пехоты уже во второй раз подал ему знак помочь убрать офицерскую кают-компанию. И только слова Джонса «Давай, приятель, пошевеливайся» вывели Найкола из задумчивости.

Офицеры только что откушали и теперь собирались пойти выкурить трубку или почитать письма и старые газеты. Во время ланча все то и дело шутили насчет состояния двигателей «Виктории» и гадали, протянут ли они до Плимута. Еще одна шутка, уже менее пристойная, касалась трех рядовых, которым сообщили, что им надлежит предстать перед комиссией Адмирал-

тейства для решения вопроса о присвоении им офицерского звания, и возможных ответов на вопросы одного из них, обладавшего интеллектом и упрямством осла.

– Ты что, спишь на ходу, приятель? – Джонс буквально впихнул его в предбанник кают-компания. – Пока они производили тосты, старпом не спускал с тебя глаз. Ты стоял там точно мешок с картошкой. В какой-то момент мне даже показалось, что еще немножко – и ты засунешь руки в свои чертовы карманы.

Найкол не знал, что сказать. Стоять руки по швам во время провозглашения тостов было для него на уровне рефлекса. Так же, как начищать до блеска ботинки или совершать обходы вне очереди. Но последнее время с его чувством ответственности стали происходить странные вещи.

Он уже представлял себе, как она сойдет с корабля, а он за ней следом. А во время ланча позволил себе предаться мечтам о том, чтобы ее муж прислал ей «НЕ ЖДУ НЕ ПРИЕЗЖАЙ», но затем страшно ругал себя за то, что желает навлечь позор на ее голову.

Но он ничего не мог с собой поделать. Всякий раз, как он закрывал глаза, Найкол видел ее слегка замкнутое лицо. Мимолетную, но ослепительную улыбку, которой она награждала его во время танца. Ее тонкую талию, которую он обнимал, легкие пальцы на его плече.

Интересно, кто ее муж? Рассказала ли она ему о своем прошлом? И что еще хуже, не является ли муж частью того самого прошлого? Но не было абсолютно никакой возможности спросить ее об этом, поскольку тогда она могла бы решить, будто он – как и все остальные – уже успел вынести ей свой вердикт. Вправе ли он задавать подобные вопросы?

Он пытался покрепче зажмурить глаза, чтобы прогнать непрощенные образы. В его кубрике моряки, привычные к визитам демонов войны, старательно обходили его стороной. Демоны эти время от времени возвращались, чтобы хорошенько помучить человека, гудели в ухо, выносили мозг, окутывали черной пеленой. А что, если сказать ей? Открыть свои чувства. Объяснить, что ему надо просто спустить пар. Ей не придется ничего делать в ответ.

Но он прекрасно понимал, что даже если и подберет нужные слова, то никогда не осмелится произнести их вслух. Она уже нашла свое будущее, обрела некоторую стабильность. И он не имеет никакого права ей мешать.

Прошлой ночью он смотрел на созвездия, что в свое время так привлекали его, и проклинал неудачное расположение планет, из-за которого их жизненные пути не пересеклись тогда, когда они оба еще были свободны. И разве ее муж способен на столь образное мышление? А может, просто его, Найкола, эгоистичное внутреннее «я» хочет, чтобы он выступил в роли ее спасителя, тем самым притупив собственное чувство вины?

И это снизошедшее на него откровение внезапно привело к решению поменяться с Эмметтом сменами, чтобы следующие несколько дней быть от нее подальше.

Теперь его волновало уже не ее прошлое, а то, как она сумела вырваться.

«Старший матрос все еще лежал в своей треклятой постели и в десять, и в одиннадцать утра. Эх, надо было слышать нашего капитана! „Любая из этих треклятых девчонок внизу и то больше достойна звания старшего матроса, чем ты!“ А ты разве не знаешь, где он был? Старшина корабельной полиции считает, что в лазарете с американцем. Исследовал целительные свойства... алкоголя».

Раздался врыв смеха. Он посмотрел на портрет короля, занимавший почетное место на стене, и, встав рядом с Джонсом, приготовился убирать кают-компанию. Через четыре дня после того, как он отправил телеграмму, ему пришла ответная радиogramма. Только слово «Спасибо!» – и все. Но, увидев многозначительный знак восклицания, он невольно вздрогнул.

Когда Маргарет открыла дверь, собака неожиданно завяла. Маргарет тут же зажала ей пасть и шагнула к койке, приговаривая:

– Ш-ш-ш, Моди! Успокойся сейчас же! – Собака дважды твякнула, и Маргарет с трудом преодолела желание отшлепать ее как следует.

– Немедленно заткнись! – прикрикнула на нее девушка, не сводя испуганных глаз с двери.

– Да будет тебе, успокойся, – прошептала Маргарет, и собака свернулась тугим клубочком на койке.

Маргарет виновато посмотрела на часы, гадая, когда ей удастся выгулять бедное животное. За это время Мод Гонн уже пару раз пыталась убежать. Совсем как Джо-младший, подумала Маргарет. На Моди тоже плохо действует замкнутое пространство.

– Ну ладно, потерпи немножко, – сказала она. – Совсем недолго осталось, обещаю.

И только сейчас она вдруг поняла, что в каюте еще кто-то есть.

Эвис неподвижно лежала на койке, лицом к стене, в позе эмбриона.

Маргарет усталилась на нее во все глаза, а собака тем временем соскочила на пол и принялась скрести когтями дверь. Получается, прикинула Маргарет, что Эвис уже четвертый день так лежит. В тех редких случаях, когда Эвис вставала с постели, чтобы поесть, она без разбору съедала все, что лежало на тарелке, и сразу уходила. Морская болезнь, отвечала она на расспросы. Но море было абсолютно спокойным.

Маргарет шагнула вперед и наклонилась над скрюченной фигурой Эвис, словно пытаясь найти разгадку в выражении ее лица. Однажды она пыталась такое сделать, будучи уверенной, что Эвис спит. Нагнулась к ее койке и испуганно отпрянула, увидев, что та лежит с открытыми глазами. Маргарет даже собралась было поговорить с Фрэнсис: а что, если Эвис серьезно заболела и нуждается в медицинской помощи? Но они до сих пор были на ножах, и Маргарет решила, что это будет некорректно по отношению к ним обоим.

А кроме того, Фрэнсис редко бывала в каюте. По каким-то непонятным для всех причинам она теперь помогала в лазарете, тем более, что доктор Даксбери с восторгом возложил на себя обязанности организатора финала конкурса красоты. Более того, Фрэнсис каждый день исчезала на несколько часов, не удосужившись объяснить куда и за-

чем. По идее, Маргарет должна была бы радоваться, что Фрэнсис немного оправилась, но ей ужасно не хватало общества подружки. В одиночестве в голову лезли всякие глупые мысли. А ведь папа был абсолютно прав, когда говорил, что слишком много думать вредно.

– Эвис! – прошептала она. – Ты не спишь?

Та ответила только со второго раза. – Не сплю, – сказала она.

Маргарет неловко топталась посреди каюты, на время даже забыв о переживаниях по поводу своего деформировавшегося тела. Она отчаянно пыталась сообразить, что лучше сделать.

– Может, тебе что-нибудь... принести? – Нет.

Мертвая тишина в каюте угнетала Маргарет. Вот мама наверняка знала бы, как поступать в подобных случаях, думала она. Мама подошла бы к Эвис, по-матерински обняла бы ее и сказала уверенным тоном: «Ну, давай выкладывай, что случилось!» И Эвис непременно поведала бы ей о своих тревогах, или о проблемах со здоровьем, или о тоске по дому, или о чем-то еще, что камнем лежит у нее на сердце.

Но вот только мамы здесь не было. А для Маргарет обнять Эвис было так же нереально, как, например, вплавь добираться до этой чертовой Англии.

– Если хочешь, я принесу тебе чашечку чая, – предприняла она следующую попытку.

Эвис не ответила.

Маргарет почти час пролежала на кровати с журналом в руках. Она боялась оставить и Эвис, и собаку, которая наверняка не сможет сидеть спокойно.

Корабль несколько ускорил ход: значит, вошел в более холодные и неспокойные воды. Сейчас, после стольких недель на борту «Виктории», Маргарет уже притерпелась к постоянной вибрации, шуму двигателей, к раздающимся каждые четверть часа командам.

Она принялась было за письмо отцу, но обнаружила, что не может написать ничего нового о жизни на борту. Доверить бумаге события последнего времени она не рискнула, а так ничего особо интересного больше не происходило – терпение, терпение и еще раз терпение. Словно ты живешь в коридоре в ожидании новой жизни.

Тогда она решила написать Дэниелу и засыпала его вопросами о своей кобыле, а также настоятельными советами освежать как можно больше проклятых кроликов, с тем чтобы он мог поскорее приехать к ней в Англию. Дэниел написал ей только одно письмо – она получила его в Бомбее. Всего несколько строчек: о состоянии коров, о погоде и о фильме, который он смотрел в городе. Но у нее сразу отлегло от сердца. Эти короткие строчки говорили о том, что он ее простил. Ведь если бы папа стоял у него над душой с ремнем в руке, Дэниел просто вложил бы в конверт чистый лист – и все дела. В дверь отрывисто постучали, и она поспешно прикрыла собой собаку, чтобы та не залаяла. Чтобы скрыть посторонний шум, она даже сделала вид, будто закашлялась.

**Джоджо МОЙЕС.**

**(Продолжение следует).**



## КАК ОНЛАЙН-ПЕРЕПИСКА ОТРАВЛЯЕТ НАМ ЖИЗНЬ

**В последнее десятилетие на смену телефонным звонкам и разговорам с глазу на глаз пришла переписка в мессенджерах и социальных сетях. Этот способ общения принес нам новые проблемы.**

**Р**азумеется, у онлайн-переписки есть свои плюсы. Мессенджеры помогают нам всегда быть на связи с близкими людьми, мы можем делиться не только новостями, но и фотографиями, ссылками, полезной информацией, на онлайн-сообщение можно ответить в любое удобное время. Однако такой способ общения зачастую становится причиной недопонимания и портит отношения с окружающими.

### Испорченный телефон

В детстве мы играли в «испорченный телефон», когда нужно было по цепочке передать сообщение, не потеряв при этом изначального смысла. Удавалось это далеко не всегда. Онлайн-переписка напоминает эту игру потому, что часто у нас не получается правильно донести до адресата свои мысли и чувства. «Помню, как в конце нулевых, когда я только начала осваивать социальные сети и мессенджеры, я оказалась в дивном новом мире, где были свой язык и свои правила общения. И однажды я попала в очень неловкое положение. Коллега написала мне, что ей нужно взять несколько дней за свой счет, потому что ее маме предстоит операция. Мне некогда было писать, поэтому я ответила коротко: "Я все поняла, ни о чем не беспокойся, LOL". Мне казалось, что LOL - это такое модное английское словечко, которое исполь-

зуют в переписке, когда прощаются. И я чуть не умерла со стыда, когда узнала, что LOL в переводе означает что-то вроде "ржу не могу". Коллега тогда не поняла, что смешного я нахожу в новости об операции ее мамы», - рассказывает Валерия. С тех пор она больше не допускает подобных ошибок, но девушка не единственная, кто попал в просак потому, что не смог правильно выразить свои мысли в коротком сообщении.

### Не хочешь, а ошибешься!

В онлайн-переписке отсутствует важная часть человеческого общения - жесты, мимика, интонация, язык тела. Вся эта невербальная информация остается за кадром. Приходится надеяться только на слова, но они не всегда способны передать оттенки эмоций и другие нюансы. Одно дело, когда любимый мужчина нежным голосом и с извиняющейся улыбкой мило произносит: «Извини, малыш, я сейчас занят, давай поговорим об этом позже, хорошо?» И совсем другое - получить короткое бесчувственное сообщение: «Я занят, позже поговорим». А какие ошибки мы делаем, когда печатаем ответы на бегу или когда автозамена услужливо подкидывает свои варианты! Тогда вместо «приятного аппетита» появляется доброе пожелание «приятного аппендицита». А бедные девушки с именем Юля уже не удивля-

ются, когда вместо приветствия получают матерное слово.

Но ошибки - это еще полбеды. Сотрудница склада Оксана едва не потеряла работу из-за функции одновременно общения с несколькими людьми в мессенджере: «Я обсуждала с одним важным клиентом подробности заказа и параллельно переписывалась с мужем. В какой-то момент я написала супругу: «Этот новый клиент меня уже достал! Сам не знает, чего хочет, все нервы мне вымотал. Терпеть не могу таких типов». Увы, я не сразу поняла, что отправила сообщение не туда. Обиженный клиент потом позвонил начальству с жалобой на меня. Хорошо еще, что я просто лишилась премии, а ведь могли и уволить».

### Мнимое удобство

Простота, удобство и доступность переписки в мессенджерах тоже могут выйти пользователям боком. Водитель Илья жалуется на свою девушку: «Она обожает переписываться в социальных сетях. Постоянно шлет мне какие-то ссылки, картинки и просто глупые сообщения. А я целый день за рулем и не могу постоянно отвлекаться на телефон. Иногда удается мельком взглянуть на сообщение, но чаще всего и на это времени нет. А девушка обижается».

Удобная опция «отвечай, когда удобно» на самом деле часто приводит к обидам. В большинстве мессенджеров видно, когда получатель просмотрел сообщение. Тогда почему же он не отвечает? Ему все равно? У него плохие новости, и он не знает, как мне их сообщить? А в это время человека просто отвлекли или в кабинет вошел шеф и смотрит на всех суровым взглядом. Тут уж не до телефонов...

### Имитация близости

Хорошо, что мессенджеры позволяют нам в любой момент пообщаться с близкими людьми. Но это означает, что и нас могут достать в любую минуту. Кто не получал от начальника сообщение в восемь часов вечера в пятницу с просьбой «быстренько просмотреть договор»? И ведь даже нельзя сделать вид, что вы не видели сообщение.

Но, пожалуй, главная проблема общения в мессенджерах в том, что они создают лишь видимость близости. Вроде бы обменялась парой сообщений с подругой - и кажется, что вы на связи. А на самом деле, многое ли можно рассказать в переписке? «На меня сегодня накричал шеф», - «Сочувствую», - вот и все общение. За скобками остается то, какое унижение испытала подруга, как в тот момент ей хотелось провалиться сквозь землю. Так и получается, что общение становится поверхностным и безликим.

✓ **Вместо безликого сообщения лучше позвоните человеку или встретитесь с ним. Личное общение не заменит ничто!**

## Минимизировать стресс

Аналитики утверждают, что стресс возникает в тот момент, когда ты не знаешь, сколько займет дорога до пункта назначения. Поэтому перед поездкой ознакомьтесь с предполагаемым маршрутом, изучите карту и определите улицы с меньшей загруженностью. Просчитайте время, которое необходимо будет потратить на поездку, и добавьте к этому еще 30 минут - так вы обезопасите себя от различных дорожных форс-мажоров, и не будете торопиться, нервничать и совершать рискованные маневры.

## Не усугубляйте ситуацию

Если вы все-таки попали в пробку, не пытайтесь истерично выбраться из затора, нарушая все мыслимые и немыслимые правила. Как раз из-за этого происходит большинство аварий. Продолжайте движение так, как несет поток - вы не властны над ситуацией, поэтому нервничать бесполезно.

## Используйте силу самовнушения

Если стресс все же накрыл вас, повторите подбадривающие слова. Самовнушение не должно включать в себя фразы с частицами «не», т.к. наш мозг воспринимает их с точностью наоборот. Говоря себе «Я не нервничаю», мозг слышит «Я нервничаю». Поэтому говорите себе: «Я спокоен!».

## Не теряйте бдительности

Если, попав в очередной затор, вы привычно тянетесь к телефону в надежде скоротать время, листая социальные сети или читая книгу, помните, что именно эта привычка может стать причиной аварии. Поэтому отложите телефон в сторону и постарайтесь полностью сконцентрироваться на дороге.

## Запаситесь

### «незамерзайкой» заранее

Следите за чистотой стекол и уровнем «незамерзайки» - в дождь или снегопад вам будет необходим максимальный обзор, поэтому всегда держите в багажнике «незамерзайку», даже если перед выездом у вас был залит полный бак - она имеет неприятное свойство заканчиваться в самый неподходящий момент.

## Как двигаться в потоке

Если вы начинающий водитель, вам не стоит ехать в левом ряду и пытаться подстраиваться под стиль вождения опытных водителей, это может спровоцировать аварийную ситуацию. Во время плотного движения лучше всего ехать в потоке в том ряду, который соответствует вашему скоростному режиму.



# КАК ВЕСТИ СЕБЯ В ПРОБКЕ

**Стресс, возникший у человека, застрявшего по дороге домой или по делам - один из самых неприятных. Более того, при плотном скоплении машин повышается вероятность аварии. Рекомендации нашего эксперта помогут минимизировать потери.**

## Не занимайте левую полосу

Помните, что крайний левый ряд - только для обгона. Если вы выехали в эту полосу и едете медленнее, чем средняя скорость потока, водители, идущие на обгон, вряд ли скажут в ваш адрес доброе слово.

## Держите дистанцию

Не менее важно соблюдать дистанцию, это поможет вам вовремя перестроиться, если автомобиль перед вами резко затормозил. Для опасных ситуаций во многих моделях автомобилей есть специальные системы автоматического торможения.

## Увеличьте дистанцию в непогоду

Из-за снега и льда сцепные свойства с дорогой снижаются, поэтому увеличьте дистанцию перед впереди идущим автомобилем в два раза - так вы сможете быстро среагировать в случае аварийной ситуации. Если вы стоите в пробке в горку также держите большую дистанцию, впереди идущий автомобиль может начать буксовать или скатиться.

## Готовьтесь к съезду заранее

Как минимум за 500 метров до съезда снижайте скорость и начинайте переключения с включенным поворотником.

При опережении или перестроении не забывайте про боковые зеркала, помните о мотоциклистах.

## Что делать обязательно

Вовремя включайте поворотники и помните о слепых зонах. Если впереди случилась авария или непредвиденная ситуация, сразу жмите «аварийку», чтобы исключить столкновения с едущими сзади. Увеличьте плавность движения вдвое: резкие маневры - это прямой путь к ДТП.

## Как сберечь машину

Какая бы коробка передач ни была установлена на вашем авто, соблюдение следующих правил в пробке значительно облегчит жизнь вам и вашему железному коню:

- ✦ Не стоит заглушать двигатель на время простоя, это повлияет как на равномерность движения в потоке, так и на расход бензина.
- ✦ Ехать нужно стараться равномерно, со средней скоростью потока - это поможет снизить риск аварии и сберечь топливо.

## Что не делать

При перестроении в другой ряд, например, в случае затора при съезде с дороги, не совершайте резких маневров, которых другие участники движения не ожидают - торможение, обгон или поворот.

# МАСТЕРИЦА



## ДВУХЦВЕТНЫЙ ДЖЕМПЕР-КИМОНО

Мягкий светло-зеленый и утонченный экрю — в спортивном джемпере-кимоно из прочной хлопчатобумажной пряжи оба этих цвета смотрятся превосходно!

### РАЗМЕРЫ

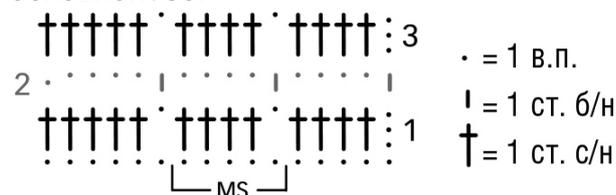
36/38 (40/42) 44/46

### ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ

Пряжа (100% хлопок; 120 м/50 г) — 450 (500) 550 г нежно-зеленой и 100 (150) 150 г цвета экрю; крючок №3,5; короткие круговые спицы №3,5.

### УЗОРЫ И СХЕМЫ

#### ОСНОВНОЙ УЗОР



Число петель кратно 5 + 1. Вязать по схеме. Начать петлями перед раппортом, раппорт постоянно повторять, закончить петлями после раппорта. 1—3-й р. выполнить 1 раз, затем 2 + 3-й р. постоянно повторять. С 3-го р. столбики провязывать всегда вокруг в.п. предыдущего ряда.

### ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ЦВЕТОВ

71 (73) 75 р. нежно-зеленой нитью,  
12 р. нитью цвета экрю,  
71 (73) 75 р. нежно-зеленой нитью = 154 (158) 162 р.

### ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

25 п. x 12 р. = 10 x 10 см.

### ВАЖНО

Джемпер вяжется единым полотном через плечи. Стрелка на выкройке = направление вязания!

### ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

Начать с переда, выполнив цепочку из 121 (131) 141 в.п. и 3 в.п. подъема нежно-зеленой нитью и вязать основным узором согласно последовательности цветов.

**Для цельновязаных рукавов** через 42,5 см = 51 р. (42,5 см = 51 р.) 44 см = 53 р. от набора с обеих сторон набрать еще 15 п. и в каждом 2-м р. еще 2 раза по 20 п., 1 раз 25 п. и 1 раз 30 п. = 341 (351) 361 п.

**Для горловины** через 57,5 см = 69 р. (59,5 см = 71 р.) 61 см = 73 р. от набора оставить непровязанными средние 21 (25) 25 п. и каждую сторону закончить по отдельности.

**Для скругления горловины** по внутреннему краю оставить непровязанными в каждом 2-м р. еще 2 раза по 4 п. и 1 раз 2 п.

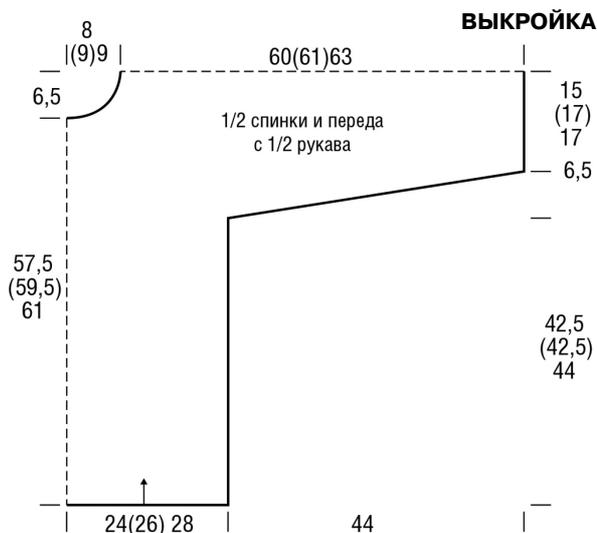
Через 64 см = 77 р. (66 см = 79 р.) 67,5 см = 81 р. от набора достигнута середина плеча.

Теперь для горловины на спинке через 3,5 см = 4 р. от середины плеча по внутреннему краю набрать заново 4 п. и в следующем 2-м р. набрать заново еще 4 п.

В следующем 2-м ряду обе части соединить с помощью промежуточного набора 25 (29) 29 п. и продолжить работу на всех петлях. Вязать в зеркальном отражении по отношению к переду (прибавки станут убавками), работу закончить через 64 см = 77 р. (66 р. = 79 р.) 67,5 см = 81 р. от середины плеча.

### СБОРКА

Для бейки горловины по ее краю набрать на круговые спицы 82 (90) 90 п. нежно-зеленой нитью и связать 2 кругр. изнаночными петлями, затем петли закрыть лицевыми. Выполнить нижние швы рукавов и боковые швы. Нижний край переда и спинки обвязать нежно-зеленой нитью 1 кругр. ст. б/н.



✦ Вышедшая из моды одежда, старая мебель, коробки с ненужными детскими игрушками, устаревшая бытовая техника, вещи, которыми давно никто не пользуется, - все это копится в шкафах, углах, кладовках, на балконах и олицетворяет застоявшуюся энергию. Вещи, которыми вы не пользуетесь или не любите, не заряжаются положительной энергией.

✦ Итак, начинаем менять свою жизнь к лучшему с устранения завалов из ненужных вещей. В первую очередь обращаем внимание на вход в квартиру и коридор, которые олицетворяют те возможности, которые мы получаем. Здесь должно быть просторно и светло. Если он перегружен лишними предметами, то возникающий здесь застой положительной энергии грозит частыми простудными заболеваниями, поэтому там не должно быть скопления обуви и верхней одежды на все времена года.

✦ Главная проблема кухни - это скопление посуды и электроприборов, которые из помощников порой превращаются в помехи. Мастера фэн-шуй советуют минимизировать число электроприборов в квартире. Но современные хозяйки, которые во многом только благодаря бытовой технике и успевают справляться с домашним хозяйством, просто не могут отказаться от большинства кухонных устройств. Надо заметить, что некоторые из них помогают частично решать проблему ежедневной уборки на кухне. В частности, у хозяйки не будет проблем с убежавшим и пригоревшим к конфорке кофе, если она использует кофеварку. А ведь именно плита, по мнению мастеров фэн-шуй, - один из главных символов достатка дома, который необходимо держать в чистоте. Чтобы решить проблему переизбытка бытовой техники, можно заменить приборы с одной функцией на многофункциональные.

✦ В гостиной и спальне должно быть чище всего, так как это зоны, где мы отдыхаем, набираемся сил. Спокой-



## 5 ПОВОДОВ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ХЛАМА

ствие, уют и чистота в этих комнатах станут залогом отличного сна и бодрости на весь день.

✦ Балкон, перегруженный лишними вещами, - это страхи перед переменами в будущем. Освободите его, и ваша жизнь потечет спокойно. Часто люди, желающие избавиться от лишнего,

сталкиваются с проблемой, что им жалко выбросить старые вещи. Психологи рекомендуют это делать поэтапно: рассортируйте вещи по коробкам с названиями «Точно не нужно», «Вероятно не нужно», «Жалко выбросить». Это сильно облегчит освобождение жилья от хлама.



## ПОЛ В ДЕТСКОЙ: КАКОЙ ЛУЧШЕ?

В детских дошкольных учреждениях и школах как правило используют коммерческие ПВХ-покрытия. Дома в детских стелют на пол то же, что и в прочих жилых комнатах, либо рассматривают альтернативу. Тут есть два подхода.

✦ Первый - использовать в отделке самые дешевые, легко демонтируемые материалы, чтобы не жалко было через год-два их полностью заменить.

✦ В любом случае отделка должна быть безопасной во всех смыслах. Важна также простота ухода, возможность влажной уборки. А разве фактор декоративности не важен? Очень важен! Значит, рассмотрению подлежат: покрытия из полиуретана, пробки, натурального линолеума, ламината высокого класса.



## ДОМАШНИЕ СПА-ПРОЦЕДУРЫ ПРОСТО, ПРИЯТНО, ПОЛЕЗНО

Когда за окном дождливо и холодно, так приятно понежиться в теплой, ароматной ванне и уделить внимание себе любимой. Перед вами лучшие процедуры для лица и тела, которые можно провести в домашних условиях.

### Очищение

Наша кожа ежедневно страдает от макияжа, пыли и других загрязнений, поэтому очищение - один из самых важ-

ных этапов в уходе за кожей. Косметологи советуют регулярно делать пилинги и специальные маски.

**Яблочный пилинг для лица.** Яблоко очистите от кожуры и семечек, натрите

на терке. Добавьте 2 ст. л. кофейной гущи и 1 ст. л. сметаны. Перемешайте, нанесите на кожу, мягко помассируйте дерму круговыми движениями, смойте через 15 минут.

После отшелушивания сделайте очищающую маску: так кожа получит максимум полезных веществ.

**Очищающая маска с белой глиной.** Заварите в равных долях травы (календулу, чистотел, ромашку), остудите, процедите. 2 ст. л. отвара смешайте с 1 ст. л. белой глины. Нанесите получившуюся смесь на лицо на 10-15 минут, смойте прохладной водой.

**Морковная маска.** Очистите небольшую морковь и одно яблоко. В блендере превратите их в пюре, нанесите на лицо морковно-яблочную смесь на 20 минут. Затем умойтесь прохладной водой и используйте увлажняющий крем.

Не только кожа лица нуждается в очищении. Скраб для тела выведет токсины и сделает кожу гладкой и ровной.

**Медовый скраб для тела.** В 2 ст. л. меда добавьте 3-5 капель эфирного масла лимона, апельсина или лаванды. Распределите скраб по проблемным зонам и начинайте легко похлопывать ладонями, как бы вбивая мед в кожу. Вы почувствуете, что отрывать ладони становится все труднее. Происходит это из-за эффекта вакуума. Продолжайте массаж 5-10 минут, затем смойте мед теплой водой и нанесите питательный крем.

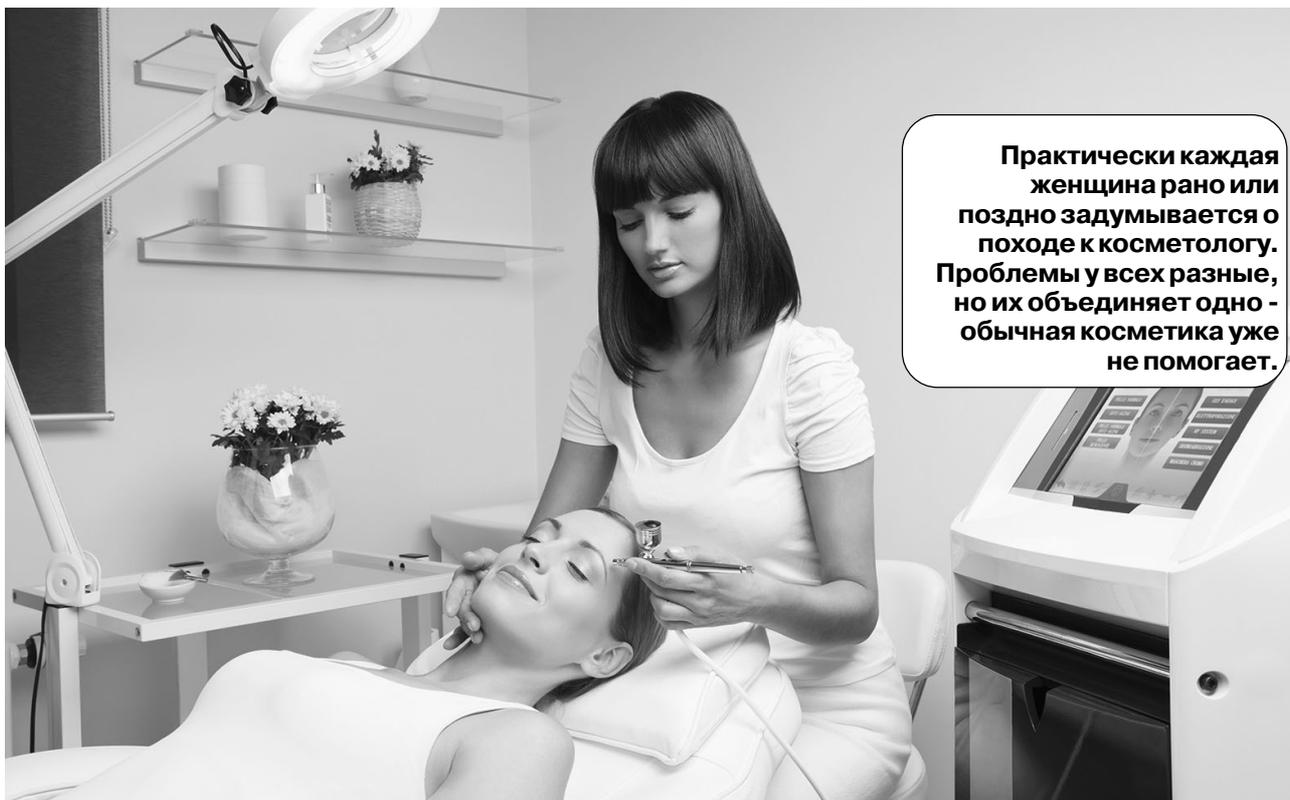
**Сахарный скраб для тела.** Смешайте 2 ст. л. коричневого сахара, 3 ст. л. оливкового масла и 1 ч. л. эфирного масла (апельсинового, лимонного). Нанесите на кожу мягкими массирующими движениями, затем примите душ.

✓ **Не наносите скраб на поврежденные участки кожи (ссадины, порезы, раздражения, аллергические повреждения).**

## УХОД ЗА СОБОЙ КАК ИСКУССТВО РЕЛАКСАЦИИ

Культура спа имеет древнюю и богатую историю, за века накопившую немало правил. Вот некоторые из них: приглушенный свет, приятная музыка, полное расслабление. Спа связано и с ароматерапией. Использование ароматических масел прекрасно дополняет водные процедуры. В зависимости от выбранного запаха масла, эффект может быть возбуждающим или успокаивающим. Водные процедуры стимулируют кровообращение, снимают мышечное напряжение, выводят токсины, улучшают снабжение кислородом всех частей тела. Именно поэтому, после сеанса мы чувствуем себя расслабленными и отдохнувшими. Кроме того, спа побеждает стресс, улучшает качество сна. Так что, не отказывайте себе в удовольствии принять ванну: зажгите свечи, приглушите свет и наслаждайтесь!





**Практически каждая женщина рано или поздно задумывается о походе к косметологу. Проблемы у всех разные, но их объединяет одно - обычная косметика уже не помогает.**

## ВИЗИТ К КОСМЕТОЛОГУ КАК ИЗВЛЕЧЬ МАКСИМАЛЬНУЮ ПОЛЬЗУ?

**М**не 39 лет, и я ни разу за свою жизнь не была у косметолога, предпочитая домашнюю косметику. И, надо сказать, долгое время она мне помогала. Но недавно заметила, что этого уже недостаточно. И тогда я решила пойти в салон красоты.

### Начнем с чистки

Я выбрала косметолога средних лет, с медицинским образованием и большим стажем работы. Пришла к ней на первичную консультацию, чтобы она помогла определить круг проблем. Оказалось, что многие из них я даже не замечала.

Косметолог рассказала мне, что стареть на клеточном уровне мы начинаем примерно с 27 лет, просто это не сразу становится заметно. Она успокоила меня, сказав, что моя кожа находится в хорошем состоянии, но ряд процедур ей не помешает. Начать предложила с чистки: загрязнения порой не видны, но, накапливаясь, забивают поры и не позволяют коже нормально функционировать.

Начали мы с ультразвуковой чистки, которая выполняется специальным аппаратом. Процедура абсолютно безболезненная. Все загрязнения она не убрала: потом мастеру пришлось взять в руки старую добрую железную ложеч-

ку и уже ею очистить некоторые поры. После чистки лицо обработали антисептическим гелем и нанесли крем, который должен был успокоить кожу.

### Удаляем лишнее

Через неделю я вновь пришла на прием. Следующим шагом косметолог предложила сделать пилинг - он очищает кожу от омертвевших клеток. После него запускается механизм регенерации - рождения новых клеток. Существует множество видов пилинга, мне предложили тот, в состав которого входит молочная кислота. Он подходит для обезвоженной кожи потому, что прекрасно ее питает и увлажняет.

Мне очистили кожу, нанесли препарат, содержащий кислоту, через 5 минут - препаратнейтрализатор, а еще через несколько - полностью очистили лицо. После такой процедуры обязательно использование увлажняющего крема. Скажу честно, результат меня поразил - кожа стала невероятно гладкой и шелковистой.

### Коктейль красоты

Спустя неделю мне предложили сделать мезотерапию. Этой процедуры я немного побаивалась, ведь по сути это иглоукальвание, а уколы я с детства не

любила. Но косметолог убедила меня в ее необходимости: в процессе с помощью тончайшей иглы под кожу вводились очень полезные активные вещества. В моем случае это был витаминный коктейль, который должен был увлажнить кожу и слегка подтянуть ее. Перед началом мне нанесли маску и оставили ее на коже на 10 минут. Когда врач начала колоть, оказалось, что все не так страшно. Да, в некоторых областях (подбородок, скулы) уколы были болезненными, но терпимыми. В основном же они походили на комариные укусы. В завершение косметолог сделала мне массаж лица, в том числе для того, чтобы средство равномерно распределилось внутри.

Ощущения после каждого посещения косметолога были невероятными. Кожа была явно благодарна мне за такой подарок: она очистилась, посвежела, мелкие морщины разгладились, улучшился цвет лица. Помимо процедуры, мастер порекомендовала мне косметику для ухода с учетом моих индивидуальных особенностей. Конечно, все процедуры встали мне в кругленькую сумму. Но, скажу я вам, оно того стоит!

*Мария Шумакова.*

### ДЛЯ НЕЖНЫХ ГУБ

**В холодное время года губы становятся сухими и обветренными. В этот период для них будет полезна питательная маска. Возьмите 1/2 ч. л. творога и 1/2 ч. л. сливок. Смешайте и нанесите массу на губы. Через 10 мин. смойте теплой водой. Маска устраняет сухость и заживляет трещинки на губах.**



### БЛИНЧИКИ «АЖУРНЫЕ»

**Понадобятся:** кефир (2,5%) - 250 мл, мука - 250 г, дрожжи сухие - 1 ч. л., яйцо - 2 шт., сахар - 2 ч. л., соль - щепотка, ванилин - 1-2 щепотки, масло растительное.

Муку перед приготовлением блинов нужно обязательно просеять - это придаст им воздушность.

Насыпьте в сухую миску полстакана муки, сахар, ванилин и щепотку соли, добавьте сухие дрожжи. Все тщательно перемешайте.

Кефир слегка подогрейте и затем влейте в миску с сухими ингредиентами. Снова перемешайте. Накройте миску полотенцем и оставьте в теплом месте примерно на полчаса, чтобы тесто подошло.

Как только тесто поднимется, добавьте в него слегка взбитые яйца, аккуратно перемешайте. Потом введите оставшу-

юся муку и влейте примерно полстакана горячей (но не слишком!) воды. Во время добавления ингредиентов содержимое миски нужно постоянно помешивать.

Оставьте тесто еще на 20 мин. в теплом месте. По истечении этого времени влейте в него 2 ст. л. растительного масла, перемешайте. Все, теперь можно печь ароматные блины!

✓ **Края у блинчиков получатся хрустящими, если при выпекании дополнительно подлить в сковороду немного растительного масла.**

### ТРУБОЧКИ С МАКОВОЙ НАЧИНКОЙ

**Понадобятся:** яйцо - 3 шт., молоко - 1 стакан, сахар - 4 ст. л., мука - 1,5 стакана, масло растительное - 1 ст. л., мак - 100 г.

Яйца разбиваем в миску, добавляем 2 ст. л. сахара и полстакана молока. Постепенно вводим муку, пока тесто не станет густым.

Понемногу добавим оставшееся молоко и стакан воды, перемешаем - и тесто готово. Осталось влить масло. Из теста печем блины.

Мак заливаем кипятком на 30 мин. Воду сливаем. Добавляем к маку 2 ст. л. сахара и растираем ступкой.

Берем блины, распределяем начинку, сворачиваем рулетом и разрезаем наискосок. Очень вкусно!



### БЛИННЫЕ МЕШОЧКИ С ГРИБАМИ

**Понадобятся:** яйцо - 1 шт., молоко - 500 т, мука - 400 г, соль - по вкусу, дрожжи сухие - 1/2 ч. л., сахар - щепотка, масло растительное для жарки. Для начинки: шампиньоны - 450 г, лук репчатый - 2 шт., чеснок - 2 зубчика, соль и перец - по вкусу, лук зеленый и зелень петрушки - 1 пучок.

Взбейте яйцо с солью, сахаром и дрожжами, добавьте теплое молоко и муку. Тщательно перемешайте, дайте тесту постоять 30 мин. Испеките блины, смазывая сковородку маслом.

Лук мелко нарежьте и обжарьте на масле до золотистого цвета. Шампиньоны промойте, обсушите, нарежьте. Обжарьте на масле до готовности. За 2 мин. до конца добавьте измельченный чеснок, обжарьте.

Грибы вместе с луком пропустите через мясорубку, посолите и поперчите.

На каждый блин в серединку выложите начинку, соберите в мешочек и перевяжите перышком зеленого лука и веточками петрушки. Подавайте с растопленным сливочным маслом.

❗ **СОВЕТ.** Чтобы зеленый лук не рвался и не ломался, предварительно обдайте его кипятком. Так мешочки завяжутся легче.

### ЗАПЕЧЕННАЯ СВИНИНА С ХУРМОЙ

**800 г свиной вырезки, 1 хурма, луковица, растительное масло, соль, паприка по вкусу.**

Натрите кусок свиной вырезки смесью масла, соли и паприки. По всей длине куска сделайте вертикальные разрезы и в каждый вставьте по дольке хурмы. На дно формы, в которой мясо будет запекаться, положите слой нарезанного кольцами репчатого лука. На эту «подушку» выложите вырезку, плотно закройте форму фольгой и уберите в холодильник на сутки. Запекайте в духовке, разогретой до 170 градусов, час, предварительно сняв фольгу.

### САЛАТ «ИЗУМРУДНЫЙ БРАСЛЕТ»

**300 г копченой курицы, 200 г сыра, 2 свежих огурца, 100 г грецких орехов, 100 г майонеза, 2 киви, зелень по вкусу.**

Орехи подсушите в духовке и измельчите. Курицу порежьте кубиками, огурцы - соломкой, сыр - натрите. В центр блюда, на котором будете подавать салат, поставьте стакан. Выложите вокруг него курицу, смажьте майонезом (можно сметаной). Сверху выложите огурцы, на них слой сыра. Смажьте майонезом. Посыпьте орехами и аккуратно выньте стакан. Украсьте кусочками киви.

### РОЛЛЫ С ЛОСОСЕМ И ЗЕЛЕНЬЮ

**300 г слабосоленого лосося, 100 г мягкого сливочного сыра, 1 лист лаваша, 3 веточки розмарина, полпучка укропа и петрушки, 5 перышек зеленого лука.**

Филе красной рыбы нарежьте тонкими пластинками. Зелень укропа и петрушки мелко нашинкуйте. Лист лаваша намажьте тонким слоем сыра, разложите поверх ломтики лосося, посыпьте измельченной зеленью. Лаваш сверните в тугую рулет, заверните в пищевую пленку и поставьте в холодильник на час. При подаче рулет нарежьте кусочками, перевяжите каждый перышками лука и украсьте листиками розмарина.



## СЛИВОЧНЫЕ ЭКЛЕРЫ В ГЛАЗУРИ



**200 г сливочного масла, 1 яйцо, по 1 стакану сахара и 22%-ных сливок, 1 чайн. ложка ванильного сахара. Для теста: 120 г сливочного масла, 5 яиц, 1 стакан муки, соль. Для глазури: 100 г сахара, по 1 ст. ложке сливочного масла и какао.**

В сотейнике растопите сливочное масло, добавьте щепотку соли, влейте стакан кипятка и доведите до кипения. Постепенно всыпьте муку, энергично

размешивая, чтобы не было комочков. Когда тесто уварится до однородной массы, снимите с огня и дайте немного остыть.

Добавьте в тесто по одному все яйца, переложите в кондитерский мешок. Противень смажьте маслом и выдавите на него тесто полосками 10-12 см и толщиной 1-2 см на расстоянии 3-4 см друг от друга. Выпекайте 15-20 минут в разогретой до 210 градусов духовке до золотисто-коричневого цвета.

**Приготовьте крем.** Яйцо разотрите с сахаром, влейте понемногу горячие сливки и прогрейте, постоянно помешивая, до загустения. Добавьте ванильный сахар и дайте остыть. Сливочное масло взбейте добела и постепенно, продолжая взбивать, соедините с кремом.

Готовые эклеры слегка надрежьте с одного края, чтобы вышел пар, и положите остывать на решетку. Наполните кремом кондитерский мешок и через проколы начините эклеры.

**Приготовьте глазурь.** Вскипятите стакан воды с сахаром, дайте немного остыть. Масло разотрите с какао, тонкой струйкой влейте в него теплый сироп и размешайте. Покройте эклеры глазурью.

## Зеленый подоконник



## ЦВЕТОЧКИ ЗАХАНДРИЛИ...

**Зимняя хандра - удел не только людей. Чтобы этого не случилось с моими фикусами и декабристами, обязательно их подкармливаю хвойным отваром.**

5-7 свежих еловых или сосновых веточек заливаю в кастрюле водой так, чтобы она покрыла сырье, довожу до кипения и варю на слабом огне минут 15. Отвар остужаю, процеживаю. Перед поливом (раз в месяц) развожу водой 1:5. Опрыскиваю раз в 2 недели, только аккуратно: отвар не должен попасть на цветки! Средство храню в холодильнике.

*Ольга.*

В зимний период удобряю шлюмбергеру яблочным настоем - растение прекрасно отзывается на такую подкормку. Яблоко нарезаю на несколько ломтиков (кожуру не снимаю), заливаю литром кипятка, настаиваю ночь, процеживаю. Использую такое средство для полива раз в 1,5-2 месяца.

*Елизавета Носова.*

Люблю цветущие каланхоэ - горшки с ними у меня в каждой комнате! Был период, когда растения стали чахнуть. Кума посоветовала: попробуй сок алоэ - укрепит иммунитет цветочков. Я срезала нижние листья алоэ, в полиэтиленовом пакете положила на день в холодильник. Затем пропустила через мясорубку, отжала сок через марлю. 1 ч.л. сока разбавила литром воды. Поливала каланхоэ раз в неделю.

*Инна Демьянова.*

## ЗИМНИЙ НОВОСЕЛ

Прилавки цветочных магазинов и зимой не пустуют: рождественник, пуансеттия, цикламен, азалия, гиппеаструм, антуриум - ассортимент огромный. Можно приобрести и декоративнолистные растения: марантовые, папоротники, фикусы. Чтобы не «простудить» цветок, обязательно попросите продавца завернуть растение в бумагу - поездку в автомобиле выдержит. Но если добираетесь домой пешком, дополнительно положите сверток в полиэтиленовый пакет, а еще лучше -

укутайте в ткань (или шарф). Дома растение сразу же пересадите в подходящий субстрат, предварительно удалив транспортировочный грунт с корней цветка. Для лучшей приживаемости и адаптации новосела первое время поливайте и опрыскивайте его (поочередно) растворами аспирина и янтарной кислоты - по 1 таблетке на 0,5 л воды. А особо капризным новичкам не помешает соорудить тепличку (хотя бы накрыв горшок с растением полиэтиленовым пакетом).

## РАСТИ, СЕМЕЧКО!

**Хочу вырастить цикламен персидский из семян. Можно ли сделать это зимой?**

*Инна.*

Высевать семена цикламена можно в любое время года при условии, что вы обеспечите проросшим сеянцам световой день продолжительностью 12-14 часов. Но лучше провести посев до середины декабря: к моменту, когда семена прорастут, световой день увеличится.

★ Купленные семена я выдерживаю двое суток между ватными дисками, смоченными теплой водой.

★ За это время готовлю смесь из универсального грунта, песка и вермикулита (3:1:1). Добавляю пару щепоток древесного угля для профилактики появления гнили.

★ Высеиваю семена в небольшие лунки, присыпав их грунтом на 0,5 см. Контейнеры закрываю крышкой, в дальнейшем периодически их открываю, чтобы проветрить сеянцы и увлажнить почву.

★ Помните: цикламену нужна не только хорошо увлажненная почва, но и темное прохладное место, а это - среда для образования плесени и мхов. Поэтому я на грунт насыпаю немного вермикулита - он поглотит лишнюю влагу и не даст появиться плесени.

★ Оптимальная температура - +15°C. Можно вынести цветок в застекленную лоджию или на балкон. А чтобы утеплить контейнеры, я ставлю их в коробку, дно и стенки которой покрыты флисом, синтепоном или поролоном.

★ Время от посева до появления первой розовой петельки - 1-3 месяца (зависит от условий проращивания).

★ После полного раскрытия первого листа аккуратно пикирую сеянцы по отдельным стаканчикам. Кстати, в течение первого года цикламены нужно пикировать трижды (методом перевалки), чтобы они нарастили хороший клубень. В первую пикировку клубень, пока он еще мал, засыпаю землей. При последующих пересадках его следует постепенно открывать. У взрослого растения клубень должен находиться над землей на 1/3. Если у вас сеянцы - в общей таре или торфяных таблетках, вторую пикировку проведите, когда появится третий-четвертый листок (это может занять до полугода), третью уже в постоянный горшок.

Высаженные семенами цикламены зацветают, как правило, через 12-18 месяцев.

*Екатерина Гумарова, цветовод.*

# Поздравления

Тамару ТИТВИНИДЗЕ поздравляем с днем рождения.

Желаем счастья и добра,  
Здоровья, душевного тепла!  
Пусть тебе каждый твой год  
Успех и радость принесет.  
Пусть этот год откроет двери  
В мир волшебства, добра и веры,  
И все хорошее начнется!  
И удача пусть улыбнется!

Твои друзья-эрудиты.

Медео ЧХАИДЗЕ,  
доктора Биологических наук, почетного  
члена Национальной Академии наук  
Грузии,  
поздравляем с 80-летием  
со дня рождения.

В биологических науках  
Многое сказано о вечности,  
А в этих полноценных звуках  
Вертикаль в бесконечность.  
Восьмой десяток – это надо  
Сейчас хорошее настроение,  
Будьте всегда счастливы, рады,  
Празднуйте день рождения.

С уважением,  
Анна Орфаниди,  
София Болквадзе,  
Лия Арвеладзе, Додо Лалиашвили,  
Нанули Варазашвили,  
Мадонна Карсанова, Деджило Эристави,  
Нино Балавадзе, Майя Пирцхалаишвили,  
Ия Перадзе, Белла Кирадзе, Диана  
Габарашвили, Лали Дгебуадзе, Лела  
Турашвили, Этери Шенгелия, Нина  
Кондратюк, Зоя Кучеренко, Анастасия и  
Мargarита Зарейчук, Лариса Степаненко,  
Любовь Искренко, Елена Яровая, Валенти-  
на Неженцева, Алла Есаулова, Надежда  
Ляпина, Светлана Губкина, Раиса Смирно-  
ва, Любовь Истомина, Манана Кавтарадзе,  
Лили Тодадзе, Дареджан Капанадзе,  
София Светлинова, Красимира Руסיнова,  
Зоя и Иванка Костовы, Полина Иванова,  
Ирина Епифанова, Лана Стоева, Майя  
Венкова, Русудан Абесадзе, Елена  
Акритиди, Кети Димитриади, Эльза  
Санакоева, Мэрия Кудухова, Анжела  
Геворкян, Раиса Мкртчян,  
Венера Кростева.

Тамару БАКРАДЗЕ  
и Элеонору БОДЗИАШВИЛИ  
поздравляем с днем рождения.  
Семнадцатое февраля,  
Пришла любовь снова и снова,  
Справляют праздник у руля  
Тамара и Элеонора.

В тот праздник жизни для двоих  
Мечты сбываться будут скоро,  
Ангел-хранитель вас хранит,  
Тамара и Элеонора.

С уважением,  
Анна Орфаниди, Марина  
Белчева, Анна Адамия,  
Цицо Нозадзе,  
Нелли Жужунашвили, Елена Чаладзе,  
Флора Мамулашвили, Нанули Чалвардиш-  
вили, Ирина Гогишвили, Марина Менте-  
шавили, Иза Мела, Нино Оболашвили,  
Ламара Ментешавили, Майя Райкова,  
Дора Сосницкая, Олеся Яроцкая, Мара  
Шепинская, Богдана Маевская, Лидия  
Позноховская, Анна Янтар, Рената  
Терпиловская, Галина Каревская, Ирена  
Санковская, Мария Славинская, Нина  
Ветлицкая, Снежана Куц, Валентина  
Хмелевская, Диана Веселовская, Галина  
Вислинская, Марина Кукарская, Ева  
Голонко, Барбара Краевская,  
Елена Стрельцова, Марина Филина,  
Анна Фабрикова, Венера Думанова,  
Светлана Арутюнова, Светлана Ковальс-  
кая, Жанна и Офелия Григорян, Алина  
Степанян, Джульетта Хачатурова, Евгения  
Ворошилова, Татьяна Чубинидзе,  
Людмила Дегверелашвили, Инесса  
Левина, Наиля Харазишвили, Александра  
Расоева, Лия Мчедlishvili, Эмма  
Долмажян, Нино Кобахидзе,  
Лариса Домбровская.

Мариам (Машу) ГВАЗАВА  
поздравляем с днем рождения.  
Проходит твоя вечеринка,  
Гирлянды светят как цветы,  
Сияют звезды, а снежинка  
Из образа светлой мечты.  
Слышится эта песня наша,  
Стихи звучат и тут, и там,  
Счастливой будь, девочка Маша,  
Подружка наша, Мариам.

С уважением,  
Анна Орфаниди,  
Марина Белчева,  
Ирина и Наталия Санадзе, Константин и  
Сандра Шенгелия,  
Донка Младенова.

Марианну ТРАЙЧЕВУ  
поздравляем с днем рождения.  
Селистра, Своге и Зеленый парк,  
По всей Болгарии любимы и желанна,  
Свет солнца отражен в Килисурских арк,  
Радость к тебе приходит, Марианна.  
С уважением, Анна Орфаниди,  
Искра и Миранда Арабаджиевы,

Донка Младенова, Лада Николова, Росица  
Билиянова, Малуза Горанова, Ангелина  
Жеранова, Анна Димчева, Лорина  
Развигорова, Ирина Нешкова, Ната  
Славчева, Алла, Полина и Радостина  
Станчевы, Стефка Дончева, Лиза Борджи-  
ева, Цветелина Стойкова, Мари Гличева,  
Эрминия Карастоянова, Лина Радева-  
Нергадзе, Параскева Минчева, Майя  
Голобова, Райна Желева, Светлана  
Цвелева, Зоряна Янкова, Лана Стоева,  
Мария Стримова, Кристина Димитрова,  
Ионка Христова, Маргарита Ганева,  
Мальвина Кидикова, Финка Гаргова, Алла и  
София Фотовы, Йорданка Евдимиади,  
Мария Саввиди, Ирина и Ольга Энтиди,  
Анна Бостаниди, Элла Асланиди, Анемона  
Иродопуло, Гликерия Уранопуло, Мелина  
и Эмилия Родаки, Лаура Коккинаки, Ирина  
и Спирула Икономиди, Анастасия  
Микропуло, Елена Емельяченко, Оксана  
Билозир, Нина Борисюк, Ирина Подсоснок,  
Анна Еловенко, Ирина Стасюк, Виолетта  
Нетребко, Инна Артеменко, Светлана  
Бурневич, София Евдокименко, Валентина  
Рудник, Лана Манагадзе, Алла Титвинидзе,  
Елена Микелашвили, Веста Квернадзе,  
Ирина Мегвинетуццеси, Этери Марташви-  
ли, Тинико Маргвелашвили, Цисана  
Квирикашвили, Тасико Векуа, София  
Сакварелидзе, Анаида Акопян, Марина  
Мурадян, Гульнара Османова, Алла  
Фридман, Галина Новичкова, Елена  
Шишкина, Ирина Санадзе, Ольга Наумова,  
Жанна Еджубова.

Полину ИВАНОВУ  
поздравляем с днем рождения.  
Надежды светлой якоря  
Бросаем под ночным покровом,  
Живи счастливо и не зря,  
Наша Полина Иванова.

С уважением,  
Анна Орфаниди,  
Мария Кондролова, Ирина Епифанова,  
Вектра Диомова, Майя Венкова,  
Наталия Псаропуло, Нина Романиди,  
Маргарита Антонопуло, Ксения Спиранди,  
Пепела Копалеишвили,  
Манана Орагвелидзе, Цицо Беруашвили,  
Элеонора Гвадзабия, Мери и Нино  
Кешелава, Лали Изория, Лия Кодуа, Майя  
Гиоргибани, Валентина Шипулина, Алла  
Буковинская, Елена Иваницкая, Ольга  
Лучинка, Галина Ремкова,  
Виктория Дарбинян,  
Кнарлик Минасян, Сильвия Оганесян, Дали  
Мхитарян, Татьяна Корчагина,  
Екатерина Зелинская.

## ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №7

### СКАНВОРД НА СТР. 15



### СКАНВОРД НА СТР. 23

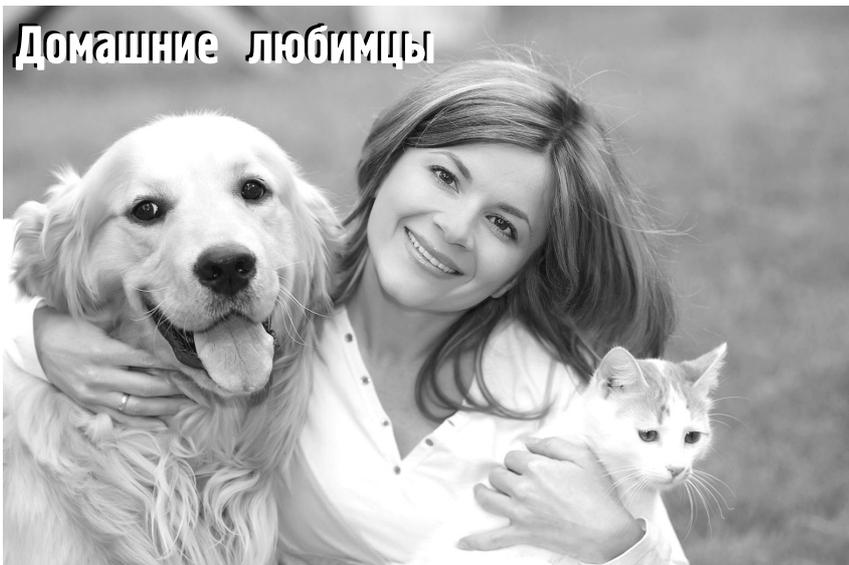


Светлана доктор  
**ПОДРУГА**  
журнал для женщин №157-161

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"  
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47,  
5-й этаж.  
Гл. редактор Вета Аракелова  
Тел.: 295-14-70, 599-93-17-12 (Звонить по понедельникам)

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.  
В дайджесте использованы материалы, фото  
и скандворды из зарубежных журналов и газет.  
Мнение редакции может не совпадать  
с мнением авторов. За материалы, не заказан-  
ные редакцией, гонорары не выплачиваются.

## Домашние любимцы



# ЗАЧЕМ ЗАВОДИТЬ СОБАКУ ИЛИ КОШКУ?

НАЗОВЕМ 5 ПРИЧИН,  
ПОЧЕМУ ЭТО НУЖНО СДЕЛАТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО.

### Поднимают настроение

Достаточно понаблюдать за любым живым существом, даже за рыбкой в аквариуме, чтобы избавиться от беспокойства. В это время в организме действительно происходят физиологические изменения, которые влияют на самочувствие и настроение. Снижается уровень кортизола - гормона, участвующего в развитии стрессовых реакций, и повышается уровень серотонина - гормона счастья. Вы постепенно успокаиваетесь, а ваше физическое состояние улучшается.

### Помогают общаться

Одна из важнейших составляющих психологического здоровья - общение. Людям это необходимо. Считается, что, если человек в течение трех месяцев не завел ни одного нового знакомства (на работе, в магазине, в парке - где угодно), у него наступает депрессия. У владельцев собак такой проблемы нет, так как всегда есть возможность поболтать на площадке или во дворе. Даже если вы человек застенчивый, ваша собачка всегда подойдет познакомиться с другим четвероногим, а заодно и вы перекинетесь парой слов с хозяином.

### Избавляют от депрессии

Психологи и психотерапевты часто советуют завести домашнее животное людям, страдающим депрессией. Со-

✓ **Мексиканские голые собачки – ксоло – настолько горячие, что способны унять боль. Достаточно положить ее на больное место или просто полежать рядом.**

баки и кошки - те существа, которые любят вас беззаветно и искренне, они лучшие в мире слушатели, которым можно поведать все, что у вас на душе. К тому же, людям становится лучше, когда они знают, что кому-то нужны их защита и забота.

### Укрепляют иммунитет

Исследования показали, что в семьях, где есть собаки и кошки, дети реже страдают от аллергии. Ученые объясняют эти показатели передачей микробиоты животных малышам. Тесный контакт, видимо, действует как прививка, и в результате укрепляет микрофлору кишечника, повышает иммунитет. То же самое можно сказать и о детях, которые живут в деревне и контактируют с домашними животными.

✓ **У владельцев кошек реже случается инсульт, кошки умеют успокаивать**

### Снижают давление

Конечно, контроль массы тела и физические нагрузки никто не отменяет. Но существуют исследования, доказывающие, что владельцы домашних животных реже страдают от повышенного давления и учащенного пульса. Те, у кого дома живут животные, реже страдают и от повышенного холестерина. Кроме того, у владельцев кошек инфаркты случаются на 20% реже, а у владельцев собак лучше проходит восстановление после сердечного приступа.

✓ **У владельцев собак всегда есть возможность пообщаться на площадке.**

## Поздравления

**Нино ЦИХЕЛАШВИЛИ**  
поздравляем с днем рождения.  
Накрытый стол едой, цветами,  
Пьем лимонады и вино,  
Будь всегда доброй, дружи с нами,  
Подруга милая Нино.

*Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Нана Кикутадзе, Нино Цулеискири, Маквала Гонашвили, Иамзе Арвеладзе, Лаура, Лия и Манана Гудушаури, Ирина Габлиани, Тети Орбелиани, Лали Ратиани, Тамара Габрошвили, Лела Метревели, Майя Лобжанидзе, Ирма Тхинвалели, Манана Зазикашвили, Наира Нижарадзе, Лейла Вадачкория, Диана Анфимиади, Марина Мурадян, Мадонна Каландия, Майя Хоперия, Биета Абшилава, Лили Ботева, Марина Колхиташвили, Это Мдинарадзе, Гулнази Хараишвили, Натия Сирадзе, Маквала Звиадаури, Майя Цикаришвили, Иорданка Фаңдокова, София Шарафян, Луиза Гивишвили, Нана Дарчиашвили, Белла Алания, Лейла Иасашвили, Мзия Хетагури, Венера Купрашвили, Гипотена Собева, Лизи Будагашвили, Ионелла Радева, Марина Бурдули, Эрминия Карастоянова.*

**Наталию МЕЛАДЗЕ**  
поздравляем с днем рождения.  
Железная дорога близ Авчала,  
Полная тайн, скептики и дали.  
Праздник любви и жизни повстречала  
Наша красавица Наталья.

*Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Тамара Лапшина, Кристина Лапшина-Капаназе, Инна Ячевская-Седыкина, Елена Мачабели, Лидия Ситникова-Комарова, Ирина Бериташвили, Анна Апциаури, Любовь Арашвили, Нина Губеладзе, Мери Саакова-Энгенова, Циала Саакова-Чумбуридзе, Натела Швангирадзе, Ирина Кобалия-Данелия.*

## Знакомства

Хочу познакомиться с мужчиной до 30 лет.

**Нанули 555-41-08-35**

+ + +

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

**Тел.: +995 790-18-88-74.**

**Давид.**

+ + +

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

**Тел.: 272-26-19. Гиви.**

Тенденции,  
образы,  
детали

# Настроение



**Это - красный! Яркий, сильный активный цвет, который идет всем. Думаете, для вас это слишком? Просто вы пока не нашли свой оттенок. Этим и займемся.**

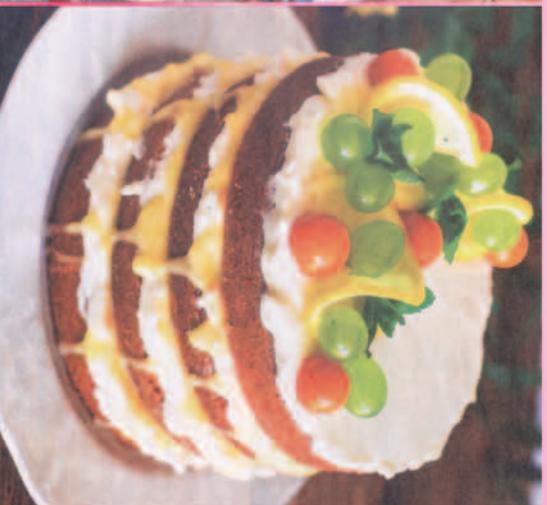




## КЛЮКВЕННЫЙ КЕКС

Сливочное масло - 220 г, сахар - 300 г, яйца - 4 шт., апельсин - 1 шт. (сок - 60 мл; цедра), сметана - 150 г, мука - 425 г, разрыхлитель - 1 ч. л., сода - 1/4 ч. л., соль - 1/4 ч. л., клюква - 120 г.

Сливочное масло взбить с сахаром до кремообразной консистенции. Добавить цедру апельсина, по одному вбить яйца, не прекращая взбивать. Ввести половину муки, просеянной с солью, содой и разрыхлителем, вымешать до однородности. Добавить сметану и апельсиновый сок, снова перемешать. Ввести остаток мучной смеси и замесить тесто. Клюкву обсушить бумажными полотенцами (замороженную разморозить, жидкость слить) и обвалять в муке. Аккуратно, чтобы не раздавить ягоды, вложить их в тесто. Выложить тесто в смазанную маслом форму и отправить в предварительно разогретую до 180 градусов духовку. Выпекать около 45-60 мин. (готовность проверить деревянной палочкой).



## ТОРТ «ЛИМОННЫЙ»

Коржи бисквитные - 3-4 шт., масло сливочное - 360 г, экстракт ванильный - 1/2 ч. л., пудра сахарная - 520 г, сахар (мелкий) - 300 г, крахмал кукурузный - 50 г, лимон - 2 шт. (сок - 120 мл; цедра), желтки - 4 шт., соль - щепотка.

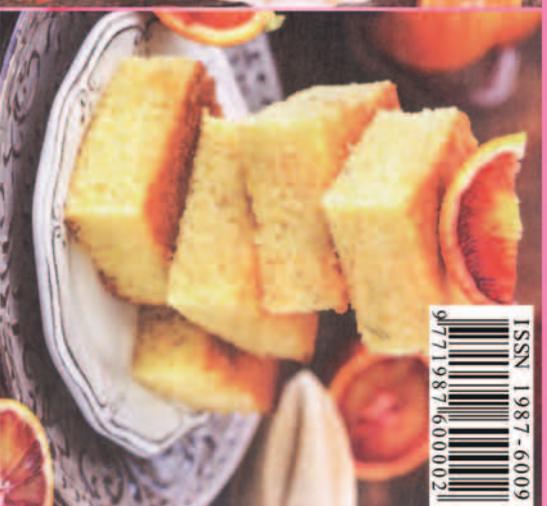
Для лимонного крема в сотейник выложить сахар, крахмал, налить 450 мл воды и перемешивать до получения гладкой смеси. Добавить яичные желтки, лимонный сок и соль. Поставить на средний огонь и варить, помешивая, 10-12 мин. Добавить мелко натертую лимонную цедру, 60 г масла и, помешивая, нагревать до расплавления масла. Снять с огня и дать остыть. Для ванильного крема взбить миксером 300 г размягченного масла с просеянной сахарной пудрой в пышную белую пену. Добавить ванильный экстракт и хорошо перемешать. Собрать торт, промазывая каждый бисквит ванильным и лимонным кремами. Украсить по своему вкусу (ягодами, лимонной цедрой и т.д.).



## ПИРОГ «СОЛНЫШКО»

Миндаль (молотый) - 50 г, мука - 150 г, сахар - 40 г + 100 г для сиропа, соль - 1/4 ч. л., масло сливочное - 90 г, желтки - 1 шт., молоко ступенное - 100 г, сок лимонный - 50 мл, сыр маскарпоне - 200 г, сливки (33%) - 75 мл, апельсин - 500 г.

Из 80 мл воды и 100 г сахара сварить сироп, залить кружочки апельсина. Смешать молотый миндаль с просеянной мукой, 40 г сахара и солью, добавить нарезанное кубиками охлажденное сливочное масло и нарубить в крошку. Ввести желток и 1-2 ст. л. воды, замесить тесто. Завернуть в пленку, убрать в холод на 1 ч. Тестом выстелить форму, сделав борта. Накрыть фольгой, насыпать груз (сухой рис) и выпекать 10 мин. при 180 градусах. Убрать груз, печь еще 7 мин. Лимонный сок смешать со ступенкой и маскарпоне, добавить взбитые сливки, перемешать лопаткой и выложить на остывшую основу. Апельсины вынуть из сиропа, выложить на крем, затем убрать пирог в холод на 2-3 ч.



## ПИРОГ С АПЕЛЬСИНАМИ

Разрыхлитель - 1,5 ч. л., миндаль - 100 г, крупа манная - 175 г, яйца - 2 шт., сахар коричневый - 115 г, апельсин красный - 1 шт. (цедра и сок), масло сливочное - 115 г. Для сиропа: сахар - 130 г, кардамон - 8 шт., сок апельсиновый - 300 мл.

Размягченное масло растереть с сахаром и тертой апельсиновой цедрой. Взбивая миксером, постепенно ввести слегка взбитые яйца. Смешать молотый миндаль с манной крупой и разрыхлителем, добавить в масляную смесь. Влить сок из половин апельсина, взбить. Выложить тесто в смазанную форму, разровнять поверхность. Выпекать 30-40 мин. при 180 градусах (готовность проверить деревянной палочкой). Для сиропа: апельсиновый сок соединить с сахаром и кардамоном (кардамон предварительно слегка промять скалкой). На небольшом огне довести до кипения, убавить огонь и варить 4 мин. Готовый пирог остудить 10 мин., достать из формы, наколоть деревянной шпажкой и еще теплым пропитать сиропом.