

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОСТА

№45

ноябрь 2019

цена:

1,5 лари

**Что должно быть  
в автомобиле?**

стр.40

**Вами  
манипулируют**

стр. 18

**Лунный календарь  
на ноябрь**

стр.32

**Если давление  
скачет**

стр.8

**Леонид Агутин и Анжелика Варум:  
История любви**

стр.20-21

**Анна Старшенбаум** стр.16-17

**“Мою жизнь как будто поставили на паузу”**

МОДНЫЕ ВЕЩИ

# Цвета осени 2019

Институт цвета Pantone составил список актуальных оттенков сезона осень-зима 2019. Дизайнеры предлагают модницам дополнить гардероб необычными для осени цветами - розовым, оранжевым и зеленым.



## «Перец чили»

Перед вами - волнующая вариация красного, пробуждающая чувства и рецепторы, как острый перец. Этот оттенок будет эффектно смотреться не только на прогулке, но и на деловой встрече. Идеально подойдет блондинкам и брюнеткам, особенно в сочетании с красной помадой или маникюром.

Для создания более нежного образа комбинируйте цвет с розовыми, бежевыми, светло-серыми тонами. Используйте их в аксессуарах - сумочке, туфлях, часах.



## «Сахарный миндаль»

Это вкусное название носит оттенок коричневого с карамельным отливом. Очень теплый, уютный цвет, который будет гармонично выглядеть на фоне осенних пейзажей. Присмотритесь к нему на верхней одежде, юбках, обуви с высокими голенищами. Особенно хорошо в цвете «сахарный миндаль» будет выглядеть уютное драповое пальто. Цвет также прекрасно сочетается с молочными, оранжевыми и красными оттенками.



## «Темный чеддер»

Цвет выдержанного английского сыра чеддер попал в палитру модных тонов осени неспроста. Этот оттенок - смелый, благородный, глубокий, немного дерзкий. В одежде такого цвета вы точно не останетесь незамеченной! Он будет выигрышно смотреться как сам по себе, в качестве основного в образе, так и в сочетании с голубыми и серыми оттенками.





**ПОТОМСТВЕННАЯ  
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕЛЛИ  
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

Тел.: 214-20-65,  
5.93-30-65-51,

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

**НА ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ ПОТОМСТВЕННАЯ  
ЯСНОВИДЯЩАЯ НЕЛЛИ БИЧИКАШВИЛИ**

Предсказания потомственной ясновидящей Нелли Бичикашвили практически всегда сбываются. Видимо, поэтому поток жаждущих узнать свое будущее, а также избавиться от негатива, особенно в канун Нового года, довольно большой. Так что, желающим попасть к ней на прием следует предварительно записаться по указанному телефону. Сегодня Нелли Бичикашвили отвечает на вопросы читателей журнала, которые поступили на электронный адрес «Подруги».

**Всегда ли, когда ребенок «наследует» несчастья своих родителей, можно говорить о том, что он наследует их злую судьбу?**

**Н.Б.:** Не судьбу, а порчу, имеющуюся на его родителях. Это очень распространенное явление. Но точно поставить диагноз может только специалист по магии. Возможно, в каком-то случае работает не родовая порча, а самая обычная. Например, у парня успешно идет бизнес, что очень раздражает конкурентов. Они делают порчу, желая разрушить благополучие удачливого бизнесмена. А порча, выполняя свою негативную задачу, находит наиболее уязвимые места этого человека. Если у него есть наследственная предрасположенность к алкоголизму, он может начать пить, как и его отец. Если порчу снять – пристрастие к алкоголю исчезнет.

**То есть, изменить судьбу такого человека все-таки можно?**

**Н.Б.:** В этом смысле – можно. Дело в том, что настоящая судьба, которая была предопределена человеку, когда он родился, это совсем не та судьба, которая складывается под влиянием порчи, сглаза или проклятия. Убирая эту черноту, я просто возвращаю то, что предназначалось. Очень приятно видеть, как после снятия порчи на человека обрушивается лавина удачи, как он буквально расцветает от счастья...

**Родовые порчи тоже можно снять?**

**Н.Б.:** Их можно и нужно снимать, потому что они часто бывают направлены на прекращение рода. А это, сами понимаете, очень серьезно.

**Распространенное сегодня явление – игромания. От нее страдают как взрослые, так и дети. Вы и это нездоровое пристрастие можете снимать?**

**Н.Б.:** Могу. Настоящая магия помогает в самых трудных случаях, когда все другие методы бессильны. Недавно, например, ко мне обращалась мать по поводу дочери, которую затянули в секту. Я вернула девочку в семью.

**Родственники могут обращаться к вам сами, не принося с собой того, кто нуждается в помощи?**

**Н.Б.:** Конечно. Ведь сами страждущие не всегда понимают, в какой ситуации они находятся. И кто, если не их близкие, должны помочь им в этот непростой период! Самое главное, в такой момент откинуть все мелкие обиды, сомнения и протянуть руку помощи сыну, дочери, внуку, мужу, жене, сестре... Результат, я уверяю, порадует и их, и вас.



**CHIROPRACTOR –  
МАНУЛИСТ**

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

Тел: 5.99-30-90-29

Важа Пшавела, 67.

**СТУДИЯ  
СТИЛЯ  
И МАКИЯЖА**



**Кети Мчедлидзе**

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

**100 СКАНДВОРДОВ**

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЗРУДИЦИЮ!

**Болезнь заставила Элтона  
Джона перенести концерт**



Британский певец Элтон Джон перенес свой концерт, который должен был пройти в субботу на арене Бэнкерс Лайф-филдхаус в Индианаполисе. Причиной тому стала болезнь звезды.

“Мы приносим извинения за неудобства, причиненные в результате этих

изменений, и желаем Элтону скорейшего выздоровления”, — отметили сотрудники арены Бэнкерс Лайф-филдхаус в Twitter.

Концерт перенесен на 26 марта следующего года. Отметим, что ранее концерт певца в Индианаполисе переносили с пятницы на субботу.

## Шоу-бизнес

### “ДЖОКЕР” СТАЛ САМЫМ КАССОВЫМ ФИЛЬМОМ С РЕЙТИНГОМ “18+”

Фильм американского режиссера Тодда Филлипса “Джокер” с Хоакином Фениксом в главной роли стал самой кассовой лентой с рейтингом “18+” (R).

К фильмам с рейтингом R допускаются лица

младше 17 лет только в присутствии взрослых.

“Джокер” обошел по сборам фильма “Дэдпул” и “Дэдпул 2”. Фильм стал самой большой победой для кинокомпании, так как не является традиционным кинокомиксом.

### ЗАВЕРШИЛИСЬ СЪЕМКИ О ДЖЕЙМСЕ БОНДЕ

Завершились съемки новой картины о Джеймсе Бонде. Об этом в своем Twitter рассказала режиссер фильма Кэри Фукунага.

Отмечается, что на большой экран кинолента выйдет в апреле 2020 года.

Картина получила название “Не время умирать”.

Роль Джеймса Бонда в фильме сыграл Дэниел Крэйг. До этого он исполнил роль агента 007 в пяти лентах.



### КЭМЕРОН ОБЪЯСНИЛ, ПОЧЕМУ ТЕРМИНАТОР ПОСТАРЕЛ

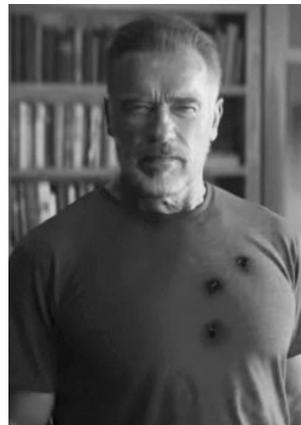
Старение Терминатора — это естественное для киборга явление. Об этом заявил режиссер Джеймс Кэмерон в интервью изданию Collider.

Он отметил, что стареющий Терминатор вполне вписывается в логику фантастического франшизы, где металлические роботы-убийцы носят костюмы из человеческой кожи.

“Смотрите, все есть в первом фильме: пот, вонь изо рта — вот это все. Он киборг. Часть “орг” — это органика. Снаружи находится плоть”, — отмечает Кэмерон.

Режиссер отметил, что работающий на атомной энергии или батарее эндоскелет может продержаться 120 лет, в то время как плоть не выдержит этого срока.

“Плоть умрет и в конце концов отвалится, и он будет просто расхаживать как эндоскелет. Тогда будет довольно сложно



слиться с окружением”, — сказал он.

Напомним, “Терминатор: темные судьбы” — прямое продолжение второй части франшизы “Терминатор-2: Судный день”. Действие фильма происходит спустя 25 лет после событий оригинальной дилогии в 2022 году. Джеймс Кэмерон выступает одним из авторов сценария и продюсером.

### СЕЛЕНА ГОМЕС ВЫПУСТИЛА ВТОРОЙ КЛИП ЗА НЕДЕЛЮ. ОН СНОВА ПОСВЯЩЕН ДЖАСТИНУ БИБЕРУ

27-летняя Селена Гомес выпустила второй сингл за эту неделю! Она представила композицию Lose You To Love Me, в котором рассказала о несчастной любви, клип на песню Look At Her Now (“Посмотри на нее”).

Песня о первой любви была написана в соавторстве с Джулией Майклс, Джастином Трантером и Яном Киркпатриком.

“Я чувствовала, что эти две песни, выпущенные подряд, завершили историю о том, как можно расти независимо от того, какие проблемы происходят в жизни. Перестаньте обращать внимание на посторонних и живите на своих условиях”, — говорит певица.

Судя по всему, Look At Her Now — это вторая часть Lose You To Love Me. После того, как Гомес оправилась от неудачных отношений и научилась любить себя, звезда готова двигаться дальше.

Она знает, что найдет любовь. Только если она этого захочет, — поет исполнительница.



Конечно, ей было грустно, но теперь она рада, что вернулась от пули. Потребовалось несколько лет, чтобы слезы высохли, но посмотри на нее сейчас, смотри, как она уходит, — такие строчки есть в песне.

Фанаты знаменитости решили, что этот сингл тоже посвящен ее экс-возлюбленному Джастину Биберу, который сделал предложение руки и сердца Хейли Болдуин всего через несколько месяцев после расставания с Селеной. И если в прошлый раз нынешняя супруга певца ответила Гомес, опубликовав сторис, то в этот раз никакой реакции от модели не последовало (пока что).

В видео Гомес меняет два наряда: сначала танцует в блестящем коротком платье, а потом в черных кожаных брюках и топе. Как и видео на песню Lose You To Love Me, этот клип был снят Софи Мюллер на iPhone 11 Pro.

Самым последним альбомом Гомес была Revival 2015 года. С тех пор она выпустила несколько синглов и видео. А недавно звезда выступила продюсером нескольких проектов на Netflix, включая драму “13 причин почему” и документальный фильм Living Undocumented о жизни иммигрантов без документов в США.

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## 1. Жирное и жареное.

На переваривание продуктов, богатых жирами, организм тратит больше времени, чем на углеводы и даже белки. Если съесть жареной картошки да с жирным куском мяса или рыбой, вставать утром будет намного сложнее.

**2. Острая еда.** Острые продукты раздражают слизистую желудка и могут вызвать ночную изжогу. И еще специи провоцируют бессонницу.

**3. Кусочек курочки.** Чистый белок на ночь не так уж и полезен. Во время переваривания вырабатывается дофамин, а он заряжает энергией. Так что, вряд ли уснете после этого.

Любите заглянуть в холодильник перед сном?

Удержитесь хотя бы от некоторых продуктов.

Если съедите их на сон грядущий, пользы не получите.

## Одолеет ночной жор

**4. Алкоголь.** Всего один бокал вина - и сон становится хуже на 40%. Чем больше выпьешь - тем хуже будешь себя чувствовать утром. Да и уснуть нормально не получится.

**5. Шоколад.** Какао содержит кофеин. В трех квадратиках черного шоколада кофеина содержится столько же, сколько в чашечке эспрессо.

**6. Вода.** Несмотря на все рекомендации

пить больше воды в течение дня, на ночь от нее стоит отказаться. В идеале надо пить воду за 2 часа до сна. Тогда и ночью не придется вставать. Да и утром отеков под глазами не будет.

**7. Газированные напитки.** В них содержится кофеин, а также бензоат натрия, которые раздражают желудочно-кишечный тракт, что приводит к выработке кислоты. Вместе эти два вещества



являются худшим рецептом для сна.

**8. Кофе.** Дело опять же в кофеине, который является нервным стимулятором. Выпив кофе перед сном, долго не сможете уснуть - все зависит от количества и крепости напитка.

Арбузы любят все. Они сочные и вкусные. А вот семена зачастую выбрасывают. И зря. В них столько пользы! Высушите их или обжарьте на сковороде и щелкайте, как подсолнечные.

## АРБУЗНЫЕ СЕМЕЧКИ

✓ Аминокислоты, содержащиеся в семенах арбуза, защищают от болезни сердца. Семечки помогают регулировать давление.

✓ Залейте горсть семян арбуза 1 л воды, настаивайте 45 минут. Пейте эту воду, чтобы регулировать уровень сахара в крови.

✓ Семечки арбуза отлично питают волосы. Можно сочетать масло из семян арбуза с любым другим, например кокосовым. Просто нанесите смесь на волосы, чтобы справиться с их ломкостью.

✓ В качестве желчегонного средства и при гипертонии высушенную арбузную корку вместе с семенами разотрите в порошок и употребляйте по 1/2 десертной ложки 2 раза в день в течение 30 дней.

✓ С давних времен семена арбуза использовали как противоглистное средство. Надо высушить их в духовке, измельчить в муку, соединить с молоком (1:10) и пить на голодный желудок по 2 стакана в сутки в течение 2 недель.

✓ Отвар семечек арбуза препятствует развитию мочекаменной болезни. Его можно использовать для лечения и профилактики заболеваний мочеполовой системы. В емкость налейте 1 л холодной воды, добавьте 4 ст. ложки арбузных семечек. Доведите до кипения и отставьте. Остудите и пейте по 1 стакану 2-3 раза в день.

✓ Благодаря пектину арбузные семечки выводят из организма тяжелые металлы, пестициды, уменьшают последствия радиации.

✓ При употреблении арбузных семечек нормализуется уровень холестерина. Отвар хорошо действует на кишечник и печень.

**P.S.** Семечки противопоказаны беременным женщинам, страдающим ожирением. Тем, у кого генетически нарушена выработка аминокислоты цитруллин. Даже если нет противопоказаний, употреблять семечки арбуза надо в умеренном количестве.



Т. Рузанова,  
врач-диетолог.

## Стресс зажем жевательной резинкой

Когда красная волна раздражения или тревоги захлестнет вас с головой, просто пожуйте жевательную резинку - вдумчиво, в течение 15 минут.

Это укрепит нервы и снизит выработку гормона стресса - кортизола. Не верите? Вот данные британских ученых: банальное пережевывание чего бы то ни было увеличивает приток свежей крови к мозгу. Это улучшает способность соображать и на 18% снижает уровень стресса. Причем, срабатывает в любой ситуации - и в ссоре, и на важном совещании. Эффект удвоится, если выбрать мятную жвачку. Не любите жевательную резинку? Можно жевать сушеное манго, изюм или богатые клетчаткой фрукты. Они поддерживают здоровье «второго мозга» - желудочно-кишечного тракта. Ну и иммунитет будет вам признателен за такую подкормку.

Постоянные стрессы на работе приводят к сердечно-сосудистым заболеваниям и диабету. Поэтому выбирайте: или спокойствие и жевательная резинка в кармане, или новая работа.



## Фрукты на столе

❁ Если есть фрукты до еды, витамины хорошо усваиваются. Однако фруктовый сок начинает стимулировать выработку желудочного сока и усиливает аппетит. Особенно таким свойством обладают яблоки и цитрусовые. Поэтому, если хотите похудеть, кислые фрукты лучше есть между приемами пищи.

❁ Бананы, виноград, хурма и инжир идеальны для употребления до обеда. Сладкие фрукты повышают уровень глюкозы крови, временно подавляя аппетит.

❁ Сразу после обильного обеда есть фрукты не стоит. Попадая в желудок, полный других продуктов, они не сразу начинают перевариваться. А нерасщепленный фруктовый сахар вызывает процесс брожения. В результате выделяются газы и возникают неприятные ощущения в животе.

# НОЕТ ЖЕЛЧНЫЙ

❓ *Слышал, что стоит делать МРТ или КТ, а на УЗИ мало, что можно увидеть. Заметил еще, что после шоколада желчный пузырь сильно ноет. Ем только дома, жена готовит диетические блюда. После еды становится легче.*

Кирилл.

Когда болит в области правого подреберья и живот, можно предположить не только наличие хронического холецистита, но и проблемы со всем желудочно-кишечным трактом и толстым кишечником. Причинами болей в этой области могут быть гастрит, воспаление двенадцатиперстной кишки - дуоденит, воспаление толстого кишечника. На обследование при заболеваниях желудочно-кишечного тракта направляет терапевт или гастроэнтеролог исходя из жалоб пациента. Хотя набор исследований примерно одинаковый, но каждый врач назначает те обследования, которые считает важными для себя, опираясь на собственный опыт.

✓ В стандартный набор входят УЗИ органов брюшной полости, ФГС, общий анализ крови, биохимический анализ крови - печеночные пробы АЛТ, АСТ, билирубин, щелочная фосфатаза, гамма ГТП. Без этих анализов врач не сможет объективно судить

о работе печени и возможных осложнениях.

✓ Еще необходимо сдать анализы на инфекции, которые вызывают болезни желудка и кишечника. В первую очередь на инфекцию хеликобактер пилори. Она вызывает гастриты, язвы и опухоли в желудке. Часто встречаются лямблии. Живут эти паразиты в желчном пузыре и его протоках и вызывают их воспаление. На наличие инфекции можно проверить, сдав анализ крови на антитела к ним, на иммуноглобулины класса G, иногда класса M (если заражение свежее). Пролечившись от инфекции, можно надолго избавиться от болей.

✓ КТ и МРТ назначается при постоянной боли, которая не унимается. Такие боли не поддаются лечению спазмолитиками. Если есть изменения по УЗИ, требующие уточнения, назначают КТ и МРТ с контрастированием желчных протоков.

То, что у вас воспален желчный пузырь, можно определить по вздутию живота.

Если есть показания к обследованию кишечника - стойкое изменение стула, например, можно сделать гидро-МРТ кишечника - обследование тонкого и толстого кишечника и органов брюшной полости.

После поста, когда человек долго голодает или ограничивает себя в еде, а также после употребления грубой пищи - капусты, грибов, сырых овощей, овощных солений и консервов, острых приправ, чеснока - вполне оправданно обострение хронического холецистита и панкреатита. Такие эксперименты могут закончиться образованием камней или песка. Поэтому, что желчный пузырь без пищи не выбрасывает желчь. Долго находясь в желчном пузыре, она густеет, образуются сгустки желчи. Отсюда и проблема. При употреблении в пищу раздражающих желчные пути продуктов, например шоколада, густая желчь раздражает желчные пути. Могут возникнуть боли, вплоть до воспаления общего желчного протока - холангита.

Долго находясь в желчном пузыре, она густеет, образуются сгустки желчи. Отсюда и проблема. При употреблении в пищу раздражающих желчные пути продуктов, например шоколада, густая желчь раздражает желчные пути. Могут возникнуть боли, вплоть до воспаления общего желчного протока - холангита.

Р.С. На КТ и МРТ можно увидеть камни и сгустки желчи, которые не видно на УЗИ.

**В. Абузова,**  
гастроэнтеролог, врач  
высшей категории.

## Не упusti время

✓ Даже здоровым людям, не гипертоникам, надо иметь дома прибор для измерения артериального давления и регулярно измерять его.

✓ Заболела голова? Обязательно измерьте артериальное давление.

✓ Регулярный прием лекарств, понижающих давление, поможет поддерживать его в пределах 140/90 мм рт. ст.

## Знаете ли вы, что...

❁ В период овуляции женщины отдают предпочтение мужчинам, которые выглядят мужественно.

❁ Женская привлекательность меняется на протяжении менструального цикла. Она достигает пика в дни, наиболее благоприятные для зачатия.

Резкое похудение вызывает такое же резкое снижение артериального давления.

## Худеешь? Давление скачет

Для гипертоников это может быть плюсом, но если худеть постепенно. Из-за падения давления начинается кислородное голодание всех систем организма и сбой в их работе: теряют тонус сосуда, развиваются тахикардия, почечная недостаточность, ослабляется им-

мунитет. Это особенно опасно для гипотоников. И без того низкое давление падает еще ниже, провоцируя сердечную недостаточность. Поэтому голодные диеты гипотоникам строго запрещены! Еще одна опасность таких экспериментов для них - внезапное развитие гипертонии.



**У больных, которые нерегулярно принимают лекарства от давления и не следят за ним, развивается гипертонический криз.**

## **Заболела голова. Тошнит...**

### **Почему случился приступ**

Гипертонический криз - очень частая и вероятная причина головной боли у человека, страдающего гипертонической болезнью. Он может развиться после нервно-эмоционального напряжения, резкого прекращения приема препаратов, снижающих кровяное давление, от злоупотребления алкогольными напитками, у некоторых - от перемены погоды. Сильная головная боль сопровождается ощущением тумана и мельканием мушек перед глазами. Нередко бывают тошнота и рвота, возникает ощущение тяжести за грудиной. Больные возбуждены, напряжены, ощущают дрожь во всем теле. Шея и лицо краснеют. Верхнее артериальное давление может повышаться до 200-250 мм. рт. ст., нижнее - до 120-130 мм. рт. ст., в то время как нормальное давление 110/70 - 140/90 ммрт. ст.

### **Как себе помочь!**

При возникновении головной боли нужно измерить артериальное давление. Если оно сильно повысилось, лучше лечь в постель, поставить на шею и на голени горчичники на 10 минут, выпить еще одну таблетку лекарства для снижения давления и полежать с закрытыми глазами в тишине около часа. Хорошо помогают при начинающемся кризе «Анаприлин» и другие бета-блокаторы, а также мочегонные. Снижает артериальное давление при гипертонических кризах «Коринфар» (1 таблетка под язык). От болей за грудиной надо принять нитроглицерин (под язык). Если за час давление не снизилось и, тем более, если оно еще больше выросло, нужно обратиться к врачу или вызвать скорую помощь.

### **Оба давления подскочили**

У больных, которые страдают давно, лечатся нерегулярно и не следят за своим



давлением, гипертонический криз развивается иначе. Головная боль нарастает в течение нескольких часов и бывает очень сильной. Появляются тошнота, мелькают мушки перед глазами, шум в ушах. Очень высоко поднимается не только систолическое (верхнее), но и диастолическое (нижнее) давление - до 120-160 мм. рт. ст. Такого больного нужно уложить в постель, дать ему таблетку нифедипина под язык (при таком способе приема лекарство начинает действие в течение 10 минут). Если через полчаса состояние не улучшается и давление остается высоким или поднимается еще выше, необходимо вызвать скорую помощь. Врач введет нужные препараты внутривенно и при необходимости госпитализирует больного. Перевозят больного в положении лежа, переносят на носилках. Гипертонический криз может привести к инсульту, одышке, отеку легких, инфаркту миокарда.

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

### **В чем польза молока**

Так, витамин А способствует восстановлению пораженной слизистой. Витамин Е восстанавливает структуру стенки желудка, защищает ее от повреждений. При гастрите он заживляет все эрозии и язвы, то есть, предотвращает осложнения. А легкоусвояемые белки необходимы слизистой желудка. К тому же, этот полезный напиток снижает кислотность желудочного сока, тем самым избавляя больного от изжоги. Молоко как бы «выстилает» слизистую, защищая ее от воздействия желудочного сока. А вот сыры с перцем, острым вкусом или с большим количеством соли, жирная сметана, магазинные сырки - это вредная пища при гастрите.

**Если кислотность желудочного сока высокая, кофе, особенно на голодный желудок, под запретом.**

### **Козье молоко лучше коровьего**

Ослабленным и больным людям врачи советуют пить козье молоко. Польза его огромна, оно намного лучше коровьего. Козы привередливы в питании, выбирают только отборные корма, поэтому в молоке много витаминов (А, С, D, В, Е, РР, Н), белков и микроэлементов. При гастрите особенно полезно пить козье молоко. Оно усваивается в 5 раз лучше, чем коровье, не провоцирует расстройство пищеварения. На козье молоко не

бывает аллергии - в нем мало лактозы, а именно ее многие люди плохо переносят. И самое главное: в продукте содержится лизоцим. Этот фермент нейтрализует желудочный сок, благодаря чему слизистые оболочки защищены от его негативного воздействия. К тому же, лизоцим способствует уничтожению бактерии хеликобактер пилори, обладает ранозаживляющими свойствами. Если больной выпьет антацидное средство, у него может появиться тошнота, вздуется живот или могут появиться другие неприятные побочные эффекты. А козье молоко не вызывает неприятных ощущений.

Острый гастрит, как и болевой приступ при хроническом гастрите, ни с чем не спутать. В первые дни болезни прописывается строгая диета. Молоко и молочные продукты из рациона исключаются. Но через 3-4 дня, когда состояние улучшается, можно выпить немного молока - и коровьего, и козьего, съесть немного нежирного творога в виде парового суфле.

## **МОЛОКО И ГАСТРИТ**

**В большинстве случаев пить молоко при гастрите не только можно, но и нужно! В нем содержатся кальций, витамины группы В, А и Е и легкоусвояемые белки. Все эти компоненты помогают справиться с заболеваниями желудка.**

### **Если кислотность повышена**

При гастрите с повышенной кислотностью молоко полезно. Оно снижает кислотность, помогает справиться с изжогой. Но таким больным противопоказано жирное, лучше брать продукт с небольшой жирностью - 2,5%. Медики советуют его пить по чуть-чуть, небольшими глотками, растягивая 2 стакана на день. Курс лечения может длиться 3 недели.

### **Если кислотность понижена**

В этом случае пить молоко не стоит. При этой форме гастрита пища в желудке переваривается частично. Это становится причиной метеоризма, поноса, иногда запора. Но молоко можно добавлять в чай или сварить на нем кашу, предварительно разведя его водой. А вот кисломолочные продукты не только можно, но и нужно употреблять. Больному с пониженной кислотностью разрешен свежий творог в небольших количествах.

### **Эрозивный гастрит**

При таком гастрите молоко полезно, на нем можно готовить молочный суп, кашу, омлет. Разрешены сливки, творог, кусочек сливочного масла.

**Е. Василенко, диетолог, врач высшей категории.**

**При атрофическом гастрите врачи рекомендуют употреблять козье молоко. При этом недуге эпителий слизистой желудка быстро «старится», а потом отмирает. Новый растет очень медленно. Из-за этого эпителиальный слой истощается. Если больной пьет козье молоко, это улучшает питание клеток и увеличивает скорость его восстановления. В коровьем молоке тоже есть активные компоненты, но их гораздо меньше, поэтому больным с атрофическим гастритом нужно пить козье молоко.**



**Согласно статистике, 70 человек из 100 ощущают на себе погодные колебания. Особенно чувствительно организм реагирует на перепады атмосферного давления.**

## ЕСЛИ ДАВЛЕНИЕ СКАЧЕТ

**Е**жедневно человеческое тело выдерживает колоссальное давление воздуха - до 19 тонн! Этого более чем достаточно, чтобы раздавить все живое. Но за счет артериального давления мы не ощущаем давления атмосферы и можем жить на поверхности Земли.

Однако резкие перепады атмосферного давления не проходят незаметно. Даже у здоровых людей они могут вызывать слабость, головокружение, упадок сил. Что уж говорить о метеозависимых, гипертониках и гипотониках?

### Виноваты циклоны!

Изменение давления в разных участках планеты связано с антициклонами и циклонами. Во время антициклона погода обычно ясная, безветренная и сухая. В воздухе увеличивается количество вредных веществ, а количество лейкоцитов в крови, наоборот, снижается. Организм в эти дни более подвержен заболеваниям, может беспокоить головная боль. Гипертоники особенно ощущают приход антициклона: у них повышается давление, появляется шум в голове и в ушах, слабость, учащается сердцебиение.

Во время циклона, наоборот, влажность воздуха увеличивается и снижается содержание кислорода в нем. Это влечет за собой понижение артериального давления, замедление скорости кровообращения и ухудшение кровоснабжения мозга. В результате появляется слабость, тяжесть в голове, нехватка воздуха, сбои в работе сердечно-сосудистой системы. Обычно такую реакцию отмечают у себя гипотоники.

У гипертоников во время циклона может возникнуть обратная зависимость: атмосферное давление понижается, а артериальное, наоборот, подскакивает.

### Гипотоники и гипертоники

Артериальное давление показывает, с какой силой сердце выталкивает кровь и как этому сопротивляются сосуды. Идеальным принято считать давление 120/80. Если оно подскакивает выше 140 единиц и держится долго, врачи диагностируют гипертоническую болезнь. Она проявляется частыми головными болями, нарушениями сердцебиения, повышенной утомляемостью. Мужчины в наибольшей степени подвержены гипертонии, а у женщин она чаще появляется после менопаузы, когда сдерживающие заболелание гормоны перестают вырабатываться.

Если давление ниже значений 100/60, ставят диагноз гипотония. Она сопровождается обмороками, слабостью, в некоторых случаях у гипотоника нет сил даже на домашние дела. Как правило, гипотонической болезни подвержены молодые люди.

### Внимание, погода меняется!

Во время прихода антициклона гипертоникам лучше отложить занятия спортом и физическую работу. Исключение - плавание. Вода, наоборот, расслабляет тело и помогает справиться с изменениями давления. В целом, в этот период стоит больше отдыхать. В помощь - зеленый чай и чай каркаде, которые понижают давление и повышают эластичность стенок сосудов. Также сократите потребление соли. Ее избыток провоцирует задержку

жидкости в организме. Отекшие ткани пережимают сосуды, из-за чего наступает кислородное голодание.

Гипотоникам для повышения давления рекомендуется выпить чашку натурального крепкого кофе или настойку тонизирующих трав - женьшеня, элеутерококка. Также повышает давление соленая пища - селедка, квашеная капуста, маринованные овощи. Главное, не увлекайтесь, чтобы не вызвать обратный эффект!

✓ Спазмолитики понижают давление! Поэтому препараты с содержанием нитроглицерина при низком давлении принимать запрещено.

Нормальное атмосферное давление составляет 750-760 мм рт. ст. Зимой этот показатель находится у нижней границы, летом - у верхней.

### Займитесь профилактикой

**Начинайте день с зарядки.** Приучите себя после пробуждения делать легкую зарядку и массаж голени. При этом избегайте наклонов, приседаний и упражнений на равновесие. При перепадах давления они могут только ухудшить состояние.

**Принимайте контрастный душ по утрам.** Это отличная тренировка сосудов, которая сослужит хорошую службу в период понижения атмосферного давления.

**Избегайте долгого нахождения в одной позе.** Особенно это касается тех, кто работает за компьютером. Устраивайте передышки, во время которых можно сделать легкий массаж или немного пройтись.

**Пейте больше воды.** При недостатке жидкости кровь сгущается и хуже идет по сосудам, а значит, снабжение мозга кислородом затрудняется. Выпивайте не менее 1,5 л в день.

# Жировик

## Удалять или нет?

**Если вы нащупали под кожей уплотнение, похожее на маленький бугорок, не спешите бить тревогу. Возможно, это всего лишь жировик. Однако проконсультироваться у врача надо.**



**Ч**аще всего жировики появляются на голове, лице, шее, спине и груди. В некоторых случаях их можно найти даже на внутренних органах. Раньше липома появлялась только у взрослых людей, но в последние годы все чаще встречается у детей.

### В зоне риска

Однозначного ответа на вопрос, почему появляются жировики, у науки, к сожалению, пока нет. Считается, что липома сигнализирует о некоторых нарушениях в работе организма. Частой причиной разрастания жировой ткани является снижение иммунитета из-за некачественного питания, употребления большого количества жирной и соленой пищи, полуфабрикатов и фаст-фуда.

Липома может появиться на фоне гормонального дисбаланса - например, во время полового созревания, климакса, болезней щитовидки или из-за неправильного приема гормональных препаратов. Нередко жировики возникают у диабетиков и людей в преддиабетическом состоянии. Пациенты с нарушениями в работе печени также попадают в группу риска: из-за проблем с выведением токсинов организм зашлаковывается и создается благоприятная среда для возникновения липомы.

### Опасные двойники

Иногда жировиком называют другую доброкачественную опухоль - атерому. Она возникает в местах обильного потоотделения из-за закупорки сальных желез и развивается в самом верхнем слое - дерме. Атерома более упругая, чем липома, легко двигается под кожей. Она растет быстрее, чем жировик, но чаще всего не вырастает больше

5 см. Атерома в большей степени подвержена нагноениям. Хотя внешне липома и атерома похожи, они имеют разное происхождение и требуют разного подхода к лечению.

Хуже всего, когда за жировик принимают липосаркому. Границы этой злокачественной опухоли не такие четкие, как у липомы, а содержимое тверже. Опухоль плотно спаяна с кожей и мышечной тканью, поэтому подвижность отсутствует. Но самое главное отличие - липосаркома дает о себе знать дополнительными симптомами. Пациенты часто отмечают ухудшение самочувствия, слабость, потерю аппетита. По мере разрастания опухоли могут появиться боли и отек в пораженной зоне. Чаще всего липосаркома возникает на бедре, животе, в области коленных суставов.

Чтобы поставить точный диагноз, врач назначает ультразвуковую диагностику пораженного места, биопсию с гистологическим исследованием, анализ крови и мочи.

### Лучше - не трогать!

Врачи советуют не трогать липому, если она ведет себя спокойно: не растет, не краснеет, не беспокоит.

### Для справки

**Липома, или жировик, появляется из-за разрастания жировой ткани. Это опухоль доброкачественная, а значит, не опасная для здоровья. Жировик, как правило, не болит, не чешется, не краснеет, а дискомфорт причиняет, только если в него оказались вплетены нервные окончания и сосуды. Размеры липомы могут колебаться от миллиметра до нескольких сантиметров.**

В злокачественную опухоль она перерастает крайне редко.

Другое дело, если жировик мешает в обычной жизни: трется об одежду, травмируется расческой, препятствует дыханию. В таком случае лучше удалить «бугорок», ведь постоянное трение может спровоцировать нагноение, а оно, в свою очередь, привести к заражению крови. Также стоит удалять крупные жировики, так как они могут нарушить кровообращение и сформировать застой крови, который грозит некрозом тканей.

Поход к врачу нельзя откладывать, если липома стала быстро расти, изменила цвет, внутри новообразования начали скапливаться гной или жидкость.

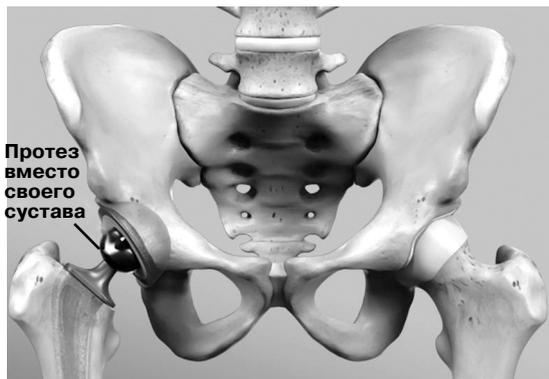
### Если нужна операция

Операция по удалению липомы проходит под местным наркозом и длится не более получаса. Крупные жировики удаляют через разрез в коже или выжигают лазером. Небольшие по размеру опухоли врач отсасывает специальным насосом через прокол в коже.

Существует также инновационный радиоволновой метод: доктор разрезает кожу не обычным скальпелем, а радионожом, который запаивает капилляры и предотвращает обильное кровотечение. Такой метод применяют для липом меньше 6 см, а его преимуществом является быстрое и безболезненное восстановление поврежденных тканей.

Ни в коем случае нельзя удалять жировик самостоятельно. Это не прыщик, который можно выдавить. Повреждение целостности липомы может привести к тому, что в нее попадут бактерии и начнется воспаление. Даже если вам удастся удалить сам жировик, его оболочку сможет достать только врач.

**Жировики чаще всего появляются у людей в возрасте от 30 до 50 лет.**



# ЗА НОВЫМ СУСТАВОМ

**Операция по эндопротезированию после перелома шейки бедра дает возможность двигаться и вернуться к привычной жизни. Но многие отказываются от нее, боясь последствий и осложнений. Нужно ли бояться?**

## Наркоз

Переломы тазобедренного сустава чаще происходят у людей старшего возраста. Каким бы богатырским ни было здоровье, с годами оно ухудшается. Общий наркоз может переноситься тяжело и даже провоцировать осложнения. Но есть хорошая новость - сегодня операция по эндопротезированию проводится под анестезией. Вдоль позвоночника в определенном месте устанавливается катетер. По нему в течение всей операции поступает обезболивающее. Все это время - операция обычно длится полтора-два часа - пациент находится в сознании. Но боли не чувствует. Он лежит на здоровом боку, может даже уснуть.

## Лежать, пока срастется сустав

Отказываясь от операции по эндопротезированию, человек должен быть готов к долгому процессу реабилитации. Придется провести много дней в лежачем положении, пока срастется сустав. И даже при самом благоприятном исходе неизвестно, восстановится ли подвижность в суставе полностью. Операция по замене сустава в этом случае - шанс быстро прийти в форму. По статистике, 80% пациентов после эндопротезирования возвращаются к своей обычной жизни.

## О компрессионном белье

На месяц после операции назначаются препараты, которые препятствуют образованию тромбов. Контролировать свертываемость крови специальными исследованиями не нужно. Но носить ком-

прессионное белье второго типа или бинтовать ноги, как больную, так и здоровую, эластичными бинтами в течение двух месяцев после операции необходимо. Полагается надевать белье или бинтовать ноги утром. Самостоятельно это сделать не получится, потребуется помощь близких или родных. Первое время рекомендуется даже спать в компрессионном белье. Позже от него можно отказаться.

## Не надо щадить себя

В первые сутки после операции уже можно и даже нужно сесть в кровати. На вторые подняться и постоять какое-то время с опорой на ходунки. Не надо щадить себя. Чем раньше встанете на ноги, тем меньше шансов заполучить пролежни и пневмонию. Если реабилитация проходит без осложнений, то на протяжении двух месяцев надо передвигаться с ходунками. Или с костылями-канадками, которые дают опору под локти и не натирают подмышки. Затем можно перейти на трость.

Тут есть еще один нюанс. Часто человек после операции готов к движениям, но ему не дают возможности это делать родственники и близкие... Потому, что боятся, как бы он не упал снова. Чтобы этого не произошло, нужно разобраться, что послужило причиной падения в первый раз.

Можно последовать примеру европейцев преклонного возраста. Имея проблемы с суставами, они передвигаются по улицам с ходунками и роляторами - трех или четырехколесной тележкой с тормозом-фиксатором. Это уменьшает риск нового падения многократно. Также важно обезопасить жилище. Убрать ковры, избегать скользких поверхно-

стей, в ванной и туалете положить нескользящие коврики.

## Важно не вывихнуть этот сустав

Существует правило 90 градусов: запрещены все движения ногой, при которых угол между корпусом и бедром будет меньше прямого.

Можно лежать в постели на спине и на здоровом боку, но, чтобы не вывихнуть сустав, между ног надо поместить валик. Или большую толстую подушку. Она не даст ногам сомкнуться.

Можно садиться с вытянутой вперед ногой, в этом случае угол больше 90 градусов. Также нужно ограничить повороты прооперированной ногой вовнутрь или наружу.

Нужно помыться? Используйте специальное сиденье или обыкновенную доску, положив ее на бортики ванны. А можно просто сесть на край ванны и перекинуть сначала здоровую, а потом прооперированную ногу. Проследите за тем, чтобы не нарушалось правило 90 градусов. В ванне обязательно должны быть резиновый противоскользящий коврик и поручень. Через три месяца правило 90 градусов уже неактуально. Второе важное правило - не садиться и не ложиться на низкое. Не обязательно покупать новую мебель. Чтобы поднять кровать, достаточно подложить что-то под ножки. Или купить на постель еще один плотный матрас.

Также не садитесь на низкий стул, сиденье унитаза и в глубокое кресло. На унитаз устанавливается специальная пластиковая насадка, которую можно найти в аптеке. Она поднимает сиденье на 7 см.

**В. Станько, хирург-ортопед, врач высшей категории.**

**Сосудистые сеточки бывают не только у женщин зрелого возраста, но и у молодых девушек. Сосудистые звездочки - это внешнее проявление расширенных сосудов кожи.**

# Сосудистые звездочки

## Профилактика и лечение

**Н**аиболее часто возникают сосудистые звездочки на ногах, однако они могут появляться и на лице (в частности, на крыльях носа). Сосудистая сеточка указывает на проблемы с сосудами. Обычно она появляется при их деформировании и нарушении кровотока. Сосудистые звездочки не представляют угрозы для жизни, однако являются серьезным косметическим дефектом и могут свидетельствовать о наличии варикозной или посттромботической патологии. Если звездочки в разных местах, если бывают судороги мышц и отеки, то не стоит забывать и о консультации со специалистом (флебологом или ангиологом), который определит необходимость лечения сосудов.

По внешнему признаку различают сеточки в виде линий, точек, похожие на дерево и др. По природе возникновения звездочки бывают: венозные, артериальные или капиллярные.

### Причины появления

Возникновение сосудистых звездочек на ногах – первый симптом развития венозного заболевания.

Появление сосудистых звездочек у женщин чаще всего является свидетельством нарушений гормонального фона в организме.

В целом, возникновение сосудистых звездочек может быть обусловлено множеством причин:

- ✓ врожденная слабость соединительной ткани;
- ✓ нарушение процесса метаболизма в печени;
- ✓ застой крови в венах ног;
- ✓ сердечно-сосудистые заболевания;
- ✓ высокая проницаемость стенок сосудов, спровоцированная недостатком витамина С в организме.

Если их появление связано с какой-либо болезнью, лечение сосу-

дистых звездочек будет связано с устранением сопутствующей патологии. После этого производится удаление сосудистых сеточек.

### Купероз

Линейные красноватые сосудистые звездочки на лице представляют собой отдельное косметологическое заболевание, которое называется купероз.

Они появляются на лице из-за слабости стенок сосудов. Чаще всего бывает у людей, чувствительных к косметике, климату и т. д. Также причиной может служить гормональный сбой, стресс или вредные привычки, генетическая предрасположенность или возраст.

Заболевание проявляется поэтапно: от зуда и раздражения до покраснения и появления сосудистых звездочек. Оно может причинить много неприятностей, если во время не предпринять меры. Для этого необходимо начать уход за кожей лица, предварительно определив тип кожи. Лучше всего обратиться к косметологу, который и пропишет специальные средства по уходу за кожей.

Если дефект все же появился на лице, то не рекомендуется умываться горячей водой и делать контрастные умывания, а также паровые ванночки и компрессы. Вода комнатной температуры отлично подойдет для лица. Мыло следует заменить специальными пенками или гелями, а использование лосьона сократить до минимума (выбирать только те, которые не содержат спирта).

Женщинам, имеющим купероз, противопоказана активная чистка лица, вакуумный массаж, некоторые виды масок и многое другое. Если звездочки уже появились, то убрать их можно только с помощью специальных методов в косметических центрах.



### Косметические методы

Избавиться от «звездочек» можно несколькими способами: лазерное удаление, электрокоагуляция, склерозирующая терапия, радиоволновая хирургия, озонотерапия и другие.

При лазерном удалении поврежденные сосуды «запаиваются» благодаря проникновению в кожу лазера. Данная процедура проводится без болевых ощущений, а результат появляется после нескольких сеансов.

Микросклеротерапия способствует зарастанию мелких сосудов. Происходит это из-за стимулирования вен особыми препаратами. Количество сеансов варьируется от размера сеток.

Также эффективны сеансы микротоковой терапии, воздействующей на звездочки импульсами тока. Это способствует улучшению венозного оттока и состояния сосудов. Еще один метод – радиоволновая хирургия, использующая высокочастотные волны. После нее женщины не страдают от отеков.

Озонотерапия подразумевает введение внутрисосудистой инъекции на основе кислорода и озона. Проникая внутрь сосуда, молекулы озона запускают окислительный процесс. В итоге, пораженный сосуд разрушается.

Косметологические салоны предоставляют различные виды услуг по решению этой проблемы. Но консультация врача обязательна, чтобы определить причину возникновения явления и устранить ее.



## Какие овощи лучше есть сырыми

✓ **Помидоры.** Сырые помидоры содержат магний и цинк, а термическая обработка снижает их концентрацию на 90%.

✓ **Сладкий перец.** Красный перец - лидер по содержанию витамина С среди овощей, но при нагревании концентрация его снижается в 4 раза.

✓ **Кресс-салат.** Содержит витамины А, В, С, D, Е и К. При нагревании большая часть его полезных свойств теряется.

✓ **Чеснок.** Сырой чеснок богат витаминами С, РР и группы В, холином. Высокая температура лишает его большинства полезных свойств.

✓ **Спаржа.** Лучший источник витаминов А, С, Е, К, группы В, фолиевой кислоты, которые теряются при обжарке.

✓ **Брокколи.** В брокколи много витаминов А, С и кальция. В вареной капусте их на 40% меньше.

✓ **Свекла.** Источник фолиевой кислоты. При варке или обжарке теряется 30% этого вещества.

✓ **Имбирь.** В сыром имбире содержатся витамины А, С, В1, В2 и микроэлементы. При высокой температуре они просто исчезают.

### Пригодится

**П**итаться нужно дробно, малыми порциями, 4-5 раз в день. Недостаток в витаминах восполняется отваром шиповника, ягодно-фруктовыми соками, свежими фруктами и овощами.

## ЦЕЛЕБНЫЕ НАПИТКИ ИЗ МОЛОКА

**На Кавказе очень любят кисломолочные напитки. Может, поэтому там так много долгожителей?**

**1. Мацони.** Нектар долгожителей, именно так его называют на Кавказе, помогает работе желудка и кишечника. Мацони уничтожает вредные микроорганизмы, предупреждает дисбактериоз. А еще нормализует уровень холестерина, способствует снижению давления, борется с преждевременным старением, предупреждает пищевое отравление.

**Как готовить.** В Грузии напиток готовят из кипяченого коровьего, козьего или овечьего молока, заквашенного особой закваской. Состоит эта закваска из молочнокислых стрептококков и болгарской палочки. Для домашней закваски вскипятите 3 л молока (лучше 3,5%). Охладите его до 48°C, разлейте по чистым банкам и добавьте постоявшую не менее 7 дней сметану. Для банки емкостью 0,5 л понадобится 1 ст. ложка сметаны. Все тщательно перемешайте, прикройте банку марлей и держите в теплом месте 4-5 часов. Когда содержимое загустеет, поставьте в холодильник.

**2. Айран.** Это традиционный напиток кочевых

народов: туркмен, казахов, киргизов. Айран улучшает работу желудочно-кишечного тракта, борется с хроническими запорами, подавляет гнилостную микрофлору кишечника, предупреждает дисбактериоз. Также благотворно действует на органы дыхания, увеличивая приток кислорода в легкие, улучшает состояние нервной системы, снижает чувство голода и помогает снизить вес, прекрасно утоляет жажду.

**Как готовить.** Напиток готовят из коровьего или овечьего молока, которое обязательно кипятят. Затем заквашивают смесью молочнокислого стрептококка, болгарской палочки и дрожжей. Чтобы приготовить айран дома, добавьте в 1 л теплого молока 100 мл магазинного айрана. Оставьте в тепле на 10-12 часов, а потом разбавьте чистой водой (родниковой, фильтрованной или мине-

ральной) в 1,5-2 раза. Немного посолите и поставьте в холодильник для дозревания. Пейте напиток холодным, можно добавить мелкие кусочки льда.

**3. Тан.** Этот напиток часто готовили в высокогорных армянских селениях. Тан благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы. Предупреждает и лечит дисбактериозы, колиты, холециститы, улучшает обмен веществ, снижает вес, утоляет жажду и даже помогает при похмельном синдроме.

**Как готовить.** На родине тан готовят из коровьего молока с помощью сквашивания молочнокислыми бактериями и дрожжами. Дома это можно сделать, смешав 1 л кефира (лучше бифидока) и 250-300 мл чистой воды (родниковой, фильтрованной, минеральной). Добавьте соль по вкусу, взбейте миксером и сразу пейте.

**Т. Рузанова, врач-диетолог.**



**Диетологи рекомендуют каждый день употреблять 3 порции кисломолочных продуктов, чтобы поддерживать плотность костей.**

## Арбуз с хлебом - вкусно! Но не вредно ли?

**Моя подруга всегда ест арбузы с черным хлебом. Я этого никогда не понимала. А тут решила попробовать... Понравилось! Теперь думаю - не вредно ли это?**

**Анна.**

**А**рбузы с хлебом ели еще наши предки. Сейчас это одна из самых популярных летних диет. Ведь благодаря комбинации арбуз + хлеб очищается организм. Принцип диеты простой. В течение дня нужно есть только арбуз и хлеб. Многие увеличивают срок диеты до двух дней, чтобы провести максимальную чистку почек. Арбузное голодание эффективно, но может навредить. До сих пор

нет единого мнения, с каким хлебом лучше есть арбуз. Черный - наиболее популярный вариант. Но он повышает кислотность в желудке, противопоказан при многих заболеваниях ЖКТ. Белый хлеб - более щадящее средство для чистки организма. Однако при обострении болезни желудка, кишечника, мочеполовой системы, а также при склонности к метеоризму и вздутию живота

его лучше не есть. Плюс, белый хлеб повышает уровень сахара в крови. Диетологи не уверены в абсолютной пользе такого голодания. Наряду с камнями, по их мнению, из организма будут выходить и полезные вещества. Такая диета может привести к дисбактериозу, и не только. Небольшой перекус арбузом с хлебом, конечно, не навредит. Сочетание натуральных сахаров арбуза и быстрых углеводов хлеба насытит энергией, поднимет настроение и быстро утолит голод.

**П. Скобеева, врач-диетолог.**

# Самые полезные осенние продукты

**Причиной расстройства могут стать отравление, лечение антибиотиками, инфекция, сильный стресс, аллергия. При сильной диарее назначают диету №4. Первые два дня диеты - самые важные.**



## Тыква

Это настоящий клад витаминов и минералов, а также прекрасный природный энергетик. В тыкве содержится каротин в 4 раза больше, чем в моркови. А большое количество железа улучшает работу кровеносной системы.

Этот осенний овощ станет главным помощником для тех, у кого все время холодные ноги и руки или упадок сил. Также тыква содержит витамин Т, потому ее употребление помогает сбросить лишний вес и нормализует обмен веществ.

## Томаты

Ученые рекомендуют съедать в день хотя бы по одному помидору. В них содержится сильный антиоксидант ликопин - растительный пигмент, придающий красный цвет томату. Он уменьшает риск онкологических и сердечных заболеваний, снижает уровень холестерина, а также стимулирует работу мозга.

А еще в томатах много полезной клетчатки, каротина, калия и витамина С, что будет кстати в сезон вирусных заболеваний.

## Капуста

Обыкновенная капуста с грядки по полезности может переплунуть не один продукт. Например, витамина С в ней больше, чем в апельсинах, а кальция больше, чем в молочных продуктах. В белокочанной капусте содержатся витамины А, В, В1, К, РР и U, а также рибофлавин, пантотеновая и никотиновая кислоты, полезные минералы.

Этот овощ стимулирует работу кишечника и почек. Из-за высокого содержания железа становится возможным нормальное кроветворение и поддержание функций мозга.

## Яблоки

Этот фрукт - настоящая витаминная бомба! Витамины группы В, С, Е, Н, РР, а также множество полезных микроэлементов делают яблоки одним из самых ценных осенних продуктов.

Употребление яблок нормализует пищеварение, снижает уровень холестерина и укрепляет иммунитет.

Особенно следует выделить большое содержание железа в яблоках, без которого наш организм слабеет очень быстро. Анемия, быстрая утомляемость, болезни щитовидной железы - все это последствия нехватки в организме железа.

## Баклажаны

Баклажаны - это прекрасный диетический продукт! Он абсорбирует лишнюю воду, а затем выводит ее из организма. Быстро способен снижать уровень холестерина, при этом защищая сердечно-сосудистую систему.

Спелые плоды богаты витаминами А, В, С, Р, пектинами, клетчаткой, дубильными веществами и натуральными сахарами. А для тех, кто бросил курить, баклажан - настоящая находка, ведь в них содержится большое количество никотиновой кислоты (витамина РР).

## Сладкий перец

Этот овощ содержит витамины А, С, В1, В2, В9, РР и каротин, поэтому он рекомендован людям, страдающим сахарным диабетом, депрессией, упадком сил, ухудшением памяти и бессонницей. Витamina С в перце содержится больше, чем в лимоне и черной смородине.

Сочетание аскорбиновой кислоты и витамина РР способствует укреплению кровеносных сосудов и снижает проницаемость их стенок.

А благодаря содержанию множества минеральных солей, сладкий перец обеспечивает нормальный рост волос, работу поджелудочной железы и желудка, укрепление иммунитета, а также борется с остеопорозом и анемией.

## Грибы

Осень - грибной сезон, так что, как раз время полакомиться свежими дарами леса. Это чистый белок и прекрасная альтернатива мясным продуктам, так как они легче усваиваются организмом и менее калорийны.

## Шиповник

Эти красные ягоды невероятно полезны, они богаты витаминами В, Р, К, пектинами, каротином, дубильными веществами и органическими кислотами. А содержание витамина С в шиповнике примерно такое же, как в лимоне и черной смородине.

Из свежих и сушеных ягод готовят целебные отвары, настои и соки. Чай из шиповника нормализует работу желудочно-кишечного тракта, печени и сердечно-сосудистой системы, ускоряет обмен веществ, а также укрепляет нервную систему и организм в целом.

## Свекла

Свекла - натуральный источник фолиевой и других полезных кислот. Она богата витамином С, клетчаткой, калием, магнием, медью, железом и фосфором.

Употребление этого овоща помогает при анемии, а также предотвращает развитие тромбоза, астмы и сердечно-сосудистых заболеваний. А так как свекла содержит мало калорий, то ее рекомендуют для диетического питания.

# 15 МИНУТ НА ФИТНЕС



**Сожгите калории, избавьтесь от жира и получите в награду подтянутое тело. Предлагаем комплекс упражнений, который можно выполнять дома.**

**П**редлагаем программу, которая с помощью комплексной нагрузки позволяет за короткий промежуток времени хорошенько напрячь основные группы мышц. Исследования показывают, что тренинг хорош, поскольку заставляет мускулы работать в сверхурочном режиме - они хорошо прокачиваются, и организм начинает строить больше мышечных волокон.

Этот комплекс не только поможет стать стройнее, сильнее и быстрее, но и ускорит метаболизм, позволяя вам сжигать больше калорий во время и после занятий, а значит, стремительно худеть.

Тренируйтесь 3 раза в неделю. Первое упражнение выполняйте 30

секунд, затем столько же второе. Минуту отдохните. Это один сет. Повторите его еще 3 раза. Выполните третье и четвертое. Старайтесь делать как можно больше повторов в каждом упражнении.

**1. Приседание с ударом.** Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки сцепите на затылке, локти разведите в стороны. Опуститесь в присед, опираясь на пятки, и стремитесь пятой точкой назад так глубоко, как можете. Вернитесь к старту и сделайте резкий взмах правой ногой, ступня согнута. Это один повтор. Продолжайте, чередуя ноги.

**2. Выпад с прыжком.** Встаньте в глубокий выпад вперед левой ногой. Выпрыгните вверх, одновременно выбрасывая согнутые в локтях руки к подбородку и меняя опорную ногу. Опуститесь в выпад правой ногой. Это один повтор.

**3. Отжимание на одной ноге.** Встаньте в прямую планку на вытянутых руках и поместите ногу на ногу. Согните руки, стремясь дотянуться до пола грудью. Задержитесь в этом положении, затем вернитесь на старт.

**4. Передвижение альпиниста.** Встаньте в прямую планку на вытянутых руках. Подтяните правое колено к левому локтю. Вернитесь в планку и повторите движение другой ногой. Продолжайте чередовать конечности в быстром темпе.

✓ Отжать сок из свежего корня сельдерея пахучего. Принимать по 1-2 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

✓ При зуде смазывать кожу соком укропа, разведенным наполовину с водой.

✓ 10 г травы мяты перечной запарить 0,5 стакана кипятка, настоять 30 минут, принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

✓ Смешать по 1 ч. л. растертых шишек хмеля и травы череды, заварить 0,5 стакана кипятка, настоять 30 минут. Выпить настой горячим на ночь.

✓ Залить 10 г цветков календулы лекарственной 1/2 стакана кипятка, настоять 2 часа. Принимать по 1 ст. л. 2-3 раза в день.

✓ 1 ст. л. сухих или свежих цветков крапивы глухой (яснотки) залить стаканом кипятка. Пить по 1/2 стакана 4-5 раз в день в теплом виде.

## Советы травника

### ИЗБАВИТЬСЯ ОТ АЛЛЕРГИИ И ЕЕ ПРОЯВЛЕНИЙ ПОМОГУТ НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА:

✓ При аллергическом насморке. Головку чеснока пропустить через мясорубку, завернуть кашицу в марлю и натирать позвоночник на ночь 10 дней.

✓ Полезно есть испеченный в золе картофель.

✓ Развести грамм мумие на литр теплой воды. Принимать утром. Курс - 2 недели. Дозировка детям: в возрасте 1-3 года - 50 мл, 4-7 лет - 70 мл, 8 лет и старше - 100 мл. При сильной аллергии курс повторить, но дозу уменьшить вдвое. При экземе смазывать кожу концентрированным раствором: 1 г на 100 мл воды.

✓ Ряску болотную высушить и истолочь

в порошок. Принимать по 1 ст. л. порошка 4 раза в день за полчаса до еды, запивая водой.

✓ 1 ст. л. сухих корней медуницы залить стаканом кипятка, кипятить 20 минут на водяной бане, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды, детям - по 1 дес. л. Курс - месяц.

✓ Очень полезны крахмальные ванны. стакан крахмала развести так, как для крахмаливания белья, и вылить в ванну с

теплой водой. Принимать ванну 5 минут. После нее не обливаться и не обтираться, а просто завернуться в простыню и лечь спать. Процедуры проводить первую неделю через день, вторую - через 2-3 дня, третью и четвертую - по одной в неделю.

✓ Смешать по 10 ст. л. травы череды трехраздельной, чистотела большого, зверобоя, шалфея, цветков ромашки, корня валерианы. 5 ст. л. смеси залить литром воды, довести до кипения и кипятить на слабом огне 10 минут. Настоять 30 минут, процедить. Вылить отвар в ванну с теплой водой. Принимать ее 5-10 минут. Процедуру повторять через день в течение 2-3 недель.

Маленьким детям дозировку всех перечисленных средств (где не указано) уменьшить в 2 раза.

**Н. Козымаева, народный целитель.**





Лицо с обложки



## АННА СТАРШЕНБАУМ:

**«На два года мою жизнь как будто поставили на паузу»**

— Аня, на разных телеканалах друг за другом вышли сериалы с вашим участием. Вы одновременно в них снимались?

— Нет, эти три картины — «Волшебник», «Дипломат» и «Психологи-ни 2» — снимались в разное время на протяжении трех последних лет. Но по разным причинам долго не выходили на экраны. В этот раз так совпало, что проекты стали выходить один за другим, как по мановению волшебной палочки. Последние несколько лет я переживала очень непростой период своей жизни — попала в сложные отношения, которые перетянули на себя все мое внимание. Жизнь будто поставили

на паузу, давая мне время разобраться в себе... Что примечательно, две из трех премьер состоялись в один и тот же день, до этого пролежав на полке долгих три года. А именно, 26-го числа. Я родилась 26 апреля, и недаром много лет назад набила эту цифру на своей правой руке.

— Просто магия какая-то! Вы как относитесь к нумерологии, магии чисел?

— Ну, как не верить в это, если мой сын родился 11.11.11.

— Да, красивая дата. И в кино вам часто приходится сталкиваться с волшебством. Взять, например, фильм «Мой парень —

ангел» или того же «Волшебника». Вы сами верите в волшебство?

— Верю. Мне кажется, что если артист не будет верить в то, что он делает, то и зритель не поверит. Вообще, я за то, чтобы доставать в кадре свое нутро, чтобы все было настоящим. В пределах допустимого, конечно. Не люблю техничную расчетливую игру и всегда сразу ее чувствую. Вот в «Волшебнике» Юрия Чурсина, который сыграл экстрасенса, никак в этом не упрекнешь. Я уверена, что ему самому не чужды определенного рода сверхспособностей. Хотя, он и без них справился бы на отлично. Так как Юра относится к тому редкому типу артистов, которые объединяют в себе не только глубокое нутро и разностороннюю личность, но и прекрасно владеют актерской техникой.

— А самой бы вам не хотелось сыграть волшебницу?

— Интересно, что вы спросили. Я как раз недавно проходила пробы на несвойственную для меня роль злой ведьмы. Это был потрясающий опыт. Мне даже в какой-то момент показалось, что я и правда владею какой-то магической силой. А вообще, думаю, что в каждом из нас скрыты какие-то магические ресурсы. Просто мы пока не научились их раскрывать.

— Да, многие великие актеры признавались, что любят свою профессию за возможность прожить несколько жизней.

— Конечно, здорово, когда ты можешь проявить в кино свои скрытые потенциалы. У многих людей по разным причинам эти таланты остаются нереализованными из-за нехватки времени, возможностей или непринятия их обществом.



— **А как вы выбираете роли? Наверняка у вас, как у актрисы, есть четкие критерии, на что соглашаться, а на что — нет?**

— Тут все просто: я соглашаюсь на то, что мне действительно интересно, что хотелось бы попробовать испытать на себе. Хотя, так было не всегда. Ведь работа — это не только способ творческой реализации, но и средство заработка. Так что, к сожалению, иногда приходится играть не самые интересные роли. Но я стараюсь свести их процент к минимуму, чтобы радовать зрителей и радоваться самой.

Думаю, западным артистам в этом смысле повезло больше, чем нашим. Они чаще прибегают к своим внутренним ресурсам, нежели к актерским техникам, потому, что их менталитет дает большую эмоционально-психологическую свободу. Европейским и американским артистам проще проявлять живые, неподдельные, искренние эмоции — потому, что они привыкли к этому с детства, им как бы дали на это разрешение. У нас детям с рождения говорят: «Тише, не кричи, над тобой будут смеяться, подумают, что ты дурачок». Правда, сейчас такого уже меньше, и я очень этому рада. Замечаю, что теперь молодые мамы, наоборот, стараются не ограничивать свободу детей, не подавляют в них какие-то искренние эмоции.

— **А у вас есть любимые западные артисты?**

— Когда я была маленькая, своей игрой меня покорила Джим Керри. То, что он делает, — это не какая-то супертехника. Он просто живет в кадре, и не знаешь, что он выдаст через секунду. Умение удивлять — одно из самых главных в нашей профессии. Для жанра комедии это особенно важно.

— **Хотели бы в Америке поработать?**

— Конечно. Сейчас учу язык, очень активно этим занимаюсь. Недавно я была на пробах двух международных проектов. В последнее время в российском кино я немного разочаровалась. Читаю сценарии, которые мне присылают, и с первых строчек понимаю — все это уже было, скучно, надоело. А недавно у меня появился новый агент, у которого основное направление — международное. И она начала мне предлагать иностранные проекты. Я так сейчас кайфую!

— **А скованности в языке нет?**

— Я хорошо ее воспринимаю на слух. Сейчас слушаю английские песни, смотрю фильмы и сериалы. Стараюсь погрузиться в эту среду и замечаю, что начинаю бегло говорить. Я с детства хорошо чувствую структуру английской речи. Моя мама ведь окончила факультет ино-

странных языков. Она лингвист, переводчик, знает французский и итальянский. Папа, помимо основной своей профессии (он доктор психологических наук), еще много лет играл на скрипке, у него идеальный слух. И во мне все смешалось: мама и папа дали мне все те качества, которые помогают легко учить язык. Я никогда этим специально не занималась, и не потому что ленива. У меня жизнь непросто складывалась, мне надо было выживать, тут уж было не до языков. А сейчас появилась возможность заниматься образованием. В этом плане мне очень повезло!

— **Аня, это уже не первое наше интервью. Складывается ощущение, что в нашу прошлую встречу вы были более позитивно настроены и открыты для новых отношений, может быть, и для создания семьи. Как вы относитесь к этому сейчас?**

— Я действительно сильно изменилась. И сейчас у меня более сдержанное, что ли, отношение к созданию семьи и вообще к союзу с мужчиной. Я стала осторожнее. Это не значит, что я больше не верю в любовь, хотя сложный опыт последних двух лет мог бы меня к этому подтолкнуть. Сейчас я стала гораздо аккуратнее, понимаю, что нельзя открываться человеку, в котором до конца не уверена. Это было моей основной ошибкой, и я постараюсь больше ее не совершать. Надеюсь, что еще встречу мужчину, с которым мы окажемся созвучны в основополагающих вопросах. Если раньше для меня центром моего личного счастья была любовь, то сейчас я делаю ставку на самореализацию. К тридцати годам я поняла, что все проблемы от безделья и лени. То есть, когда ты занят делом, то времени на ерунду не остается.

— **Аня, у вас были два сложных года. Это как-то сказалось на отношениях с сыном?**

— У нас прекрасно складываются отношения, нам вместе хорошо и комфортно. Ко всем моим кризисам, когда мне нужно побыть одной, когда я говорю, Вань, сейчас меня не трогай, он с пониманием относится. Не каждый взрослый человек так сможет: кто-то обидится, примет на свой счет... А он все понимает. Наверное, это и есть настоящая любовь, когда тебя принимают абсолютно во всех твоих проявлениях. Для меня Ваня самый важный человек. Я больше всего на свете благодарна за то, что он есть у меня. За то, что принимает и любит меня такой, какая я есть. Это классно.

— **С отцом Ваня часто видит-ся?**

— Когда Леша (актер Алексей Бардуков.) в Москве, все свободное



В сериале «Волшебник» 2019 г



В сериале «Дипломат» 2019 г

время он проводит с Ваней. Таких отцов еще надо поискать! Их общение после нашего развода никак не изменилось, сын проводит с папой столько же времени, сколько и раньше.

— **И разногласий по вопросам воспитания у вас с Алексеем нет?**

— Все эти вопросы мы решаем вместе, без всяких споров. В этом смысле мы с Лешей на одной волне.

— **Вы помните себя в детстве, какие у вас были мечты?**

— Когда я была совсем маленькой, мечтала жить в Канаде. В большом доме, с мужем, детьми, чтобы у нас был белый пикап и добрый лабрадор.

— **А какой вы человек в реальной жизни?**

— Я кардинально отличаюсь от своих персонажей. Предпочитаю аскетичный образ жизни, натуральные цвета в одежде. И мне больше удовольствия доставит прогулка в тишине на природе, нежели какие-то шумные тусовки или шопинг. Я вообще веду достаточно скромный образ жизни. У меня дома мало посуды, мало одежды. Я как-то подсознательно пришла к тому, что надо отказаться от всего, что может принести удовольствие.



## ВАМИ МАНИПУЛИРУЮТ? 5 явных признаков

Психологические манипуляции - один из видов насилия в отношениях. Только в ход идут не оскорбления и побои, а более тонкие уловки.

**Ж**енщину, ставшую жертвой опытного манипулятора, постоянно мучают два чувства - недовольства и вины. Недовольство от того, что в угоду своему мужчине ей приходится поступаться собственными интересами, привычками, планами и мечтами. Чувство вины - потому, что, несмотря на все старания, не удается соответствовать высоким требованиям любимого. Из этой ловушки выбраться бывает нелегко. И, в первую очередь, важно понять, что вами манипулируют. Какие признаки могут указывать на это?

### ИЗОЛЯЦИЯ

**Тактика.** Медленно, но верно манипулятор сужает круг общения своей жертвы. Она теряет друзей, реже видится с родственниками, редко выбирается из дому. В ход идут критика: «Твоя подруга Света полная дура, тебе не стоит с ней общаться», клевета: «Света завидует тебе, твоей красоте, твоим успехам. Тебе не стоит с ней общаться», открытое недовольство: «Как, вы опять встречаетесь со Светой? Вы ведь уже виделись на прошлой неделе», чувство вины: «Вы со Светой идете в кафе? А я буду весь вечер один дома сидеть?»

**Цель.** Чем меньше у жертвы группа поддержки, тем проще ее контролировать. Заботливые друзья и родственники могут легко вывести манипулятора на чистую воду,

поэтому они представляют собой опасность. Когда жертве некому пожаловаться, она станет цепляться за своего партнера до последнего, будет терпеть плохое обращение, манипуляции и даже измены.

### ЖАЛОБЫ

**Тактика.** Основной посыл манипулятора - мир вокруг жесток и несправедлив ко мне, и только ты, любовь моя, можешь меня спасти. На практике это может выглядеть, например, так: сначала муж постоянно жалуется, что на работе его несправедливо критикуют, подсиживают, клеветают. Потому он увольняется, но долго не может найти новое место, потому что ситуация на рынке непростая, а тут еще предыдущий начальник дал ему отрицательные рекомендации. И все это время манипулятор сидит на шее у женщины.

**Цель.** Все мы хотим чувствовать свою незаменимость. Манипулятор дает женщине возможность реализовать эту потребность. Она ощущает себя спасительницей и не замечает, что мужчина в это время живет припеваючи и решает свои проблемы за ее счет.

### КРИТИКА

**Тактика.** Любые ваши неудачи он раздует до масштабов вселенской катастрофы и постоянно будет о них напоминать. Предположим, вы попробовали новый рецепт пригото-

ления курицы. Эксперимент вышел неудачным. Манипулятор тут же скажет что-нибудь в духе: «Ну, и зачем ты бралась за такой сложный рецепт? Ты же не шеф-повар». А при первом удобном случае объявит о вашей неудаче окружающим. Еще он будет передавать отзывы о вас, которые, якобы, услышал от третьих лиц. Что-нибудь из серии: «На встрече выпускников ко мне подошли несколько человек и сказали, как сильно ты изменилась. Прямо не узнать... Тебе действительно не мешало бы похудеть».

**Цель.** Подорвать вашу самооценку и уверенность в себе. Если женщина живет с мыслью «Я глупая, некрасивая, неумелая, никому не нужная», то она будет благодарна манипулятору просто за то, что он есть, что он ее не бросает, и станет терпеть любые его выходки.

### ПЕРЕВОД СТРЕЛОК

**Тактика.** Что бы ни случилось в жизни, можете не сомневаться - виноватой окажется вы. Он накричал на вас прямо на ужине у ваших родителей? Вы сами виноваты - нечего было доводить его до кипения своими постоянными придирками. Вы поехали на дачу к друзьям и заблудились? А почему вы не следили за указателями? Сын получил двойку по математике? Ну, мозгами он явно пошел в мать...

**Цель.** Если женщина постоянно чувствует себя виноватой, она будет из кожи вон лезть, чтобы угодить своему мужчине. Ей и в голову не придет оспаривать мужское право оценивать ее слова, действия и старания. Мужчине останется лишь раздавать указания.

### МОЛЧАНИЕ

**Тактика.** Один из любимых инструментов манипуляторов - называть партнера молчанием за «плохое» поведение. Провинившаяся сторона даже не всегда понимает, что именно сделала не так, но четко знает: молчание - знак того, что нужно молить о прощении.

**Цель.** Это еще один способ контролировать поведение партнера: «Я буду гордо молчать и строить из себя оскорбленную невинность, а ты, дорогая, пока насладишься чувством вины, приготовь ужин из моих любимых блюд, вылижи всю квартиру, вилай хвостом и преданно смотри мне в глаза. Может быть, тогда я тебя прощу».

### НА ЗАМЕТКУ

У манипулятора всегда одна цель - подчинить партнера своей воле и полностью его контролировать. Не позволяйте ему это сделать: отслеживайте попытки влиять на вас, имейте собственное мнение. Используйте бесприкрытую фразу: «Я сама решу!»

**Мы привыкли осуждать женщин, которые уводят мужей из семьи. Но иногда стоит заглянуть и за другую сторону баррикад. Каково это, быть любовницей женатого мужчины?**

**Х**очу поделиться своей историей, чтобы кого-то вдохновить, а кого-то заставить задуматься. Так случилось, что у меня ребенок от женатого мужчины. Таких, как я, называют любовницей, разлучницей, но мне все равно.

Я не была влюблена в папу своего малыша. Думаю, и он не очень-то пылал страстью. Надо смотреть правде в глаза. Мы вообще друг с другом были знакомы не больше месяца до того, как я забеременела. Он младше на два года, женат, работали вместе. Я бухгалтер. Он - курьер. Приносил нам бумаги в бухгалтерию почти ежедневно, и вот случилось...

Узнала я о своей беременности на втором месяце. Ну не было у меня вообще никаких ощущений. Все рассказывают про какой-то трепет, предчувствия, волнение... А я была в полном неведении. Честно скажу: я мечтала забеременеть много лет. С бывшим мужем мы так и не завели детей - не получилось. Моя мама хотела внуков, но когда мне исполнилось 38, видимо, перестала на что-то надеяться.

С одной стороны, я была рада, а с другой - в ужасе. Что люди подумают? Как сказать новоиспеченному папаше о «киндер-сюрпризе»? И самый главный вопрос - на что жить в декрете? Голова разрывалась от страшных мыслей, сердце колотилось. Так долго не могло продолжаться, и я решила обратиться со всеми вопросами одним махом.

Позвала в гости своего женатого друга-курьера - Рому. Позвонила маме, попросила забежать ко мне вечером. Так они и узнали новость на нашей маленькой кухне. Не буду описывать их реакцию. Каждый, наверное, пришел в ужас по-своему. А я, наоборот, вдруг осознала - вот оно, самое главное событие моей жизни. Какое счастье - я жду ребенка!

Через пару месяцев ко мне перебралась мама. Это, конечно, было ошибкой. Мама больше требовала внимания, чем помогала... Несколько раз приходил Рома и заводил одну и ту же шарманку про чувство долга, которое его терзает. Я в конце концов сказала так: «Если хочешь выполнить долг, помоги мне деньгами, а потом исчезни. Так, чтобы мы тебя не видели». Он удивился и ушел.

Через два дня вернулся: «Ты же



## Я РОДИЛА ОТ ЖЕНАТОГО

понимаешь, жениться я на тебе не могу. Но и бросать вас не стану. Когда ребенок родится, я буду приходиться иногда с ним поиграть». Я говорю: «Ты сам слышишь, что ты говоришь? Это не игрушка!»

Рома умудрился наскрести небольшую сумму, на которую, в конечном итоге, я смогла прожить с новорожденным Андрюшей несколько месяцев. Помогла нежданно и мама. Как я ей за это благодарна! Оказалось, что у нее были сбережения, она просто принесла мне их однажды в конверте.

Сидя в декрете, я подрабатывала на дому как могла. Что-то продавала, наращивала ресницы, брала бухгалтерскую разовую работу. Так прошло почти три года. Андрюшка растет, и я подумываю о выходе на работу, но пока что это не реально.

В последние два месяца к нам стал наведываться Рома. Он давно сменил работу и неплохо продвинулся по карьерной лестнице. Появилась уверенность в своих силах, и ему захотелось возобновить отношения. А я не возражаю. За эти

три года было всякое, и моя категоричность заметно уменьшилась. Можете меня осуждать.

Сейчас Рома бывает у нас при каждой возможности, поддерживает материально. Нам вместе хорошо. И я иногда думаю, что не возражала бы, если бы он захотел остаться навсегда. Правда, есть одно «но» - мой мужчина по-прежнему женат. За эти три года у них с женой тоже родился ребенок. И жена Ромы ничего не знает о нашем с Андрюшей существовании. Хотя мне кажется, она о чем-то догадывается, просто любимый не хочет говорить мне об этом.

Я почти счастлива. У меня прекрасный сынок. Рома очень привязан к нам с ребенком. Всем положен свой кусочек счастья. Да, я любовница, но я не виновата, что Роме стало скучно с женой, и он пошел налево. Такова жизнь! Поэтому здесь нет ни жертв, ни победителей. Хотя, в конечном итоге победит та, которая останется с Ромой. И я всем сердцем надеюсь, что это буду я.

**Анастасия Р.**

### КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

**Иногда за желанием быть с женатым мужчиной стоит негативный опыт родных: человек, который наблюдал в родительской семье отсутствие доверия и обман, вырастает и говорит себе: «Со мной такого не будет». Поэтому нужно встать в позицию, в которой обман по отношению ко мне невозможен. В данной истории это позиция любовницы. Пытаясь избежать опасности быть обманутой, Анастасия готова зависеть от чужого мужчины и делить его с другой женщиной. Получается, не в выигрыше все: автор письма переживает из-за того, что любимый не ставит ее на первое место, жена - в роли обманутой жертвы, а мужчина разрывается между двумя женщинами, скрывает тайную жизнь. Кто-то должен найти в себе силы изменить ситуацию, иначе все так и будут страдать.**

## История любви



# ЛЕОНИД АГУТИН И АНЖЕЛИКА ВАРУМ

**В 2017 году их дуэту исполнилось 20 лет — а они по-прежнему остаются самой крепкой и влюбленной парой российского шоу-бизнеса.**

**Н**а съемках проекта «Старые песни о главном-3» они играли в сцене, где Штирлиц встречает любимую женщину в кафе в сопровождении другого мужчины. Кадры из кафе сопровождаются флешбеками в прошлое: вот они целуются, он нежно проводит рукой по ее спине...

«Да обними же ты ее, ну что вы как деревянные?!», — ругался продюсер «Песен» Константин Эрнст. Он, как и все артисты, как и вся страна, был уверен: у Агутина и Варум — роман. А они к тому времени еще даже ни разу не целовались.

### МОСКВИЧ И УКРАИНКА

Их путь к сцене и успеху одновременно стал дорогой к личному счастью. Если бы не музыка, то какие шансы были на встречу коренного москвича и девочки из украинского Львова? Практически нулевые.

Но Агутин и Варум с детства выбрали занятие, которое привело их друг к другу.

Маленькая Маша (настоящее имя Анжелики Варум) с 5 лет играла на фортепиано и гитаре, выступала в школьном театре и блестяще исполняла украинские народ-

ные песни. После школы переехала в Москву, куда после развода с матерью Анжелики уехал ее отец Юрий Варум. Попробовала поступить в театральный институт — но провалилась на экзаменах. И начала работать бэк-вокалисткой у звезд российской эстрады.

Наконец, отец (на тот момент — художественный руководитель коллектива Валерия Леонтьева) решил вплотную заняться творческой судьбой дочери и написал для нее песню «Полуночный ковбой». Она быстро стала хитом, а Анжелика — знаменитостью.

Вскоре в стране не было человека, который не подпевал бы ее «Ляля-фа» и легендарному «Городку».

А параллельно с этим начинал карьеру ее будущий муж. Леонид тоже с детства играл на гитаре: был желанным гостем в любой компании, любимцем девушек, заводилой. Отслужив в армии, решил заняться музыкой всерьез.

На запись первой песни на студии (это был «Морской этюд») они насобирали деньги вместе с мамой.

Творчество никому не известного паренька так понравилось сотруднику студии, что он пообещал помочь с продвижением его песен

на радио. И сдержал слово.

В январе 94-го, когда Варум была уже признанной звездой, Агутин дал свой первый сольник, а затем выпустил альбом.

### ЗНАКОМСТВО

Через три года стремительно набирающий популярность «босоногий мальчик» решил, что его музыкальной карьере не помешает дуэт с популярной певицей. Хрупкая Анжелика со своими пронзительными песнями подошла на эту роль как нельзя лучше.

Леонид купил цветы и бутылку коньяка и заявился к Варумам в гости. Отец Анжелики, Юрий Варум, по-прежнему играл важную роль в ее творчестве: писал ей песни, руководил записью альбомов и гастрольным расписанием. Певца Агутина он уважал — так что коньяк был быстро выпит, а договоренности достигнуты.

С Анжеликой в тот вечер они лишь перекинулись взаимным приветствием.

А потом закипела работа. Они записали песню «Королева», сняли клип, стали вместе выступать на концертах. Брутальный Агутин и изящная Варум так хорошо смотрелись вместе, что поклонники сразу сделали вывод: это не просто игра на публику, а настоящие чувства!

И были недалеко от истины. Они действительно почувствовали взаимное влечение, но сами его испугались. У обоих уже был неудачный опыт отношений: у Агутина подрастала дочка от балерины Марии Воробьевой, Варум, в принципе, считала себя одиночкой и не стремилась замуж.

«Мы уже спели вместе песню «Королева», уже ездили на совместные гастроли, а еще не были ни мужем и женой, ни любовниками. Эти полгода, которые мы таким образом существовали, слухи нас просто прессинговали. В газетах уже случилось все — у нас еще ничего», — вспоминал потом Леонид.

Первый поцелуй произошел буквально на съемочной площадке «Старых песен о главном». После этого оба перестали сдерживаться, и дали волю чувствам: все свободное время проводили вместе, поселились на съемной квартире как тайные любовники. О романе не знали даже директора артистов.

Раскрыться пришлось, когда Анжелика забеременела. Если и дальше все отрицать, то поползут слухи, от кого же ребенок — а этого он допустить не может, рассудил Леонид.

И их красивая сказка стала достоянием общественности. Песня «Все в твоих руках», которую Агу-

тин написал для Анжелики, стала его признанием в любви, рассказом о первых неловких шагах друг к другу.

Свадьбу сыграли уже после рождения дочери Лизы — говорят, Анжелика долго не принимала предложения руки и сердца, не считала штамп в паспорте чем-то обязательным. «Я бы точно не вышла замуж, и вряд ли у меня был бы ребенок», — говорит певица.

Но Агутин оказался тем самым мужчиной, который смог ее переубедить. Их свадебное торжество в Венеции легло в основу клипа «Половина сердца». Любовь, успех, любимая дочь — казалось, сбылось все, о чем только можно мечтать.

Быть парой одних из самых востребованных артистов в стране и параллельно — мужем и женой, воспитывающими ребенка, оказалось очень непросто.

«Я никогда не забуду, как прилетала с гастролей, в полуобморочном состоянии добиралась до нашего подмосковного дома... Не было ни сил, ни энергии. И вот сижу, вроде в эти куклы играю, ребенок соскучился, а я начинаю засыпать на ходу. Лиза кричит: «Мама, не спи. Ну поиграй со мной». Это был кошмар!», — рассказывала Анжелика в одном из интервью.

Одновременно в прессе поползли слухи: в паре Агутин-Варум не все ладно, на гастролях они живут



Леонид Агутин и Анжелика Варум с дочерью



в разных номерах и скоро разведутся... Несколько раз они пытались объяснить: не живут, а спят — Леонид высыпается только в прохладной комнате при открытых окнах, теплолюбивая Анжелика этого не выдерживает.

Но поверить в то, что звезды эстрады могут жить тихой семейной жизнью без серьезных конфликтов, многим было непросто. Проблему они решили кардинально: однажды собрали вещи и перевезли дочь в Майами, где уже поселились отец Анжелики с женой Любой.

Здесь Лиза Варум стала жить обычной жизнью маленького ребенка, без назойливого внимания прессы. Папа и мама приезжали к дочери на несколько месяцев летом, месяц зимой и пару недель после осенних гастролей по США.

Несмотря на долгие разлуки, общение с ребенком стало более качественным — в таком режиме они уделяли дочери все свое время и внимание, а не только вечера между концертами.

Сейчас их дочери уже 18. Все это время Леонид Агутин и Анжелика Варум остаются едва ли не самой крепкой парой в российском шоу-бизнесе. Их трогательные стихи друг другу в честь дней рождений поклонники цитируют, а совместные песни неизбежно становятся хитами. А они просто продолжают быть вместе и любить: друг друга и музыку.

## Как я похудела



# ОТКУДА ПРИХОДИТ ЛИШНИЙ ВЕС?

**У вас есть лишние килограммы, при этом вы здоровы, не переедаете и достаточно двигаетесь? Скорее всего, в появлении жировых отложений виноваты ваши нерешенные психологические проблемы.**

**Н**а сегодняшний день в медицине существует два основных подхода к проблеме коррекции избыточной массы тела. Первый - считать ее болезнью, в основе которой лежат некие обменные процессы. Соответственно, и лечение применяется медикаментозное. Однако в большинстве случаев это борьба не с глубинной причиной ожирения, а со следствием.

Другой подход - психотерапевтический. Согласно ему, избыточный вес - ничто иное как внешнее проявление внутренних психологических проблем, он играет роль защитного механизма, помогает адаптироваться к недружественному окружающему миру.

### ЧТО МЕШАЕТ СТАТЬ СТРОЙНОЙ?

Появлению избыточного веса могут способствовать следующие факторы.

**Нерешенный внутренний конфликт.** Самый распространенный касается пищевого поведения. В этом случае вы постоянно боретесь с собой, запрещая любимую еду. Одна часть вашей личности говорит: я хочу съесть это, чтобы себя утешить, отвлечься от проблем, а вторая возражает нельзя, ты и так толстая. Из-за этого вы пребываете в постоянном напряжении, то поддаваясь первому внутреннему «спорщику», то соглашаясь со вторым. Итог - постоянные срывы на любимую, но такую вредную пищу.

Это изматывает, и сил на реальные действия уже не остается.

**Самопрограммирование.** Безобидные, казалось бы, фразы по поводу полноты, которые вы произносите на протяжении дня («не получается похудеть», «какая же я толстая»), заставляют подсознание «выполнять заказ».

**Заниженная самооценка, нелюбовь к себе, ощущение собственной незначительности.** Тело словно говорит: я хочу стать большим и заметным («весомым»). Такое бывает, когда человек чувствует недолюбленность или невозможность повлиять на события в своей жизни (как следствие чрезмерной опеки или, наоборот, безразличия со стороны родителей в детстве).

**Психологические травмы в прошлом** (насилие, предательство близкого человека и др.). Локализация жировых отложений у женщины, которая подсознательно хочет защититься от посягательств мужчин, наблюдается обычно в районе живота, талии и бедер.

### НАСТРОЙТЕСЬ НА УСПЕХ!

**Для того, чтобы расставание с жировыми отложениями происходило легче, рекомендуется создавать правильный психологический настрой.**

- приучите себя к мысли, что пища – это прежде всего топливо для организма, поэтому, есть нужно только тогда, когда закончился энергетический потенциал и нужно пополнить его запасы;
- если вы склонны заедать стресс, всегда имейте под рукой низкокалорийный полезный перекус – яблоко, йогурт и т.п.;
- каждый день представляйте себя стройной, красивой и желанной;
- найдите для себя занятие, которое отвлечет от мыслей о еде.

**Заедание стресса или эмоциональный голод.** Сюда можно отнести не только сам стресс, но и любые отрицательные эмоции или отсутствие положительных.

**Вторичные выгоды.** Имея лишний вес, можно играть роль жертвы и вызывать сочувствие, оправдывать жизненные неудачи и собственные провалы, избегать ревности партнера.

**Индивидуальные причины-оправдания.** Они позволяют жить с избыточным весом, ничего при этом не меняя («у меня плохая наследственность», «зачем себя мучить, ведь в моем возрасте все равно ничего не получится» и т.п.).

### КАК ЭТО РАБОТАЕТ

В случае наличия психосоматики сбросить лишний вес корректировкой питания и увеличением физических нагрузок не получится. Данным типом ожирения должны заниматься психологи и психотерапевты. Хотя, в некоторых случаях бывает достаточно просто психологической готовности, чтобы организм запустил механизм снижения веса.

Психотерапевтическое лечение показывает положительные результаты довольно быстро. Оно позволяет найти корень проблемы, привести к ожирению, и определить мотивацию для потери веса. Применяются такие методы как гипноз, самоанализ, также могут быть назначены препараты для улучшения эмоционального состояния пациента.

После того, как выявлена главная психосоматическая причина набора лишних килограммов, начинается следующий этап - собственно снижение массы тела. Если мотивация выбрана правильно, то при соблюдении рекомендаций по питанию и физической активности ненавистные килограммы начинают таять.

Достигнуть результата можно, только если человек активно участвует в проработке своих психологических проблем. Но бывает и так, что выявление скрытых причин ожирения причиняет душевную боль. Кто-то может быть просто не готов к тому, что придется кого-то простить или, напротив, выяснить отношения, что нужно будет вылезать из привычного «болота», менять жизнь, прикладывая к этому усилия.





**В наше время женщине и так непросто найти себе хорошую партию. А уж если она с «приданным» в виде детей, кандидатов и вовсе днем с огнем не сыскать. Или?...**

# НЕВЕСТА С ПРИДАНЫМ

**П**очему говорят, что весна - время любви? Люба была уверена: о любви чаще всего вспоминаешь осенью. На улице промозгло и ветрено, дома еще не топят, а так хочется согреться - пускай не от батареи, так от теплое мужского плеча рядом. Тем более, осенние вечера - самые длинные и темные, хочешь не хочешь, а придут в голову тяжкие мысли. Если ты их коротаешь в одиночестве, конечно.

### «КУДА ОН ОТ МЕНЯ ДЕНЕТСЯ?»

Каждый, кто знал Любу, мог заверить: одинокой эта женщина точно не была! Да и как это возможно, когда рядом трое детей? Старшей Маше недавно исполнилось шесть - на следующий год в школу. Среднему Ване было пять - он рос не по годам смышленным мальчиком. Младшей Катюшке стукнуло два: настоящая девочка-зажигалка. И все бы ничего, только у Любы не было любимого мужчины, с которым

и в огонь, и в воду, который и семью поднимет, и в беде не оставит. Если кто-нибудь спрашивал у соседней, где Любин муж, те только отмахивались. Предательство этого «гулящего дурака» они приняли как свое собственное. Когда Гриша полгода назад с вещами ждал такси у подъезда, только ленивый не бросил ему вслед «ласковое» словечко. А баба Валя с третьего этажа и вовсе побежала за ним, тряся палкой. Гришу спасла только расторопность таксиста. «Да ну вас всех!» - бросил он соседям и скрылся за поворотом.

Могла ли Люба десять лет назад, когда стояла в белом платье в загсе, подумать о таком? Нет, конечно! После обмена кольцами Гриша разревелся как маленький - еле успокоился на Любином плече. А она в тот момент подумала: «Ну, куда он теперь от меня денется? Вон как сильно любит!»

Тогда, десять лет назад, Гриша, может, и любил. Но потом родился ребенок, затем другой, третий.

Люба была рада - она всегда мечтала о большой семье, а вот Гриша призадумался. Как теперь такую ораву прокормить? Он работал водителем на хлебозаводе и похвастаться хорошей зарплатой не мог. Стал подрабатывать по выходным таксистом, но денег все равно не хватало.

Люба поддерживала мужа, как могла. Не роптала и не жаловалась. Все дела по дому делала сама, помощи не просила, встречала мужа после работы как самого дорогого гостя. Даже детей приструнила: те никогда не лезли к отцу без надобности. Обычная семья, каких много, - можно было подумать про Любу и Гришу. Так думали и соседи, пока однажды, когда Любочка с детьми гостила у матери, не увидели в подъезде странную особу.

### ОТЧЕГО МУЖЬЯ ИЗ СЕМЬИ УХОДЯТ

Особа поднялась на третий этаж и позвонила в квартиру номер девять. Алла Михайловна, соседка по лестничной клетке, собственными глазами в глазок видела, как цаца вошла в дверь. Открыл ей Гриша.

Люба вернулась через несколько недель - отдохнувшая, повеселевшая и даже слегка похудевшая. Но ждали ее пренеприятнейшие известия. Соседи таить не стали и выдали все как есть: «Гуляет твой Гришка!» Супруг ничего не отрицал. В свое оправдание заметил, что Люба ему давно неинтересна: «И вообще, ты смотрела на себя в зеркало?» Люба подошла к трюмо. Ну да, фигура немного расплылась - еще бы, трое детей, волосы не уложены, времени нет, косметикой последний раз года три назад пользовалась. Но что же с того? Неужели теперь из-за этого мужа стали из семьи уходить?

Первой мыслью было бежать за Гришей и молить, чтобы он остался. Было банально страшно: трое детей на руках, как она их воспитает, что расскажет об отце. Но соседи удержали: «Да неужели у тебя совсем гордости нет?!» Люба так и осталась стоять в дверях, не сдерживая слез. В квартире плакали дети. Хоть и маленькие, они понимали, что случилось что-то, что изменит их жизнь навсегда.

### ЛЮБОВЬ НЕЧАЯННО НАГРЯНЕТ...

С тех пор прошло полгода. Гриша дал знать о себе дважды. Первый раз позвонил, чтобы пригрозить: ничего, кроме алиментов, он давать не будет. Люба и не просила - даже на положенные ей деньги стала претендовать не сразу. Мать, переехавшая жить к дочери, ругала ее последними словами, называла

глупой, но все было тщетно. Второй раз Гриша заехал лично. Сообщил, что надолго уезжает и хочет увидеть детей. Те спрятались за Любину юбку и отказались общаться с отцом. Гриша развел руками и уехал. «Хоть бы яблочко привез или шоколадку!» - сокрушалась бабушка, целуя внуков и называя их «сиротинушками».

Люба была рада, что Гриша исчез из ее жизни. Спустя время она поняла: любую боль можно пережить, особенно если не вспоминать о ней. Подруги намекали: пора и о себе подумать. Люба отмахивалась. В свои 35 лет она считала себя слишком зрелой женщиной, чтобы думать о глупостях вроде любви. И, к тому же, у нее дети! Нужно все силы положить на их воспитание, а о себе уж как-нибудь потом подумать. Но подруги с ее мнением были категорически не согласны. При любой удачной возможности звали Любу в гости, в кино, на посиделки. Бабушка с радостью соглашалась посидеть с детьми. Соглашаться приходилось и Любе.

На одной из таких дружеских посиделок к ней подошел мужчина. Раньше она его не видела, иначе точно бы запомнила эти выразительные глаза и подбородок с милой ямочкой. Его звали Миша. Мужчина пригласил Любу на танец, после они долго беседовали вдали от гостей. Подруги подавали многозначительные сигналы, дословно означавшие: «Люба, он - то, что надо!» Но Люба просто общалась с приятным ей человеком и не думала ни о каких глупостях. Только вот почему-то, когда речь зашла о детях, она неожиданно выпалила: «Детей я люблю, хотела бы как минимум двоих!»

Двоих?! Это в дополнение к уже имеющимся трем? То есть, всего пять? Люба кляла себя на чем свет стоит по дороге домой! Вечер прошел замечательно, но эта глупая фраза испортила все впечатление. Врать было противно. Да и зачем, если ни о каких отношениях она и не думает? И как теперь выкручиваться, если знакомство с Мишей продолжится? А ведь оно обязательно продолжится, потому что в выходные мужчина позвал Любу погулять в парк, и она согласилась!

### **ОДНА МАЛЕНЬКАЯ ЛОЖЬ**

Миша Любе понравился, что уж тут говорить. Это было ясно подругам, матери, видевшей ее осоловевшие глаза после вечера знакомства, да и ей самой. За прогулкой в парке последовал ужин в ресторане, за ужином - поход в кино. Любе еле удавалось вырваться из дома: дети висли на ней, будто чувствуя, куда мама уходит.

Возвращалась она неизменно счастливая, с раскрасневшимися щеками и глупой улыбкой. «Сразу видно - влюбилась!» - сокрушенно повторяла мать. Она вроде и рада была, что дочка занялась личной жизнью, а вроде и нет. Зная ее дурную голову, можно было предположить всякое.

У Любы с Мишей была договоренность: перед тем, как заехать за ней, мужчина всегда отзванивался. Но однажды он не позвонил. Его серебристая иномарка бесшумно въехала во двор дома Любы. Перед Мишей предстала умильная картина: дама его сердца смешно карабкалась на горку в сопровождении маленькой девочки. С горки они скатились прямо под ноги Мише.

- Нам надо поговорить, - холодно произнес он и пошел к авто.

Люба занесла Катю домой, отдала бабушке, а сама побежала к машине. Разговор получился непростым. Больше всего Мишу расстроило не наличие у любимой ребенка, а ее вранье! Он не понимал, почему она лгала ему, а Люба не могла признаться. Да и что она сказала бы? Повела о своем страхе навсегда остаться в одиночестве, потому что ее бросил муж с тремя детьми? Женщина молчала, ожидая вердикта.

- Я люблю тебя, а значит, полюблю и твоего ребенка, - подытожил Миша.

Люба выдохнула и прижалась к теплой груди любимого. Он простил ее! А потом вдруг вспомнила, что детей-то у нее трое!

### **КОГДА ТАЙНОЕ СТАНОВИТСЯ ЯВНЫМ**

- Я не знаю, как ему сказать, - в очередной раз невнятно промямлила Люба. Рядом с ней стоял бокал красного вина и сидели подруги. Женсовет был собран экстренно. Прошло почти три месяца с момента признания, и все это время Люба терзала себя чувством вины.

Было ясно: если она расскажет Мише еще о двух детях, он ее точно бросит. Любой нормальный мужчина бросил бы! Из-за вранья, да и из-за малышей! Это ведь не игрушки: их воспитывать надо, кормить. А тут еще эта любовь... Нагрянула так некстати, когда Люба уже решила, что никогда больше не сможет всецело отдаться этому чувству. Подруги настаивали - надо все рассказать Мише! Люба и сама понимала, что надо. За последние месяцы ее жизнь превратилась в сущий кошмар. Ей приходилось прятать сына с дочкой, ведь, по легенде, ребенок у нее был один. Зато младшенькой Кате доставались все лавры - вместе они гуляли на

детских площадках, Миша дарил ей куклы, носил на плечах, покупал обновки. Хорошо, что Катя в свои два с половиной плохо разговаривала и не могла рассказать прекрасному дяде, что дома ее ждут брат с сестрой. Хотя однажды дочка все же выдала: «А Ваня? А Маша?», когда Миша протянул ей только один киндер-сюрприз. «Маша с Ваней - друзья по двору», - объяснила Люба и осознала всю нелепость ситуации. Она, взрослая 35-летняя женщина, врет как дошкольница. Пора было это прекращать!

В очередной раз, когда Миша заехал за Любой и Катенькой, женщина попросила его подняться. Мужчина удивился, но зашел в подъезд. На пороге его встретило все семейство - Люба, Катя, Маша и Ваня. Даже мама Наталья Петровна выглянула из коридора. «Здрасьте», - поприветствовал Ваня гостя.

Люба ожидала, что Миша удивится, схватится за голову, в конце концов, тут же выбежит за дверь. Но он вдруг улыбнулся.

- Так вот вы какие! А я дядя Миша, можно просто Миша, - и протянул ребятам руку.

Люба стояла с открытым ртом, Наталья Петровна скрылась в комнате, позволив дочери самостоятельно разобраться со всей ситуацией.

- Неужели ты думала, что твои подруги смогут держать язык за зубами? Они мне все рассказали, и у меня было время обдумать, готов ли я к такому «приданому», - объяснил Миша.

- «Приданому?»

- Ну, да. Знаешь, раньше вместе с невестой отдавали сервиз, постельное белье, скатерти. А у тебя «приданое» еще круче!

Миша засмеялся, дети расхохотались вслед за ним. Любе ничего не оставалось, как последовать их примеру. Уж слишком заразительным оказалось чужое веселье.

В тот вечер они разошлись поздно. Долго сидели все вместе за круглым столом - Наталья Петровна только и успевала подливать чаю. Беседовали обо всем и ни о чем. Люба, подперев подбородок руками, сидела, наслаждаясь родными голосами, душевными разговорами. Вдруг ее взгляд упал на чайник. Его поверхность была зеркальной. В отражении она увидела себя - молодую, румяную, беззаботную, влюбленную. И рассмеялась.

- Ты чего? - спросил Миша.

- Да это я от счастья, - объяснила Люба. - Еще чайку?

**Дарья РАСКАЗОВА.**

## Наши дети

*Создайте для ребенка «броню» из любви, похвалы и веры в него.*



# РУГАТЬ ИЛИ ХВАЛИТЬ? Что эффективнее

**Ругать ребенка легче, чем хвалить, но это не приносит плодов. Если хотите увидеть результат, научитесь искусству искренней похвалы.**

**Р**ебенок, особенно маленький, обычно не может ответить родителям, когда те начинают его ругать. А у мамы с папой это выходит само собой, не требует усилия или напряжения. Но работает ли этот метод?

### РАСПРАВИТЬ КРЫЛЬЯ

Нас в детстве не хвалили, не хвалят и сейчас. Откуда-то в нас живет убеждение, что похвалой можно испортить. А между тем, даже самое простое одобрение оказывает на ребенка буквально волшебное действие. Помните народную мудрость «Доброе слово и кошке приятно»?

Поставьте себя на место малыша. Что вы хотите: чтобы вас ругали или хвалили? Вот идет совещание и вас отметило руководство - не премировало, а просто похвалило. Приятно? Да вы горы теперь готовы свернуть! А если при тех же данных начальник устроил вам выговор? Пусть даже заслуженный - ничего делать уже не хочется, руки опускаются. Мотивации к работе нет. Даже хочется написать заявление об увольнении. Представьте другое: каждую минуту над вами стоит начальник и постоянно тюкает: «Здесь пиши так, а там эдак», «Это ты плохо сделал, а вот за это я и вовсе тебя оштрафую».

То же самое происходит с ребенком. Даже заслуженное порицание отбивает любую мотивацию - учиться,

слушаться, вести себя хорошо, не ссориться с братом, заниматься домашним заданием и т.п. А даже самая малая похвала мгновенно заставляет расправить крылья.

### РЕЗУЛЬТАТ НАЛИЦО

Артем в школе был середнячком - не двоечником, но и не отличником, ходил на учебу без энтузиазма. Но однажды учитель биологии объявил, что планирует отправить Артема на городскую олимпиаду. Какой аванс! От гордости, что его заметили, в него поверили, мальчишка стал учить уроки, посещать дополнительные занятия, читать книги в библиотеке. За все тесты и контрольные по предмету с тех пор были одни пятерки. Учитель биологии на него не мог нахвалиться! И пускай на олимпиаде Артем никакого места не занял, привычка прилежно учиться у него выработалась.

Настя, наоборот, похвалы не слышала, а от критики у нее начали сдавать нервы. Девочка с шести лет занималась плаванием. Была лучшей в группе, готовилась к соревнованиям. И вдруг перед самым стартом резко сдала - стала не просто не первой, а замычала в последних рядах, на тренировки идти отказывалась. А однажды и вовсе заявила маме: «Я в бассейн больше не пойду!» Причина банальна - тренер стал делать девочке замечания: «Ты можешь лучше! Ну

кто так плавает?! Давай еще раз, без ошибок!» Мама поговорила с ним, но получила резкий отпор: нежничать с Настей никто не будет! Надо формировать спортивный характер. Иначе, до свидания! Девочка призналась маме, что ей каждую ночь снятся тренировки по плаванию. Единственное, что оставалось родителям, - это подыскать другую секцию, пока ребенок окончательно не поставил крест на спорте.

### РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Сложнее всего родителям дается совместное выполнение домашнего задания. Не у всех хватает терпения. Обычно через пять минут слышатся вопли: «Ты что, идиот?! Я же тебе уже сто раз объясняла!» А он не идиот, он старается. Может, отвлекся, может, поиграть хочет. Может, ему не хватает веры в себя - не только собственной, но и родительской.

Лекарство при данном диагнозе одно - хвалить, хвалить и еще раз хвалить. Даже если из десяти примеров верно решен всего один - хвалите! Даже если нарисованное яблоко больше похоже на грушу - хвалите! Ведь он сам рисовал, без вашей помощи. Даже если из всей страницы прописей только одна буква получилась ровно - обведите ее сердечком и похвалите! А вечером папе похвастайтесь: «Смотри, как Наташа красиво написала букву "Т"!» Еще бабушке позвоните (в присутствии ребенка, конечно) и громко заявите: «Владик у нас такое длинное стихотворение выучил!»

Хвалите честно - подвох ребенок почует сразу. В любой работе можно найти плюс, если совсем не за что сказать «Ты - молодец!» - придумайте. Ты сегодня не забыл положить в рюкзак физкультурную форму? Вот так умничка! Как ты ровно сложил учебники стопочкой - молодец! А это ты сама склеила? Да ты будущий дизайнер!

Уводите своего ребенка от тренеров, которые в него не верят, а если есть возможность - и от школьных учителей. Не бойтесь быть слишком добрым или слишком ласковым - у вас все равно не выйдет. А будучи под защитой, ребенок вырастет уверенным в себе, умеющим противостоять чужим нападкам и несправедливости окружающего мира.

### НА ЗАМЕТКУ

**Не бойтесь перехвалить ребенка! Это невозможно. Наоборот, чаще говорите ему, какой он талантливый и способный. А он, в свою очередь, будет тянуться к той планке, которую вы ему поставите.**

### Цените то, что имеете

Когда родился мой сын, врачи тут же поставили ему диагноз - ДЦП, а мне предложили отказаться от него. Конечно, я ответила «нет». Скажу честно, поначалу мне было непросто, нелегко и сейчас. У сына свои особенности развития - как физического, так и психического. У него непростой характер, да и уход за ним требуется особенный. Может, поэтому мне так тяжело смотреть на мамочек, которые ругают своих детей из-за пустяков - в лужу, видите ли, залез, брючки испачкал! На месте не стоит, бегать ему надо... Они жалуются на детей, плачутся, как им тяжело. Да я бы все отдала, если бы мой сын мог сам с разбегу в эту лужу забежать, с горки кататься, пусть хоть десять штанов порвет, пусть в школе отличником не будет. Да много еще чего пусть... Я, конечно, молчу, но так хочется им сказать: «У вас здоровые дети! Цените это! Прекратите гневить судьбу!» Как же они этого не понимают?..

**Алиса.**

### Припевать лучше хором!

Стены в нашем доме как будто картонные. По утрам я слышу, как сосед по квартире ставит чайник, а по вечерам - как ругается с женой. Но порой забываешь об этой особенности, и именно тогда может произойти что-нибудь курьезное. Так, вчера, например, я принимала ванну и, как всегда, напевала любимую песню. Она у меня коронная - Алла Пугачева, «Айсберг». Каково же было мое удивление, когда на словах «А ты такой холодный-ый...» я услышала, что за стеной мне подпевают! Заканчивали припев мы уже вместе с соседкой. Потом обе расхохотались.

**Дарья Жаркова.**

### Магия пузырьков

Я ехал, как обычно, на работу, вагон метро был заполнен наполовину. Сидят все угрюмые, своими делами занимаются - кто книжку читает, кто музыку слушает. И вдруг, когда поезд подошел к очередной станции и гул колес умолк, послышался странный звук.

Оказалось, дедушка, сидящий неподалеку, начал лопать пузырьки на пакете. Все внимание тут же переключилось на него. Сидящие отвлеклись от своих дел, а некоторые и вовсе стали улыбаться. Не зря говорят, что лопанье этих пузырьков действует успокаивающе!

**Олег Л.**



## ПОСИДИМ ПО-СЕМЕЙНОМУ!

Современная жизнь всем хороша, вот только в ней мало места теплоте общению, семейным ужином. Все время приходится куда-то спешить, на близких остается мало времени. Лишь иногда останавливаешься и понимаешь, как много теряешь! Вот, например, недавно у нас в семье произошла интересная история. Так получилось, что впервые за долгое время мы вечером все оказались дома - я, муж, старшая дочь и младший сын. Как всегда, поужинали и собрались уже разойтись по своим делам, как... выключился свет. В компьютер не поиграешь, в Интернете не посидишь, телевизор не помотришь... В итоге, целый ве-

чер мы провели в семейном кругу. Зажгли свечи, расселись за большим столом, стали разговаривать обо всем на свете. Дети рассказывали истории, о которых я никогда не слышала, мы с отцом поведали им о своей молодости. Вечер получился очень уютным и теплым. Давно у нас таких не было...

А наутро дочка открыла мне тайну - это она вырубил щиток, чтобы мы, наконец, отвлеклись от якобы важных дел и провели время друг с другом. Какая замечательная идея! Решили с ней, что будем стараться и при свете проводить такие теплые семейные вечера.

**Ольга Борисова.**

## ИСКУССТВО ФЛИРТА

Сейчас познакомиться с понравившимся тебе человеком - проще простого. Да и само искусство знакомств, флирта как-то

сошло на нет. А ведь еще наши бабушки, дедушки узнавали друг друга совсем иначе. В подтверждение тому я недавно увидела потрясающую сцену.

Сидела в сквере, читала книжку... На соседней скамеечке устроилась бабушка. Около нее ходил туда-сюда интересный дедуля. Сначала я думала, что они знакомы, но оказалось, нет. Видимо, бабушка приглянулась дедушке. Но он не мог подойти к ней с пустыми руками. Ненадолго отлучился, а вернулся уже с небольшим букетиком ландышей в руках. Подсел к ней и сказал: «Меня зовут Иван Владимирович, а как вас?»

Дальше я подслушивать их разговор не стала. Просто улыбнулась, удивившись тому, насколько изменились нравы и представления за последнее время. А современным мужчинам стоило бы многому поучиться у старшего поколения!

**Инга Молотова.**





# ШИПЫ И РОЗЫ ЖЕНСКОГО КОЛЛЕКТИВА

**Вы никогда не пропадете в женском коллективе, если будете знать все подводные камни и научитесь искусно лавировать между ними. Счастливого плавания!**

**П**родавцы, учителя, бухгалтеры, библиотекари - представители этих многих других профессий обречены всю жизнь работать в женском коллективе. Впрочем, почему обречены? Кто сказал, что в женском царстве правят исключительно слухи, сплетни и зависть? Ничего подобного!

### РОЗЫ

Женщины в большинстве своем считаются более исполнительными и ответственными, их не нужно ежечасно подгонять и контролировать. В женском коллективе с пониманием отнесутся к вашим недомоганиям и болезням детей. Если у вас случаются неприятности, вы можете рассчитывать на моральную поддержку, полезный совет и телефон хорошего парикмахера. Вы всегда найдете, с кем поболтать, темы неисчерпаемы: косметика, дети, мода, домашние животные, мужчины, в конце концов. Вам не придется слушать сомнительные шутки, скабрзные анекдоты и рассказы о том, как «я в прошлом году поймал судака на четыре килограмма».

Вы будете неизменно в курсе всех главных женских новостей: где сейчас самые щедрые распродажи, какой макияж нынче в моде и какую

экспресс-диету стоит попробовать, если у вас через неделю намечено судьбоносное свидание. Вы всегда найдете, у кого одолжить зеркальце, бумажные носовые платки, влажные салфетки и пилку для ногтей.

### ШИПЫ

Самый логичный минус женского коллектива - там нет мужчин. То есть, не с кем пофлиртовать в обеденный перерыв, никто не сделает вам одолжение просто за красивые глаза, и столь полезных для женской самооценки комплиментов тоже ждать не приходится. Зато можно полностью сосредоточиться на работе и быть уверенной, что в карьерной гонке будет иметь значение не половая принадлежность, а реальные знания и умения.

Если в коллективе много молодых мам, то нужно быть готовой к тому, что они будут часто брать отгулы и больничные, поэтому вам придется время от времени работать и за себя, и «за того парня», вернее, ту девушку, у которой ребенок в очередной раз заболел. Будьте готовы к тому, что эмоции порой будут брать верх над здравым смыслом, и если вы попадете в неудачный день под горячую руку, то вашу просьбу переделать отчет

коллега может воспринять как личное оскорбление.

Спрятаться от сплетен не удастся. Особенно если у сотрудников слишком много свободного времени. В таком случае утро будет начинаться с привычного: «Ой, вы слышали...» И такая Санта-Барбара может продолжаться до конца рабочего дня с небольшими перерывами на работу.

### МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

**Не провоцируйте зависть.** Если муж на годовщину свадьбы подарил вам кольцо с бриллиантом, то берегите его для парадных выходов, не стоит светить им на работе. Конечно, завистники ослепнут от такого блеска, но вас начнут люто ненавидеть и девушки, у которых нет мужей, и девушки, которым мужа таких подарков не делают, одним словом - практически все.

**Соблюдайте дресс-код,** основное правило здесь: не выделяйтесь. Если вы будете одеваться слишком роскошно или экстравагантно, то рискуете вызвать нездоровую зависть, если слишком просто и немодно - презрение и пренебрежение.

**Не будьте жадиной.** Тортик или пирожные по поводу и без, милые безделушки на Новый год и 8 Марта - любовь, конечно, купить нельзя, но хорошее расположение окружающих - можно.

**Не болтайте!** Поберегите интимные подробности вашей семейной жизни для задушевных подруг. И уж точно не стоит выдавать информацию, которая может вам навредить. Ни к чему рассказывать коллегам о недоразумениях с клиентом, которые вам удалось благополучно разрешить без посторонней помощи. Даже если у вас на работе приняты чайные пятиминутки, плавно переходящие в получасовые душевные излияния, старайтесь придерживаться нейтральных тем: новости, фильмы, книги, путешествия.

**Держите дистанцию.** Очень тонкий момент: здесь нужно, с одной стороны, не прослыть бессердечной выскочкой, которая на всех смотрит свысока, с другой - неисправимой сплетницей, которая всюду сует свой нос. Если коллеги сплетничают - можете послушать, но не старайтесь вставить свои «пять копеек». Будьте готовы к нескромным вопросам: «А сколько у вас муж зарабатывает?» Вполне естественная реакция: «А вам какое дело?», но лучше отшутиться: «О, это коммерческая тайна государственного масштаба». Не ввязывайтесь в конфликты, даже если вы точно знаете, кто прав, а кто виноват.

**Четыре стихии управляют 12 знаками зодиака - огонь, воздух, вода и земля. Тест поможет узнать, какая стихия управляет вашим внутренним миром кроме той, которая заложена в дате рождения.**

**1. Любимая мелодия вызывает у вас:**

- а) желание слушать ее снова и снова;
- б) радость - сразу поднимается настроение;
- в) меланхолию и грусть по ушедшему времени;
- г) яркие воспоминания, приятные чувства.

**2. Вам нравится обучаться чему-то новому?**

- а) да, моя усидчивость помогает мне;
- б) да, если открываются новые горизонты;
- в) в том случае, когда это представляет большой интерес;
- г) сначала да, но потом быстро остываю.

**3. Какой уголок природы вызывает у вас больше желания там очутиться?**

- а) лесная поляна;
- б) альпийский пейзаж, бескрайние просторы;
- в) берег водоема;
- г) живописный обрыв, завораживающий дух.

**4. В неожиданно выдавшийся свободный день вы предпочтете:**

- а) заняться тем, до чего не доходили руки;
- б) отправиться в гости или на вечеринку;
- в) посвятить время любимому человеку;
- г) сделать как можно больше необходимого.

**5. В последние 10 минут перед выходом на работу вы:**

- а) проверяете, не забыли ли взять что-то;
- б) допиваете кофе, настраиваясь на день;
- в) быстро наводите красоту;

---

**Посмотрите, какие варианты а, б, в или г - преобладают среди ваших ответов.**

**Больше «а».** Земля. Вы реалистичны. Не ждете чудес, верите в свои силы. Вы упорны, последовательны, трудолюбивы.



## КАКАЯ СТИХИЯ ВАМИ УПРАВЛЯЕТ?

г) пытаетесь успеть переделать все дела.

**6. Какая цель вам ближе?**

- а) сделать карьеру, обеспечить достаток;
- б) увидеть мир, узнать как можно больше;
- в) создать гармоничную, счастливую семью;
- г) добиться известности, признания.

**7. О чем мечтаете?**

- а) о том, что может исполниться;
- б) не успеваю отслеживать все мечты;
- в) здорово иногда просто погрузиться в мечты о прекрасном;
- г) о реальных вещах,

**8. Увидев на небе радугу, вы:**

- а) задумаетесь, как все причуд-

ливо устроено;

- б) будете любоваться;
- в) броситесь скорее фотографировать;
- г) будете громко восхищаться.

**9. В школьные годы вы мечтали стать:**

- а) учителем, врачом;
- б) журналистом, первооткрывателем;
- в) музыкантом, художником, актером;
- г) чиновником.

**10. Какой талисман вы предпочтете привезти из дальней поездки?**

- а) что-то национальное, аутентичное;
- б) символическое, загадочное;
- в) романтическое;
- г) потрясающее воображение.

---

## ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

**Больше «б».** Воздух. Живой характер и легкий нрав, богатое воображение и оптимизм - это позволяет вам быстро преодолевать все трудности.

**Больше «в».** Вода. Чувствительность и эмоциональность, высокий уровень интуиции и творческие

способности привлекают к вам людей.

**Больше «г».** Огонь. Энергичность, динамичность, живой ум, решительность, умение преодолевать препятствия позволяют вам быть лидером во всем.



(Продолжение. Начало в 16).

А внизу на палубе матросы в тропической форме наводили порядок на палубе, убирали оставшиеся после дня спортивных мероприятий веревки и стулья, время от времени утирая пот со лба. Мимо них прошли две девушки, направлявшиеся в столовую, их безупречно уложенные волосы сияли на солнце. Они дружно нырнули под крыло самолета, одна из них мимоходом коснулась его изящными пальчиками и тут же отдернула руку, воскликнув что-то вроде «ой, как горячо». Она рассмеялась над ответом подруги и тут же прикрыла ладошкой рот.

А за их спиной вдоль палубы вытянулись истребители, их гладкие бока блестели от жары. Списанные за ненужностью, как и сам корабль.

– Хайфилд?

– Пусть твои люди поговорят с моим старпомом, – произнес Хайфилд, не сводя глаз с палубы. – Мы передадим тебе список пассажиров, и ты сообщишь мне, с кем именно хотят побеседовать твои ребята. А мы подумаем, как это лучше организовать.

Он снял наушники, прошел в радиорубку и сказал радисту:

– Соедините меня с главнокомандующим Британским Тихоокеанским флотом. И с тем, кто занимается договором по ленд-лизу.

В тот вечер в каюте, кроме Фрэнсис, никого не осталось. Эвис отправилась на занятия по изготовлению тряпичных цветов, что было одним из этапов подготовки к конкурсу на звание королевы красоты «Виктории». Теперь, когда Айрин Картер стала ее заклятым врагом, Эвис решила во что бы то ни стало уложить ее на обе лопатки.

Изменогающая от духоты Джин, устав от урока чтения, ушла смотреть фильм в компании двух невест из верхней каюты.

Фрэнсис, насладившись часом одиночества, немного поиграла с собакой, но затем почувствовала странное беспокойство, возможно из-за жары. В

# КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

безвоздушном пространстве каюты блузка прилипла к спине, а простыни – к матрасу. Тогда она пошла в уборную и сполоснула лицо холодной водой.

Она уже собралась было пойти на полетную палубу, как в каюту ворвалась Маргарет, раскрасневшаяся и запыхавшаяся.

– Господи боже мой! – твердила она, прижав пухлую руку к горлу. – Господи боже мой!

– С тобой все в порядке? – бросилась к ней Фрэнсис.

Маргарет с явным трудом вернула себе осмысленное выражение лица. Ее грудь и шея покраснели от внезапного прилива крови. Она тяжело опустилась на койку.

– Маргарет?

– Меня вызвали в радиорубку. Ни за что не догадаешься – я буду говорить с Джо!

– Что?

У Маргарет глаза стали круглыми, как блюдца.

– Сегодня вечером! Представляешь себе?! «Александра» сейчас находится неподалеку, и мы имеем возможность связаться по радио. Я и еще пять невест, как они сказали. Мы сумеем поговорить с нашими мужьями. Мне повезло! Нет, ты только представь! Да?! – Она схватила в охапку собаку и бурно ее расцеловала. – Ой, Моды, а ты можешь в это поверить? Я буду разговаривать с Джо! Сегодня! – Затем она бросила взгляд на свое отражение в зеркале, которое Эвис повесила около двери, и застонала. – Ой, нет! Ты только посмотри, на кого я похожа! У меня от влажности на голове всегда черт-те что торчится. – Она пропустила между пальцами непослушные пряди.

– Не думаю, что он увидит тебя во время радиосвязи, – рискнула заметить Фрэнсис.

– Но мне все равно хочется ему нравиться. – Маргарет схватила щетку Эвис и с остервенением накинулась на свою непокорную шевелюру. Назелктризованные волосы встали дыбом в молчаливом протесте. Маргарет обиженно надула губы. – А ты со мной сходишь? Меня ноги не держат, и мне не хочется выставить себя дурой у всех на глазах. Ты не против? – Она закусила губу. – Последний раз я говорила с ним почти три месяца назад. И нужно, чтобы кто-нибудь напомнил мне, что нехорошо ругаться в присутствии капитана.

Фрэнсис стояла, уставившись в пол. – Ой, вот черт, прости, ради бога. Какая я бестактная! Я вовсе не собиралась сыпать соль на твои раны. Конечно, тебе тоже хотелось бы поговорить со своим мужем. Я просто подумала, что в такой момент хочу видеть рядом именно тебя.

Фрэнсис взяла Маргарет за руку, рука был влажной от жары и нервного возбуждения.

– С превеликим удовольствием, – сказала Фрэнсис.

– Джо?

Свет вокруг нее словно потускнел. Маргарет, которая неуклюже топталась на месте, спросила, там ли она встала. Радист, с наушниками на голове, поколдовал над расположенными перед ним наборными дисками. А затем, явно удовлетворенный полученной серией свистков и непонятного стрекотания, поставил перед ней микрофон.

– Лицо немного поближе. Сюда, – сказал он, осторожно положив свою руку Маргарет на спину, чтобы немного ее приободрить. – Вот так. А теперь попытайтесь еще раз.

– Джо?

В маленькой комнатке, спрятанной под мостиком, кучка отобранных невест, некоторые в сопровождении друзей, возбужденно пихали друг друга в бок. Радиорубка была слишком тесной для такого количества народу, и девушки стояли очень прямо, стараясь держать руки по швам, правда, некоторые, с блестящими от пота лицами, все же обмахивались журналами. Небо за окном почернело, но они знали, что объект их вожделий плывет сейчас в темноте, за много миль от них.

– Мэгс? – Голос казался очень далеким и каким-то ломким. Но, судя по выражению лица Маргарет, это был, без сомнения, голос Джо.

Все судорожно вздохнули в едином порыве, точно дети при виде рождественской елки. Маргарет вызвали первой, и, казалось, только получив такое наглядное подтверждение своих чаяний, они смогли поверить в то, что это не сон, что их мужья близко и что после многих месяцев молчания они получат наконец возможность обменяться с ними несколькими драгоценными словами. Теперь девушки сияли от счастья, словно заразившись общей радостью.

Маргарет протянула руку к микрофону. И со смущенной улыбкой сказала:

– Джо, это я. Как поживаешь?

– Отлично, любимая. У тебя все в порядке? За тобой хорошо присматривают? – Его далекий голос прорезал тишину.

Маргарет еще крепче сжала микрофон:

– У меня все прекрасно. У меня и Джо-младшего. Как... приятно снова слышать тебя, – начала она и заплулась, видимо только сейчас осознав, что ее окружают посторонние люди, как, впрочем, и ее, и его. И никому из женщин не хотелось конфузнуть своих мужей на глазах у начальства и сослуживцев.

– Тебя там хорошо кормят? – снова послышался голос Джо, и все находившиеся в комнате дружно рассмеялись. Маргарет покосилась на капитана, который, скрестив руки на груди, стоял

сзади. На его губах играла благосклонная улыбка.

– За нами замечательно ухаживают.

– Хорошо. Ты... там береги себя на этой жаре. И пей побольше воды.

– О, я пью...

– Все, дорогая, тут уже следующий на очереди. Но ты, главное, береги себя.

– И ты себя. – Маргарет наклонилась к микрофону, словно тем самым могла хоть как-то приблизиться к мужу.

– Увидимся в Плимуте. Уже недолго осталось.

Голос Маргарет дрогнул.

– Совсем недолго, – сказала она. – Пока, Джо.

Она отвернулась от микрофона, по ее лицу текли слезы. Заметив, что Маргарет вот-вот упадет, Фрэнсис поспешила ее подхватить. Слишком уж скупой обмен словами, подумала она. Маргарет должны были дать хотя бы еще несколько минут, причем в более приватной обстановке, чтобы она могла выразить свои чувства. Ведь ей так много надо было сказать своему Джо: о свободе, о материнстве, о том, что значит быть женой.

Но когда Фрэнсис снова посмотрела на Маргарет, та ответила ей сияющей улыбкой, способной, казалось, осветить крошечную тьму.

– Ой, Фрэнсис, это было чудесно, – прошептала она.

В ее голосе звучала неприкрытая любовь и целая гамма глубоких чувств, рожденных такой малостью. Фрэнсис на короткую минуту пришла к себе подругу и стала рассеянно слушать, с некоторым смятением в душе, как та шепотом пытается воспроизвести разговор с Джо, сокрушаясь по поводу того, что совершенно ничего не сообразила, а когда услышала его голос, вообще растерялась.

– Но ведь это все не имеет значения, правда? Ой, Фрэнсис, я очень надеюсь, что и ты скоро сможешь поговорить со своим мужем. Ты даже не представляешь, насколько мне понравилось. А ты слышала Джо? Лучше его никого нет. Правда?

Все взгляды были прикованы к смуглой девице в синем платье. При звуках голоса своего мужа она громко разрыдалась, и теперь ее успокаивала офицер из Красного Креста. Поэтому только капитану удалось заметить выражение лица стоявшей в углу высокой девушки, которая до того шутивно представлялась как «неофициальная повитуха». Он старался не смотреть слишком открыто на кого-либо из женщин из боязни, что его могут неправильно понять. Но в ее напряженной позе было нечто интригующее. А в глазах таилось безмерное страдание человека, понесшего тяжелую утрату. И капитан безотчетно понял, что в его взгляде можно прочесть то же самое.

Найкол шел по нижней галерейной палубе, мимо кают-компании младших офицеров и склада боеприпасов, мимо ангара, где при обычных условиях можно было бы увидеть не ряд дверей, а несколько самолетов и непримечательные контейнеры с запчастями. Большинство дверей сейчас были слегка приоткрыты в тщетной попытке обеспечить доступ свежего воздуха в тесные каюты, из которых слышались приглушенные

женские голоса, шлепанье карт об импровизированные столы или шелест журнальных страниц. Стараясь смотреть прямо перед собой, он наконец достиг трапа и поднялся наверх, чувствуя, как от малейшего напряжения шорты буквально прилипают к коже. Кивнув капеллану, он прошел по плохо освещенному проходу в сторону холла и осторожно пробрался мимо капитанской каюты. Наконец, быстро оглядевшись по сторонам, он открыл дверь рядом с офисом старпома и оказался на темной палубе.

Ему уже сказали, где он сможет ее найти. Он смущенно постучался в дверь (ему было неловко вторгаться в это женское царство), чтобы сообщить о принятом решении. Чтобы они, как и все остальные, смогли подготовиться. Возможно, он предупредил их первыми, потому что хотел дать им возможность выбрать самое удобное место. В ответ они недоверчиво рассмеялись. Заставили его повторить сообщение дважды и только тогда наконец поверили. Затем Маргарет, все еще сиявшая после сеанса радиосвязи, под давлением Эвис и Джин шепотом подтвердила ему то, о чем он и так догадывался.

На затянутом облаками небе виднелась едва ли пригоршня звезд, поэтому ему потребовалось несколько минут, чтобы найти ее. Поначалу он решил, что понапрасну тратит время, и уже собрался развернуться, чтобы уйти. Строго говоря, он вообще не имел права покидать свой пост. Но внезапно тьма раступилась, луна вышла из-за облаков, залила призрачным светом палубу, и он различил ее угловатый силуэт под одним из «корсаров». Она сидела, обняв руками колени.

Он на мгновение замер, гадая про себя, заметила она его или нет и не поставит ли он ее в неудобное положение тем, что сумел определить, где она в данный момент находится. Но затем, когда он подошел поближе и она повернулась к нему, у него сразу отлегло от души. Как будто сам факт ее присутствия мог его в чем-то убедить. Последовательность, подумал он. Возможно, некое проявление скрытой доброты. Неожиданно он вспомнил окровавленное лицо Томсона, который лежал распростершись на палубе несколько дней назад. Должно быть, ввязался в пьяную драку, сказал парень из его кубрика. Глупый мальчишка оторвался от своих. А ведь морякам с самого начала велели зарубить себе на носу, что в незнакомом порту следует держаться вместе.

Найкол заметил, что она плакала. Он увидел, как она, утерев глаза, расправляет плечи, и его радость от встречи несколько омрачилась чувством неловкости.

– Простите, что помешал. Ваша подруга сказала, что вы здесь.

Она собралась подняться, но он махнул ей рукой, чтобы не вставала.

– Что-то случилось, да?

Она казалась ужасно встревоженной, наверное, решила, что его внезапное появление связано с неприятными известиями из дому, и он выругал себя за толстокожесть.

– Нет, все в порядке. Пожалуйста! – Он снова жестом попросил ее не вставать. – Я просто хотел сказать вам... Предупредить вас... что вы недолго

будете в одиночестве...

Но тут случилось нечто еще более странное. Она явно пришла в смятение.

– Что? – спросила она. – Что вы имеете в виду?

– Приказ командира корабля. В шахтах элеватора... Я хочу сказать, в ваших каютах слишком жарко. И он распорядился, чтобы сегодня все спали здесь. Одним словом, все девушки.

Она слегка расслабилась.

– Спать здесь? На палубе? Вы уверены?

И он неожиданно для себя улыбнулся. Ему и самому идея показалась мягкой говоря, довольно странной. Старпом сообщил ему об этом, очень аккуратно подбирая слова, из чего стало ясно, что и он решил, будто капитан окончательно рехнулся.

– Мы не можем позволить вам свалиться вниз. Там и так уже все раскалилось до предела. Один из наших механиков сегодня вечером потерял сознание в машинном отделении, поэтому капитан Хайфилд распорядился, чтобы невесты перенесли постельные принадлежности на палубу. Вы можете спать в купальниках. Так вам будет гораздо удобнее.

Она отвернулась и задумчиво посмотрела на черный океан.

– Полагаю, теперь мне придется держаться отсюда подальше, – тоскливо произнесла она.

А он не мог отвести глаз от ее нежного профиля. Ее кожа в белесом свете луны казалась молочно-белой. И когда он начал говорить, голос ему изменился. Пришлось прокашляться, чтобы скрыть предательскую хрипотцу.

– Но я здесь ни при чем, – сказал он. – И вы отнюдь не единственная, кому надо хоть несколько минут побыть наедине с морем.

Наедине с морем? И откуда что взялось? Он никогда так не говорил. Она непременно примет его за претенциозного дурака. В ее отстраненности было нечто такое, что заставляло его совершенно по-идиотски заикаться.

Но она, похоже, ничего не заметила. А когда повернулась к нему, он увидел, что в глазах у нее стоят слезы.

– Не важно, – тусклым голосом произнесла она. – Сегодня в любом случае оно не работало.

Ему хотелось спросить: что не работало? Но он только поспешно сказал:

– Вы в порядке?

– У меня все прекрасно, – ответила она и резко поднялась, стряхнув с юбки воображаемые пылинки.

Облака тем временем опять затянули луну, и ее лицо снова скрылось от его взгляда.

Надо было видеть лицо Добсона, когда на палубе со спальником под мышкой появилась первая девушка в ярко-розовом раздельном купальнике с оборочками, хотя, случись такое чуть раньше, Хайфилд и сам потерял бы дар речи от возмущения. Девушка остановилась у двери, опасливо покосилась на капитана, а когда тот кивнул, махнула рукой подружкам, чтобы не отставали. Она на цыпочках пробралась на палубу, расположившись там, где ей указал морпех.

**Джоджо МОЙЕС.**

**(Продолжение следует).**

# Лунный календарь на ноябрь

	<p><b>7 ЧТ</b> </p> <p>15:42 – начало 12-го лунного дня</p> <p><b>7 ЧТ</b> </p> <p>15:42 – начало 12-го лунного дня</p>	<p>День удачен для поездок, дел, связанных с образованием. А для практической деятельности он не подходит: будут мешать рассеянность и небрежность.</p>	<p><b>14 ЧТ</b> </p> <p>17:41 – начало 19-го лунного дня</p> <p><b>14 ЧТ</b> </p> <p>17:41 – начало 19-го лунного дня</p>	<p>Захочется новых впечатлений, будет трудно усидеть на месте. День хорош для сбора информации и коротких поездок. Избегайте нервозности. Есть опасность воспаления.</p>	<p><b>21 ПТ</b> </p> <p>09:20 – начало 25-го лунного дня</p> <p><b>21 ПТ</b> </p> <p>09:20 – начало 25-го лунного дня</p>	<p>С утра хорошо отправляться в деловые поездки. День подорит вам небывалую работоспособность. Используйте ее, чтобы справиться с накопившимися делами.</p>	<p><b>28 ПТ</b> </p> <p>10:18 – начало 3-го лунного дня</p> <p><b>28 ПТ</b> </p> <p>10:18 – начало 3-го лунного дня</p>	<p>Внимательно наблюдайте за происходящим. Если кто-то или что-то уходит от вас, не удерживайте. Минимизируйте физические и умственные нагрузки, не начинайте новых дел.</p>	<p><b>29 ПТ</b> </p> <p>11:22 – начало 4-го лунного дня</p> <p><b>29 ПТ</b> </p> <p>11:22 – начало 4-го лунного дня</p>	<p>День принесет активность, но ее сложно будет применить для дела. Чтобы она не вылилась в раздражительность, займитесь спортом. К вечеру настроение станет более спокойным.</p>	<p><b>30 СБ</b> </p> <p>12:11 – начало 5-го лунного дня</p> <p><b>30 СБ</b> </p> <p>12:11 – начало 5-го лунного дня</p>	<p>Первая половина дня подходит для творчества. Но важные шаги предпринимать нежелательно. Активность стоит проявлять лишь ближе к вечеру, и то осторожно.</p>	<p><b>23 СБ</b> </p> <p>03:15 – начало 27-го лунного дня</p> <p><b>23 СБ</b> </p> <p>03:15 – начало 27-го лунного дня</p>	<p>Попытки наладить пошатнувшиеся отношения или примирить недругов сегодня обречены на провал. Совершение сделок лучше отложить. Покупки не доставят удовольствия.</p>	<p><b>24 ВС</b> </p> <p>04:43 – начало 28-го лунного дня</p> <p><b>24 ВС</b> </p> <p>04:43 – начало 28-го лунного дня</p>	<p>Прислушавшись к интуиции, сегодня можно добиться отличных результатов. Благоприятно брать и давать в долг, продавать имущество и оформлять наследство.</p>	<p><b>25 ПН</b> </p> <p>06:11 – начало 29-го лунного дня</p> <p><b>25 ПН</b> </p> <p>06:11 – начало 29-го лунного дня</p>	<p>Раннее утро благоприятно для начала путешествия. День сулит успех в работе и бизнесе. Избегайте неоправданного риска. Хорошо разбирать старые вещи, выбрасывать хлам.</p>	<p><b>26 ВТ</b> </p> <p>07:38 – начало 30-го лунного дня</p> <p><b>26 ВТ</b> </p> <p>07:38 – начало 30-го лунного дня</p>	<p>День обещает интересные открытия и новые знакомства. Могут поступить предложения участвовать в новом проекте или отправиться в путешествие. Не будьте осторожнее.</p>	<p><b>27 СР</b> </p> <p>09:02 – начало 2-го лунного дня</p> <p><b>27 СР</b> </p> <p>09:02 – начало 2-го лунного дня</p>	<p>Сегодня возможны трудовые свершения. Но мысли могут витать далеко от насущных дел – захочется заняться саморазвитием или обдумать философские вопросы.</p>	<p><b>19 ВТ</b> </p> <p>22:54 – начало 24-го лунного дня</p> <p><b>19 ВТ</b> </p> <p>22:54 – начало 24-го лунного дня</p>	<p>Раздутье самонахления и попытки «тянуть одеяло на себя» могут осложнить вам жизнь. Избегайте конфликтов с теми, кто старше вас или обладает властью, контролируйте эмоции.</p>	<p><b>20 СР</b> </p> <p>24-й лунный день</p> <p><b>20 СР</b> </p> <p>24-й лунный день</p>	<p>День сулит удачу тем, кто занимается бизнесом или стремится преуспеть в карьере. А у всех остальных появятся силы, чтобы переделать массу полезных дел. Хорошо начинать делу.</p>	<p><b>12 ВТ</b> </p> <p>16:52 – начало 17-го лунного дня</p> <p><b>12 ВТ</b> </p> <p>16:52 – начало 17-го лунного дня</p>	<p>День полнолуния не обещает неприятностей. Но лучше поберечь себя: не трайте понапрасну силы и нервы, ложитесь пораньше. Ограничьте потребление жидкости.</p>	<p><b>13 СР</b> </p> <p>17:13 – начало 18-го лунного дня</p> <p><b>13 СР</b> </p> <p>17:13 – начало 18-го лунного дня</p>	<p>Не теряйте бдительности за рулем и в общественном транспорте, не доверяйте случайной информации. Вечер подарило общение с людьми, близкими по духу.</p>	<p><b>6 СР</b> </p> <p>15:27 – начало 11-го лунного дня</p> <p><b>6 СР</b> </p> <p>15:27 – начало 11-го лунного дня</p>	<p>Настрой дня расслабленный, но это не помешает успешно решать сложные вопросы. Удача улыбнется в поездках и переговорах. На личном фронте все прекрасно!</p>	<p><b>5 ВТ</b> </p> <p>15:09 – начало 10-го лунного дня</p> <p><b>5 ВТ</b> </p> <p>15:09 – начало 10-го лунного дня</p>	<p>День может начаться с вундерного раздражения, конфликтов и нештатных ситуаций. Главное, не совершать поспешных, о которых вы впоследствии будете жалеть.</p>	<p><b>4 ПТ</b> </p> <p>14:45 – начало 9-го лунного дня</p> <p><b>4 ПТ</b> </p> <p>14:45 – начало 9-го лунного дня</p>	<p>Всю полученную информацию тщательно проверяйте. Вечером возможны неприятные ситуации, связанные с людьми в возрасте и лицами, облеченными властью.</p>	<p><b>3 ВС</b> </p> <p>14:14 – начало 8-го лунного дня</p> <p><b>3 ВС</b> </p> <p>14:14 – начало 8-го лунного дня</p>	<p>День принесет бодрый и энергичный настрой. Но колебания, попытки сделать так, чтобы «волки были сыты и овцы целы», не позволят совершить что-то значительное.</p>	<p><b>2 СБ</b> </p> <p>13:32 – начало 7-го лунного дня</p> <p><b>2 СБ</b> </p> <p>13:32 – начало 7-го лунного дня</p>	<p>В поездки отправляйтесь не раньше полудня. Не подвергайте сомнению чужой авторитет, тогда и свой сохранит будет легче. Откажитесь от чрезмерных нагрузок на суставы.</p>	<p><b>1 ПТ</b> </p> <p>12:37 – начало 6-го лунного дня</p> <p><b>1 ПТ</b> </p> <p>12:37 – начало 6-го лунного дня</p>	<p>Период напряженный и продуктивный одновременно. Сегодня легко достичь новых высот в карьере и бизнесе. Успешно решаются любые практические и финансовые вопросы.</p>	<p><b>8 ПТ</b> </p> <p>15:56 – начало 13-го лунного дня</p> <p><b>8 ПТ</b> </p> <p>15:56 – начало 13-го лунного дня</p>	<p>Сегодня хорошо завершать начатое ранее, поводить итоги. Напряженные отношения будут легко, есть шанс прийти к мировому соглашению даже с недоброжелателями.</p>	<p><b>15 ПТ</b> </p> <p>18:19 – начало 20-го лунного дня</p> <p><b>15 ПТ</b> </p> <p>18:19 – начало 20-го лунного дня</p>	<p>Дела, требующие мобильности и быстрой реакции, назначайте на первую половину дня. Ближе к вечеру покинуть насущное место станет сложнее. Могут нахлынуть эмоции.</p>	<p><b>22 ПТ</b> </p> <p>01:47 – начало 26-го лунного дня</p> <p><b>22 ПТ</b> </p> <p>01:47 – начало 26-го лунного дня</p>	<p>День чреват стрессами и непредвиденными ситуациями. Лучше не планировать ничего серьезного, чтобы не страдать потом от сыроя планов. Опасайтесь травм!</p>	<p><b>29 ПТ</b> </p> <p>11:22 – начало 4-го лунного дня</p> <p><b>29 ПТ</b> </p> <p>11:22 – начало 4-го лунного дня</p>	<p>День принесет активность, но ее сложно будет применить для дела. Чтобы она не вылилась в раздражительность, займитесь спортом. К вечеру настроение станет более спокойным.</p>	<p><b>30 СБ</b> </p> <p>12:11 – начало 5-го лунного дня</p> <p><b>30 СБ</b> </p> <p>12:11 – начало 5-го лунного дня</p>	<p>Первая половина дня подходит для творчества. Но важные шаги предпринимать нежелательно. Активность стоит проявлять лишь ближе к вечеру, и то осторожно.</p>	<p><b>23 СБ</b> </p> <p>03:15 – начало 27-го лунного дня</p> <p><b>23 СБ</b> </p> <p>03:15 – начало 27-го лунного дня</p>	<p>Попытки наладить пошатнувшиеся отношения или примирить недругов сегодня обречены на провал. Совершение сделок лучше отложить. Покупки не доставят удовольствия.</p>	<p><b>24 ВС</b> </p> <p>04:43 – начало 28-го лунного дня</p> <p><b>24 ВС</b> </p> <p>04:43 – начало 28-го лунного дня</p>	<p>Прислушавшись к интуиции, сегодня можно добиться отличных результатов. Благоприятно брать и давать в долг, продавать имущество и оформлять наследство.</p>	<p><b>25 ПН</b> </p> <p>06:11 – начало 29-го лунного дня</p> <p><b>25 ПН</b> </p> <p>06:11 – начало 29-го лунного дня</p>	<p>Раннее утро благоприятно для начала путешествия. День сулит успех в работе и бизнесе. Избегайте неоправданного риска. Хорошо разбирать старые вещи, выбрасывать хлам.</p>	<p><b>26 ВТ</b> </p> <p>07:38 – начало 30-го лунного дня</p> <p><b>26 ВТ</b> </p> <p>07:38 – начало 30-го лунного дня</p>	<p>День обещает интересные открытия и новые знакомства. Могут поступить предложения участвовать в новом проекте или отправиться в путешествие. Не будьте осторожнее.</p>	<p><b>27 СР</b> </p> <p>09:02 – начало 2-го лунного дня</p> <p><b>27 СР</b> </p> <p>09:02 – начало 2-го лунного дня</p>	<p>Сегодня возможны трудовые свершения. Но мысли могут витать далеко от насущных дел – захочется заняться саморазвитием или обдумать философские вопросы.</p>	<p><b>20 СР</b> </p> <p>24-й лунный день</p> <p><b>20 СР</b> </p> <p>24-й лунный день</p>	<p>День сулит удачу тем, кто занимается бизнесом или стремится преуспеть в карьере. А у всех остальных появятся силы, чтобы переделать массу полезных дел. Хорошо начинать делу.</p>	<p><b>19 ВТ</b> </p> <p>22:54 – начало 24-го лунного дня</p> <p><b>19 ВТ</b> </p> <p>22:54 – начало 24-го лунного дня</p>	<p>Раздутье самонахления и попытки «тянуть одеяло на себя» могут осложнить вам жизнь. Избегайте конфликтов с теми, кто старше вас или обладает властью, контролируйте эмоции.</p>	<p><b>18 ПН</b> </p> <p>21:31 – начало 23-го лунного дня</p> <p><b>18 ПН</b> </p> <p>21:31 – начало 23-го лунного дня</p>	<p><b>Самый удачный день месяца.</b> Хорош для отдыха и развлечений. Подойдет любая возможность показать себя во всей красе – светское мероприятие, поход в театр.</p>	<p><b>17 ВС</b> </p> <p>20:14 – начало 22-го лунного дня</p> <p><b>17 ВС</b> </p> <p>20:14 – начало 22-го лунного дня</p>	<p>Хорошо заниматься вопросами недвижимости, усовершенствования жилища. Неплохо навестить родственников или пригласить их к себе. Период подходит для оздоровления.</p>	<p><b>10 ВС</b> </p> <p>16:21 – начало 15-го лунного дня</p> <p><b>10 ВС</b> </p> <p>16:21 – начало 15-го лунного дня</p>	<p>Утром есть опасность травм, экстремальных ситуаций, проблем с техникой или проводкой. Не связывайтесь в конфликты! Днем ситуация стабилизируется.</p>	<p><b>11 ПН</b> </p> <p>16:36 – начало 16-го лунного дня</p> <p><b>11 ПН</b> </p> <p>16:36 – начало 16-го лунного дня</p>	<p>Захочется насладиться жизнью, позволить себе все самое лучшее. Период подходит для приобретения. Но возвышаясь экономичность может испортить удовольствие от покупок.</p>	<p><b>4 ПТ</b></p>
---	---	---	---	--	---	---	---	--	---	---	---	--	---	--	---	---	---	--	---	--	---	---	---	---	---	--	---	---	---	--	---	--	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	---	---	--	---	--	---	---	---	--	---	--	---	---	---	--	---	---	---	--	---	---	---	--	---	--	--------------------

## Советы читателей

### Затеяли ремонт?

Выбирая кафельную плитку, учтите, что изделие импортного производства дороже отечественного, но при ее укладке не придется выравнивать края плиток, чтобы они легли близко одна к другой. Кафельную плитку лучше резать мокрой, иначе она сломается. А моющиеся обои не покупайте для солнечного помещения - под действием лучей обои выделяют вредные вещества,

**В. Симонов.**

**Чтобы на окнах не осталось разводов после мытья,** протирайте их мягкой тряпкой, смоченной в одеколоне или спирте. Можно использовать холодную воду с синькой - это придаст приятный блеск. Для той же цели подойдет и разбавленный настой чая.

**М. Семенова.**

**Если у вас на полу линолеум,** не мойте его горячей водой, водой с добавлением соды, нашатырного спирта - покрытие потускнеет и испортится. Раз в 3 месяца протирайте линолеум натуральной олифой, а затем тщательно сотрите ее мягкой тряпкой. Можно заменить олифу смесью воска, парафина и скипидара (1:1:5).

**Н. Климова.**

**Чтобы от чистки картофеля не темнела кожа,** перед работой смочите руки уксусом и дайте высохнуть, после вымойте с мылом и смажьте кремом.

**Г. Воронина.**

## На заметку

\* **Гвоздь легко вбивается, если окунуть его в растительное масло.**

\* **Если щетка для масляных работ очень жесткая, нужно на 1 минуту опустить ее в кипящий уксус.**

\* **Не мойте окна с мылом, оно обрызгает на стекле пленку, которая плохо отмывается.**

\* **Пожелтевшую эмалированную ванну быстро очистит смесь соли и уксуса в равных пропорциях.**



## 6 СЕКРЕТОВ СОКОВЫЖИМАЛКИ

**Зная их, вы без труда выберете для себя нужную и функциональную модель.**

**1** В соковыжималке с цилиндрическим сепаратором вы получите весь объем выжатого сока. Но в ней нет функции отброса мякоти, поэтому, через каждые 2-3 стакана выжатого сока придется чистить сепаратор от жмыха.

**2** Соковыжималка с коническим сепаратором оснащена контейнером для сбора жмыха, но выход готового сока в такой соковыжималке составит не более 70%. Имейте в виду: чем большим по объему будет контейнер для сбора отжимок, тем реже вам придется снимать его для очищения.

**3** Мощность универсальных соковыжималок варьируется в пределах от 200 до 1200 Вт. От мощности зависит длительность непрерывной работы: одни останавливаются после 10 минут работы, другие работают без

перерыва 20 минут, третьи не отключаются вообще - такие модели автоматически самоочищаются и защищены от перегрева мотора вентилятором.

**4** Количество готового сока зависит от скорости вращения центрифуги. Оптимальный вариант - 8-10 тысяч оборотов в минуту.

**5** Наличие в соковыжималке регулятора скорости позволяет устанавливать нужную скорость и контролировать наличие мякоти в напитке.

**6** Если соковыжималка снабжена пеноотсекателем, значит, на выходе получится прозрачный сок без пены.

**Для получения сока из плодов с косточками предназначена шнековая соковыжималка.**

## БЕЛОСНЕЖНОЕ БЕЛЬЕ

**Чтобы сохранить белье белым, прежде всего не затягивайте со стиркой.**

Если все-таки белье потеряло свежий вид, попробуйте несколько способов отбеливания. Добавьте в таз с горячей водой сок одного лимона, остудите и замочите белье на 2 часа. После этого постирайте со стиральным порошком. Добавьте в горячую воду стакан уксуса и оставьте белье в этом растворе на ночь. Утром постирайте как обычно. Или разведите перекись водорода в теплой воде и замочите белье на 30 минут из расчета 2 ст. ложки перекиси водорода на 1 л воды. После этого постирайте вещи как обычно.

Замочите белье в таком растворе: 10 ст. ложек соды на 5 л теплой воды. Для большего эффекта можно добавить нашатырный спирт. Оставьте белье на 3 часа, а затем постирайте со средством для стирки.

Самый проверенный способ отбелить белье - это кипячение. Делать это часто не стоит, однако, если нужна радикальная мера, то можно. Итак, берем большую кастрюлю, наливаем воду, добавляем 1/4 стакана соли и 1/2 стакана соды и кипятим минимум 30 минут.

**! СРОК СЛУЖБЫ БЕЛЬЯ ПРИ ЧАСТОМ ИСПОЛЬЗОВАНИИ 1,5-2 ГОДА. ПОСЛЕ ЭТОГО ЕГО РЕКОМЕНДУЕТСЯ МЕНЯТЬ.**

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## МИТЕНКИ ЧТОБЫ РУЧКАМ БЫЛО ТЕПЛО!

Прекрасный выбор для осеннего сезона - митенки! Они красивые и теплые одновременно. А с вязанием этого аксессуара справится даже начинающая рукодельница.



### ОТ СРЕДНЕВЕКОВЬЯ ДО НАШИХ ДНЕЙ

Прообраз митенок - латные рукавицы без пальцев для средневековых рыцарей. Позже люди сообразили: в таких перчатках удобно работать. Так митенки стали атрибутом мастеровых, крестьян и охотников. Начиная с XVIII века, изделие приобрело популярность в высшем свете как модный женский аксессуар. Его украшали бисером, камнями и кружевом. В начале XX века интерес к митенкам угас, но в 1930-е и 1970-е годы популярность к аксессуару вновь возросла. В настоящее время митенки - незаменимый вариант для осени. К тому же, в них удобно пользоваться смартфоном.

#### СХЕМА

-		-	
-		-	
-		-	
	-		-
	-		-
	-		-

Условные  
обозначения

 Лиц. петля  
 Изн. петля

**ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:**  
пряжа Adelia «Mirray», 50% шерсти,  
50% акрила (50 г, 95 м); спицы но-  
сочные №2.

Митенки - гораздо более изящный ак-  
сессуар, нежели перчатки и тем более  
варежки. По желанию, на них можно  
сделать узоры или выбрать интерес-  
ный цвет, чтобы изделие смотрелось  
ярко.

**1** Набрать на носочные спицы 48 пе-  
тель. Распределить их на 4 спицы,  
по 12 петель на каждую. Провязать 20  
круговых рядов резинкой 2x2 (2 лице-  
вые петли, 2 изнаночные).

**2** Провязать 24 ряда по схеме. В сле-  
дующих двух рядах вывязать от-  
верстие для большого пальца.  
1-й ряд. Провязать 7 петель по схеме,  
затем снять их на булавку и далее вя-  
зать по схеме до конца кругового ряда.  
2-й ряд. Набрать 7 петель и далее вя-  
зать по схеме до конца кругового ряда.  
Провязать 20 рядов по схеме и 10 ря-  
дов резинкой 2x2. Петли закрыть, нить  
оборвать и заправить.

**3** Вывязать большой палец. Перене-  
сти 7 отложенных петель на спицы  
и набрать дополнительно 13 петель: по  
3 с боков и 7 сверху. Всего должно по-  
лучиться 20 петель. Распределить их  
на 4 спицы по 5 петель. Провязать 12  
рядов резинкой 2x2. Петли закрыть,  
нить оборвать и заправить.  
Вторую митенку связать асимметрич-  
но.  
Когда митенки будут готовы, важно по-  
заботиться о том, чтобы они долго слу-  
жили своей хозяйке. Стирайте изде-  
лие ручным способом в воде комнат-  
ной температуры. После стирки не  
выкручивайте митенки, а повесьте и  
дайте стечь воде. Гладить их можно  
только через влажную ткань.

Автор изделия  
Елена Кирышина.



## ЧЕМ СМАЗАТЬ ВЫПЕЧКУ, ЧТОБЫ ЗАБЛЕСТЕЛА

**Пышные пироги с аппетитным глянцевым блеском - гордость любой хозяйки. Чем же смазать пирог, чтобы получить красивую корочку?**

### Белковая глазурь

Пироги, смазанные взбитым яйцом, получаются с румяной корочкой, растертым желтком - с ярким румянцем, взбитым белком - с незначительным румянцем.

Профессионалы советуют для получения золотистой корочки смешать 1 яичный белок с 1 ст. ложкой воды. Такая глазурь лучше всего подойдет для несладких пирогов. А вот для сладкой выпечки рекомендуется использовать классическую смазку из 1 желтка, 1 ст. ложки воды или масла и 1 ст. ложки сахара.

Если смазать пирог молоком, румянец будет не таким ярким как при использовании яичной глазури, но зато корочка станет мягкой. Чтобы пирог слегка подрумянился, растворите в молоке немного сахара или растертый желток. Белковую глазурь наносите на пирог до или во время выпечки.

### Масляная

О глазури из сливочного масла можно сказать то же самое, что и о молочной глазури: она смягчает корочку пирога

и придает ей легкий глянец. Если к сливочному маслу добавить растертый желток, корочка получится одновременно мягкой, румяной и блестящей. Сливочное масло можно заменить подсолнечным или оливковым маслом.

Если покрыть пироги масляной глазурью до или во время выпечки, их корочка будет яркой и мягкой. Для получения блеска масляную глазурь наносите на пироги после выпечки. Можно смазать пироги перед началом выпечки и после ее окончания, тогда корочка у них получается мягкой.

### Сахарная

Чтобы пироги блестели словно лакированные, растворите в теплой воде немного сахара или сахарной пудры и нанесите раствор на поверхность теплой выпечки.

Можно заменить подслащенную воду сахарным сиропом. Для этого растворите 2-3 ст. ложки сахара в таком же количестве воды или молока, варите на маленьком огне 1-2 минуты до легкого загустения. Полученный сироп придаст блеск сладким пирогам, бу-

лочкам и фруктовым кексам. Для аромата в глазурь можно добавить розовую воду.

Сахарный сироп можно заменить медовым. Для его приготовления тщательно растворите мед в небольшом количестве теплой воды и смажьте раствором теплые пироги или булочки. Мед придает выпечке приятный блеск и аромат.

Можно смазать сладкие пирожки и булочки смесью сметаны, сливочного масла и муки, посыпав сверху сахаром. Чтобы приготовить эту глазуровку, сметану тщательно перемешайте с мукой и соедините с охлажденным растопленным сливочным маслом. Еще раз перемешайте до однородной массы.

**\* Сливочное масло придает пирогам неповторимый аромат.**

**\* До или во время выпечки на пироги лучше наносить глазурь из молока и яиц. После окончания смазать маслом или сладким сиропом.**

### Кстати

**Если вы хотите, чтобы у пирога была корочка без глянца, подойдет крепкий чай. Можно использовать как несладкий, так и с добавлением сахара (2-3 ст. ложки сахара на 100 мл жидкости). Во втором случае цвет корочки будет более интенсивным. Смазывайте поверхность теста дважды: перед выпеканием и за несколько минут до готовности пирога.**



# КАК ПРОДЛИТЬ МОЛОДОСТЬ КОЖИ?

К тридцати годам многие женщины замечают первые признаки старения кожи. Это не повод для паники, а возможность пересмотреть принципы ухода за собой.

Уход за кожей лица должен быть своевременным. Начав пользоваться anti-age косметикой слишком рано, можно приостановить собственную выработку коллагена клетками кожи. «Тяжелую артиллерию» стоит применять лишь при появлении признаков старения - первых морщин, потери упругости, изменении овала лица.

### В поисках баланса

Идеальный pH-баланс для кожи лица составляет 5,5. Если значения ниже, преобладает кислота, из-за чего кожа может становиться жирной, появляться прыщи и акне. Цифры выше? Значит, преобладает щелочь, делающая кожу сухой и стянутой.



Во время сна специальная подушка против морщин обеспечивает анатомически правильное положение головы и шеи

В случае, когда кислотно-щелочной баланс нарушен, кожа чувствует себя некомфортно, признаки старения появляются раньше и с каждым годом все больше усугубляются.

В первую очередь нормальный баланс нарушает водопроводная вода, используемая для умывания. Чтобы исправить ситуацию, лучше брать талую, минеральную, заранее остывшую воду или протирать кожу тоником после умывания. Не помешает также использование косметики с «правильным» значением pH.

### Сбросить ненужное

Не секрет, что кожа должна регулярно обновляться. Избавляясь от верхнего ороговевшего слоя, мы побуждаем клетки к усиленной регенерации.

**Скраб.** Пользоваться скрабом нужно аккуратно, так как абразивные частицы могут травмировать кожу. Он показан людям с нормальным и жирным типом кожи не чаще 2 раз в неделю. У кого кожа сухая, тонкая или чувствительная, можно применять скраб 2 раза в месяц или делать щадящие фруктовые пилинги.

**Механическое очищение.** С помощью специальных механических щеток можно деликатно очистить кожу и сделать легкий массаж. Они могут быть как

ворсистыми, так и силиконовыми. Некоторые электрические модели вибрируют, создавая дополнительный эффект.

**Полотенце в помощь.** Массаж с помощью махрового полотенца может эффективно и мягко очистить кожу, разогреть ее и запустить процесс обновления. После умывания и очищения смочите полотенце в теплой воде и слегка потрите им лицо в течение 1 минуты. Кожа должна немного покраснеть.

### Антиоксиданты, где вы?

Антиоксиданты играют не последнюю роль в борьбе с признаками старения, нейтрализуя свободные радикалы. Однако с возрастом организм вырабатывает их все меньше. К тому же, антиоксиданты легко потерять при неправильном питании, наличии вредных привычек, из-за плохой экологии и стрессов. Но есть и хорошая новость: они могут поступать в организм извне. Где искать антиоксиданты?

**1. В косметике.** В составе должны быть ингредиенты: коэнзим Q10, витамины С и Е, экстракт сои, альфа-липоевая кислота.

**2. В розовой воде.** Она увлажняет кожу и способствует обновлению клеток. Розовую воду можно купить в магазине или приготовить самостоятельно.

✓ **Возьмите кастрюлю, положите на дно розовые лепестки слоем 3-4 см. Залейте водой так, чтобы она слегка покрывала их. Доведите воду до кипения, убавьте огонь. Снимите кастрюлю с огня, когда лепестки полностью потеряют цвет. Охладите, лепестки отожмите и уберите. Розовую воду - налейте в чистую бутылку с пульверизатором. Храните ее в холодильнике не более 2 недель.**

**3. В чернике и помидорах.** Они отличаются высоким содержанием антиоксидантов, которые помогают организму изнутри. Кстати, этим также могут похвастаться бобовые, шпинат и красное вино.

**4. В зеленом чае.** Обязательно брать хороший листовый! Протирайте лицо утром и вечером ватными дисками, смоченными в чае.

### ВМЕСТО БОТОКСА

**Для глубокой проработки лицевой мускулатуры, отвечающей за упругость кожи, идеально подходит йога для лица. Достаточно ежедневно в течение 5-10 минут выполнять простые упражнения. Описания их легко найти в Интернете. Меняя положение мышц, попеременно расслабляя и напрягая их, вы значительно подтянете овал лица.**

**Б**ороться с прыщиками нужно правильно. Итак, что предпринять и чего категорически делать нельзя?

### Никакого давления!

Первое, что приходит в голову, когда вы заметили на коже прыщик, - выдавить его. Не делайте этого ни в коем случае!

Во-первых, в ранку очень легко занести инфекцию. Это чревато не только появлением еще большего числа прыщей по соседству, но и заражением крови.

Во-вторых, последствием таких «домашних процедур» может стать образование рубцов, избавиться от которых будет непросто.

Только профессиональный косметолог может провести эту процедуру без вреда для здоровья.

### Диета - это важно!

Иногда достаточно немного скорректировать свою систему питания, чтобы навсегда забыть об угрях и прыщах.

Сведите к минимуму потребление сахара. Замените конфеты, печенье и пирожные на свежие и сушеные фрукты и ягоды, мед в разумных количествах. Полностью исключите газированные напитки.

Значительно ограничьте потребление жиров, прежде всего животного происхождения (исключение - красная рыба) и трансжиры (фастфуд, чипсы, бутылочные соусы и магазинная выпечка). А вот льняное и оливковое масла, богатые полезными ненасыщенными жирными кислотами, обязательно употребляйте по 1-2 ст. л. в день.

Пейте больше кисломолочных напитков. Они приведут в порядок микрофлору кишечника, проблемы с которой - одна из главных причин кожных заболеваний.

Делайте упор на овощи, зелень, цельные крупы. Они не только обеспечат кожу нужными ей витаминами и микроэлементами, но и очистят организм от токсинов и избытков жира.

### Лучшие народные средства

Кремы и мази, содержащие гормоны и антибиотики, покупайте только по



## ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ПРЫЩИКОВ

**Любой прыщик - это закупорка и воспаление протоков сальной железы. Причины его появления могут быть самые разные: от неправильного ухода за кожей до гормональных сбоев и неполадок с пищеварением.**

рекомендации врача! Они требуют индивидуального подбора, с учетом всех особенностей вашей кожи и общего состояния организма.

Вместо них можно воспользоваться проверенными средствами народной медицины.

\* 1 ст. л. сухой травы чистотела залейте 2 стаканами кипятка, дайте настояться 2 часа, процедите. Протирайте настоем кожу 2-3 раза в день.

\* Цветки календулы залейте водкой в пропорции 1:10, настаивайте в темном месте в течение 8-10 дней. Для протираний, во избежание чрезмерной сухости кожи, разводите настойку небольшим количеством воды.

\* Приятное лечение - умывание настоем душицы и мяты. Смешайте их поровну и залейте кипятком в пропор-

ции 1:10. Настаивайте 20 мин., процедите.

Кроме этого, используйте вместо тоника отвары ромашки, крапивы, коры дуба и березовых почек.

### Полезная добавка

Пиво, да и вообще любой алкоголь, при угревой сыпи и прыщах надо исключить, так как они способствуют закупорке сальных желез. А вот пивные дрожжи, которые можно купить в любой аптеке за небольшие деньги, - отличное профилактическое и лечебное средство. Дрожжи богаты витаминами группы В, цинком и хромом - незаменимыми для кожи веществами. Принимайте в день по 2 таблетки пивных дрожжей 3 раза в день за полчаса до еды.

## 5 СПОСОБОВ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ

**1. Укреплять иммунитет.** Ешьте больше фруктов, ягод и овощей красного и оранжевого цветов и зелени - это отличные источники антиоксидантов и витаминов, защищающих от вирусов. Плюс самое простое закаливание - влажные обтирания, контрастный душ и воздушные ванны.

**2. Чаше мыть руки.** Вирус гриппа попадает в организм не только при дыхании, но и через руки при прикосновении к носу и глазам. При любой возможности мойте руки теплой водой с детским или хозяйственным мылом.

Вне дома можно использовать антисептические гели или влажные салфетки.

**3. Соблюдать чистоту.** Ежедневная влажная уборка, частые проветривания, увлажнение воздуха дома и на работе - отличное средство профилактики вируса. Обратите внимание на клавиатуру и мышку компьютера, кнопки ксерокса и телефонов, пульты телевизора и кондиционера. Протирайте их спиртовыми салфетками хотя бы раз в неделю.

**4. Использовать эфирные масла.**

Масла лаванды, эвкалипта, кедра, можжевельника, туи, сосны убивают вирусы. Нанесите несколько капель масла на полоски бумаги и разложите их в помещении. Вне дома держите под рукой носовой платок с капелькой масла и регулярно вдыхайте приятный и целебный аромат.

**5. Промывать нос и полоскать горло.** Ежедневно промывайте нос соленой водой (1 ч. л. морской соли на стакан теплой воды). Одновременно полощите этим раствором горло или используйте настой ромашки.



## ГОТОВИМ ИЗ КАБАЧКОВ

Хит сезона - кабачки. Закуски и салаты, оладьи и супы, рагу и запеканки, соленья и пироги... Вот где простор для кулинарного творчества!

**Б**люда с кабачками вкусны, полезны и питательны, к тому же, довольно просты в приготовлении. Предлагаем вам освоить несколько проверенных рецептов.

### «Лодочки» с начинкой

**Понадобятся:** кабачки молодые - 2 шт., грудка куриная - 1 шт., морковь и лук репчатый - по 1 шт., шампиньоны - 320 г, перец болгарский сладкий - 1-2 шт., помидоры - 1-2 шт., сыр твердый - 180 г, соль, перец - по вкусу, масло растительное - 3 ст. л.

Кабачки разрежьте вдоль, ложкой удалите сердцевину. Смажьте заготовки маслом и уложите на противень кожицей вверх. Запекайте при 180 градусах 15 мин.

Грудку измельчите, морковь натрите на крупной терке, лук нашинкуйте. Нарежьте грибы, помидоры и сладкий перец. Выложите все в сковороду с маслом, приправьте и тушите до мягкости. Наполните «лодочки», посыпьте тертым сыром. Запекайте при 180 градусах 20-25 мин.

**Тушеные кабачки могут быть как горячим блюдом, так и холодной закуской**

### Оладьи «Пестрые»

**Понадобятся:** цукини - 2 шт., морковь - 1 шт., соль и перец - по вкусу,

сыр твердый - 100 г, чеснок - 2 зубчика, яйца - 2 шт., мука - 3 ст. л., масло растительное для жарки.

Цукини натрите на крупной терке, посолите, оставьте на 10-15 мин.

Отожмите цукини и смешайте с тертыми морковью, сыром, измельченным чесноком, яйцами и мукой. Посолите, поперчите по вкусу. Пожарьте на масле оладьи.

### Рулетики «Пикантные»

**Понадобятся:** кабачки среднего размера, сырки плавленые, перец болгарский сладкий - по 2 шт., чеснок - 2 зубчика, майонез - 1-2 ст. л., зелень, соль и перец - по вкусу, масло растительное для жарки.

Кабачки нарежьте тонкими пластинами, присыпьте солью.

Обжарьте на масле до мягкости, выложите на бумажное полотенце.

Соедините натертые на терке сырки, измельченные зелень и чеснок, нарезанный кубиками сладкий перец, майонез.

Смажьте ломтики кабачков начинкой по всей длине. Сверните, скрепите шпажками.

### Рататуй

**Понадобятся:** кабачки и баклажаны - по 300 г, помидоры - 1 кг, лук репчатый и перец болгарский сладкий - по 2 шт., чеснок - 3 зубчика, масло оливковое - 50 мл, соль по вкусу, травы прованские - 1 ч. л.

Половину помидоров обдайте кипятком, снимите кожицу.

Для соуса измельчите лук и обжарьте до полуготовности на 2 ст. л. масла. Добавьте щепотку соли. Помидоры без кожицы и перец нарежьте кубиками и добавьте к луку. Обжарьте до мягкости.

Кабачки, баклажаны и помидоры с кожицей нарежьте кружочками толщиной 5 мм.

На дно формы выложите соус. Овощи посолите и, чередуя, выложите на соус. Полейте маслом, смешанным с измельченным чесноком и травами. Накройте фольгой, запекайте при 180 градусах 30 мин. Снимите фольгу и готовьте еще 20 мин.



Оладьи «Пестрые»



Рулетики «Пикантные»



Рататуй

## СУП-СОЛЯНКА ИЗ КАПУСТЫ

**800 г курицы, 300 г шампиньонов, 500 г квашеной или свежей капусты, 1/4 острого перца, 1 луковица, 1 морковь, 2-3 картофелины, 1-2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, 2 зубчика чеснока, маслины, зелень, соль, перец.**

Курицу сварите до готовности, мясо извлеките, бульон процедите. Картофель нарежьте кубиками, добавьте в бульон. Репчатый лук и шампиньоны измельчите, обжарьте на растительном масле. Перец нарежьте колечками, натрите на крупной терке морковь, нашинкуйте капусту и добавьте к овощам. Тушите 10 минут, периодически помешивая. Добавьте томат-пасту, потушите, снимите с огня. Добавьте в бульон овощи, посолите, поперчите, по желанию добавьте лавровый лист. Снимите куриное мясо с кости, нарежьте кубиками, добавьте в солянку. В конце варки солянку приправьте толченым чесноком и зеленью. В тарелку с супом добавьте маслины.



## КОТЛЕТЫ ПО-КИЕВСКИ

**0,5 кг куриного филе, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 1 зубчик чеснока, укроп, петрушка, зеленый лук, соль и черный перец, панировочные сухари, растительное масло.**

Куски куриного филе слегка отбейте. Зелень мелко порубите, чеснок выдавите через пресс и перемешайте со сливочным маслом. Смесь посолите, поперчите, добавьте мелко нарубленное вареное яйцо. Заверните масло в куриное филе. Сырое яйцо слегка взбейте и обмажьте им котлеты. Затем обваляйте их в сухарях и обжарьте на растительном масле до образования румяной корочки. Готовые котлеты выложите на противень и поставьте на полчаса в горячую духовку.



## САЛАТ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

**500 г говядины, 1 красный болгарский перец, 2 помидора, 5 ст. ложек консервированного горошка, 2 луковицы, 2 маринованных огурца, майонез, зеленый лук, специи.** Говядину отварите в 1 л воды вместе с одной луковицей, лавровым листом, гвоздикой, солью и черным перцем, остудите в бульоне. Нарежьте мясо тонкой соломкой, помидоры и перец - узкими дольками, огурцы - кружочками, лук - тонкими полукольцами. Сложите все в миску, добавьте горошек, заправьте майонезом, посолите и тщательно перемешайте. Сверху посыпьте нарезанным зеленым луком.

## Рыбный паштет на крекерах

**20-25 крекеров, сладкий перец (для украшения). Для паштета: 1 малосольная сельдь, 3 яйца, 50 г мягкого плавленого сыра, небольшой пучок зелени, 1 ст. ложка майонеза.** Отварите яйца и натрите на мелкой терке. Селедку очистите от костей и нарежьте мелкими кусочками. Зелень измельчите. Соедините селедку, яйца, зелень, заправьте мягким сыром и майонезом. Паштет намажьте на крекеры и украсьте вырезанными звездочками из болгарского перца и веточками зелени.

## Яйца, фаршированные салатом

**9 яиц, 100 г ветчины, 1 болгарский перец, по 1 пучку укропа и листового салата, соль, черный молотый перец, растительное масло.**

Яйца сварите вкрутую, очистите и разрежьте напополам. Желтки переложите в отдельную посуду и разомните вилкой. Укроп и листовый салат вымойте, обсушите и измельчите, отложив несколько веточек для украшения. Ветчину

## УДИВЛЯЕМ ЗАКУСКАМИ

и болгарский перец порубите мелкими кубиками. Посолите, поперчите, заправьте растительным маслом и перемешайте с яичными желтками и зеленью. Наполните смесью половинки яиц и украсьте салатом и укропом.

## Грибные пенечки

**200 г свежих шампиньонов, 50 г сыра, 1 белый батон, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, соль.**

Батон нарежьте ломтиками толщиной 2-2,5 см. Немного вдавите мякиш в каждом ломтике. Мелко нашинкованные грибы и лук обжарьте на растительном масле, посолите. Заполните хлебные ломтики начинкой. Посыпьте тертым сыром. Выложите на противень и запекайте в духовке при 200° С 10 минут.

## Ароматные

## сырные «мандарины»

**2-3 моркови, по 2 яйца, плавленых**

**сырка и зубчика чеснока, 100 г твердого сыра, 15 лавровых листочков, укроп, майонез, растительное масло, черный перец.**

Морковь натрите на мелкой терке и слегка обжарьте на небольшом количестве масла. Посолите, посыпьте сахаром и перемешайте. Можно не обжаривать морковь, а отварить и натереть на мелкой терке. Оба вида сыра натрите на средней терке (плавленые сырки предварительно заморозьте), сваренные вкрутую яйца - на мелкой. Чеснок пропустите через пресс, укроп покрошите. Все смешайте и заправьте майонезом. Масса должна быть густой. Из нее слепите одинаковые шарики размером с грецкий орех. Каждый сырный шарик обваляйте в морковной массе и прижмите ее руками так, чтобы не было белых просветов. Готовую закуску выложите на блюдо и на 30 минут поставьте в холодильник. Перед подачей в каждый шарик воткните лавровый лист.



## ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ В АВТОМОБИЛЕ?

Мы проводим за рулем так много времени, что автомобиль становится нашим вторым домом. И наш комфорт напрямую зависит оттого, насколько он укомплектован.

Каждый водитель должен сам для себя решить, какие именно предметы должны находиться в его машине, чтобы он был готов к любой ситуации. Однако есть пункты, которые соблюдать обязательно, дабы избежать аварийных ситуаций, а в случае их возникновения, легко с ними справиться.

### «Маст хэв» по ПДД

В действующих правилах дорожного движения четко прописаны предметы, которые должны быть в наличии в каждом автомобиле.

**Аптечка.** Купив ее, ознакомьтесь с содержанием. Самостоятельно дополните его теми средствами, которые, на ваш взгляд, необходимы. При комплектации учитывайте собственные недуги и болезни.

**Огнетушитель.** Если вы хотите, чтобы огнетушитель не просто был красивым аксессуаром, а действительно помог в чрезвычайной ситуации, выберите тот, у которого масса заряда будет от 1,5 до 3 кг. Лучше брать порошковый - он хоть и оставляет после себя значительные следы, зато может потушить пожар в моторном отсеке.

**Знак аварийной остановки.** Он должен быть прочным и устойчивым, иначе первый же порыв ветра может его снести.

### Полезные вещи

Если вы серьезно относитесь к собственной безопасности, задумайтесь о

приобретении следующих предметов.  
**Запасное колесо.** Оно всегда имеется в штатной комплектации, но кто-то его выкладывает для того, чтобы освободить место в багажнике, кто-то забывает заменить, если оно было использовано.

**Домкрат.** Необходим для замены колеса. Даже если вы сами не представляете как им пользоваться, - пусть будет! Мужчины охотно соглашаются помочь дамам поменять колесо, но сделать это без домкрата невозможно.

**Набор инструментов.** Как правило, он стандартный и продается в автомагазинах. Туда обычно входят несколько ключей, изолянта, отвертки, нож, пассатижи и т.д.

**Компрессор, манометр.** Манометр измеряет давление в шинах, а компрессор (он же насос) подкачивает, если есть в этом необходимость. Очень удобно купить устройство «2» в «1» - компрессор с функцией манометра. Просто в использовании, женщины легко с ним справятся.

**Буксировочный трос.** Потребуется в случае, если в вашем автомобиле возникли неполадки и самостоятельно он передвигаться не может. Однако имейте в виду, что не каждое авто предназначено для буксировки.

**Провода для прикуривания.** Выручат, если в вашем автомобиле сел аккумулятор. Это часто происходит зимой при низких температурах или если вы, уходя, забыли выключить, например, фары.

**Фонарь.** Выручит в случае поломки в темное время суток. Не покупайте слишком маленький: его может не хватить, если понадобится осветить большую область.

**Светоотражающий жилет.** Особенно пригодится, если вам необходимо выйти из машины на обочине широкой трассы.

**Водосгон, щетка для уборки снега, лопата** - предметы, необходимые для борьбы со снегом и дождем.

**Вода, тряпки, салфетки.**

### Нужная электроника

**Видеорегиистратор.** Необходим для фиксации событий, происходящих во время движения вашего автомобиля. Работает как камера. Запись с него может пригодиться в случае возникновения ДТП. Приобретая видеорегиистратор, не скупитесь. Он должен четко снимать при высокой скорости движения и хорошо распознавать предметы при ночной съемке.

**GPS-навигатор.** Ориентирует на дороге, наглядно представляет, как доехать из пункта А в пункт Б, работает как карта. Часто автоводители предпочитают не покупать отдельный навигатор, ведь соответствующую программу можно скачать в смартфоне и отлично ею пользоваться. Более того, в современных моделях машин навигаторы уже встроены в приборную панель, что очень удобно.

### Женские «штучки»

В автомобиле женщины, помимо обычных предметов, можно найти исключительно женские. Некоторые из них действительно полезно иметь.

**Запасная обувь без каблуков.** Обувь для вождения должна быть на плоской подошве. Так что, если вы привыкли ходить на каблуках, держите в салоне удобную пару кроссовок или балеток.

**Подушка для шеи.** Пригодится в длительных поездках.

**Ароматизатор.** Только не банальная «елочка», а действительно работающий освежитель воздуха. При его наличии в машине всегда будет свежий и приятный запах.

### НА ЗАМЕТКУ

**Выбирая ароматизатор в автомобиль, откажитесь от сильных, агрессивных и экзотических запахов. При использовании они могут вызвать головную боль и тошноту. Самыми оптимальными являются освежающие - цитрусовые, морской бриз, яблочный ароматы.**



## Поздравления

Малузу **ГОРАНОВУ** поздравляем с днем рождения.

Велико Торново, Несебор, Карнобат...  
Черное море и в нем плавают медуза,  
Болгарии красивой нежный взгляд,  
Розы, лаванды для тебя, Малуза.

Суважением,  
Анна Орфаниди,  
Донка Младенова,  
Мари Гличева, Лада Николова, Алла,  
Полина и Радостина Станчевы, Майя  
Голобова, Ангелина Жеранова, Ната  
Славчева, Ирина Нешкова, Лорина  
Развигорова, Райна Желева, Росица  
Биянова, Зоряна Янкова, Стефка Дончева,  
Искра и Миранда Арабаджиевы, Мария  
Стромова, Параскева Минчева, Мальвина  
Кидикова, Лина Радева-Нергадзе,  
Цветелина Стойкова, Эрминия Карастоя-  
нова, Финка Гаргова, Лана Стоева,  
Кристина Димитрова, Лиза Борджиева,  
Анна Димчева, Ионка Христова, Светлана  
Цвелева, Марианна Трайчева, Алла и  
София Фотовы, Иорданка Евтимиади,  
Ирина и Ольга Энтиди, Анастасия Микропу-  
ло, Лаура Коккинаки, Гликерия Уранопуло,  
Анемона Иродопуло, Елена Микелашвили,  
Этери Марташвили, Алла Титвинидзе,  
Ирина Мегвинетукуцеси, Лана Манагадзе,  
Анна Еловенко, Веста Квернадзе, Гульнара  
Озманова, Елена Шишкина, Алла Фридман,  
Ирина Подсоснок и все, кто тебя любит,  
милая Малузочка.

Анну **ЕЛОВЕНКО** поздравляем с днем рождения.

Авчала золотом блестит,  
Осень давно уже настала.  
Девочка нежно вдаль глядит,  
Живи и радуйся ты, Алла.

Суважением,  
Анна Орфаниди,  
Елена Емельяченко,

София Евдокименко,  
Ирина Стасюк, Нина Борисюк, Виолетта  
Нетребко, Оксана Билосир, Ирина  
Подсоснок, Валентина Рудник, Инна  
Артеменко, Светлана Бурневич, Малуза  
Горанова, Анна Димчева, Марианна  
Трайчева, Елена Микелашвили, Этери  
Марташвили, Марина Мурадян, Анаида  
Акопян, Софико Сакварелидзе, Цисана  
Квирикашвили, Тасико Векуа, Тинико  
Маргвелашвили, Ольга Наумова, Жанна  
Еджубова, Мария Саввиди, Екатерина  
Станиси, Иорданка Евтимиади, Мелина и  
Эмилия Родаки, Анна Бостаниди, Эвридика  
Энгопуло, Ольга Умудумова, Елена  
Доксопуло, Элла Асланиди, Наргиза  
Оганова, Алла Фридман, Инна Зорина.

Этери **ШЕНГЕЛИЯ** поздравляем с днем рождения.

Были добавки «Гербалайф»,  
Вы от души их не хотели,  
Так будет в жизни радость, кайф,  
С праздником, милая Этери.

Суважением,  
Анна Орфаниди,  
Мадонна Карсанова,  
Додо Лалиашвили, Нанули Варазашвили,  
Белла Киладзе, Анна и Юлия Кузнецовы,  
Джеджило Эристави, Майя Пирцхалаиш-  
вили, Лия Арвеладзе, Дареджан Капанад-  
зе, Манана Кавтарадзе, Валентина  
Неженцева, Елена Яровая, Анастасия и  
Маргарита Зарейчук, Нина Кондратюк,  
Лариса Степаненко, Любовь Искренко,  
Зоя Кучеренко, Лали Дгебуадзе, Ия  
Перадзе, Венера Кростева, Майя Венкова,  
Красимира Русинова, София Светлинова,  
Полина Иванова, Ирина Епифанова, Лили  
Тодадзе, Медя Чхаидзе, Нино Балавадзе,  
Раиса Мкртчян, Лела Турашвили, Светлана  
Губкина, Диана Габарашвили, София  
Болквадзе, Эльза Санакоева, Мэзия

Кудухова, Любовь Истомина, Раиса  
Смирнова, Кети Димитриади,  
Елена Акритиди,  
Русудан Абесадзе, Надежда Ляпина, Алла  
Есаулова, Анжела Геворкян.

Эку **ДАВИТУЛИАНИ**  
поздравляем с днем рождения.  
Пусть счастье будет навсегда,  
Дружба, любовь будет навеки,  
Печаль не будет никогда,  
Цветы, духи подарим Эке.

Суважением,  
Анна Орфаниди,  
Марина Белчева, Нана Дарчиашвили, Луиза  
Гивишвили, Гипотена Собева, Ирина  
Габлиани, Ирма Тхинвалели, Иорданка  
Фандокова, Лали Ратиани.

Александра (Сандро) **КИКНАДЗЕ** и  
Маквалу **МЕГРЕЛИШВИЛИ**, а также  
Иосифа (Сосо) **МЕНАГАРИШВИЛИ**  
поздравляем с рождением внука, а  
Темури **КИКНАДЗЕ** и Нино **МЕНАГА-**  
**РИШВИЛИ** с рождением сына Бад-  
ри.

В Чохатаури, Супса и Букнари  
Радость, восторг теперь захватить все.  
Пришел на свет сейчас маленький Бадри,  
Вся Гурия к застолью позовет.  
Мы от души малышу пожелаем  
Быть окруженным радостью земной,  
Расти большим, будь смелым, добрым,  
Бадри,  
И наслаждайся дивной красотой.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина  
Белчева, Натия и Хатуна Махарадзе,  
Русудан Саришвили, Рита Хавтаси, Тинатин  
Долидзе, Нино Гагуа, Лейла Вадачкоря,  
Ия Чантуришвили, Майя и Мими Унгиадзе,  
Нанули Рамишвили, Наталия Драгуми,  
Ирина Морозова, Зинаида Купцова,  
Марина Барамия.

## 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.

## ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №44

### СКАНВОРД НА СТР. 15



### СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Клок. Хорал. Апачи. Аммиак. Инд. Страж. Уста. Суок. Сбор. Нега. Сура. Раб. Гул. Арка. Фор. Ар. Сот. Внук. Обруб. Пролом. Овал. База. Мак. Боа. Плод. Сурок. Карп. Зоб. Апина. Рефери. Рол. Пион. Рот. Серьга. Нагота.  
**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Ладанка. Стоимость. Кама. Катар. Кураре. Агар. Опор. Асс. Боб. Киль. Кактус. Вол. Роу. Каа. Капа. Акр. Чиж. Перрон. Хин. Пена. Дуб. Обод. Сорго. Лад. Зеро. Траур. Увоз. Ворот. Лоза. Бланк. Мал. Бита.

**СЕРВИС ДОКТОР**  
**ПОДРУГА**  
журнал для женщин

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

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

## Домашние любимцы



### ПОЧЕМУ У ЖИВОТНЫХ МОКРЫЕ НОСЫ?

Многие считают, что мокрый нос у животного - признак здоровья и хорошего самочувствия. Сухой, соответствен-

но, наоборот. Но не все так однозначно!

Если потрогать носик собаки или кош-

ки, можно заметить, что он мокрый. Это нормально! Благодаря мокрому носу животные лучше улавливают запахи. Молекулы, которыми наполнен воздух, попадают на поверхность носа и распознаются лучше, потому что он влажный. Таким образом животное может лучше учуять добычу, опасность, уловить запах себе подобных. Кстати, благодаря влажному носу кошки и собаки определяют направление ветра. Это необходимо в случаях, когда нужно подкрасться к добыче. Лучше делать это с подветренной стороны, чтобы не спугнуть ее.

Увлажнение происходит за счет выделения специальной жидкости из носа. Дополнительно он увлажняется, когда кошка или собака облизываются. Так как происходит это часто, нос у животных практически всегда мокрый.

Нос вдруг стал сухим? Возможно, питомцу жарко, воздух слишком сухой или животное банально спит. Если носик сухой постоянно, и это никак не зависит от окружающей обстановки, есть повод присмотреться к состоянию любимца. Порой данный признак указывает на возможные проблемы со здоровьем.

Операция по удалению когтей у животного называется онихэктомия. Многие зоозащитники называют ее живодерством, и отчасти они правы. В процессе операции удаляются не просто когти, а верхние фаланги на лапах животного. Риски у животного велики: могут произойти заражение, начаться воспалительный процесс. К тому же, данная операция не проходит бесследно. Могут измениться походка питомца, положение тела и даже внутренних органов! Все сложно и с психическим состоянием. Для кошек когти - средство самозащиты. Теряя их,

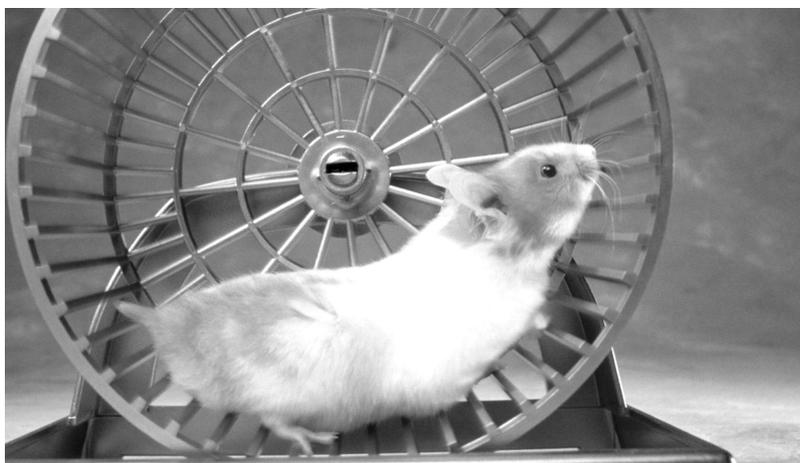
животное перестает чувствовать себя в безопасности. Согласно вышесказанному, ответ прост: без медицинских показаний удалять животному когти нельзя!

Исключения - поражения когтевой фаланги, грибковые заболевания, вросшие когти. В основном, хозяева удаляют когти у кота по своей прихоти - чтобы не царапался, мебель не портил. Но об этом надо было думать, заводя животное. Если вам мешают когти кота, можно купить насадки на них. Мебель, хозяин и психика животного будут в безопасности!

### МОЖНО ЛИ УДАЛИТЬ КОГТИ У КОТА?



### ЗАЧЕМ ХОМЯКИ БЕГАЮТ В КОЛЕСЕ?



У кого есть хомяк, наверняка есть и специальное колесо для зверька. Оно устанавливается внутри клетки и позволяет ему заниматься физическими упражнениями. «И как только он не устает?» - удивляются хозяева. Все просто! В естественной среде грызуны - мыши, крысы, хомяки - очень много передвигаются. Они ищут себе пропитание, или стараются не стать пропитанием сами, убегая от врагов. В конце концов, животные привыкают к постоянному движению.

Но в условиях домашней жизни в квартире двигаться проблематично. Клетка, даже самая большая, для грызуна маловата. Выпускать его бегать по квартире опасно - вдруг заползет не туда и потеряется. Компенсировать потребность в движении помогают колесо и прочие подобные тренажеры. Нет, животное совершенно не устает в них, - наоборот, ему нравится!



### «Эдем»

С помощью этого цвета дизайнеры отдают дань уважения загадочному лесу и красоте природы. Магический зеленый оттенок манит своей глубиной, гармонично сочетается с осенней палитрой и базовыми тонами гардероба. Выбирайте «Эдем» для нарядов на вечерние и официальные мероприятия.



### «Бургунди»

Оттенок, который ассоциируется с приходом осени, - бордовый, винный. Он сдержанный, но пропитан духом авантюризма. «Бургунди» смотрится достойно как в монохромном образе, так и в паре с базовыми оттенками - карамельным, бежевым, черным.



### «Космический синий»

Изысканный темно-синий цвет подойдет тем, кому уверенности в себе не занимать. Космический оттенок лучше всего будет смотреться на строгих брючных костюмах, элегантных комбинезонах, вечерних платьях, выполненных из струящегося шелка или атласа. Подчеркните его изящными украшениями и аксессуарами серебристого цвета.



### «Розовый фламинго»

Приятный розовый цвет задает тон наступающему осенне-зимнему сезону. Хорошим выбором станет плащ или брючный костюм оттенка «сахарная вата». Сочетайте его с лимонно-желтым, светло-голубым, белым и пастельными тонами, а также с денимом.





## САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ»

Капуста белокочанная - 1 кг,  
морковь (средних размеров) - 4 шт.,  
чеснок - 5 зубчиков, масло  
растительное - 1/2 стакана, сахар -  
1/2 стакана, соль каменная - 1 ст. л.,  
уксус (9%) - 10 ст. л.

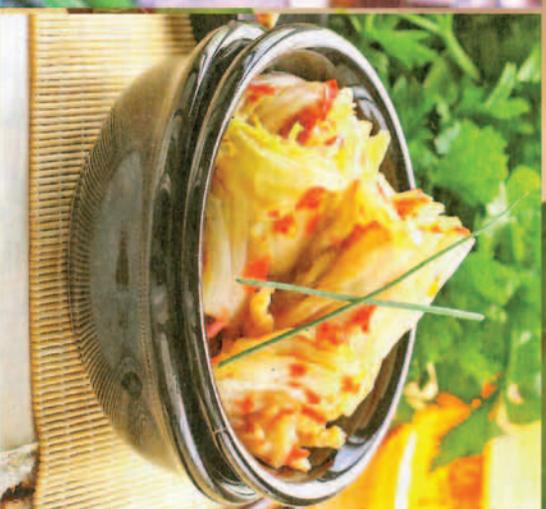
У капусты снять верхние листья, кочан  
нашинковать. Морковь вымыть,  
очистить и нарезать тонкой соломкой.  
Чеснок очистить и пропустить через  
пресс. Подготовленные ингредиенты  
соединить в большом тазу, перемешать.  
Для рассола в кастрюльку с 1/2 стакана  
воды влить растительное масло,  
высыпать соль и сахар. Довести до  
кипения. Как только сахар растворится,  
снять с огня. Добавить уксус и залить  
полученным рассолом овощи. Хорошо  
перемешать, перетирая овощи в  
ладонях. Накрывать кастрюлю крышкой и  
оставить на 3-4 часа при комнатной  
температуре. Разложить салат по  
стерильным банкам, закрыть  
прокипяченными крышками. Хранить в  
прохладном месте.



## ЗАПРАВКА ДЛЯ БОРЩА

Капуста белокочанная - 800 г, свекла  
- 800 г, морковь - 500 г, лук репчатый  
- 500 г, помидоры - 500 г, соль  
каменная - 2 ст. л., сахар - 3 ст. л.,  
масло растительное - 100 мл, уксус  
(9%) - 50 мл.

Овощи вымыть и очистить. Свеклу,  
морковь, лук и помидоры тонко  
нарезать, капусту нашинковать.  
Сложить овощи в большую кастрюлю.  
Добавить соль, сахар и масло. Влить  
100 мл воды и варить все вместе 20  
мин. на среднем огне, время от времени  
перемешивая. За 1 мин. до окончания  
варки влить столовый уксус,  
перемешать и сразу разложить по  
стерилизованным банкам. Закатать  
стерильными крышками. Банки с  
борщом перевернуть вверх дном и  
укладывать одеялом до полного остывания.  
Затем убрать на хранение.  
*При приготовлении борща эту заправку  
добавлять в бульон со сваренным  
картофелем в самом конце варки, 5-7  
мин. поварить и снять с огня.*



## КИМЧИ ОСТРАЯ

Капуста пекинская (крупная) - 2 кг,  
соль каменная - 100 г, чеснок - 100 г,  
перец чили - 15 г, сахар - 10 г.

У капусты снять верхние листья, кочан  
разрезать на 4 части. Вскипятить 2 л  
фильтрованной воды, немного охладить  
и растворить в ней соль. Спустить  
капусту в соленую воду так, чтобы она  
полностью их покрывала. Прижать  
тарелкой, оставить на 12 ч. Чеснок и  
чили очистить, измельчить. Добавить  
сахар и перемешать до его полного  
растворения. В эмалированную емкость  
выложить капусту и острую заправку.  
Перемешать пластиковой ложкой или  
руками, предварительно надев  
перчатки. Сверху положить гнет и  
убрать в холодильник на 2 суток. По  
истечении указанного времени  
разложить кимчи в стерильные банки и  
плотно закрыть крышками. Хранить в  
холодильнике.



## КВАШЕНАЯ С КЛЮКВОЙ

Капуста белокочанная - 5 кг, морковь  
- 2 кг, клюква - 400 г, сахар - 6 ст. л.,  
соль каменная - по 6 ст. л., перец  
душистый горошком - 7-8 шт., лист  
лавровый - 4-5 шт.

С капусты снять верхние листья.  
Промыть их, обсушить, отложить в  
сторону. Морковь очистить и натереть  
на крупной терке. Клюкву промыть в  
теплой воде и обсушить. Капусту  
нашинковать и выложить в большой таз.  
Высыпать соль и сахар. Добавить  
морковь, хорошо перемешать руками.  
На дно большой емкости выложить  
половину капустных листьев. На них  
выложить половину подготовленного  
салата, затем слой клюквы и слой  
оставшихся овощей. Сверху накрыть  
капустными листьями. Поставить под  
гнет на 7-10 дней (обязательно дважды  
в день протыкать капусту деревянной  
палочкой). Разложить по стерильным  
банкам, закрыть крышками. Хранить в  
прохладном месте.