

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДРУГА

№24

июнь 2019

цена:  
1,5 лари

Прощайте  
страхи!

стр. 19

Если болит  
шея

стр. 11

Как научиться  
не передать

стр. 27

Березовый деготь

от многих болезней

стр. 13

Светлана Немоляева

Служебный роман длиной в жизнь

стр. 20-21

Инна Маликова

стр. 16-17

“В 40 лет перемены - подарок судьбы”



### Бананы

Брюки бананы несложно отличить от других фасонов по свободному крою в верхней части и сужению книзу. Кстати, укороченные штанины при этом не обтягивают икры. Такая модель брюк идеально подойдет высоким девушкам с узкими бедрами.

# Брюки: 5 лучших моделей

Дизайнеры постоянно радуют нас новыми фасонами и модернизируют старые. Мы расскажем о самых популярных моделях.



### Со штрипками

Брюки с тесьмой, охватывающей ступню, - не только модный тренд, но и практичная вещь. Носить эту модель можно с обувью на каблук, тогда штрипки натягиваются поверх туфель. Либо с обувью на плоском ходу или высокими сапогами (брюки заправляются внутрь обуви).

## “ОЧЕНЬ ХОРОШЕЕ НОВОЕ КИНО” - ГРУЗИНСКИЙ ФИЛЬМ ПРОИЗВЕЛ ФУРОР В КАННАХ

Фильм шведского режиссера с грузинскими корнями Левана Акина “А потом мы танцевали” вошел в список из девяти лучших фильмов в рейтинге критиков Каннского кинофестиваля “Очень хорошее новое кино”.



Фильм занял седьмую строчку рейтинга. Каждая работа оценивалась по 10-балльной системе. В рейтинге “Очень хороших новых кино” первое место занял обладатель “Золотой пальмовой ветви”, фильм “Паразиты” режиссера Пона Джун Хо, следом за ним расположилась картина “Маяк” Роберта Эггерса и фильм Педро Альмодовара “Боль и Слава”. Стоит отметить, что фильм культового голливудского режиссера Квентина Тарантино “Однажды ... в Голливуде” с Брэдом Питтом и Леонардо Ди Каприо в главных ролях не получил ни одной награды.

Кинолента “А потом мы танцевали” (And Then We Danced) - это копродукция грузинской компании Takes Film и шведской компании French Quarter

Film. Фильм рассказывает нам о жизни молодого танцовщика Мераба, который радикально меняется, когда влюбляется в своего амбициозного соперника. В фильме снялись молодые грузинские актеры Леван Гелбахиани, Анна Джавахишвили и Бачи Валишвили.

Еще один успех грузинской картины в Каннах, это включение Левана Гелбахиани в список “самых захватывающих талантов” Каннского кинофестиваля – 2019. Рейтинг составил американский журнал о стиле W, который также включил в этот список таких звезд кино как Антонио Бандерас, Уиллем Дефо и Роберт Паттинсон.

Международный Каннский кинофестиваль (Festival international du film de Cannes) — ежегодный кинематографический фестиваль, проводимый в конце мая в курортном городе Канн (Франция) во Дворце фестивалей и конгрессов на набережной Круазет. Каннский кинофестиваль является одним из старейших и самых престижных в мире.



**ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕПИ БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

Тел.: 214-20-65, 5.93-30-65-51,

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



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

**БУКИНИСТ КУПИТ СТАРИННУЮ КНИГУ ДО 1925 ГОДА НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ ЗА 1500 ЛАРИ.**  
Журналы до 1945 года, плакаты.  
Куклы и игрушки (кроме меховых) до 1970 года.  
Тел.: 591-75-35-38

## ЛУЧШАЯ ПЕСНЯ В ИСТОРИИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

Финансовый портал 24/7 Wall Street составил рейтинг сотни лучших песен всех времен.

При составлении перечня учитывались продажи композиции, появление в хит-параде Billboard, количество каверов на песню и ее популярность среди меломанов.

Лучшей композицией в истории человечества стала песня Yesterday британской группы The Beatles, выпущенная в 1965 году. На нее записали 665 каверов. В хит-параде Billboard Hot 100 композиция находилась на протяжении 11 недель. Yesterday, автором которой выступил Пол Маккартни, вошла в альбом “Help!” в Европе, а в США была выпущена в виде сингла.

Вторую строчку заняла композиция Bridge Over Troubled Water от



дуэта Simon & Garfunkel, вышедшая в 1970 году. На нее записали более 400 каверов и она продержалась в Billboard Hot 100 14 недель. Третье место завоевала композиция британской певицы Адель Rolling In the Deep 2010 года. Она находилась в

хит-параде 65 недель и получила 84 кавера.

В топ-10 также попали Hey Jude от The Beatles, All of Me американского певца Джона Ледженда, Bad Romance исполнительницы Леди Гаги, Bohemian Rhapsody коллектива The Queen, Let It Be от The Beatles и Ain't No Sunshine Билла Уизерса.

Всего рейтинг состоит из сотни композиций, среди которых также указаны Can't Help Falling In Love Элвиса Пресли (11-е место), Happy Фаррелла Уильямса (14-е место), These Boots Are Made For Walkin' Нэнси Синатры (21-е место), Eye of the Tiger группы Survivor (25-е место) и Lose Yourself рэпера Эминема (27-е место). Лидером по числу топовых композиций оказалась группа The Beatles.

## КТО ПРЕДСТАВИТ ГРУЗИЮ НА ДЕТСКОМ ЕВРОВИДЕНИИ - 2019?

Грузию на ежегодном международном конкурсе песни Детское Евровидение - 2019 представит 12-летний Георгий Ростиашвили - мальчик из Сагареджо стал победителем вокального телешоу "Ранина" на Первом канале.

Имя победителя второго сезона проекта стало известно в День независимости Грузии, на финальном концерте. Выступление состоялось на площади Первой Республики в Тбилиси, под открытым небом.

В финале за победу в конкурсе боролись трое участников шоу "Ранина": Георгий и две его конкурентки, 13-летняя Анна Беришвили и 8-летняя Анастасия Гарсеванишвили. Победителя выявило компетентное жюри, в состав которого вошли именитые грузинские композиторы, исполнители и музыковеды.

По решению генерального директора Первого канала Василия Маглаперидзе, обе девочки, Беришвили и Гарсеванишвили, отправятся на Евровидение вместе с Георгием - в качестве болельщиц. Кроме того, по словам Маглаперидзе, талантливые участники шоу "Ранина" в дальнейшем будут представлять Грузию на различных



международных музыкальных фестивалей.

Для участия в репетициях Георгию каждый раз приходилось приезжать в Тбилиси из Сагареджо, преодолевая около 50 километров, а затем возвращаться домой. По словам мальчика, в последнее время его даже стали узнавать в маршрутном такси, что ему очень льстит.

Как часто признается Георгий, он

очень переживает, что его голос сильно изменится в период мутации, кроме того, на него очень действует невнимательность публики. Хотя сейчас уже Ростиашвили, по его словам, чувствует большую любовь публики.

Мечтой Георгия Ростиашвили было выиграть шоу "Ранина" и поехать на Детское Евровидение - 2019. Теперь мальчик мечтает выиграть и Евровидение. Кумиром Георгия в мире музыки является Майкл Джексон.

Семнадцатый по счету конкурс песни Детское Евровидение - 2019 пройдет 24 ноября в городе Гливица (Польша), на сцене Arena Gliwice.

Среди стран, уже подтвердивших свое участие в конкурсе, наряду с Грузией, Австралия, Армения, Ирландия, Казахстан, Нидерланды, Польша, Португалия, Россия, Уэльс и Франция.

В 2018 году Грузию на Евровидении представляла победительница первого сезона "Ранина" Тамар Эдилашвили, которая принесла стране 8-е место. Грузия трижды (в 2008, 2011 и 2016 годах) становилась победителем Детского Евровидения. А в 2017 году конкурс состоялся в Тбилиси.

## ТОМУ БЕРЕНДЖЕРУ ИСПОЛНИЛОСЬ 70 ЛЕТ

31 мая отмечает своё 70-летие популярный американский актёр, продюсер и сценарист Том Беренджер

Томас Майкл Мур родился 31 мая 1949 года в Чикаго в семье ирландских католиков. Его отец работал типографом в издании Chicago Sun-Times. У Томаса есть сестра Сьюзен. Прозвище Беренджер ему досталось от школьного друга, и он использовал его в своей профессиональной карьере, поскольку в актёрском профсоюзе уже состоял актёр Томас Мур. По окончании средней школы в 1967-м учился журналистике в University of Missouri в Колумбии, желая стать спортивным обозревателем. Во время учёбы он увлекался футболом, но благодаря спору с приятелем согласился сыграть в студенческом спектакле «Кто боится Вирджинии Вулф?». Сногсшибательный успех постановки дал старт актёрской карьере Беренджера. Поработав в театре Иллинойса, в 70-х он переехал в Нью-Йорк. На пути к славе успел побывать стюардом и портье. Актёрское образование получил в нью-йоркской студии Херберта Бергхофа и Уты Хэйген HB Studio. Из-за того, что его не хотели брать на Бродвей по причине «слишком хорошей внешности», он играл в офф-Бродвейских постановках на сценах небольших мини-театров. Среди спектаклей с его участием — «Миссурийская легенда», «Карнавал Тербера», «Ромео и Джульетта», «Одержимость», «Электра», «Татуированная роза», «Трамвай "Желание"» и «Национальные гимны». Выступал в Театре Лонг Варф в Нью-Хейвене, штат Коннектикут, а с труппой Театра Милуоки посетил с гастролями Японию.

На телевидении начинающий актёр



дебютировал в 1975-м главной ролью, представ в образе адвоката Тима Сигела в сериале «Живём только раз». Через год он оказался и на большом экране, сыграв в независимой ленте «Поторопись», а в 1977-м получил эпизодическую роль в хорроре Майкла Уиннера «Часовой» и появился в качестве убийцы-психопата в триллере Ричарда Брукса «В поисках мистера Гудбара», тем самым серьёзно заявил о себе в игровом кино. Впрочем, сотрудничать с телевидением он не перестал. В частности, актёр сыграл в биографическом телефильме о молодом Джоне Кеннеди «Джонни, я с трудом тебя узнала», снятом для канала NBC. Далее последовали роли венгерского сутенёра в эротической драме «Да здравствуют зрелые женщины» и Буча Кэссиди в вестерне «Буч и Санденс: юность».

Образ Дрю в «Псах войны» Джона Ирвина ознаменовал старт «золотой эры» в творческом пути Беренджера, пришедшей на 80-е. Том сыграл популярного телевизионного актёра Сэма Вебера в «Большом разочаровании», пианиста в фильме «Эдди и "Странники"», владельца стрип-клуба в криминальном триллере Абеля Феррари «Город страха» и пародию на Роя Роджерса в «Ковбойской рапсодии». Но настоящим прорывом в его карьере стала роль сержанта Барнса в картине Оливера Стоуна «Взвод», за которую Беренджер был номинирован на «Оскар» и получил «Золотой глобус». Свой звёздный статус он закрепил образами полицейского в триллере Ридли Скотта «Тот, кто меня бережёт» и офицера-вербовщика в «Рождённом четвёртого июля» Стоуна.

На счету Тома Беренджера более 100 ролей в кино и на телевидении. Его можно увидеть в таких фильмах и сериалах, как «Если завтра наступит», «Измена», «Случайная любовь», «Поле», «Вдребезги», «Геттисберг», «Снайпер», «Щепка», «Конвоиры», «Замена», «Чирс», «Леший», «Закон и порядок», «Тренировочный день», «Элли Макбил», «Кошмары и фантазии Стивена Кинга», «Начало», «Быстрее пули», «Грешники и Святые», «Хэтфилды и Маккой», «Огонь на поражение», «Высшая лига», «Игры в полях Господних», «Последний из племени людей-псов» и «Парни что надо!». Несколько раз также выступил в качестве продюсера и сценариста. Обладатель ещё пяти наград, включая «Эмми». Его дочери от второго брака Челси и Хлоя Мур играли вместе с отцом в фильмах «Последний ритуал» и «Ангел места».

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



Ароматная халва, хрустящие гозинаки и разноцветный рахат-лукум... В чем польза и вред этих сладостей?

## Сладости с востока

### Гозинаки

Главная составляющая часть гозинаки - орехи, подсолнечные или кунжутные семечки. Но классическими и самыми полезными считаются гозинаки, сделанные из грецких орехов. В арабских странах грецкий орех называют «четыре мозга». И не напрасно: он улучшает мозговую деятельность, укрепляет мышцы и быстро снимает усталость после нагрузки. Еще один непреходящий ингредиент гозинаки - мед. Хотя при нагревании он теряет почти все витамины, но некоторые все-таки остаются. В первую очередь почти все необходимые организму микроэлементы - незаменимый для зубов кальций, полезный для сердца калий, важное для крови железо. К тому же, это природный антибиотик. **Чем вредны.** Грызть гозинаки вредно для зубов. Острые края медовой карамели в сочетании с твердыми орехами могут вызвать сколы зубной эмали. Да и избыток сахара тоже не слишком полезен.

### Рахат-лукум

Классический рецепт рахат-лукума - смесь сахара, крахмала и миндаля. Первые два ингредиента вряд ли можно назвать полезными, что нельзя сказать о миндале. Эти орехи очень полезны при малокровии и нарушении зрения,

а миндальное масло благотворно действует на кожу, увлажняя ее и устраняя раздражение. При заболеваниях желудочно-кишечного тракта и почек рекомендуется есть миндаль, запивая его горячим молоком. Миндаль полезен при повышенном холестерине, гипертонии, глазных и опухолевых болезнях, ожирении, язвах, болезнях желчных протоков и изжоге. **Чем вреден.** Вместе сахар и крахмал заставляют организм накапливать лишние килограммы быстрее, чем оба продукта по отдельности.

### Халва

В кунжутной халве много витамина А, который отвечает за хорошее зрение, иммунитет и здоровье кожи. А еще кунжутные семечки содержат целый набор полезных микроэлементов. Подсолнечная халва содержит много витаминов, необходимых для крепких костей и усвоения кальция организмом, защищающих от преждевременного старения и сердечных приступов. **Чем вредна.** Из-за большого содержания сахара и жиров (хотя и растительных) халва очень калорийное лакомство: в 100 г содержится 500-600 ккал. Так что для людей с лишним весом халва вредна. Не стоит налегать на это лакомство и аллергикам. Особенно опасна для них арахисовая халва.

## ОТ КАКОГО МАСЛА НЕ ПОЯВЯТСЯ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ?

**?** Сколько калорий содержится в сливочном, оливковом и подсолнечном маслах? Как их правильно употреблять в пищу, чтобы не полнеть?

**И. Тарасова.**

Самое безобидное в плане калорий масло - подсолнечное и оливковое. Но есть одно «но»: его надо употреблять только со свежими овощами, тогда оно не будет превращаться в жир. Но если на нем готовить еду, например, жарить картошку, оно становится вредным. В 100 г оливкового масла содержится 890 калорий,

подсолнечного - 880 калорий, а в сливочном - 750. Разница небольшая, но все же сливочное масло всегда ведет к полноте, а растительное, если правильно его использовать, не всегда. Не стоит отказываться от употребления масла, чтобы сохранить фигуру. Надо только правильно это делать: в разумной дозе и не для жарки.

### Пригодится

При мигрени смешайте 3 части морковного сока, по 1 части соков одуванчика и шпината и пейте 3 раза в день до еды.



### Целебный чай для здоровья и долголетия

Этот чай укрепляет иммунитет, делает сосуды более эластичными, защищает от инсульта, помогает организму восстановиться после операции, улучшает зрение... Недаром его еще называют напитком долголетия. Понадобится по 2 ст. ложки сушеных ягод шиповника и шелухи лука, 5 ст. ложек сосновой хвои, 1 л воды. Готовить чай лучше с вечера. Промойте все компоненты, измельчите (хвою и шелуху я мелко нарезаю ножницами, а шиповник толку в ступке). Высыпьте в кастрюлю с водой, дайте закипеть и держите на огне 10 минут. Настаивайте до утра, укутав во что-нибудь теплое. Утром процедите. Пейте по 50-100 мл 2-3 раза в день между приемами пищи 3-4 недели. Сделайте небольшой перерыв и повторите курс.

**О. Деревянкина.**

### Усталость и нервозность пройдут моментально

Каждому, наверное, знакомо такое состояние - приходишь домой и думаешь: «Сил нет, работать не хочу...» У меня на этот случай есть хороший рецепт. Понадобится по 1 чайн. ложке зеленого чая, шишек хмеля, травы пустырника, мед по вкусу. Хмель и пустырник заливаю 2 стаканами кипятка, настаиваю 10 минут. Добавляю заваренный в чашке зеленый чай и даю постоять 5 минут. Пью по полстакана с медом 3 раза в день.

**Наталья.**

Препараты кальция усваиваются хуже, если одновременно с ними употреблять ревень, щавель, шпинат или пить крепко-заваренный чай.



# ОГОНЬ В ЖЕЛУДКЕ

**У кого-то жжение в области желудка появляется редко, а некоторых мучает постоянно. Иногда проходит незаметно, а порой не дает нормально жить. В любом случае это сигнал организма о неблагополучии.**

## Как отличить огонь в желудке от изжоги

Изжога встречается чаще, легче диагностируется и лечится. Появляется она, когда содержимое желудка забрасывается в пищевод. У здорового человека так быть не должно. Изжога появляется, когда нарушается работа клапана, разделяющего желудок и пищевод. При изжоге почти всегда присутствуют тошнота, кислый вкус во рту, першение в горле. Часто она усиливается при переедании, после или во время занятий спортом, если человек носит стесняющую движения одежду. И еще: изжога ощущается выше по пищеварительному тракту, чем жжение в желудке. Вывод: причина жжения в желудке - не изжога. Она просто очень похожий симптом.

## Немного физиологии

Желудок выполняет не только пищеварительную функцию, но и защитную. Тщательно оберегает организм от попадания болезнетворных бактерий, грибов и других вредных микроорганизмов. Успешно справиться с этой функцией желудку помогают соляная кислота и желудочные ферменты. Кислота желудка - крайне агрессивная среда, от которой приходится защищать сами стенки органа. Для этого слизистая вырабатывает муцин - основной компонент слизи. Слизь образует защитный барьер толщиной около 0,5 мм. Он предохраняет от раздражения нижние слои и частично нейтрализует кислоту. При повреждении слизистая оболочка постепенно теряет свои защитные

функции, а агрессивные факторы подбираются все ближе к более чувствительным слоям стенок желудка. Обычно это и вызывает неприятное ощущение жжения.

## Почему жжет?

Попробуем разобраться, хотя сделать это бывает нелегко. Ведь не

**ОПАСНОСТЬ ЕЩЕ И В ТОМ, ЧТО ВОСПАЛЕНИЕ ЖЕЛУДКА РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ И НА БЛИЗЛЕЖАЩИЕ ОРГАНЫ – ПОДЖЕЛУДОЧНУЮ ЖЕЛЕЗУ, ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНУЮ КИШКУ И ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ.**

всегда виной бывает простое переедание или жирная пища. Жжение в желудке после еды возникает из-за вредной пищи. Если слизистая оболочка повреждена, пища раздражает ее, появляется воспаление, которое человек ощущает как жжение.

Слизистая воспаляется от острой, жареной, соленой, жирной, копче-

**ПОСТОЯННОЕ ЖЖЕНИЕ – ЭТО ХРОНИЧЕСКОЕ ВОСПАЛЕНИЕ СЛИЗИСТОЙ. ЭТО НЕ ПРОСТО ГАСТРИТ, А ЭРОЗИВНЫЕ ПОРАЖЕНИЯ. ТУТ НЕДАЛЕКО И ДО ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА.**

ной, маринованной пищи. Также такое происходит от грубой пищи - в ней содержится много клетчатки, которая, как наждачная бумага, приводит к механическому раздражению слизистой. Как правило, это фрукты, овощи, хлеб с отрубями. Цитрусовые, ананасы, любые кислые фрукты из-за большого содержания аскор-

биновой и других кислот травмируют слизистую. Кисломолочные продукты, алкоголь любой крепости (не важно, какой - будь то вино, пиво или коктейли) тоже вредны, если желудок не в порядке.

Жжение в желудке после еды возникает, если принимать пищу нерегулярно или, наоборот, постоянно переедать.

## Вредные привычки и другие причины

**Стресс.** Психические перегрузки, длительные депрессивные состояния, постоянные волнения нарушают правильную регуляцию желудочного сока и ухудшают восстановление слизистой. В результате образуются эрозии, хронические воспаления, гастриты.

**Лишний вес.** При ожирении органы человека, в том числе и желудок, окружены жировой прослойкой. Она мешает нормальному функционированию и перевариванию пищи.

**Гастрит или язва.** Эти заболевания сопровождаются чувством жжения в области желудка, так как слизистая хронически воспалена.

**Курение.** Табачный дым, который содержит огромное количество канцерогенов, частично попадает в желудок. Никотин еще больше усугубляет картину.

**Прием лекарств,** особенно нестероидных противовоспалительных и антибиотиков. Первые разрушают слизистую, вторые убивают не только вредные бактерии, но и полезные.

**Вредоносные микроорганизмы.** В первую очередь это хеликобактер пилори. Она провоцирует язвенную болезнь. Эта бактерия выделяет вещества, раздражающие оболочку желудка, вызывая воспаление и дискомфорт.

## Заброс желчи в желудок.

Неприятные ощущения часто усложняются горечью во рту. Если нижний сфинктер желудка не справляется со своей задачей, желчь может пойти в обратную сторону, поднимаясь выше по желудочно-кишечному тракту. Желчь состоит из желчных кислот, они выполняют пищеварительные функции ниже желудка по тракту, но если попадают в него, вызывают серьезное раздражение слизистой.

Причиной жжения в желудке могут быть онкологические заболевания.

## Как лечиться

К лечению стоит приступать после полного обследования, поскольку за симптомами может скрываться много опасных заболеваний.

### Народные методы лечения.

Они могут быть эффективными, если комбинировать их с медикаментами. Можно купить в аптеке готовый желудочный сбор №3. В его состав входят кора крушины, листья крапивы и мяты перечной, корневища с корнями валерианы, корневища аира. Этот сбор снимает воспаление, спазмы, действует как мягкое слабительное и желчегонное. Хорошо зарекомендовал себя и такой сбор: смешивают в равных пропорциях семена льна, корневища аира, корни солодки, траву пустырника, пиона, Melissa и солянки холмовой. Эта смесь нормализует уровень кислотности, снимает боль, обладает противовоспалительным, обволакивающим, спазмолитическим действием.

Смягчает воспаление и уменьшает образование кислоты теплая негазированная минеральная вода. Пить ее нужно медленно, небольшими глотками. Ни изжогу, ни жжение в желудке не снимайте пищевой содой, разведенной в воде. Через некоторое время они могут только усилиться.

**Что назначит доктор.** Разумеется, вначале важно установить причину недуга. Самолечение может ухудшить самочувствие. Врачи нередко назначают:

✓ ингибиторы протонной помпы. Они уменьшают секрецию соляной кислоты, действуют медленно, но долго (от 7 до 36 часов). Чаще всего применяются курсами. Это «Омез» (омепразол), «Нольпаза» (пантопразол), «Париет» (рабепразол), «Нексиум» (эзомепразол);

✓ антациды. Они снижают уровень кислотности, обладают обволакивающим действием. Это «Алмагель-А», «Маалокс», «Фосфалюгель»;

✓ гастропротекторы, которые защищают стенки желудка от раздражающих факторов: «Денол», «Новобисмол»;

✓ ферментные препараты, улучшающие пищеварение, предотвращающие брожение, гниение пищи: «Креон», «Мезим», «Фестал»;

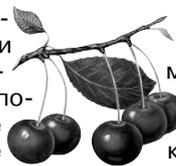
✓ прокинетики, нормализующие моторику: «Мотилиум». «Ганатон».

**Н. Сычева, гастроэнтеролог, врач высшей категории.**

**При любых болезнях почек помогает отвар вишневых веточек - он прекрасно снимает боль, лечит почки, выводит из них камни и песок и восстанавливает их работу.**

## Запасайте вишневые ветки!

Соберите ветки ранней весной, порежьте на кусочки (5-8 см) и используйте в течение года. Щепотку веточек положите в кастрюлю и залейте 4 л холодной воды. Доведите до кипения и варите 10 минут на маленьком огне. Снимите с огня, укутайте и настаивайте в теплом месте час. Принимайте по 1 стакану



5 раз в день в любое время. По вкусу можно добавить мед. Курс лечения - 10 дней, затем на 10 дней сделайте перерыв. Так проведите 3 курса, затем после перерыва в месяц повторите.

**P.S.** Одну порцию веточек можно заваривать 3 раза, каждый раз увеличивая время кипячения на 10 минут.

### На каждый день

## ДИЕТА ВАЖНЕЕ ВСЕГО

**САМОЕ ГЛАВНОЕ ПРИ ЧУВСТВЕ ЖЖЕНИЯ В ЖЕЛУДКЕ - СТРОГО СОБЛЮДАТЬ ДИЕТУ.**

Нужно ограничить, а лучше полностью отказаться от продуктов, которые обостряют воспаление. Рацион должен состоять из вареных или приготовленных на пару блюд. Приветствуются каши и супы на овощных бульонах с минимальным количеством приправ. Допускается рыба и нежирное мясо. Овощи должны быть сваренными или мелко протертыми. Недопустимо переедать и питаться всухомятку.

## Чем полезна ботва свеклы

**Исследования показали, что в свекольной ботве витаминов, ценных растительных белков и минеральных веществ содержится в 2-3 раза больше, чем в корнеплодах!**

Блюда из свекольной ботвы особенно хороши для пожилых людей. Они обладают мягким мочегонным и слабительным действием, регулируют обмен веществ, нормализуют функцию печени, выводят из организма различные шлаки. Из свекольной ботвы

можно готовить салаты, свекольники, борщи. А можно заквашивать ее, как капусту, на зиму. Кстати, квашеную свекольную ботву организм усваивает легче (особенно у пожилых), чем квашеную капусту, которая считается более грубой пищей.



## ОТ ЛЮБОЙ НАПАСТИ - ЧЕСНОК НА МАСЛЕ

Снадобье готовлю так: неочищенную головку чеснока с хвостиком заливаю в эмалированной литровой кружке 100 мл рафинированного подсолнечного масла (чтобы не пенилось). Накрываю крышкой и ставлю на маленький огонь. Кипячу до тех пор, пока чеснок не обуглится. Количество масла в

процессе приготовления уменьшается. То, что остается, после охлаждения сливаю в стакан. Туда же измельчаю сгоревшую головку чеснока - получается масло с запахом угля. Оно-то и есть самое лечебное. При насморке утром смачиваю в этом масле ватные тампоны и закладываю в ноздри.



Пока умываюсь, одеваю, нос полностью очищается от слизи. Если появляется сильный кашель, вечером, лежа в постели, беру в рот 1 чайн. ложку целебного снадобья, но не глотаю, а держу, сколько могу. Масло само растекается во рту. Утром вместе с кашлем хорошо отходит мокрота, дыхательные пути очищаются. Принимаю чесночное масло до полного выздоровления.

**А. Долгова.**

**От кисты яичника помогли кедровые орешки**

Полстакана скорлупы я заливала 0,5 л кипятка. Ставила на огонь и парила около часа под крышкой. Если вода выкипит, можно долить. Настой получается насыщенного коричневого цвета. Принимала его по 1/3 стакана перед едой 3 раза в день. Можно иногда пить вместо чая. Курс лечения - 1 месяц. Потом делала перерыв на 8 дней и пила еще месяц. Как только киста начнет рассасываться, появятся тягучие светлые выделения. А там, где она была, будет чувствоваться жжение или боль (в этом случае можно выпить настой ромашки или зверобоя). После лечения обязательно сходите к гинекологу.

*Татьяна Сергеевна.*

**Целебные тампоны от эрозии**

При эрозии шейки матки смешайте по 1 чайн. ложке меда, рыбьего жира и сока алоэ. Состава хватит на 2 процедуры. Сделайте плоский тампон из ваты, на середину положите половину лекарства. Плотно сверните в шарик и обмотайте ниткой, оставив висящие концы снаружи (чтобы потом удалить тампон). Делайте процедуру на ночь, не меньше 7 раз. Через неделю, если понадобится, повторите лечение.

*Татьяна.*

**Для вас, мусью**

Мочеиспускание сидя помогает не только полностью освободить мочевой пузырь, но и уменьшает вероятность простатита, и позволяет долго жить половой жизнью.

Но так бывает не всегда. Есть много пар, которые спят в разных кроватях и живут вполне счастливо. В прошлом графья и графини после занятий любовью вообще разбегались по разным спальням. Муж с женой ходили друг к другу в комнату, как на свидание. Супруг всегда видел свою благоверную ухоженной, причесанной, нарядной. Понятно, что в крошечной хрущевке о такой роскоши и речи не идет. А если жилищные условия позволяют? Казалось бы, почему бы и нет? Есть возможность сохранить свежесть отношений. Но вспомните, что большинство браков в дворянских семьях заключались не по любви, а из экономических, политических, меркантильных соображений. Люди не жаждали проводить больше времени вместе.

Сегодня женщины часто жалуются: мужчина сразу

**Пошлю его на...**

**Говорят, если жена не хочет делить с мужем постель, то, вероятно, скоро она захочет разделить с ним имущество.**

же после полового акта пытается уснуть, повернувшись на другой бок. Это при том, что именно в эти моменты ей так хочется нежных прикосновений и ласковых слов! А если в этой ситуации муж не просто отвернется, а встанет и со словами «спокойной ночи, дорогая» отправится спать в другую комнату? Чувство обиды, ненужности, ощущение, что ее игнорируют, как только она отдала все, что могла, любимому, - вот что почувствует женщина.

С другой стороны, если он будет спать «у себя», женщине, конечно, легче выспаться: никто рядом не храпит, не ворочается, не портит воздух и не стягивает одеяло. Но помните,

что большое начинается с малого. Если жене и мужу хочется разойтись по разным спальням (то есть, отделиться друг от друга телесно), то в будущем их может ждать эмоциональная разобщенность и еще большее отдаление.

Если есть возможность, лучше купите большую кровать и второе одеяло. Тогда не придется вести за него войну. Есть у этой проблемы и еще один аспект - дети. Пусть папа и мама ругались за ужином, но то, что ночь они проводят вместе, создает у ребенка представление о целостности семьи, частью которой он является. И не забывайте, что супружеская постель - это лучший способ решения споров и лучшее место для примирений.

*О. Томилина, семейный психолог.*

Чай из листьев ежевики прекрасно справляется с климактерическим неврозом (1 ст. ложка на стакан кипятка).



**КОЕ-ЧТО НОВЕНЬКОЕ**

Некоторые косметические средства ускоряют наступление климакса у женщин. Ученые нашли в косметике 15 опасных соединений, негативно отражающихся на состоянии женской половой системы. К таким веществам относятся фталаты. Они применяются для размягчения пластика при изготовлении упаковок. Но

ученые обнаружили фталаты не только в упаковке, но и в самих средствах: духах/номадах, гелях для душа, средствах по уходу за волосами, лаках для ногтей. Фталаты не только провоцируют раннее угасание функции яичников, но и повышают риск рака, остеопороза, диабета, сердечно-сосудистых заболеваний.

✓ При маточных кровотечениях полезно пить настой крапивы – по 1 ст. ложке 3 раза в день. Или...

✓ ...Приготовьте отвар травы пастушьей сумки (40 г на 1 л кипятка). Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день.

✓ При белых зeleях залейте 1 ст. ложку корня иван-чая 200 мл воды. Томите полчаса, выпейте за день.

**Может ли из-за герпеса развиться простатит?**

**У моего супруга генитальный герпес. Прогрессирует 2 раза в месяц 3 года. Мы планируем беременность, но зачать не получается. Была одна беременность, которая закончилась выкидышем. Что нам делать? Может ли из-за герпеса развиться простатит?**

*Елена.*

У вашего супруга рецидивирующий генитальный герпес. Как раз этот вид герпеса способствует появлению вирусного про-

статита. Плюс, бактерии герпеса могут проникать в сперматозоиды. Скорее всего, это ваш случай, так как при оплодотворении

яйцеклетки таким сперматозоидом возможны выкидыши, ненормальное развитие плода. Вам нужно сдать анализы у гинеколога. А мужу обратиться к дерматовенерологу-урологу. Пока оба не пролечатся, о беременности лучше не думать.

*О. Алиев, уролог, врач I категории.*

### Один зрачок расширен...

**Вот уже несколько дней у меня расширен один зрачок и даже на ярком свете не сужается. С чем это связано? Нужно ли какое-то лечение?**

**И. Новикова.**

Надо обратиться к врачу и лучше проконсультироваться не только у офтальмолога, но и у невролога. Если расширяется только один зрачок, это может свидетельствовать о синдроме Эйди, когда ответная реакция на свет одного зрачка происходит медленнее, чем второго. Обычно это бывает или из-за нарушения механизмов контроля рефлекторного расширения зрачков, или из-за воспаления глазного нерва. Это сравнительно безопасно. Один зрачок может расширяться из-за раздражения шейного симпатического нерва, например, при увеличении лимфатического узла на шее, верхушечном очаге воспаления в легком, хроническом неврите. Причины расширения одного зрачка могут быть и более серьезные, например наличие опухоли, инсульт, черепно-мозговая травма. Лечение будет зависеть от причины, вызвавшей такую реакцию зрачка на свет.

### Светлые предметы в крапинку

**Моя мама жалуется на мушки перед глазами. Какие-то разноцветные точки летают перед глазами и мешают смотреть. Все светлые предметы маме видятся в крапинку. Какие болезни глаз бывают у пожилых и можно ли их лечить народными методами?**

**Н. Ручкин.**

Цветные или черные мушки перед глазами чаще всего указывают на деструкцию стекловидного тела. Они появляются при близорукости. Но такие же мушки и черные пятнышки, плавающие перед глазами, опасны, если это кровоизлияния в стекловидном теле. В таком случае

надо срочно обратиться к врачу и пролечиться, чтобы кровоизлияние не повторилось. Оно бывает при гипертоническом кризе, когда лопаются капилляр в глазу, и утром что-то непонятное плавает перед глазами. От вытекшей крови умирают первые окончания сетчатки, поэтому врачебная помощь должна быть оказана не позднее 12-24 часов после кровоизлияния, но желательно - не позднее 6 часов, пока не образовались сгустки (тромбы). Самое опасное - когда тромб закупоривает центральную артерию сетчатки. У человека внезапно пропадает зрение, сетчатка может умереть, и надо сразу ехать в глазной травматологический пункт, чтобы спасти зрение.

### Что такое блефароспазм?

**И каковы причины возникновения этого заболевания?**

**И. Некрасова.**

Блефароспазм, или смыкание век, возникает из-за спазма их круговой мышцы. Он часто развивается рефлекторно в ответ на раздражение окончаний тройничного нерва, которые образуют густую сеть в прозрачной роговой оболочке глаза. Малейшая соринка, попавшая на чувствительную роговую оболочку, может вызвать спазм век и слезотечение. Спастическое сжимание век бывает также при воспалении роговой оболочки, ее химических ожогах, от ультрафиолетовых лучей. А еще причиной спазма век могут быть трещины в наружных углах глазной щели, воспалительные заболевания краев век. А иногда блефароспазм провоцируют воспалительные процессы в полости рта, носа и придаточных пазух, заболевания центральной нервной системы. Если веки внезапно смыкаются на несколько секунд и затем опять расслабляются, лечиться надо не столько у окулиста, сколько у специалиста, который занимается лечением основного заболевания.

**Р. Адамян, офтальмолог, врач высшей категории.**

### Цифры и факты

- ✓ Кальция и фосфора в организме взрослого человека почти 2 килограмма. Они входят в состав костей, обеспечивая их прочность.
- ✓ Точно указать количество мышц у человека невозможно. Специалисты насчитывают от 400 до 680.
- ✓ Для сравнения: у кузнечиков около 900 мышц, у гусениц – до 4000.
- ✓ Общий вес мышц у мужчин составляет около 40% от веса тела, а у женщин – около 30%.

### Сам себе доктор

#### Для остроты зрения

Смешайте по 1 ст. ложке почек березы, листьев брусники и черники, зверобоя и цветов липы. Залейте 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка и пейте в теплом виде по 1/2 стакана 4 раза в день, добавив для вкуса немного меда.



#### Чтобы лучше видеть

Поместите 2 чайн. ложки измельченных сушеных листьев подорожника большого в эмалированную посуду, залейте 1 стаканом кипятка, плотно накройте крышкой и кипятите, помешивая, на слабом огне 30 минут. Охладите, процедите, отожмите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения - 2-3 недели.



### ПСОРИАЗУ СКАЖИ "СТОП!"

**Активный образ жизни может затормозить развитие псориаза.**

Это заболевание развивается из-за иммунных нарушений, которые, в свою очередь, вызывают чешуйчатые воспаления на поверхности кожи. Достаточно трех часов физических нагрузок в неделю, чтобы псориаз начал отступать. Однако речь идет не о ходьбе - этого мало. Нужно бегать, делать гимнастику, трудиться до седьмого пота. Доказано, что такая физическая активность снижает системное воспаление в организме. А вот такие физические нагрузки, как теннис, езда на велосипеде, плавание, никакого эффекта на течение болезни не оказывают. А недавно стало известно, что людям, которые злоупотребляют алкоголем, курят или страдают ожирением, не стоит даже надеяться, что псориаз когда-нибудь отступит.

**О. Первалова, врач-дерматолог.**

**ХОРОШО ПОМОГАЕТ ПРИ ПСОРИАЗЕ КУРКУМА. МОЖНО КАЖДЫЙ ДЕНЬ ДОБАВЛЯТЬ СПЕЦИЮ В БЛЮДА.**

**Малыш плохо засыпает?**

- ✓ Добавьте в ванну при купании 3-5 капель масла лаванды.
- ✓ Капните капельку масла лаванды на кончик одеяла. Масло будет активно испаряться, даря крохе спокойный сон.

**Удалять сыну аденоиды не пришлось**

Когда моему сынишке было 5 лет, клор посоветовал нам удалить аденоиды. Уж больно часто ребенок болел. Я не раз слышала, что аденоиды могут вырасти снова, и тогда требуется повторная операция. Очень не хотелось мучить ребенка, поэтому я начала искать народные рецепты. И нашла! Тот, о котором были только хорошие отзывы. Помыла и почистила свеклу, натерла ее на мелкой терке и с помощью марли отжала сок. (Использовать соковыжималку не стоит, так как тогда сок потеряет всю пользу.) В 2 ст. ложки сока добавила 1 ст. ложку меда и перемешивала несколько минут. Все, капли готовы. Хранить их надо в холодильнике. Месяц закапывала сыну по 5-6 капель в каждую ноздрю 3-5 раз в день. Когда закончили лечение, снова пошли к лору, и он сказал, что операция уже не нужна.

*И. Астраханцева.*

**От ангины помогает стрептоцид с медом**

Однажды мой сын заболел двусторонней фолликулярной ангиной. Поднялась температура, сбить ее не удавалось, ребенка рвало, а еще он задыхался и хрипел. Слава богу, врач-педиатр у нас на участке была опытная - посоветовала измельчить в порошок таблетку стрептоцида, перемешать ее с медом и давать ребенку сосать эту смесь, как конфетку. Уже через сутки температура у сынишки немного спала, появился аппетит, и вскоре он выздоровел.

**Пригодится**

У ребенка насморк? Поможет липовый чай. Горсть цветков липы залейте 0,5 л кипятка, настаивайте до теплого состояния. Пить надо по 1 стакану, лучше на ночь.

**У ребенка рвота. Что делать?**

**?** Я молодая мама, доченьке 3 года. Недавно узнала, что по району ходит кишечная инфекция. Боюсь, что малышка заразится. Слышала, что последствия этой инфекции могут быть очень серьезными, а я не знаю, что делать при рвоте. Как помочь ребенку, когда нужно вызывать скорую?

*Мила.*

**Если повышена температура**

Чаще всего рвота появляется на фоне лихорадки, при остром инфекционном гастроэнтерите (по-другому - кишечная инфекция неясной этиологии, или кишечный грипп). У детей возбудителями заболеваний могут быть как вирусы, так и бактерии. Иногда появляется боль в животе, диарея.

Что нужно делать? В этом случае нужно бояться обезвоживания. Поить ребенка дробно (чтобы не провоцировать повторную рвоту), маленькими порциями по чайной ложке или шприцем без иглы (младенцев). Для выпаивания использовать растворы типа «Регидрон био», «Хумана электролит», компоты из яблок или сухофруктов.

При многократной неукротимой рвоте следует обратиться к врачу. Он назначит противорвотное лекарственное средство и решит, нужно ли капельное введение препаратов.

Рвота с повышением температуры тела может появиться при остром аппендиците, перитоните и другой хирургической патологии. Если симптомы только нарастают и ребенку становится хуже, надо обращаться к врачу. Рвота в таких случаях бывает однократной, максимум двукратной. При подозрении на хирургическую патологию нельзя принимать обезболивающие препараты, жаропонижающие или спазмолитики до осмотра хирурга.

Менингит - воспаление оболочек головного мозга (острое инфекционное заболевание), порой развивается молниеносно. Его симптомы: головная боль, слабость, тошнота, рвота, повышение температуры, возможна болезненность при сгибании головы, вынужденные позы (типа треножник). При малейшем

подозрении на менингит нужно незамедлительно вызывать скорую.

**Рвота при нормальной температуре**

У младенцев нужно различать рвоту от срыгивания. Срыгивание происходит на фоне спокойного состояния грудничка, обычно не позднее чем через 30-40 минут после кормления.

Объем, как правило, не превышает 30% съеденной пищи. Рвота сопровождается спазмами мышц брюшной стенки, беспокойством малыша, плачем. Объем содержимого желудка может быть любой.

Существуют два состояния, характерные для младенцев первых недель жизни - пилороспазм и пилоростеноз, при которых ребенка беспокоит частая рвота. Она сопровождается снижением количества выделяемой мочи, отставанием в физическом развитии (сниженный темп прибавки массы тела и роста). В такой ситуации нужно обращаться к врачу для постановки диагноза и лечения.

**Появился запах ацетона**

Отдельного внимания требует рвота, которая сопровождается запахом ацетона изо рта и/или родители замечают, что ребенок в последнее время много пьет и часто мочится. В таком случае детей нужно немедленно госпитализировать для лечения и исключения кетоацидоза - кризового состояния нелеченого сахарного диабета. Запах ацетона изо рта и рвота также могут быть проявлениями ацетонемического синдрома. При этом нужно дать ребенку сладкое питье и углеводный продукт - банан, выпечку. Перерывы между приемами пищи не должны быть долгими.

*Г. Морозова, педиатр, врач высшей категории*

**Если рвота у ребенка произошла в течение суток после травмы головы, даже незначительной, обратитесь в травмпункт или вызовите скорую.**

**ОБОЙТИСЬ БЕЗ ВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ МОЖНО, ЕСЛИ ВЫ УВЕРЕНЫ, ЧТО У РЕБЕНКА РВОТА ПО ПРИЧИНЕ УКАЧИВАНИЯ В ТРАНСПОРТЕ, РЕАКЦИИ НА СТРЕСС, ПЕРЕЕДАНИЯ.**

**По шее проходят артерии, которые несут кровь к мозгу и насыщают его кислородом. Именно поэтому важно не допустить заболеваний шейного отдела.**

## ЕСЛИ БОЛИТ ШЕЯ

**З**а мышцами шеи расположены важные органы: глотка и гортань (продвигают пищу к желудку), трахея (доставляет воздух к легким), сонная артерия (несет кровь к мозгу, глазам, лицевой зоне), щитовидная железа (вырабатывает гормоны и аминокислоты, необходимые для нормального роста клеток). Иными словами, без шеи мы бы не смогли дышать, говорить, глотать пищу и смотреть по сторонам.

### Зачем нужны позвонки?

В шейном отделе семь позвонков. Они меньше и короче остальных, так как на них приходится меньше нагрузки.

Первый позвонок называется атлант и **соединяет позвоночник с черепом**. Если он смещается, появляются головные боли, панические атаки, бессонница.

Второй позвонок - аксис - **отвечает за зрение и слух**. Он имеет специальный зубовидный отросток, который служит осью для атланта. Вместе эти два позвонка образуют конструкцию, благодаря которой мы можем совершать **вращательные движения и наклоны головы**.

Третий позвонок **отвечает за область щек и ушей**. Его повреждение ведет к невралгии.

Четвертый и пятый **ответственны за носоглотку**. Аденоиды, тонзил-

литы, ухудшения слуха и речи - все это следствие их деформации.

**Шестой связан с мышцами плеча и предплечья**. Если он смещается, появляются боли в шее и плечах.

Седьмой позвонок слегка выступает вперед, его легко нащупать под кожей. Повреждение этого позвонка приводит к онемению и болезненности руки.

### Каковы риски?

60% заболеваний шейного отдела происходят из-за малоподвижного образа жизни. Например, если долго сидеть за компьютером или читать лежа, в результате может появиться острая боль в шее, отдающая в плечо, руку, виски. Имя ей - невралгия затылочного нерва.

Другая шейная болезнь - остеохондроз. Он входит в пятерку самых распространенных недугов в нашей стране: около 85% людей в пожилом возрасте в той или иной степени столкнулись с этим заболеванием. Нередко остеохондроз развивается даже у подростков. Он появляется из-за нарушения питания хрящей в межпозвоночных дисках. Хрящи трескаются и деформируются, позвонки сжимаются, сдавливаются межпозвоночные диски, появляется боль. В запущенных случаях возможны проблемы со слухом и зрением.

В группе риска находятся люди старше 50 лет, так как именно в этот период происходит вымывание кальция из костей, и они легче деформируются.

✓ Если у вас более трех недель болит шея, появилось онемение в руках или ногах, срочно обратитесь к неврологу.

### Чем помочь себе?

Шея не будет болеть, если соблюдать простые правила.

**1.** Обеспечьте себе комфортные условия для сна. Если есть возможность, купите ортопедический валик или подушку с гречишной лузгой.



**2.** Сократите потребление соли, сахара, красителей и консервантов - все это откладывается на воротниковой зоне в виде солей. А вот чечевица, яблоки, груши, свежие салаты и ягоды помогут сохранить здоровье.

**3.** Употребляйте достаточное количество кальция. Он содержится в твердых сырах, кунжуте, орехах, молоке. А в сезон обострений шейных заболеваний - осенью и весной - стоит пропить курс мультивитаминов.

**4.** Наносите на область шеи подогретое оливковое масло, делайте легкий массаж. Это не только хорошая профилактика остеохондроза, но и отличное средство от преждевременного старения кожи.

**5.** Правильно сидите за компьютером. Предплечья должны лежать на подлокотниках кресла или на столе параллельно полу. Не наклоняйте голову вперед и вниз, лучше откинуть ее назад, а макушкой потянуться вверх.

**6.** Чтобы снять боль в шее, выполняйте упражнение Фредерика Матиаса Александера. Нужно дать телу установку на расслабление. Сядьте ровно, закройте глаза. Мысленно тяните макушку в верх, голова при этом слегка выдвигается вперед, шея вытягивается, позвонки расправляются, плечи раскрываются в стороны и опускаются вниз. Тело само выравнивает шею, приведет ее в естественное положение и через расслабление избавит от боли.

### Это интересно

**Ш**ведские ученые выяснили, что люди, которые ежедневно подвергаются стрессу, страдают от боли в шее чаще, чем другие. А все потому, что из-за стресса происходит перенапряжение мышц.

Защемление позвонков провоцирует головную боль, тошноту, головокружение.



Сравните шейные позвонки на обеих картинках. Ортопедическая подушка позволяет сохранить правильное положение шеи, избежать ущемления, зажимов



**Ранняя диагностика бронхиальной астмы поможет предотвратить развитие тяжелой формы заболевания. По каким признакам можно выявить недуг?**

# ЖИЗНЬ С АСТМОЙ

ства, которые выделяются после его употребления, нарушают нормальную секрецию бронхов.

Пока до конца не выяснена схема, по которой спазм бронхов вызывает переутомление, нервный срыв, переохлаждение или перегрев. Есть теория, что виной всему - выброс определенных гормонов.

ступа, нужно немедленно вызвать скорую помощь, а до ее приезда постараться обеспечить приток свежего воздуха в комнату, где находится больной. Поскольку при удушье начинается паника, важно постараться успокоиться с помощью дыхания. Для этого надо как можно дольше делать выдохи, чтобы воздух вышел из легких.

**В**рачи определяют бронхиальную астму как нормальную реакцию организма на чужеродное вещество. Когда раздражитель проникает в дыхательные пути человека, бронхи вырабатывают слизь в огромном количестве, чтобы «выгнать непрошеного гостя». Если это не помогает, количество вырабатываемой слизи увеличивается, в результате нарушается воздухообмен. Происходит сужение дыхательных путей, начинается кашель, который грозит удушьем.

Различают аллергическую и неаллергическую формы бронхиальной астмы. В первом случае спровоцировать приступ могут традиционные аллергены - пыльца, пыль, шерсть животных и пр. Во втором - астму вызывают любая инфекция, стресс (повышается чувствительность бронхов).

## В чем причина

Приоритетной причиной заболевания является наследственный фактор. Если болен один из родителей, то вероятность наследования заболевания ребенком - 30%, если оба родителя - 70-80%.

Вторая причина - это неблагоприятная экологическая обстановка. Все особенности жизни горожанина - от обилия бытовой химии до вдыхания выхлопных газов - могут спровоцировать развитие неаллергической формы астмы.

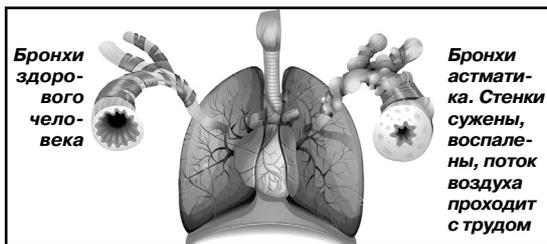
Пылевые клещи - еще один фактор риска. Обитают эти невидимые глазу вредители в обивке мягкой мебели, перьевых подушках, матрасах.

Вызвать приступ астмы могут и некоторые лекарственные препараты - например, аспирин. Веще-

## Как распознать болезнь

Перед вами наиболее распространенные симптомы, по которым можно выявить бронхиальную астму.

- ✓ Частое чихание сразу после пробуждения.
- ✓ Атопический дерматит - гиперчувствительность кожи к воздействию



веществ окружающей среды: сильный зуд, покраснение, сухость.

- ✓ Слабый кашель, усиливающийся во второй половине дня.
- ✓ Невозможность глубоко дышать. Выдох вдвое длиннее вдоха. Вследствие этого - частое, поверхностное дыхание.
- ✓ Из-за затрудненного дыхания лицо становится красным, появляется боль в груди.
- ✓ Ночные приступы кашля.
- ✓ Удушье, возникающее после физической нагрузки или контакта с аллергеном.

## Скорая помощь

Во время приступа бронхиальной астмы голова человека втянута в плечи, кашель - сухой, через некоторое время - с выделением густой мокроты. Носогубный треугольник при этом может приобрести синюшный цвет.

Если вы стали свидетелем при-

## Избежать приступа!

Что делать, когда вы входите в группу риска либо подозреваете у себя наличие заболевания?

Обязательно проконсультируйтесь у терапевта, аллерголога, пульмонолога. Затем посетите лор-врача, диетолога, физиотерапевта и выполняйте их рекомендации. Принимайте по назначению препараты, которые предотвращают спазмы бронхов.

Исключите возможные аллергены в доме. Для уборки применяйте только гипоаллергенные чистящие и моющие средства, чтобы не спровоцировать приступ удушья.

Запланируйте отпуск в горах. Риск астматического приступа снижается в высокогорных районах. Поэтому, если есть возможность, отдохните в горах: чистый воздух будет полезен больному.

Обратите внимание на иммунотерапию. Это введение мини-доз распространенных аллергенов с целью постепенного к ним привыкания (иммунотерапия назначается при аллергической форме бронхиальной астмы).

## Колбаса может вызвать астму?

**Ф**ранцузские исследователи рекомендуют астматикам отказаться от употребления продуктов из переработанного мяса - сосисок, колбасы, ветчины. Ученые утверждают: нитриты, соли азотистой кислоты, которые входят в состав колбасных изделий, могут привести к обострению заболевания.

# ЛОЖКА ДЕГТЯ

**Согласно известной поговорке, ложка дегтя может испортить бочку меда. Однако этот натуральный продукт имеет бесценный состав и помогает избавиться от многих болезней.**



**Б**ерезовый деготь, получаемый путем перегонки бересты березы, представляет собой черную маслянистую жидкость с резким запахом. С давних времен наши предки использовали деготь в быту и для оздоровительных целей.

## Уникальный состав

Сегодня в магазинах можно найти лечебные и косметические продукты на основе березового дегтя: дегтярное мыло, дегтярный шампунь, различные мази - например, мазь Вишневского. Деготь в чистом виде продается в аптеке. Он содержит фенол - сильный природный антисептик; гваякол - вещество, защищающее организм от процессов гниения; фитонциды, подавляющие болезнетворные микробы; а также бензол, ксилол, смолы и органические кислоты. Благодаря такому ценному «букету», деготь обладает обеззараживающими свойствами, уничтожает микробов, грибок, паразитов, улучшает кровообращение, способствует регенерации тканей, избавляет от зуда. Он применяется для лечения кожных заболеваний, в том числе себореи, перхоти, микоза, мастопатии, болезней мочеполовой и пищеварительной систем.

## Не навредить себе!

Прежде чем употреблять березовый деготь в лечебных целях, следует запомнить три правила. Во-первых, он очень концентрированный и применяется исключительно в микродозах - иногда достаточно и одной капли. Во-вторых, ни внутрь, ни наружно березовый деготь нежелательно употреблять в чистом виде. В-третьих, как и любое натуральное средство, деготь может вызвать индивидуальную непереносимость. Хоть и считается, что продукт безопасен, начинать лечение лучше после консультации с врачом.

К стопроцентным противопоказаниям относятся обострения экземы,

болезни почек, беременность и лактация. Обратной стороной полезных свойств дегтя является содержание в нем канцерогенов. При длительном применении они могут привести к различным заболеваниям, так что строго соблюдайте указанные в рецептах дозы.

✓ *Наружное применение дегтярных мазей повышает чувствительность кожи к ультрафиолету. Во избежание ожогов на солнце следует закрывать обработанные места одеждой.*

## Для красоты...

**Бальзам для волос.** Справиться с проблемой выпадения волос, себореей, перхотью поможет дегтярный бальзам. Для его приготовления 250 г дегтя разведите в 200 мл прохладной воды. Смесь закупорьте и дайте настояться двое суток. При этом, образование осадка и пены является нормой. Дегтярный бальзам вотрите в кожу головы и оставьте на 10 минут, затем смойте теплой водой. Используйте бальзам 2-3 раза в неделю (не дольше трех недель).

**Маска от прыщей.** Дегтярная маска для лица успешно борется с прыщами и черными точками. Для этого в равных пропорциях смешайте березовый деготь, оливковое масло и мед. Наносите на проблемные участки на 5-10 минут.

**Если у вас сухая кожа,** то откажитесь от дегтярной маски. Вместо этого добавьте каплю дегтя в пенку для

умывания. После этого обязательно используйте увлажняющий крем.

**Мыло для проблемной кожи.** Избавиться от высыпаний на спине и в зоне декольте можно с помощью дегтярного мыла. При желании его можно сделать самостоятельно. Детское мыло натрите на терке и расплавьте на водяной бане. Добавьте туда 1 ст. л. дегтя и 1 ст. л. воды. Перелейте мыло в формочку, дайте остыть и уберите в холодильник на ночь. Дегтярным мылом нужно пользоваться 2-3 раза в неделю (вместо геля для душа, только для проблемных зон).

## ...и здоровья

**Ванночки от грибка ногтей.** Незапущенный микоз можно вылечить с помощью дегтярных ванночек. Натрите на терке 1 ст. л. дегтярного мыла, добавьте 2 ст. л. соды и растворите в теплой воде. Держите в ней ноги 10-15 минут, постоянно добавляя горячую воду. После ванночки можно втереть в ногтевую пластину каплю березового дегтя. Курс - 10 процедур (через день).

**Антигельминтное средство.** Избавиться от глистов поможет употребление дегтя внутрь. Каплю дегтя растворите в 1 ст. л. меда или стакане молока, употребляйте на ночь, ничем не заедая. На следующий день добавьте еще одну каплю, потом еще одну, и так далее до 5-7 капель. Полный курс - 7 дней.

**Вода для очистки организма.** Хорошее средство для очищения организма и похудения - дегтярная вода. Она выводит из организма шлаки и токсины, расщепляет жиры, снижает аппетит. За курс можно похудеть на 3 кг. Готовится средство просто: в 1/3 стакана кипяченой воды добавьте 8-10 капель березового дегтя, размешайте. Пейте раз в день утром до еды в течение двух недель. Затем нужно сделать перерыв на месяц и, если необходимо, повторить курс. Употреблять дегтярную воду рекомендуется только после консультации с врачом.

**Деготь не рекомендуется использовать людям с чувствительной кожей.**



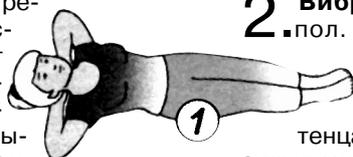
**Дегтярное мыло эффективно борется с воспалениями кожи, сужает поры и устраняет жирный блеск.**

# РАЗГОНИМ КРОВЬ

**КАК УЛУЧШИТЬ КРОВООБРАЩЕНИЕ В СОСУДАХ МОЗГА И СТАТЬ БОЛЕЕ ВНИМАТЕЛЬНЫМ И СООБРАЗИТЕЛЬНЫМ.**

**А** еще такие тренировки исправляют зрение, уменьшают боль при остеохондрозе, повышают подвижность позвоночника.

**1 «Золотая рыбка».** Лягте на пол, положив руки под голову. Вытяните ноги и держите их в напряжении. Сведите пятки вместе. Начните делать колебательные движения в разных направлениях, двигая нижней частью корпуса, словно рыбка хвостом. Досчитайте до 10 - остановитесь. Повторите 3-4 раза.



**2 Вибрация.** Лягте на пол. Положите под шею небольшой валик из скрученного полотенца, чтобы избежать

сильных нагрузок на шейный отдел позвоночника. Поднимите руки и ноги вверх. Трясите ими с одинаковой амплитудой около 5-6 минут. Выполняйте не более 7 подходов в день.



**3 Вращения.** Стоя, руки на поясе. Медленно вращайте головой 40 раз влево, а затем 35 вправо. Делайте 1-2 раза в день, а со временем чаще.



**4 Наклоны.** Плечи должны быть перпендикулярны полу. Переплетите пальцы между собой. Наклоняйтесь вперед, не разжимая кистей, словно рубите дрова - двигается только корпус, ноги стоят на месте. Длительность - 7 минут.



**5 «Березка».** Лежа, поднимите ноги и таз вверх, вытяните ступни, придерживая поясницу. Старайтесь удержать равновесие подольше. Опуститесь. Количество подходов - не более 4.



**П. Чаплыгин, инструктор по лечебной физкультуре.**

## ...И трижды неудачно

**Трижды падала и трижды неудачно. Травматологи смеются, говорят, что я их постоянный клиент, поэтому, могу не стоять в очереди... Но никто не рекомендует проверить плотность костей. Как это делается?**

**Евгения Петровна.**

По возможности сначала сделайте денситометрию. Если показатели в норме, живите спокойно. А вот если у вас остеопения (предболезнь) или остеопороз, тогда желательно наблюдаться у специалиста. Золотой стандарт для постановки диагноза - рентгеновская денситометрия.

## Врачи советуют пойти к костоправу

**Мне 60 лет. Постоянно болит спина. Врачи говорят, что это остеохондроз. Советуют массаж или сходить к костоправу. А мне все некогда...**

**Иван Иванович.**

Ваше счастье, что не пошли. Сначала надо узнать, в каком состоянии ваши позвонки, нет ли переломов из-за остеопороза. Спина болит часто именно по этой причине. А вот костоправ, когда будет «вправлять» позвонки или даже просто массажировать спину, может навредить. Нередко в стационар поступают с осложнениями после массажа, и потом долго приходится лечиться. Был такой случай. Привезли как-то молодую маму. После родов у нее бо-

лела спина, и с ней «поработал» мануальный терапевт. Закончилось это переломом... У женщин во время беременности нередко развивается остеопороз. Ведь будущая мать отдает 30 граммов кальция на формирование скелета плода, даже если в ее организме недостаточное кальция. Так устроено природой. Так что без предварительных исследований ни на массаж, ни на мануальную терапию соглашаться нельзя. Это опасно!

**Будь начеку!**  
Каждые 20 секунд у кого-то случается перелом шейки бедра.

## Диклофенак снял боль лишь на несколько дней

**Маме 75 лет. Ее мучает стреляющая боль в тазобедренном суставе справа. Несколько уколов диклофенака сняли ее на несколько дней, но потом она опять появилась и стала еще сильнее. Болит ягодица, бедро. Стоять на ноге мама может не больше 3-5 минут. Когда лежит на другом боку, боли нет. Прошла курс лечения**

«Мидокалмом», «Мовалисом», принимала витамины группы В, пентоксифиллин, хондропротекторы. МРТ показывает грыжи с компрессией, но они, по словам невролога, должны отдавать в левую ногу. Возможно, проблема с составом. Продолжаем колоть хондропротектор и противовоспалительный препарат. Но на ногу по-прежнему маме больно вставать. Болят поясница, бедро, нога... Живет мама в селе. Чем еще лечиться?

**Татьяна.**

Одного медикаментозного лечения недостаточно. Еще нужны лечебный массаж, физиотерапия, мануальная терапия, а также, несмотря на возраст, лечебная гимнастика. Из-за недостатка движений ухудшается кровообращение - отсюда дополнительный дискомфорт и боли.

**Р.С.** Если консервативное лечение не дает эффекта, нужна операция.

**Р. Погосян,**

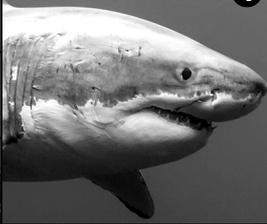
**врач высшей категории.**

## Оказывается, я неправильно измеряла давление

Кардиолог рекомендовала мне вести дневник артериального давления. И дала памятку о том, как его правильно измерять. Оказалось, что не все я раньше делала правильно, например, бралась за тонометр сразу после обеда. Может быть, кому-то пригодится эта полезная информация. Давление измеряют через 1-2 часа после приема пищи. За полчаса до измерения не курите и не пейте кофе, откажитесь от физических нагрузок. Примите удобное положение - сидя или полулежа, спина ровная, ноги не перекрещены. Рука с манжеткой должна быть примерно на уровне сердца. Нижний край манжеты должен находиться на 2-2,5 см выше локтевого сгиба. Повторный замер можно делать через 2-3 минуты.

**М. Чарушенко.**

# Отдыхай!

Политическое ампула →										☺ ☺ ☺ <b>А вы не замечали, что женское “Буду готова через 5 минут”, и мужское “Через 5 минут буду дома” - одно и тоже!</b>			
Лом при Врунгеле ↓			1	Пустыня в Южной Африке	→	“Новорожденная” галактика		Кавалерист-девица из к/ф					
			Аборигенка Гамбурга	→	Родная страна для ацтеков	→	8-й президент ЮАР	→	Сотрудник спецслужб	↘	Кааламбур - это ... слов	Особый вид взрыва ↓	
Силовое мер →											Сотая доля века		
Ловкий трюк →		Прия-тель Алад-дина									Терро-ристиче-ская выходка →		
				Родной город Марти-росяна →							2 		
	Умо-наст-роение	Длин-ный меч саму-рая ↓		Шнурок по краю одежды		4		Марка чешских автомо-билей ↓					
Хозяин яран-ги →	Ново-годняя лесная гостя		Символ граци-озности →								Прочная круче-ная нить	3	
			1									Глубо-кое жи-лище зверька ↓	
Углуб-ление, паз ↓	Пара-для ян →				Нане-сение клея ва-ликом			Рублю гривна не ... →					
	3 			Озеро в США и Канаде →								И дым-ковская, и елоч-ная ↓	
			Ком-пьютер-ная бо-лезнь	→	Фильм с Де-пардье	→	Жвачка с жид-ким центром ↓	2	Язык стихов Омара Хайяма →				
											Спи-дометр на яхте →		
					Испан-ский кин-жальник ↓			Бого-слов в мечети ↓				4 	
	Мальчик из вол-чьей стаи	→	Песня ветра в прово-дах	→	Предок русских царей								
	Забо-левание глаз →												
☺ ☺ ☺ <b>- Я затрудняюсь поставить вам ди-агноз... Наверное, это алкоголизм. - Хорошо, доктор. Я приду, когда Вы будете трезвым.</b>													
				Храни-лище товаров →				Ее зака-зывает тот, кто платит →					

## Лицо с обложки



## В ГОСТЯХ У ИННЫ МАЛИКОВОЙ

**Популярная артистка Инна Маликова открыла для нас двери своей только что отремонтированной квартиры.**

**Н**а пороге Инна встречает нас на каблуках и в коротком кожаном платье. "Проходите, располагайтесь, а я пока быстро переоденусь. Не могу в таком виде ходить по дому", - с улыбкой говорит она и убегает в спальню. Последний раз мы встречались с артисткой в этой квартире три года назад, но от прежних пышных интерьеров не осталось и следа. Раньше Инна жила здесь с сыном Дмитрием, но после того, как молодой человек уехал учиться в Швейцарию, решила поменять все вокруг. Светлые тона, уютный диван, несколько современных картин на стенах - кажется, из "прошлой" жиз-

ни здесь осталось только пианино. Буквально через пять минут, уже в домашней одежде, входит наша героиня и за чашечкой чая начинает рассказывать, что же подвигло ее на большие перемены.

**- Инна, почему вы вдруг решили изменить интерьер? Ведь было все прекрасно!**

- Вы правы, было неплохо, но, я бы сказала, несколько... хаотично. Та обстановка создавалась не на правильных представлениях о том, каким должен быть современный интерьер, а так, знаете: где-то что-то увидела, понравилось - и купила. Но когда я подписалась на странички декора и профессиональных

дизайнеров в Интернете, начала вникать в тему, то поняла, что мои представления о прекрасном остались далеко в прошлом! И мне захотелось обновлений. Сначала незначительных. Я думала, немножко поменять мебель - и все. Но дизайнер, которую я пригласила, сказала: нужны радикальные перемены, надо переклеить обои, заменить пол... В итоге, это превратилось в долгую историю. Естественно, все влетело в копеечку, чего первоначально совершенно не планировалось. Но я не сожалела ни секунды!

**- Вы вообще консерватор?**

- Да, я люблю стабильность. Но в этом случае на меня повлияла книга "Искусство жить просто", случайно попавшая мне в руки. В ней написано, что переизбыток деталей и предметов порождает, что вещей должно быть мало, но все они должны быть качественными. По этому принципу я и обновляла интерьер, оставляя только самое нужное. Теперь в квартире много пространства, воздуха и света.

**- Вашему портрету, написанному Ильей Глазуновым, нашлось место?**

- Он не вписался в этот интерьер. Портрет висит в родительском доме. Здесь на стенах - картины современных европейских художников. То есть, это, можно сказать, современная "аранжировка" хитов прежних лет. Примерно то же, что мы делаем в "Новых Самоцветах".

**- Сейчас стилистика 80-90-х годов очень популярна. Ощутили это на своей группе?**

- Интерес был и раньше. Нашему коллективу уже 13 лет, и все эти годы мы успешно работаем. Ностальгия - никуда от нее не деться! Люди всегда хотят вернуться в то время, когда они были молоды и счастливы. А музыка - та волшебная палочка, которая способна это сделать, подарить нужную эмоцию, пусть даже на несколько минут. Поэтому наш коллектив так востребован. Но оставаться в первоначальных аранжировках эти старые добрые песни не могут, нужен их синтез с современными технологиями. Наш коллектив помогает придать хитам 70-80-х годов новое звучание.

**- Чуть больше года назад ваш брат Дмитрий Маликов сделал всей семье подарок...**

- Вы имеете в виду появление на свет Марка? Да, я очень рада, что у Димы родился сын. Марк хороший парень, светлый такой мальчишка. Долгожданный. И они очень похожи со Стефанией. Я недавно перебирала фотографии, нашла маленькую Стешу - ну одно лицо!

**- Отцовство брата не подтолкнуло вас на мысль снова стать мамой?**

- В этом вопросе неважно, что я думаю. Это как Бог решит.

**- Ваш сын учился искусству повара во Франции. Дима уже вернулся в Россию с дипломом? Наверное, мечтает открыть ресторан?**

- Он через год понял, что не хочет учиться в том кулинарном университете, и перевелся на факультет менеджмента и управления в более многопрофильный университет в Швейцарии. Но Дима все равно видит свою жизнь только в сфере питания. Ресторан планируется чуть позже. А пока он время от времени принимает участие в разных съемках, связанных с приготовлением блюд, совмещая их с учебой. Сын в этом разбирается, любит вкусно и красиво кормить. И он действительно спит и видит, что откроет что-то свое, поэтому и перевелся на другой факультет, чтобы научиться вести бизнес.

**- Обычно дети артистов с ранних лет начинают ездить на гастроли и потом не мыслят себя в другой профессии.**

- Когда Дима был маленьким, я мало гастролировала. Муж был против таких поездок. Но я часто брала сына на наши концерты в Москве. Он у меня и в клипе маленький снимался. Но сам никогда инициативы не проявлял, больше любил проводить время с сестрой, с бабушкой-дедушкой. Моя концертная жизнь его особо не интересовала.

**- Сын не останется жить в Европе?**

- Диме в Швейцарии нравится, на душе он здесь. У него в Москве Настя, его любимая. И он очень привязан к семье. Поэтому такой вариант мы даже не обсуждаем. Просто надо окончить университет. И Настя это понимает, она все делает для того, чтобы Дима спокойно доучился. Она сама окончила юридический факультет с отличием, учится в магистратуре, хочет стать нотариусом.

**- В интервью трехлетней давности вы признались, что хотите, чтобы ваш бывший муж и сын смогли нормально общаться. Надежды оправдались?**

- Нет. К сожалению.

**- Тогда вы говорили, что у вас есть любимый человек. Сегодня ваше сердце свободно?**

- Были отношения, которые ни к чему, увы, не привели. Поэтому можно сказать, что мое сердце свободно. (Улыбается.)

**- Ваш вкус в отношении мужчин меняется?**

- Если говорить о внешности, то

нет. А вот что касается человеческих качеств, здесь приоритеты меняются. Сейчас самое важное для меня качество - верность. Раньше я думала об этом в последнюю очередь. Еще ценю чувство юмора: не люблю, когда у мужчины слишком серьезное отношение к жизни. Все-таки лучше, когда присутствует какая-то легкость в характере. Слюдьми, которые зациклены на своей успешности, на каких-то своих установках и живут по строгим правилам, тяжело. У меня уже был подобный опыт. Нет, я не говорю, что все должны быть легкомысленными, и я понимаю, что с возрастом сохранять легкое отношение к жизни все сложнее, но нужно находить баланс.

**- Если женщина что-то меняет, значит, она хочет перемен в сво-**

**ей жизни. Согласны?**

- Абсолютно! В 40 лет жизнь только начинается. В этом возрасте по-другому относишься к ярким событиям, к неожиданностям, меняющим все вокруг. В молодости это воспринимается как должное, а в 40 перемены в жизни - подарок судьбы. И ждешь этого момента сильнее, и готовишься к его приходу больше. Я вообще верю в чудеса. Можно сказать, что это и есть мое желание: я хочу чуда.

**- Раньше чудеса с вами случались?**

- Нет. Пока все, что я получала от жизни, - это только выстраданное и заработанное. Ничто не давалось как подарок. И это - мой жизненный путь, а не чудо. Теперь настало время для волшебства! (Смеется.)





## ТЕНЬ ОТЦА НА ВАШЕЙ ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ

**Не зря психологи говорят о том, что отец - первая любовь дочери. И то, как складывались отношения между ними, во многом определяет сценарий личной жизни женщины.**

**С**огласно исследованиям, девочкам, у которых были теплые отношения с отцами, легче потом контактировать с противоположным полом и двигаться по карьерной лестнице. Неплохо! А как быть тем, кому повезло меньше?

### КАРЛСОН

«Он улетел, но обещал вернуться...» или не обещал. Вы не помните отца: у родителей возникли разногласия, и они развелись, когда вы были ребенком. С тех пор отец присутствовал в лучшем случае только на фотографиях. Возможен и другой вариант: папа все время был занят работой, появлялся дома редко, пропускал семейные праздники и другие важные события в жизни ребенка.

**Ваша личная жизнь.** Вы влюбляетесь в женатых мужчин, которые не могут проводить с вами все свободное время. Или выбираете карьеристов, полностью отдающих себя работе. В результате, выходные вы проводите в одиночестве, чувствуете себя несчастной, довольствуясь редкими звонками от любимого.

**Где искать выход?** Попробуйте разобраться в прошлом своей семьи. Составьте генеалогическое древо, чтобы больше узнать о своих родственниках и в том числе об отце. Даже если вы не познакомитесь с ним лично, возможно, отпустите детские переживания и сможете понять этого человека. Быва-

ет и так, что отец не уходил из семьи, но уделял вам очень мало внимания. «Я была для него пустым местом, его внимание все время надо было заслуживать», - часто говорят женщины, вспоминая свое детство. Лучше всего в этой ситуации обратиться к психотерапевту.

### МОНСТР

Он держал весь дом в страхе. В приступе гнева мог разбить посуду или выбросить в окно подгоревшие тосты. Вы боялись за маму, которой нередко доставалось от этого тирана, и с детства решили: мужчины - опасные, грубые существа.

**Ваша личная жизнь.** Вы замечаете за собой, что готовы простить человеку любые обиды, если он скажет вам доброе слово. Мужчинам вы привыкли уступать во всем. И нередко видите за простой вежливостью симпатию, которой на самом деле нет. Из-за этого вам трудно контактировать с противоположным полом и понимать его.

**Где искать выход?** Придется простить старые обиды, и для этого необязательно поддерживать отношения с отцом. Вы можете мысленно сказать ему: «Я тебя прощаю. Ты больше не влияешь на мою жизнь, и так будет всегда». Попробуйте оставить прошлое в прошлом, и вы почувствуете себя свободнее. Примите тот факт, что у вас было непростое детство, но теперь вы взрослый человек и строите свою жизнь сами.

### АЙСБЕРГ В ОКЕАНЕ

Отец всегда был строгим и холодным с вами. Любое проявление эмоций ему чуждо. А уж похвалы и доброго слова от папы не дожدهшься! Даже если вы получали пятерку за диктант, он обязательно спрашивал: «А почему не пять с плюсом?»

**Ваша личная жизнь.** Вам кажется, что вы недостаточно хороши для противоположного пола. Не та прическа, не та фигура... Поэтому, когда мужчина искренне хочет быть с вами, вы ищете какой-то подвох. Вы же еще не выложились на 100%, чтобы заслужить его любовь.

**Где искать выход?** Ваша задача - поднять самооценку. Перестаньте сравнивать себя с другими, не ищите одобрения со стороны окружающих. После этого у вас получится завязать отношения с мужчиной, за любовь которого не нужно бороться.

### ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ

В детстве отец контролировал каждый ваш шаг. Он всегда знал, где вы и с кем. Глава семьи выбирал ваше окружение, возможно, даже будущую профессию. И вы не спорили с папой.

**Ваша личная жизнь.** До сих пор вы поддерживаете тесное общение с отцом и просите у него советов. Все ваши потенциальные женихи подвергаются жесткому отбору: их критикует отец - конечно, из лучших побуждений. Но это тирания: у вас отнимают свободу выбора, вы действуете по указке авторитета.

**Где искать выход?** Вы находитесь в отношениях созависимости. Важно провести черту, за которую отец не должен заходить. В противном случае, вы так и будете следовать его указаниям, отказываясь от своих истинных желаний.

### ЛУЧШИЙ МУЖЧИНА НА ЗЕМЛЕ

О таком папе мечтают все дети. Он читал вам сказки, помогал выбирать платье на выпускной, рассказывал о тонкостях общения с мальчиками, баловал вас. Вы считаете отца идеалом мужчины.

**Ваша личная жизнь.** Вы либо нашли себе партнера, который похож на вашего отца, либо перебираете всех мужчин и считаете, что достойны лучшего.

**Где искать выход?** Вы путаете функции отца и мужа. Все-таки муж не обязан развлекать вас и дарить безусловную любовь, как папа. Ваши отношения с партнером должны выстраиваться по принципу: «Я - тебе, ты - мне». Примите тот факт, что идеальных кавалеров не бывает. После этого выстраивать отношения с противоположным полом будет легче.

**И**ногда есть веские основания, чтобы бояться, но зачастую страхи беспочвенны. С ними можно и нужно разбираться, чтобы жить полноценной жизнью.

### «Я ОСТАНУСЬ ОДНА»

Одиночества, как правило, боятся те, кто считает, что для счастья им нужен другой человек. Такие люди не верят, что источник радости может быть заключен в них самих, и упорно пытаются найти его вовне. Неважно, находятся они в браке или пока не нашли себе пару, окружены ли друзьями или у них узкий круг общения, - страх остаться один на один с самим собой постоянен.

Первое, что стоит сделать (как это ни странно звучит) - полюбить свое одиночество. Для этого нужно стать интересным человеком для самого себя, найти увлекательные занятия и хобби, понять, что вас вдохновляет. В этом случае, даже если в перспективе замаячит одиночество, вы воскликнете: «У меня появится много свободного времени, чтобы заняться тем, что я люблю».

Психологи советуют тем, кто боится остаться один, переключиться на помощь другим людям. Можно заняться благотворительной деятельностью, организацией мероприятий и т.д.

### «ОН МНЕ ИЗМЕНИТ»

Бойтесь, что любимый человек может вам изменить? Для начала решите, насколько обоснован ваш страх. Если возлюбленный регулярно дает повод сомневаться в его верности, не ценит вас, уделяет внимание другим женщинам, ваш страх имеет под собой почву. Делайте выводы.

Мужчина не дает поводов для ревности, а вы все равно переживаете? Как правило, боятся женщины, не уверенные в себе, с низкой самооценкой, считающие, что любить их невозможно. Понаблюдайте за тем, что вы транслируете партнеру! Станьте женщиной, которой не хочется изменять. Работайте над собой, над своей самооценкой, творческими способностями, внешностью, поведением. Стать лучшей версией себя - вот какой должна быть ваша цель. Причем делать это нужно не для мужчины, а для собственного благополучия. В таком случае, даже если он однажды решит вам изменить, то потеряет гораздо больше, чем вы.

### «С ДЕТЬМИ ЧТО-ТО СЛУЧИТСЯ»

Давайте рассуждать трезво. С детьми всегда что-то случается: они падают, страдают из-за первой любви, ошибаются, их обижают, они ссорятся. Но это их путь, и мама не мо-



## ПРОЩАЙТЕ СТРАХИ!

**Страх - крайне деструктивное состояние. Находясь в нем, мы ставим жизнь на паузу, не имея возможности двигаться вперед. Так не лучше ли разобраться с внутренними монстрами?**

жет пройти его за детей. Все, что в ее силах, - просто быть рядом и поддерживать: сочувствием, словом или понимающим молчанием.

Переживая за ребенка, вы своими мыслями притягиваете все плохое. Если подросток не пришел домой к назначенному времени, воображение тут же рисует картины драки в подворотне. На самом деле он мог всего лишь заболтаться с друзьями, но вы уже пишете другой сценарий развития событий. Кстати, дети считывают эмоциональное состояние матери, потому что с рождения имеют с ней неразрывную связь.

Хотите снизить тревожность? Обустраивайте квартиру так, чтобы малышу было в ней безопасно, и он не засунул пальцы в розетку, не стукнул об угол или не нашел игольницу. С подростком придумайте свою систему оповещения, чтобы вы всегда знали, где он находится, а он мог сообщить вам о чем-то важном. Но, после того как все меры предосторожности приняты, расслабьтесь. Ваш контроль - это иллюзия безопасности. А чрезмерное волнение с прорисовкой негатива - программирование плохих событий.

### «НЕ ХОЧУ СТАРЕТЬ»

На самом деле мы боимся не самой старости, а тех изменений, которые она с собой несет. Старея, человек теряет здоровье, трудоспособность, энергичность. Внутри многие чувствуют себя по-прежнему молодыми, но морщины, отсутствие гибкости, наступление менопаузы, седины говорят о том, что молодые годы позади.

Паниковать из-за возраста как минимум глупо. Стареют все, даже

**Страх делает нас пленниками, а надежда возвращает свободу.**

звезды и олигархии. И если не в ваших силах повернуть время вспять, измените свое отношение к этому. При появлении первых морщин не стоит бежать к пластическому хирургу и надевать на себя молодежные вещи, которые будут смотреться нелепо. Намного важнее с любовью отнестись ко всем процессам, которые происходят в организме. Ведь давно доказано: важно не то, сколько нам лет, а как мы выглядим. И внешний вид во многом зависит от внутреннего настроя. Любите себя, свое тело, занимайтесь интересным делом, ухаживайте за собой.

### «А ВДРУГ Я ЗАБОЛЕЮ?»

Болезней и недугов мы боимся потому, что не можем их контролировать. Они просто наступают, и все. Если копнуть глубже, то за страхом болезни всегда стоит страх смерти. Мы начинаем думать: а если со мной что-то случится? А как же дети, работа, семья, кредиты?

Начните с самого простого - визуализации. Вместо отчаянных переживаний заведите привычку каждый вечер, перед сном, представлять себя здоровой, красивой, окруженной родными и близкими. Остальные мысли гоните прочь!

Замените пустые переживания конкретными действиями. Согласно последним исследованиям, женщины в нашей стране больше всего боятся заболеть раком. Вам знаком этот страх? Значит, вперед, проверяться! Вовремя проходите диспансеризацию, обращайтесь к врачам при первых недомоганиях, следите за своим здоровьем. В этом случае страх перестанет быть деструктивным, а наоборот, станет «вольшебным пинком», который подвигнет вас больше заботиться о себе.



**СВЕТЛАНА НЕМОЛЯЕВА**

### Служебный роман длиной в жизнь

**«Ну вон же она сидит, в жутких розочках!» - именно эта фраза из «Служебного романа» вспоминается зрителям чаще всего. Тем не менее, к самой актрисе эта характеристики не имеет никакого отношения.**

**В** свои 82 года Светлана Владимировна продолжает играть в театре и активно сниматься в кино. А самое удивительное заключается в том, что за последние десятилетия она почти не изменилась. Судьба была к ней благосклонна, подарила все, о чем только можно мечтать. Но несколько лет назад актрису настиг тяжелый удар - она потеряла любимого, с которым душа в душу прожила полвека.

#### ВЗЛЕТ В СОРОК ЛЕТ

История семьи Светланы Немольевой заслуживает отдельного разговора. Ее отец происходил из семьи старообрядцев, и актриса хорошо помнит бабушку, строгую богобоязненную женщину. Как доставалось от нее шалунье Светочке за вечные проказы! Мама была из дворянского рода, но с примесью цыганской крови: прадед влюбился в цыганку и женился на ней, за что его отлучили от двора.

Отец Светланы снял знаменитого «Доктора Айболита». Мама рабо-

тала звукооператором, так что неудивительно, что Света росла на съемочной площадке. Она впервые снялась в кино в восемь лет, а потом постоянно участвовала в масовке и эпизодах. Девочка совершенно не боялась камеры, могла и спеть, и станцевать, и засмеяться, и заплакать по команде режиссера.

Но она мечтала стать не актрисой, а художником. В скучные послевоенные годы Света рисовала необыкновенно яркие картины - это был ее способ раскрасить серую действительность. У нее был талант, девочке прочили блестящее будущее. Но когда пришло время выбирать вуз, она подала документы в Щукинское театральное училище.

В театре Немольева достигла успеха сразу же, а вот с кино долго не складывалось. После того как она сыграла Ольгу Ларину в «Евгении Онегине», режиссеры о ней как будто забыли. Актрисе изредка приглашали на небольшие роли, о главных не было и речи. И только Эльдар Рязанов разглядел ее потенциал.

занов разглядел ее потенциал.

Слава пришла к Немольевой поздно, в сорок лет, благодаря роли несчастной Олечки Рыжовой в «Служебной романе». И, как это ни удивительно, даже в 82 года Светлана Немольева остается востребованной актрисой. Каждый год она снимается в пяти-шести фильмах, одна из последних работ - драма «Ван Гоги» вышла на экраны этой весной и получила немало заслуженных призов.

#### ДОЛГИЙ МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ

Если карьера Светланы Немольевой долго буксовала, то в любви ей повезло с первой попытки. На Александра Лазарева - высокого, статного красавца с благородной посадкой головы - просто невозможно было не обратить внимание. Он выделялся среди студентов Щукинского театрального училища. И Светлана его заметила, но продолжала кокетничать с другими. Она была легкомысленной хохотушкой и болтушкой, душой любой компании. Александр наблюдал за девушкой издали, пока их не сблизил несчастный случай. Во время съемок Лазарев прыгал через костер и неудачно приземлился, сломал ногу. Когда Света увидела его бледное от боли лицо, сердце дрогнуло. Она бросилась к однокурснику, помогла встать, добраться до врача. И, пока Саша выздоравливал, постоянно навещала его.

Когда Лазарев смог снова ходить без костылей, он сразу же сделал предложение руки и сердца любимой. Они поженились всего через три месяца после знакомства. Окружающие шептались: скоротечный студенческий брак, разбегутся через полгода. Но прогнозы оказались ошибочными - супруги прожили вместе больше полувека.

Света была москвичкой, девочкой из благополучной семьи. Саша - бедным студентом, единственным богатством которого был потертый выходной костюм. Может, невеста и хотела пышную свадьбу, но понимала, что будущий муж не в состоянии ее организовать. Поэтому согласилась просто расписаться в загсе, без белого платья и колец. Зато какой чудесный был медовый месяц! Они поехали на съемки в Крым, поселились в подвальном номере гостиницы, пили дешевое вино и были безмерно счастливы вдвоем.

Ровно через пятьдесят лет, на свою золотую свадьбу, супруги вернулись в ту же самую гостиницу, сняли лучший люкс, заказали дорогое шампанское. И поняли, что в отношениях ничего не изменилось. Они так же счастливы рядом друг с другом!

## ИДЕАЛЬНАЯ СЕМЬЯ

Сначала молодые жили с родителями Светланы, потом перебрались в общежитие, и лишь через несколько лет у них появилась своя квартира на Тверской, рядом с рестораном Дома актера. Конечно, после закрытия заведения все друзья заваливались к ним. У пары был теплый, хлебосольный дом. Ну и что, если зарплата крошечная, а в магазинах пусто! Умелая хозяйка могла из картошки и соленой кильки организовать достойный ужин. Да и не в еде было дело, главное - дома у Лазаревых всегда душевно и уютно.

Все друзья считали их идеальной семьей, но супруги так не думали. «Видели бы вы, как мы орем друг на друга и швыряемся тарелками!», - говорила Светлана подругам. Никто не верил в это. Но все так и было, особенно в первые годы совместной жизни. С одной поправкой: ссориться Александр со Светланой могли не больше пятнадцати минут. После этого им становилось так плохо, что они сразу же мирились. По традиции первый шаг всегда делал муж. Светлана, как настоящая женщина, капризничала. Но как только любимый подходил, обнимал и говорил: «Прости», обиды как рукой снимало.

Их сын вспоминал такой случай: как-то они с женой заглянули вечером к родителям. Те только что пришли из театра, поужинали и убирали посуду. И тут вдруг Лазарев-старший смотрит на свою вторую половину и говорит. «Светка, ты у меня такая красивая! Я так тебя люблю». На жену Лазарева-младшего это произвело неизгладимое впечатление. Столько лет вместе, и на работе, и дома - и такая романтика, нежность!

## АКТЕРСКИЕ ГЕНЫ

Александр мечтал о наследнике. Светлана забеременела, и муж



**С внучкой Полиной, которая тоже стала актрисой**



**Родители стали примером для Лазарева-младшего, показав, какой должна быть настоящая крепкая семья. 1986 г.**

сразу придумал имя сыну - Петр, Петруша. Но когда мальчик появился на свет, все дружно сказали: «Да это же Александр Лазарев-младший». Малыш был точной копией отца!

«Я был ужасным ребенком, - признается Лазарев-младший, - совершенно не поддавался воспитанию». Немало копий было сломано за время учебы в школе, родителей вызывали к директору чуть ли не каждую неделю. Но Лазарев-старший не позволял жене давить на сына. «Он умный и добрый мальчишка, - говорил мудрый отец. - Дисциплина в жизни не главное». Александр никогда не сомневался, что из сына вырастет хороший человек. Светлана со временем тоже научилась спокойно относиться к выговорам учителей.

Весь Театр Маяковского, где Саша пропадал после школы, просто обожал школьного мальчишку. У него была коронная фраза. Когда кто-то из взрослых, отчаявшись добиться от него послушания, восклицал: «Ты меня слышишь?», тот спокойно отвечал: «Слышу-слышу. Но в голову не беру». Вскоре все актеры театра стали шепотом отвечать так же на замечания режиссера.

## Незабываемые роли

«Служебный роман» (1977 г.). Неподражаемая Оленька Рыжова

«Гараж» (1979 г.). Жена Гуськова

«Село Степанчиково и его обитатели» (1989 г.).

Загадочная Татьяна Ивановна

«Мешок без дна» (2017 г.). Фрейлина царского двора

«Ван Гоги» (2018 г.). Тома, мама школьного друга Марка

Конечно, сын Лазарева и Немоляевой стал актером. Хотя у него и был период увлечения археологией, гены взяли свое. И внучка пошла по актерской стезе, и внук поступил на продюсерский факультет ВГИКа. Светлана Немоляева по-прежнему выходит на сцену любимого театра, и как же ей приятно, что сегодня она делит гримерку со своей внучкой Полиной.

## БЕЗ НЕГО

Александр Сергеевич, души не чаявший во внучке, не дождался ее премьеры всего несколько месяцев. Он тогда вернулся из больницы, где врачи привели в порядок пошатнувшееся здоровье мужчины. Чувствовал себя хорошо, и у Светланы Владимировны отлегло от сердца. И вот через десять дней после выписки Светлана утром зашла в комнату супруга и обнаружила, что тот не дышит.

Тогда убитой горем женщине казалось, что и ей больше незачем дышать, незачем жить. Она не представляла, как сможет существовать без того, кто давно стал частью ее самой.

Актрисе до сих пор кажется, что любимый где-то рядом - пьет чай на кухне или читает в своем кабинете. Иногда она почти слышит его шаги, но потом вспоминает, что это невозможно. Светлана старается не оставаться в одиночестве: проводит время в театре, с семьей сына, с друзьями, соглашается практически на все предложения, поступающие от кинорежиссеров.

Когда ей делают комплименты по поводу неувядающей красоты, Светлана Владимировна отмахивается: «Какая красота в моем возрасте!» Но зрители до сих пор с нетерпением ждут ее появления на экране и видят в актрисе тот самый идеал женственности, который так редок в наши дни.



## Он не хочет на мне жениться

**Милая «Подруга»!** Я с мужчиной в отношениях 4 года, но он не хочет брать ответственность за меня. Мы живем вместе, но бюджет раздельный, замуж меня не зовет, в трудных ситуациях я рассчитываю только на себя. Это бесперспективные отношения?

**Виктория К.**

**ПОДРУГА:** Не все мужчины охотно берут ответственность за женщину и создают семьи. Другие создают, но все равно остаются как бы в стороне. Причин тому может быть множество. Например, его воспитывала только мама, или он эгоцентрик. Скажу однозначно: ваша ситуация ненормальна. В этих отношениях у вас разные желания и взгляды на будущее.

Самое главное - вашему мужчине комфортно просто жить рядом, получать все привилегии, связанные с этим. А вы, в свою очередь, с подобным положением дел соглашаетесь, иначе бы давно что-нибудь уже предприняли.

Четыре года - внушительный срок. За это время можно понять, готов ли ты идти дальше с человеком по жизни. Если вы хотите сдвинуть ситуацию с мертвой точки, действуйте прямо сейчас. Заведите с возлюбленным разговор о том, что вас не устраивает ваша совместная жизнь. Спросите, что он думает по этому поводу, готов ли что-то менять. Если окажется, что не готов, действуйте радикально - уходите. Не сделаете этого сейчас - ничего не изменится, придется терпеть и дальше. Если вы своему возлюбленному действительно нужны, он вас не отпустит, вернет, из-под земли достанет.

## Муж так мечтал о сыне, но...

**Милая «Подруга»!** Супруг всегда мечтал о сыне, но УЗИ показало, что у нас будет девочка. Теперь он ходит как в воду опущенный, хоть и говорит, что все нормально. А я боюсь, что дочку он будет любить меньше...

**Екатерина Р.**

**ПОДРУГА:** Большинство мужчин до рождения детей мечтают о сыновьях. Причем, если спросить их почему, ничего внятного ответить не могут. Их представлениями руководит стереотип; каждый мужчина должен посадить дерево, построить дом, вырастить сына. А если у тебя девочка - то ты вроде как неполноценный.

Все, конечно, понимают, что подобные размышления - чепуха. Да и сами папы, распробовав, что такое быть отцом девочки, уже не представляют себя с другим ребен-

ком на руках. Дайте своему мужу время, чтобы свыкнуться с мыслью о дочери. Пусть он переживет свой внутренний кризис. Затем день за днем приобщайте его к рождению ребенка. Пусть он вместе с вами покупает кроватку, коляску, одежду малышке. Называйте своего ребенка в животике принцессой, а ее отца не иначе как рыцарем и героем, который будет эту принцессу защищать. Поверьте, ваш муж в глубине души очень рад будущему малышу. И какого он будет пола - дело возрастное.

## Не могу признаться в любви

**Милая «Подруга»!** Для меня настоящая проблема признаться в любви или сказать, что я скучаю по человеку. И очень переживаю, ведь люди остаются в неведении, что я к ним испытываю.

**Ольга Мартынцева.**

**ПОДРУГА:** Вероятно, ваши собственные родители проявляли мало нежности по отношению к вам, вам просто было не у кого учиться этому. Но не переживайте: чувства можно проявлять не только словами или объятиями. Наверняка тем людям, которых вы любите, вы уделяете больше внимания, сочувствия, заботы. К ним вы готовы спешить на помощь, никогда не откажете в просьбе и т.д. Все это посылает им негласный сигнал: я важен, я нужен, я любим. Поверьте, они его прекрасно чувствуют даже без ваших слов и жестов.

Близким людям можно один раз сообщить о своей особенности: открыть сердце, объяснив, что для вас это непросто и вряд ли им придется часто слышать от вас слова любви. Можно ли как-то работать над собой в этом направлении? Да, но только не идите против собственной природы. Попробуйте начать с легких прикосновений к приятному вам человеку, с простых знаков внимания.

## ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

### ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЧУВСТВО ЮМОРА?

Некоторые люди шутят искрометно, другим же не удается выдать из себя даже одну шутку. В чем секрет? Несколькими веками юмор напрямую связывали с образованием. Считалось, что образованный человек и пошутить сумеет, и приятную беседу завести. Но теперь ясно: речь не в образовании, а в уровне интеллекта.

Ученые выяснили, что лучше всего шутят люди с хорошо развитым творческим мышлением, привыкшие искать нестандартные решения и быстро реагировать в любой ситуации. Интересно, что хорошим чувством юмора также обладают люди, склонные к переживаниям. Они часто рефлексируют, копаются в себе и более восприимчивы к окружающему миру.

# Ваш любимый сканворд

	Хозяин чего-либо	Дезертирство на ночь		Мелодия		Стеганое полотно		Сигнал поезда		Туес по сути		"Деревянные ноги"		Волчья хижина		
						"...Баба и сарак разбойников"		Пустить деньги в...								
	Часовые	Финальный боец корриды								Мясное блюдо		Бархатистая кожа		Ткань для вышивания		
								Часть туши								
	Опора для кровли	Убирает на пару с совком						Оружие Ильи Муромца								
					Просо, гречка	Вягатель "Мыслителя"	Строевые для сена	Танец "...бас-тон"	Цитрус							
	Улица Фредди Крюгера	Дает молоко		Верхний слой крыши							Маленькая птица		Волосы лошади			
	Кинопремия России	Причуда							Выбор дуэлянта							
				Часть упряжи						Труд, профессия		Площадь у римлян	КСІ — хлористый...			
	<b>1</b>		"...Кислицына (Румянцев)	Обрубок дерева					Микроавтобус из Латвии							
							Певца Алика...									
Сернобык	Древний плуг		Искусство на 35 мм		 <p><b>1</b></p> <p>Самый главный на корабле</p>							Крупный олень	Винный сорт винограда			
На восток от Европы														Месяц		
Сумчатый медведь		Группа на уроке		От носка до пятки										"Танец роботов"	Футбольный клуб из Волгограда	Трос из пеньки
									Оникс, халцедон	Брус вдоль днища судна	Отец	Короткая стрижка				
	Плод с пальмы		Деликатность							Плавание, стиль	"...то послабшаю!"					
										Растворитель лака						
	Подобие		Камбала								Чуть-чуть					
	"...баба Баба-риха"									Бит-квартир						

## История из жизни



# БЕРЕГИ АННУ!

**Война искалечила судьбы тех, кому довелось пережить это страшное время. Многих на фронте грела лишь одна мысль: «Меня ждет любимая». Но не всем удалось вернуться домой...**

**В** деревню Новоселки мой отец переехал из города сразу, как вышел на пенсию. Сам он родился неподалеку от тех мест после войны. Каждый год на майские праздники я традиционно везу к нему внуков - пусть подышат свежим воздухом, ощутят связь поколений. Младшая Машенька забирается к деду на колени, трется щекой о колючую бороду и задает вопрос: «Деда, а почему тебя так странно зовут - Серго?» Старший Дима серьезен. Он говорит: «Дед, а ведь в этих местах линия фронта проходила? Нам сочинение про войну задали написать. Может, ты знаешь какую-нибудь историю о том времени?» Отец испытующе смотрит на меня. Я киваю. Дима с Машей подросли - пусть знают. Устроившись поудобнее в кресле, дед начинает свой рассказ.

### ДВА МОЛОДЦА

Приехали в деревню Новоселки

два брата. Старший Николай - высокий голубоглазый богатырь словно из русской сказки. Младший Серго - худой, невысокий, безбородый. Откуда они взялись, где их родные, почему именно здесь обосновались - никто не знал. Слухи по деревне всякие ходили. Но братья были работящие, непьющие - такие везде нарасхват. Вскоре народ языком чесать перестал.

Выделил им председатель колхоза землю - братья дом построили, огород разбили, хозяйство завели. Принарядились деревенские девчата: к кому Николай свататься пойдет? Ведь в хозяйстве без жены никак. Вот повезет девице! Но парень семью заводить не спешил и становился все грустнее и грустнее.

Словно сглазил кто-то! Вскоре выяснилась причина его тоски. Оба брата влюбились в одну девушку - Анну, внучку хромого колхозного сторожа Макара. Девчонка сиротой

была, жила у деда. Макар ее в строгости держал, в клуб на танцы не пускал, модные прически крутить не давал. Но у Анны красоты хватало и без этого: волосы рыжие, как огонь, вьются до самой осиной талии. Глаза зеленые, а на носу россыпь веснушек. Всегда серьезная, задумчивая, а засмеется - словно колокольчик звенит. Знала ли Анна, что оба брата по ней с ума сходят, или нет, но виду не подавала. Николай один раз пригласил ее в клуб на концерт местной самодеятельности, она отказалась. А Серго часто прибежал в коровник, где девушка работала дояркой. То ведра тяжелые поможет таскать, да половину расплескает; то до дому вызовется проводить, а сам штаны порвет по дороге. Анна над его неуклюжестью смеялась.

Началась война. Николая, как и всех деревенских мужиков, призвали на фронт. А Серго сам вызвался, не захотел оставить брата. Приписал себе возраст и пошел добровольцем. Когда Анна узнала об этом, схватилась за сердце - Анна поняла, что боится потерять Серго. Тут же пожалела, что отталкивала его. Не замечала своего счастья, а теперь любимому человеку грозит опасность. И неизвестно, вернется ли он с фронта...

В ночь сборов перед отъездом на фронт девушка повязала на голову платок, чтобы любопытные соседи ее не узнали, пробралась к дому братьев, постучала в окно. Серго вышел на крыльцо, молча кивнул девушке в сторону сеновала.

Прощание было и печальным, и страстным. Пожалела Анна, что из-за своей гордости столько времени потеряла. Сняла с шеи деревянный крестик на шнурке, вложила Серго в руку: «Не забывай!»

### ПОРА ПРОЩАТЬСЯ

Наутро опустели Новоселки. Из мужиков остались только председатель и дед Макар - тот рвался «бить фашистов», но его не взяли - старый да хромой, какой из тебя солдат! Анна стала совсем бледной и грустной. Есть в деревне было нечего, ягоды и грибы все из лесу уже были повыбраны, бабы стали кору варить. Дед Макар переживал, что внучка с голоду пухнет. А она через девять месяцев, как говорят, в подоле принесла. Мальчонка родился хилым, но уж очень красивым, голубоглазым. Макар ругаться не стал, сам выхаживал правнука как мог. Так и жили втроем, в тесноте, да не в обиде. Дед Макар прикипел к малышу, приговаривал: «Вот на старости лет судьба преподнесла сюрприз! Снова чувствую себя молодым, хотя уже одной ногой в могиле».

А потом случилась беда ~ в деревню пришли немцы. Сначала въехали мотоциклы - большие, черные, блестящие. За ними пришла пехота. Почти все как на подбор - молодые, розовощекие, веселые. Они говорили на своем языке и смеялись. Трое из них с автоматами наперевес увели в сторону леса председателя. Минут через пятнадцать вернулись одни. Председательский дом подожгли, Зорьку, последнюю корову в деревне, вывели из коровника и пристрелили. Деду Макару велели разделить тушу, а сами прошлись по дворам - забирали все, что понравится.

Солдат расселили по домам. Немцы выламывали из заборов доски, делали себе из них настилы. Набивали тюфяки соломой - готовились к ночлегу. Дом, где пряталась Анна с младенцем, фашистам не приглянулся: уж слишком старый, покосившийся.

Ночь прошла спокойно, а на следующую немцы ворвались в несколько домов и вывели девушек. Их тут же вывезли из деревни - на работы. Больше их никто не видел. В третью ночь все повторилось. Дед Макар шепнул Анне: «Надо уходить! Собирай мальчика. Я хромым, тебя вывести не смогу. Вечером сюда придет Михалыч из соседней деревни - он места знает, проведет вас по болоту. С тобой пойдет баба Нюра с тремя дочерьми. Бог даст - спасетесь». Анна заплакала, стала собираться в дорогу. С дедом расставаться не хотелось, но пришлось прощаться. Закутав в тряпки младенца и взяв припрятанную горбушку, Анна потихоньку выскользнула из дома. В назначенном месте встретилась с Михалычем и остальными. Дорога предстояла трудная и опасная.

### ТРАГЕДИЯ НА БОЛОТЕ

Смеркалось. Идти в темноте по болоту - дело гиблое. Но проводнику доверяли. Днем покинуть деревню незаметно было невозможно. Дрожа от холода и страха, женщины ступали след в след Михалычу, прокладывая дорогу. И вдруг все разом остановились. Нет, не показалось - вдалеке слышался собачий лай, потом все ближе и ближе. Видимо, не досчитались немцы жителей, заметили беглецов. Наверняка кто-то их сдал. Да и не могли фашисты так уверенно и быстро их настичь - кто-то указал дорогу. «Сюда!» - Михалыч свернул с тропы в самую болотную топь.

Лай собак послышался совсем близко. Все шестеро затаили дыхание. И тут младенец на руках у Анны проснулся и захныкал. Девушка пыталась унять малыша, но тщетно. Преследователи близко,

совсем близко! Поймала взгляд бабы Нюры, все поняла. А дальше как во сне: опустила кулек в болото и разжала руки, только когда младенец затих. Баба Нюра только слезу краем платка утерла да перекрестилась - отдал Богу душу, за всех пострадало дитя невинное.

Беглецам повезло - отряд преследователей их не заметил. Устав кружить по болотам, немцы вернулись в Новоселки, а к утру Михалыч вывел своих подопечных к соседней деревне. Всю дорогу Анна шла, не проронив ни слова, не поднимая головы.

Девушка мечтала расстаться с жизнью. Не могла простить себе того, что пришлось погубить родное дитя. Анна задумала отстать ото всех и спрыгнуть с обрыва. Да только баба Нюра вовремя заметила: Анна не в себе. Взяла ее под руки и никуда от себя не отпускала. Так что девушке не удалось осуществить задуманное.

### ОБЕЩАНИЕ БРАТУ

Серго писал Анне каждый день, но его письма не доходили. Николай поддерживал брата: понимал, как трудно юному и впечатлительному Серго видеть боль и смерть товарищей. Сам он уже успел отличиться в бою и получить медаль за два подорванных танка. Как и раньше, братья держались друг друга, делили на двоих последний хлеб и махорку. Но однажды Николай не досмотрел за братом: Серго подорвался на mine. Перед смертью успел только достать окровавленными руками деревянный крестик. Протянул его брату, еле слышно пошевелив немеющими губами: «Береги Анну...» Николай дал ему обещание.

За войну Николай получил много орденов и медалей за храбрость в бою, дважды лежал в госпитале, но добровольно возвращался на фронт. Не мог он спокойно жить, пока немцы уничтожают его родину, не мог простить им гибель брата. И только безоговорочная капитуляция фашистской Германии заставила его сложить оружие. После Победы Николаю понадобился целый месяц, чтобы добраться до Новоселок. Не узнал он родную деревню. Многие дома были выжжены, другие покосились, заборы разобраны, окна разбиты, в крышах зияли дыры. Не к своему дому кинулся Николай, а побежал к ветхой лачуге с болтающейся на одной петле дверью. Ветер гулял по опустевшим комнатам. Рядом со столом Николай увидел прислоненную к нему резную палку - никогда не расставался с ней дед Макар. Значит, убили фашисты старика. Вышел из избы Николай злой и печаль-

ный. Разыскал оставшихся в живых жителей деревни. Выслушал он рассказ про побег Анны, про гибель деда Макара, который пытался задержать немцев, буквально волоочась по земле и хватая их за сапоги. Жива ли она? И где сейчас? Об этом никто не знал.

Все лето потратил Николай на обход соседних деревень, расспрашивал про Анну. Девушку никто не видел. «Видать, не выжила она...» - подумал было Николай, но на всякий случай решил проверить еще одно место. К своему удивлению, встретил там знакомую - бывшую соседку по Новоселкам бабу Нюру. «Анна, Макарова внучка?.. Как не знать... Жива... баба Нюра говорила растянуто, как будто неохотно. - Да только зря ты тратишь свои силы. Не станет она с тобой разговаривать. Никого не узнает. Совсем умом тронулась!» Николай вслед за старухиным жестом выглянул в окно. По двору бегала, словно перескакивая с кочки на кочку, худая босая женщина в белой рубашке. Ее распущенные, лохматые волосы развеивались по ветру. Сердце Николая словно сорвалось в пропасть. Он не сразу признал в ней Анну. Выбежав во двор, мужчина остановился в нескольких шагах от Анны. Он хотел сказать с девушкой так, чтобы не спугнуть ее, но слова застряли комом в горле. «Серго? Серго!» - увидев на его шее деревянный крестик, Анна кинулась, к нему на грудь и забила в слезах. «Тише, тише, родная! Все будет хорошо...» - как мог, успокаивал ее Николай, гладя закрученной ладонью рыжие волосы.



Николай не вернулся в Новоселки, а остался в доме бабы Нюры помогать по хозяйству. Вскоре он женился на Анне, выстроил небольшой, но крепкий дом. Слово нежный поломанный цветок, от любви и заботы Николая Анна постепенно пришла в себя. Жизнь их наладилась, вошла в мирное русло. Анна осознала, что Серго погиб, и всей душой полюбила Николая. Она нутром чувствовала: Серго бы хотел этого. Одна за другой у супругов родились три дочки, а четвертым, поздним и долгожданным, появился на свет голубоглазый мальчик, которого назвали Серго.

«Так это ты и был, дед? Тебя назвали в честь погибшего на войне дяди?» - Машенька заерзала на стуле. Всю историю она выслушала, не шелохнувшись. «Да-а-а, - как-то совсем по-взрослому протянул Дима. - Страшная штука - война... Много судеб она поломала. О каждой и не напишешь. Но я буду помнить. И друзьям своим расскажу!»

## Наши дети



Правильно определить темперамент ребенка можно только после пяти лет.

### САНГВИНИК: БЫСТРАЯ СМЕНА УВЛЕЧЕНИЙ

Сангвиники - общительные и подвижные дети. Это те малыши, у которых не возникает проблем с адаптацией в детском саду: помахал маме ручкой и бегом в группу. На площадках они придумывают новые игры и собирают вокруг себя толпы поклонников.

Однако сангвиники не организованны. Бардак в комнате для них - обычная история. Им сложно навести порядок и в собственной голове. Такого ребенка постоянно «бросает» от одного увлечения к другому. С друзьями получается так же: сангвиники быстро разочаровываются в людях, но легко находят новых друзей.

**Что делать родителям?** Приучать сангвиника к порядку надо уже с первых лет жизни. При этом, ему мало просто поставить задачу, необходимо дать подробную инструкцию (например, что и где должно лежать в его комнате).

Выработать концентрацию и успокоить непоседу помогут рисование, занятия с кинетическим песком, создание поделок из природных материалов. Кружки лучше выбирать с быстрой сменой деятельности, чтобы ребенок не успел заскучать. Например, театральная студия.

### ФЛЕГМАТИК: ОДИНОЧЕСТВО - ВТОРОЕ «Я»

Флегматиков нередко называют копушами: они все делают медленно, вдумчиво и основательно. Такие дети неэмоциональные. Закатывать истерики - это не про них. Флегматики предпочитают тихие игры. Одной игрушки ребенку хватит надолго: он будет исследовать ее со всех сторон. Спокойному флегматику комфортнее наедине с собой, чем в кругу шумных сверстников.

**Что делать родителям?** Кто-то пытается «сломать» природу флегматика и отдаёт ребенка в командный спорт. Этого делать не стоит: чадо будет ощущать дискомфорт. Лучше подберите спокойную секцию, где не надо много двигаться: шахматы, рисование, лепка и т.д.

Ни в коем случае не стоит торопить ребенка, ругать за медлительность - так вы занижаете его самооценку. Детям необходимы похвала, слова ободрения.

Во время прогулки расскажите ребенку про окружающий мир, явления природы, растения. Флегматики с удовольствием копаются в земле, строят замки из песка, сажают цветы. Давно мечтали вырастить огород на подоконнике? Предложите ребенку-флегматику поучаствовать. Ему точно понравится!

# КАК ТЕМПЕРАМЕНТ ВЛИЯЕТ НА ХАРАКТЕР?

Если вам кажется, что вы не понимаете своего ребенка, попробуйте определить его темперамент. После этого вам будет легче выстраивать отношения с сыном или дочерью.

**С**покойные и застенчивые, эмоциональные и коммуникабельные - дети такие разные. Мы привыкли объяснять их поведение наследственностью и воспитанием, но истинные причины формирования характера лежат глубже. База, на которой строится личность, - это темперамент. Изменить его невозможно, но подкорректировать вполне реально.

### ХОЛЕРИК: ЭМОЦИИ ЧЕРЕЗ КРАЙ

Яркий пример ребенка-холерика - Маша из мультфильма «Маша и Медведь».

Такие дети подвижные, активные и любознательные. Чувство страха у них развито слабо. Холерики конфликтны и вспыльчивы. Они могут затеять драку на детской площадке из-за понравившейся игрушки. Им сложно управлять своими эмоциями - это особенность нервной системы.

**Что делать родителям?** Учите ребенка контролировать эмоции. Предложите перевозбужденному холерику досчитать до 10 и сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Объясните ему; чтобы дать выход чувствам, необязательно устраивать истерику, но зато можно поколотить грушу или, скажем, подушку.

Хороший способ занять маленького холерика - записать его в спортивную секцию. Футбол, бас-

кетбол, волейбол удовлетворят потребность ребенка в лидерстве и одновременно научат работать в команде. Холерикам полезно заниматься и плаванием. Оно помогает успокоить нервную систему за счет чередования вдохов и задержек дыхания.

### МЕЛАНХОЛИК: НИ ШАГУ БЕЗ МАМЫ

Застенчивый, плаксивый, послушный - таков меланхолик. В незнакомой обстановке он теряется: в гостях сидит около мамы, в садике предпочитает не отходить далеко от воспитательницы, а если и играет со сверстниками, то только с парочкой лучших друзей. Меланхолики милосердны, эмпатичны, отзывчивы. Они усидчивы и всегда доводят начатое до конца.

**Что делать родителям?** Меланхолику, как никому, важен тактильный контакт, так что чаще целуйте и обнимайте ребенка. Не скупитесь на добрые слова и напоминайте малышу, что он любим и важен.

У меланхоликов, как правило, есть склонность к творчеству, поэтому отдайте сына или дочь на рисование, лепку из глины или музыку.

Очень важно развивать в ребенке чувство уверенности в себе. Чаще хвалите его и учите налаживать коммуникации с другими людьми. Для начала можно порепетировать диалоги на игрушках, а потом опробовать на детской площадке.

**В** подавляющем большинстве случаев причиной набора веса является неумение разграничивать понятия голода и аппетита. В чем принципиальное отличие в этих понятиях? Голод - это требование организма пополнить энергетические запасы, тогда как аппетит - желание съесть что-либо ради удовольствия. На аппетит в значительной степени влияют гормоны. Чтобы перестать переедать, необходимо подружиться с ними.

### ПОПРОЩАТЬСЯ СО СЛАДКИМ

Гормон инсулин контролирует уровень глюкозы в крови и дает сигнал клеткам превращать ее в гликоген. Когда человек съедает что-нибудь сладкое, количество инсулина повышается, и организм начинает делать накопления. С калориями другого вида - не «сладкими» - такого не происходит. Отсюда и появилась теория о том, что ожирение - это следствие преобладания углеводистой пищи в рационе.

**Что делать?** Помните: выброс инсулина в кровь повышает аппетит. Но сладости лишь на короткий срок притупляют чувство голода и обязательно откладываются на боках и животе. Поэтому сладкое и мучное допускается употреблять лишь в ограниченных количествах и только до полудня. Когда целый день впереди, есть возможность сжечь поступившие калории.

### НАЙТИ ПЛЮСЫ В ПОЛЕЗНОЙ ПИЩЕ

Дофамин - гормон удовольствия, выделяется, когда мы чувствуем наслаждение от еды. Кажется, у любителей поесть его должно быть в избытке. На деле же организм теряет чувствительность к дофамину, когда стол изобилует яствами каждый день.

Ароматизаторы, усилители вкуса и прочая химия запускают выработку гормона удовольствия в огромных количествах. Согласно многочисленным исследованиям, еда промышленного производства вызывает привыкание, подобное наркотическому. Вот почему многие безуспешно сражаются с перееданием: дело не только в силе воли, но и в возникающей потребности искать все более калорийную пищу, которая позволит испытать яркие вкусовые ощущения.

**Что делать?** Начав употреблять



## КАК НАУЧИТЬСЯ НЕ ПЕРЕЕДАТЬ

**Многие считают переедание следствием слабых характеристик. Но диетологи уверены: дело не только в силе воле.**

готовые блюда, остановиться будет тяжело. Попробуйте готовить дома пищу из натуральных продуктов. А ярких вкусовых ощущений можно добиться с помощью полезных специй и приправ.

### ОБОЙТИСЬ БЕЗ ДИЕТ

Гормон лептин отвечает за чувство насыщения и вырабатывается жировыми клетками. Больше жировых отложений - больше лептина. У тех, кто постоянно переедает, организм перестает реагировать на высокую концентрацию гормона в крови. Поэтому мозг посылает сигнал: «Караул! Лептина нет! Ешь про запас!»

Избавиться от нечувствительности к этому гормону крайне сложно. Если есть меньше, организм воспримет это как сигнал наедаться впрок. А если сжать волю в кулак и похудеть с помощью строгой диеты, сброшенные килограммы быстро вернуться. Мозг начнет реагировать даже на малые дозы лептина, что вызовет нестерпимый голод.

**Что делать?** Ни в коем случае не прибегайте к «стремительным» диетам. Для начала отследите свои

мысли, чтобы понять, почему вам хочется съесть тот или иной продукт. Задайте себе вопрос, действительно ли вы голодны или это всего лишь желание попробовать «что-то вкусненькое».

Что касается продуктов, доказано: рацион с большим содержанием углеводов формирует привыкание к лептину. Соответственно, стоит свести к минимуму потребление продуктов с высоким гликемическим индексом - сдобы, жареного картофеля, шоколада и т.д.

### Позволить себе голод

Грелин активизирует нейроны, влияющие на возникновение аппетита. Вот почему уровень грелина перед приемом пищи возрастает, а после него снижается. Мы чувствуем голод из-за выброса данного гормона в кровь.

Известно также, что грелин способствует выработке гормона роста. Он, в свою очередь, нормализует обмен веществ, улучшает состояние кожи, помогает сжигать жиры и увеличивает мышечную массу.

**Что делать?** Не воспринимайте чувство голода как катастрофу: помните, что легкий голод - это способ получения ценного гормона роста. Более того, полезно время от времени устраивать разгрузочные дни. Несколько раз в месяц можно отказаться от еды на 6-8 часов в дневное время, употребляя только воду.

### Вы уверены, что голодны?

**Как только захотите перекусить, представьте перед собой тарелку с гречневой кашей, цветной капустой или куриным бульоном. Готовы это съесть? Если да, то вы действительно испытываете чувство голода. Если нет, вы преследуете другие цели - занять свободное время, заесть стресс или скуку, улучшить настроение. В этом случае можно воздержаться от еды и тем самым избежать переедания.**



# ЖЕНСКАЯ ИНИЦИАТИВА

**Женщины часто ждут первого шага от мужчин. Иногда ожидание становится слишком утомительным. Наша читательница решила взять все в свои руки, и вот что из этого получилось.**

**С** юного возраста мама твердила мне: «Ты обязательно встретишь свою вторую половинку. Нужно только набраться терпения и подождать». В итоге я ждала, пока застенчивый одноклассник решится пригласить меня в кино. В институте надеялась, что красавец-староста заметит меня и позовет на свидание. Устроившись на работу, бросала томные взгляды на коллегу и снова ждала мужской инициативы. Но в какой-то момент я подумала: зачем ждать, если можно сделать первый шаг? Так и родилась идея провести эксперимент. Я решила, что в течение месяца буду сама знакомиться с мужчинами.

## ДИВАННЫЕ ПРИНЦЫ

Я зарегистрировалась на сайте знакомств и начала просматривать анкеты. За вечер поставила 15 лайков, и совпало 7 симпатий. Я не стала ждать, пока получу сообщения, и написала всем сама. С первым, его звали Максим, я общалась в течение недели. Мы обсуждали все: кино, спорт, искусство. Но каждый раз, когда мы договаривались о встрече, у Максима что-то не получалось. То завал на работе, то он неважно себя чувствует, то нужно помочь маме... Спустя четыре сорвавшиеся встречи я перестала ему писать. Не хочет продолжения общения, и не надо!

Со вторым кандидатом по имени Евгений я решила действовать решительно. После двух дней пе-

реписки сказала прямо: «Ты мне интересен, давай увидимся?» - и Евгений радостно ответил: «Ты тоже мне понравилась! Конечно, давай, но на этой неделе у меня много дел. Может, получится на следующей». Как вы, наверное, догадались, у него не получилось.

Третий - Илья - сразу же пропал из онлайн, когда я предложила вместе поесть пиццу. Правда, объявился через неделю и сказал, что ему срочно нужно было съездить в столицу. Пригласил на свидание, а потом снова пропал. Искать его я, конечно, не собиралась.

В общем, я поняла, что знакомиться в Интернете - не лучшая идея. Поинтересовалась у своего близкого друга, почему онлайн-кавалеры не хотят встречаться в реальной жизни? И он ответил: «Вспомни, как ты сама раньше динамила мужчин с сайта знакомств. Одно дело - переписываться с человеком, лежа на диване в пижаме. И совсем другое - одеваться, приводить себя в порядок и идти на свидание, которое может оказаться неудачным. Зачем выходить из зоны комфорта?» Мне показалось, что в его словах есть доля правды. Что ж, значит, буду знакомиться в офлайне.

## ДЕЛО НЕ В ТЕБЕ

На следующей неделе я отправилась в ночной клуб с подругой и ушла оттуда с неплохим уловом - 4 телефонных номера. Я просто подходила к мужчинам и говорила: «У

вас очень приятная внешность. Моя подруга сказала, что я ни за что не подойду к вам и не познакомлюсь. Но я сделала это, так что с вас номер телефона!» Удивительно, но мужчины улыбались и диктовали мне свои номера.

Правда, вскоре выяснилось, что один из них не готов к продолжению общения. Вадим оказался женат. Когда я спросила, зачем же он дал мне номер, мужчина ответил: «Понимаешь, ко мне никогда не подходила знакомиться женщина. Это очень приятно, поэтому, я не смог тебе отказать».

А остальные трое новых знакомых согласились увидеться при свете дня. Валера пригласил меня пройтись по парку. Я угостила его мороженым, а потом он намекнул, что проголодался: «Как ты смотришь на то, чтобы угостить меня ужином в кафе?» Я бежала от него дальше, чем видела.

С Антоном мы встретились в кафе. Он накормил меня креветками, а потом дал понять, что рассчитывает на секс. Получается, иногда женская инициатива воспринимается мужчинами как предложение интимного характера. Но это не про меня! Так что я пролетела, что мне пора кормить кота, и ушла.

Другой знакомый из клуба, Олег, оказался приятным собеседником. У нас было три свидания, но потом выяснилось, что я у него не одна. Параллельно Олег встречался еще с двумя девушками. Находиться в гареме я не хотела, так что просто перестала отвечать на его звонки. А жаль, ведь он меня заинтересовал...

## СЛУЧАЙНОСТЬ ИЛИ СУДЬБА?

Отчаявшись познакомиться с адекватным мужчиной, я уже было бросила свою затею. Но потом увидела на заправке высокого брюнета и, недолго думая, подошла к нему. «Простите, вы не могли бы помочь мне завести машину?» - всего одна фраза, и прекрасный рыцарь уже сидит в моей машине. Она завелась с первого раза (естественно, ведь я все придумала). Я поблагодарила мужчину и оставила ему свой номер: «Вы меня так выручили. Звоните, если вам вдруг понадобится помощь». И он позвонил уже через три дня и... пригласил меня на свидание. Кто знает, может, на этот раз мне повезет?

В результате эксперимента я поняла, что мужчинам нравится чувствовать себя мужчинами. Поэтому не стоит перегибать палку и насаждать на кавалера при знакомстве. Первый шаг со стороны женщины - это неплохо, но все последующие шаги должен делать сильный пол.

**Дарья ЗУЕВА.**

**А**мериканский нейропсихолог Роджер Сперри в 1981 году заявил: интуиция - это одна из функций правого полушария головного мозга. Не дар, не талант, не восьмое чудо света. Соответственно, интуицией каждый человек обладает с рождения, просто не все умеют ею пользоваться. Чтобы развить шестое чувство, многого не надо. Существуют простые, но действенные способы.

### СВОИ И ЧУЖИЕ ЭМОЦИИ

Чтобы человек в совершенстве овладел шестым чувством, для начала ему необходимо полностью разобраться в себе. Достаточно фиксировать все эмоции, которые вы испытываете. Друг опоздал на встречу? Недовольство. Банк навязал платную услугу? Злость. Начальство выдало премию? Радость. Можно копнуть еще глубже, разделив эмоции на положительные и отрицательные. При возникновении отрицательных спрашивайте себя: «Могу ли я реагировать иначе?»

Когда собственные эмоциональные проявления изучены, самое время переходить к изучению чужих. Например, вы едете в метро. Осмотритесь, что за пассажиры вас окружают. Вот сидит девушка - явно чем-то расстроена. Вертит в руках телефон: наверное, возлюбленный не позвонил. А она ждет... Рядом стоит угрюмый мужчина. Ему кто-то насолил: он испытывает ненависть, но пытается это скрыть.

Пусть угадывание чужих эмоций станет интересной игрой. Параллельно вы будете тренировать правое полушарие, отвечающее за воображение и интуицию!

### ЗНАКИ СУДЬБЫ

Каждый день судьба подает нам различные знаки. Человек с развитой интуицией отличается от остальных лишь тем, что умеет их считывать. Он может отменить встречу, если день с утра не задался. Не принять предложение человека, если что-то в его поведении показало емустораживающим.

Большинство из нас задается вопросом: как отличить истинные знаки от простых совпадений? Поможет в этом только опыт - пробуйте! Реагируйте на одни знаки, игнорируйте другие. Важно фиксировать свои наблюдения, чтобы в дальнейшем сделать выводы: в каких случаях, ситуациях, при каких обстоятельствах ваше шестое чувство работает лучше всего.

### ВОПРОС - ОТВЕТ

Согласно статистике, лишь 3% людей умело пользуются своей интуицией. Немного, правда? Все эти



## РАЗВИТЬ ИНТУИЦИЮ – это просто!

**Если вы до сих пор считаете шестое чувство чем-то сверхъестественным, то ошибаетесь. Развить его так же легко, как накачать пресс или улучшить память.**

люди точно знают: чтобы быть с шестым чувством на «ты», следует познать себя от и до. Многие из них привыкли задавать себе вопросы, чтобы лучше разобраться в ситуации.

Допустим, вы ехали в автобусе в час пик, и вам на ногу нечаянно наступил другой пассажир. Вы вспылили и накричали на него. Как проанализировать этот поступок? Желательно прийти домой и ответить самому себе на ряд вопросов: «почему я вышел из себя?», «у меня было плохое настроение?», «чем оно было вызвано?», «мог ли я поступить иначе?» и т.д. Прорабатывая каждую ситуацию, можно не только стать лучшей версией себя, но и научиться анализировать поступки, слушать внутреннее «я».

### ОДИН ДЕНЬ, НЕ ПОХОЖИЙ НА ДРУГИЕ

Многие боятся полагаться на интуицию. Оно и понятно: а вдруг обманет, подскажет неправильно? Все время жить, полагаясь на шестое чувство, тяжело, но что, если речь идет всего лишь об одном дне?

Выберите день, в течение которого вы будете полагаться на интуицию. Что бы ни екнуло в груди, ни отразилось в виде соматических проявлений, ни появилось в виде знаков - всему нужно следовать! В конце дня сделайте выводы: в каких ситуациях интуиция не подвела, а где шестое чувство оказалось ошибочным.

Время от времени проводя

подобный эксперимент, вы можете неплохо развить правое полушарие. В обычных условиях лишь у немногих оно работает в полную силу: в основном трудится левое, отвечающее за логику.

### ОДИНОЧЕСТВО - КЛЮЧ К РАЗГДКЕ

Чтобы услышать внутренний голос, коим и является интуиция, периодически стоит бывать в одиночестве. Лучше всего в такие моменты выезжать на природу. Можно послушать, как шумит лес, шуршит песок под ногами или скрипит снег. Неважно, какое время года, где вы находитесь, главное - то, что вы чувствуете.

Говорят, именно в такие моменты интуиция включается. Начинают приходиться подсказки. Кстати, практикуя подобный способ достаточно часто, можно понять, как именно работает ваша интуиция. Сигналы приходят в виде телесных ощущений? Или, может, внезапных мыслей?

### На заметку

**Ученые пришли к интересному выводу: уровень интуиции повышается у влюбленных пар и у матерей, чьи дети еще не достигли 7-летнего возраста. Кстати, интуиция хорошо развита у людей творческих профессий: художников, актеров, музыкантов и писателей.**



(Продолжение. Начало в 16).

– Она стала такой прожорливой, что им точно потребуется дополнительный корабль для ее еды.

– Дэниел!

– Папа, все нормально.

Сердитое лицо брата пряталось под отросшей челкой. Похоже, он не мог заставить себя посмотреть сестре прямо в лицо. Маргарет хотела погладить его по плечу, сказать, что все понимает и не держит на него зла, но боялась, что он снова ее оттолкнет, а у нее уже просто не оставалось моральных сил на очередную ссору – ведь вот-вот должен был пробить час расставания.

Летти возражала против того, чтобы он ехал. Считала, что его мрачный вид – дурной знак перед дальней дорогой.

«Вряд ли тебе будет приятно, если последним воспоминанием о семье станет вот такое лицо», – сказала она, когда Дэниел в очередной раз хлопнул дверью.

«Да нет, ничего страшного», – ответила Маргарет.

Летти только покачала головой и с удвоенной энергией принялась собирать продуктовую посылку, вес которой не должен был превышать двадцати пяти фунтов. Девушкам разрешили взять с собой именно столько продуктов питания, и, чтобы мать Джо, не дай бог, не подумала, будто ее новые австралийские родственники недостаточно щедрые, Летти все тщательно взвешивала и перевешивала, стремясь тю-тетька в тю-тетьку уложиться в положенную норму.

Таким образом, приданое Маргарет среди прочего включало: запаянный в банку фирменный кекс Летти, бутылочку хереса, консервированный лосось, говядину и спаржу, а еще коробочку желейного печенья, рядом с которой Летти положила купоны на посещение универмага «Хордерн бразерз». Летти собиралась упаковать дюжину яиц, но Маргарет совершенно справедливо заметила, что даже если яйца и пере-

# КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

живут дорогу до Сиднея, то после шести недель на борту корабля станут скорее угрозой для здоровья, чем благодеянием.

«Похоже, не только англичане сидят на голодном пайке», – посетовал Колм, питавший слабость к кексам своей тетки.

«Как аукнется, так и откликнется. Чем лучше мы с ними обойдемся, тем больше вероятность того, что они так же обойдутся с нашей Мэгги», – отрезала Летти. Затем ее взгляд затуманился, и она убежала на другой конец кухни, вытирая глаза посудным полотенцем.

В последнее время она даже перестала делать укладку.

– Ваши документы.

Они наконец достигли ворот в порт Вуллумулу. Офицер в новенькой форме был преисполнен сознания важности сегодняшнего события. Он наклонился к окну, и Маргарет достала из корзинки пачку замусоленных бумаг.

Он провел пальцем по списку фамилий и, найдя нужную, махнул рукой, чтобы они проезжали.

– Все новости к «Виктории». Причал номер шесть. Вам придется высадить ее здесь, у столба. Там негде припарковаться.

– Мы не можем, приятель. Посмотри на нее.

Офицер сунул голову в окно машины, затем оглядел толпу.

– Если вам повезет, вы сможете найти место вон там, слева. Указатели выведут вас к причалу. Там свернете налево и остановитесь за голубым столбом.

– Спасибо, приятель.

Офицер дважды постучал по крыше пикапа:

– Только постарайтесь никого не задавить. Здесь сейчас черт знает что творится.

– Сделаю, что смогу. – Марри надвинул шляпу на лоб и поехал в сторону причала. – Хотя ничего не обещаю.

Пикап надрывно выл и рычал, когда Марри осторожно пробирался сквозь толпу, то и дело тормозя, чтобы не наехать на людей на дороге или, например, объехать мать, которая, ничего не замечая вокруг, с рыданиями прижимала к себе плачущую дочь.

– Да уж, это явно не коровы. У коров и то больше ума.

Он и в лучшие времена не любил толпу. Несмотря на то, что Вудсайд находился относительно недалеко от Сиднея, на памяти Маргарет Марри был там от силы раз пять. Шумное, вонючее место, да к тому же кишачье мошенниками. Там невозможно пройти по прямой, жаловался он. И чтобы пробраться из точки «А» в точку «Б», нужно постоянно лавировать в потоке людей. Маргарет и сама не слишком любила большое скопление народу, но сегодня, как ни странно, толпа ее не раздражала, словно она была сторон-

ним наблюдателем, не способным до конца оценить все значение того, что ей предстоит совершить.

– Ну, как у нас со временем? – поинтересовался Марри, в очередной раз заставив мотор работать вхолостую, чтобы пропустить вереницу людей, волокущих за собой набитые чемоданы и капризных детей.

– Папа, мы успеваем. Я же тебе говорила. Если хочешь, я могу здесь выйти и пойти дальше пешком.

– Можно подумать, я оставляю тебя одну в этом сумасшедшем доме!

Маргарет вдруг поняла, что на плечи отца давит колоссальный груз ответственности. И, хотя Марри вовсе не радовало расставание с дочерью, он очень хотел, чтобы последние минуты перед разлукой прошли без сучка, без задоринки.

– Здесь не больше двухсот ярдов, а я пока еще не инвалид.

– Мэгги, я дал обещание посадить тебя на корабль. Не рыпайся, – твердо произнес он, а Мэгги, как ни старалась, так и не смогла припомнить, кому это он дал подобное обещание.

– Туда! Смотри, папа! – Дэниел барабанил по стеклу и, оживленно жестикулируя, показывал на представительского вида автомобиль, выезжавший с парковки.

– Правильно. – Марри стиснул зубы и завел мотор, распуская идущих впереди людей. – Поберегись! – прорычал он и, опередив несколько нацелившихся туда машин, уже через секунду занял освободившееся место. – Вот так! – Он выключил зажигание и повернулся к дочери. – Вот так, – повторил он уже менее уверенно.

Она взяла его за руку и сказала:

– Я знала, что ты доставишь меня в лучшем виде.

Корабль был гигантским. Вытянувшийся во всю длину причальной стенки, он заслонял собой небо и море, так что люди, осаждавшие ограждения, чтобы еще раз попрощаться с уезжавшими девушками, видели только плоские серые поверхности. Он казался таким огромным, что у Маргарет перехватило дыхание.

На бортах были установлены орудийные башни, выступавшие словно балкончики. На полетной палубе, не слишком хорошо видной издалека, расположились самолеты трех типов: «корсары», «файрфлай» и, должно быть, «валруссы». Маргарет, которую брат разрил своим увлечением авиацией, могла назвать их все до одного. На борту уже находилось около сотни девушек, они стояли на полетной палубе, сидели на орудийных башнях, махали с мостика и на фоне машины авианосца казались совсем крошечными. В тугую завязанную на голове шарфа они зябко кутались в пальто, ежась под порывами сердитого морского ветра. Некоторые

выглядывали из иллюминаторов, чтобы беззвучно сказать «прощай» оставшимся внизу. Но расслышать хоть что-нибудь в этом адском грохоте было нереально.

Слева играл духовой оркестр. Маргарет узнала «The Maori's Farewell» и «Bell-bottomed Trousers», насколько можно было различить в стоявшем вокруг гвалте. Она увидела, как вниз по трапу сводят какую-то рыдающую девушку, к ее пальто прилипли длинные полоски разноцветного серпантина.

– Она передумала, – услышала Маргарет слова одного из офицеров. – После того, как ее отвели к остальным в ангар.

Маргарет не позволила легкому беспокойству перерасти в нечто большее, поскольку прекрасно знала, как легко можно взвинтить себя до истерического состояния.

– Нервничаешь? – спросил отец. Он тоже заметил ту девушку.

– Не-а, – ответила она. – Мне просто не терпится снова увидеть Джо.

Похоже, отец вполне удовлетворил ее ответ.

– Твоя мама могла бы тобой гордиться.

– Мама сказала бы, что мне следовало бы надеть что-нибудь понаряднее.

– И это тоже. – Он слегка пихнул ее в бок, она ответила ему тем же, а затем поправила шляпку.

– Есть еще невесты? – Мимо них протискивалась представительница Красного Креста с блокнотом в руках. – Невесты, пора на посадку. Приготовьте ваши документы.

Каждую девушку, поднимающуюся по трапу, осыпали серпантинном, а докеры – то ли в шутку, то ли нет – кричали им вслед: «Ты еще пожалеешь!»

Отец понес ее чемодан на таможеню. Она отыскала глазами младшего брата, он стоял спиной к кораблю, демонстративно от нее отвернувшись.

– Ты там присмотри за моей кобылой, Дэниел. – Теперь ей уже приходилось кричать. – Даже близко не подпускай к ней наших тяжеловесов. – (Он упорно глядел себе под ноги, отказываясь поднять на нее глаза.) – И постарайся не снимать с нее уздечку. Сейчас она уже не дергает. И вообще, погоняй ее подольше, только следи за тем, чтобы у нее рот оставался мягким.

– Дэниел, ответь своей сестре, – подтолкнул его локтем отец.

– Ладно.

Маргарет бросила взгляд на худые плечи Дэниела, на его угрюмое лицо, которое он упрямо от нее отворачивал. Девушку переполняло желание обнять брата, сказать ему, как сильно она его любит. Но он находил беременность сестры просто отвратительной, а узнав о том, что она уезжает, вообще перестал с ней общаться. Словно считал, что всему виной не Джо, к которому она уезжала, а вот этот большой живот.

– Ну что, не хочешь пожать мне руку?

В воздухе повисла длинная пауза, которую в любую секунду мог грубо нарушить отец, затем Дэниел все же протянул руку и, обменявшись с сестрой коротким рукопожатием, поспешно отдернул ее.

– Я напишу, – сказала она. – И очень советую все же ответить, черт бы тебя побрал!

Брат промолчал.

Затем к ней подошел отец и крепко обнял:

– Передай своему мужу, чтобы присматривал за тобой. – Он уткнулся носом ей в волосы, голос его звучал совсем глухо.

– Папа, и ты туда же. – От его парадного пиджака пахло нафталином, а еще коровами и сеном. – У вас все будет хорошо. А Летти приглядит за вами лучше, чем я.

– Ну, это как раз нетрудно, – натужно пошутил отец, а Мэгги только крепче прижала его к себе. – Я желаю... Я желаю...

– Папа... – остановила она отца.

– Ладно. – Он резко отстранился и огляделся по сторонам, будто мысленно был уже далеко. Потом тяжело сглотнул. – Пожалуй, тебе пора на посадку. Хочешь, понесу твои вещи?

– Я справлюсь.

Самую большую сумку она повесила на плечо, корзинку и продуктовую посылку сунула под мышку. Сделала глубокий вдох и повернулась в сторону корабля.

– Держись, девочка! Учти, сначала надо пройти таможенный досмотр, – остановил ее отец.

– Что?

– Таможеню. Прежде чем посадить на корабль, они сперва всех посылают туда.

Она проследила за его рукой и увидела на пристани здоровенный ангар из рифленого железа.

– Так говорили женщины из Красного Креста. Сначала таможеню.

Какие-то две девушки разговаривали с офицерами на входе. Один из них со смехом показывал на ее сумку.

Отец бросил на Мэгги обеспокоенный взгляд:

– Все в порядке, девочка? Ты почему-то ужасно побледнела.

– Пап, я не могу, – прошептала она.

– Я тебя не слышу, девочка. Что случилось?

– Папа, я неважно себя чувствую.

– В чем дело? Может, хочешь пристесть?

– Нет... Слишком много народу. У меня кружится голова. Скажи им, чтобы сразу посадили меня на корабль. – Она закрыла глаза. Потом услышала, как отец что-то отрывисто бросил Дэниелу, и тот сразу рванул с места.

И через несколько минут рядом с ней уже стояли два морских офицера.

– Вы в порядке, мэм?

– Мне просто надо поскорее подняться на борт.

– Хорошо. А вы уже прошли...

– Послушайте! Вы же видите, что я в положении. Мне нехорошо. Ребенок давит на мочевой пузырь. Я боюсь оконфузиться. И больше ни минуты не могу оставаться в этой толпе. – У нее на глаза навернулись слезы отчаяния, и она заметила, что они смутились.

– Это совсем на нее не похоже, – озабоченно произнес отец. – Вообще-то, она сильная девочка. И до сих пор еще не падала в обморок.

– Ну, у нас же несколько случаев было. Всеми виной суматоха, – заявил один из офицеров. – Мы посадим ее на корабль. Позвольте ваши вещи, мэм.

Она отдала им сумку и продуктовую посылку, на оберточной бумаге виднелись пятна от ее потных рук.

– С ней все будет хорошо? На судне есть доктор? – наклонился к ним отец, его лицо сразу вытянулось.

– Да, сэр. Успокойтесь, пожалуйста. – (Мэгги почувствовала, что отец боится от нее отойти.) – Простите, сэр. Дальше вам нельзя.

Один из офицеров потянулся к ее корзинке:

– Разрешите, я понесу.

– Нет, – резко сказала она, прижимая корзинку к себе. – Нет, спасибо, – добавила она и попыталась улыбнуться. – Здесь все мои документы и вещи. И я ужасно боюсь их потерять.

– Вы, возможно, правы, мэм. Сегодня не самый подходящий день, чтобы что-то терять.

Они взяли ее под руки и стали протискиваться к кораблю. В отличие от самого корабля, произвольно отметила она, трап выглядел довольно ветхим, деревянные ступеньки изъедены морской водой и стерты подошвами множества ног.

– Тогда прощай, Мэгги! – окликнул ее отец.

– Папа.

Неожиданно ей показалось, что все происходит слишком быстро. Она не чувствовала себя готовой. Она попыталась послать свободной рукой воздушный поцелуй в последней попытке передать то, что она чувствует.

– Дэн?! Дэниел?! Где же он?! – Отец резко обернулся, ища глазами сына. Потом махнул дочери, чтобы та подошла, но толпа напирала, затягивая его.

– Я так толком и не попрощалась.

– Чертов мальчишка! – Отец почти плакал. – Дэн! Уверен, он хочет сказать «до свидания». Послушай, ты только не обращай внимания...

– Мэм, нам действительно пора, – сказал один из офицеров.

Маргарет посмотрела сначала на него, затем – на таможенный ангар. Она неуверенно ступила на трап. Стоящий сзади офицер непроизвольно подтолкнул ее тяжелой сумкой.

– Не могу его найти, родная! – крикнул Марри. – Не знаю, куда он запропастился.

– Папа, передай ему, что все нормально. Я понимаю. – Она видела, что отец чуть не плачет.

– Ты еще пожалеешь! – лукаво ухмыльнулся портовый рабочий в низко натянутой на лоб шапке.

– Береги себя! – шорал отец. – Ты меня слышишь? Береги себя! – Голос отца становился все тише, и вот уже его лицо, а затем и туля поношенной шляпы исчезли в людском водовороте.

Старший помощник командира корабля, или старпом, как его называли члены команды, трижды попытался привлечь его внимание. Чертов мужик продолжал торчать здесь, подпрыгивая на месте, ну хоть в-точь ребенок, которому срочно нужно пи-пи.

Добсон. Как всегда, чуть более неформальный, чем того требуют обстоятельства. Капитан Хайфилд, настроение которого оставляло желать лучшего, был решительно настроен его игнорировать. Он отвернулся и позвонил в машинное отделение.

**Джоджо МОЙЕС.**

**(Продолжение следует).**



# СЕКРЕТЫ КУРОРТНОГО РОМАНА

**Даже если вы планируете провести отпуск на пляже с очередным новеньким книжным шедевром, вы не застрахованы от того, что «курортный мачо» решит обратить на себя ваше пристальное внимание.**

Еще в самолете рядом с вами может появиться галантный обаятельный сосед. Который на время отпуска сдал в камеру хранения все свои проблемы, скверный характер, а возможно, и обручальное кольцо.

### Обратный отсчет мужской свободы

Как только самолет взлетел, пошел обратным отсчет часов мужской свободы. Поэтому, мужчине, отправившемуся на курорт в одиночку, важно действовать быстро и четко - вижу цель, не вижу преград. Ему важно чувствовать себя охотником, знать, что он «герой романа», который еще не разучился флиртовать и завоевывать. Он с легкостью может примерить любую маску и дать волю фантазии: изменить имя, пообещать на вас жениться и завести детей. И хотя бы одну ночь (а если повезет - и целые две недели) он у вас выпросит. Главный его девиз в этом приключении - «Больше драйва, больше удовольствия», но без продолжения. Есть выражение «Иногда банан - это просто банан», вот и для мужчины «курортный роман - это просто роман» для тонуса и настроения. У женщин сложнее. Конечно, есть и те, кто осознанно заводит курортные романы «для здоровья». Но большинство все же надеется, что романтическая связь продолжится...

### Лучшее, что могло произойти

В отпуске мы с восторгом ребенка вос-

принимаем все новое. Будь то интереснейшая экскурсия, поход по магазинам или изучение местного пляжа. А что может быть интереснее, чем любовный квест? Романтические отношения на отдыхе, в непривычной локации, вдали от повседневных забот и в новой роли дают почувствовать вкус жизни. Как вы еще преимущества курортных романов?

\* **Флирт.** На курорте можно приятно пообщаться с мужчинами, получить свою порцию комплиментов, почувствовать себя особенной, любимой, желанной. И для этого не обязательно переходить черту. Достаточно улыбаться, быть приветливой, открытой, и мужское внимание вам обеспечено. А оно - как витамин для женской самооценки.

\* **Воспоминания на всю жизнь.** Курортный роман окрыляет, дарит чувство исключительности и позволяет смело воплотить в жизнь самые яркие фантазии. Романтика, эмоции зашкаливают, поэтому такие встречи надолго оставляют послевкусие.

\* **Секс без обязательств.** Бывает так, что в повседневной жизни отношений нет. А хочется и близости, и детей. Если это осознанно, то «почему бы и да». Главное, позаботьтесь, чтобы «арабская ночь» была без нежелательных последствий.

\* **Замужество.** Иногда случаются чудеса, и курортные романы не только имеют продолжение, но и перерастают в брак.

\* **Перемены к лучшему.** В отношениях можно узнать много нового о себе, даже за короткий курортный роман. Часто люди больше открываются не-

знакомцам и получают адекватную обратную связь. Если вы относитесь к происходящему с легкостью, то по возвращении есть шанс на позитиве изменить свою жизнь. Например, сделать стильную прическу, сменить имидж, заняться спортом или новым хобби. А может, и встретить настоящую любовь?

### Драма всей жизни

Вряд ли женщины захотят историй, описанных ниже. Но они случаются. Поэтому, хорошо бы об этом помнить. \* **Женатый.** На отдыхе так легко перевоплотиться. И это не сказка о Золушке, где все идет к свадьбе, а скорее наоборот. «Брюки превращаются в элегантные шорты», только что-то пошло не так. К концу отпуска мужчина неожиданно может оказаться женатым. Как распознать это раньше? Спрашивайте и внимательно слушайте. Обычно мужчина не придумывает подробности своей истории и обязательно чем-нибудь выдаст себя. А если и не выдаст, то читайте следующий минус.

\* **Виртуальный роман.** Как будто не одна, но всегда одна. Потому, что курортный роман плавно перетек в социальные сети и мессенджеры. Любовь на расстоянии - это, как правило, ни реальной помощи, ни заботы, ни человеческой теплоты. И главное, это огромная помеха для начала новых отношений в реальном мире, так как мы из последних сил верим и держимся за привычное.

\* **Альфонс.** Если вы, например, бухгалтер, а на отдыхе владелица бизнеса, то почему бы сантехнику Виталию не стать нефтяным магнатом? Но это детский обман по сравнению с изощренной игрой курортных альфонсов и жиголов. Как раскрыть? Альфонсы сначала шикуют, а потом просят купить станок для бритья, скинуть денег на мобильный, а иногда и «перезимовать».

\* **Мошенник.** Обаятельные, милые, но охотятся не за вами, а за вашими деньгами и ценными вещами. Поэтому будьте бдительны и не приводите в номер первого встречного. Прежде чем довериться мужчине, присмотритесь к нему хотя бы пару дней и не делитесь личной информацией.

\* **Энергетический вампир.** Близость связывает мужчину и женщину энергетическим канатом и не только... Если не хотите семь лет «кормить» мужчину, воздержитесь от случайной связи. Сильная эмоциональная привязанность может довести вас до глубокой депрессии.

\* **Развод.** Отдых от семейных отношений иногда полезен, но главное - не путать реальные отношения с иллюзорными. После отпуска не делайте резких шагов, выдержите паузу в две недели - месяц. Чувства поутихнут, и вы трезво оцените ситуацию. Возможно, за это время вы поймете, что мужчина вашей мечты давно живет рядом с вами.

# ЖИЗНЬ - НА ЗАМКЕ?

**Магия замков и запоров пришла к нам из глубины веков и стала особым разделом «колдовства».**

Древние египтяне и этруски создали на базе своих верований обряды, связанные с запирающими устройствами. Прямая ассоциация с замком у нас - защита. Именно поэтому, в сложных ситуациях, иногда неосознанно, мы используем в своей жизни разнообразные «замки» - всплывает память предков, которая диктует сценарии поведения.

## Защитные средства

«Держи язык за зубами, а то отрежут» - часто именно так звучит угроза в адрес того, кто говорит нам неприятные вещи или вообще много и не по делу говорит. Мы используем эту поговорку, не подозревая о том, что в древности люди уподобляли губы и зубы замку, а язык - ключу. Поэтому, совет «держите язык за зубами», по сути, аналогичен призыву «держите рот на замке». Это и имели в виду наши пращурь, не уважающие «суесловия» - то есть излишней разговорчивости, тем более разговорчивости язвительной и недоброй. Замок был призван «закрыть» этот поток ненужных слов. Кстати, маленькие дети, в которых сильнее генная память, понимая, что говорят что-то не то, инстинктивно закрывают рот ладошкой - то есть ставят тот же замок!

Когда мы испытываем на себе любое негативное воздействие (недобрый взгляд, плохие слова в наш адрес, просто «чувствуем кожей» недоброежелательность по отношению к себе), то первая реакция - желание защититься. Задолго до нас был придуман целый «арсенал» защитных средств, которыми многие пользуются, сами того не осознавая. В рукописи средневекового колдуна была рекомендация для тех, кого «с помощью магнетического взгляда пытаются склонить к повиновению и подчинению»: «С помощью взгляда василиск пытается установить канал, по которому ваша сила и энергия уйдут к нему, превращая вас в безвольную оболочку. Для того, чтобы ослабить силу чародея, поставьте на этот канал простейший замок - опустите очи долу или возведите горе и разместите скрещенные руки на груди. Замок остановит василиска и освободит вас от его влияния». Знакомо, думается всем: избегая взгляда неприятного человека, мы либо опускаем глаза вниз, либо смотрим выше головы собеседника. И, дистанцируясь от него, скрещиваем руки на груди. Или, если сидим за столом, сцеп-

ляем кисти... в замок! Советы древнего волшебника работают и в наши дни! В качестве импровизированных «замков», призванных защитить от злого взгляда и слова, знатоки охранной магии рекомендовали также произносить про себя молитву (или совершенно отвлеченный текст - считалку, например), перебирать четки или перекатывать в ладони приятный на ощупь предмет-шарик, камушек, ракушку. Это «стоп-замки», с помощью которых наше подсознание отключается от транслируемого негатива. А от порчи и сглаза наши предки носили любые украшения в виде замка - кулоны, ладанки, браслеты, серьги, кольца. Если же вы не носите украшений, от недобрых воздействий может защитить и простой ремень или пояс - тот же замок, который опоясывает вас и забирает от зла извне.

## Откройтесь радости!

Часто мы сами «навешиваем» на себя и близких замки, которые не только не помогают, но даже мешают нам жить и радоваться жизни. Измены, ссоры, разводы - все это неприятно само по себе, но еще и чревато лишними «запорами», которые в результате своего или даже чужого печального жизненного опыта у нас появляются. Родители разошлись, и мама внушает дочке, что «все мужики уроды, держись от них подальше», - у дочери «защелкивается» замок на отношениях с противоположным полом. Подруга в запале сказала злые слова - появляется замок, мешающий дальнейшим доверительным отношениям. Подобных ситуаций много, но механизм «закрывания замка» всегда один: воспоминания о прошлом негативе и боязнь потенциального негатива автоматически ставят замок между нами и жизнью. И сходит на нет дружба, проходит мимо любовь, рвется семейные связи, кажется, что весь мир ополчился против вас и нужно думать лишь о том; как защитить себя от всех.



Наши предки считали, что самый главный, мешающий жить замок - это боязнь сделать шаг, основанная на предыдущем негативном опыте. Древнерусский монах писал об этом так: «Если на молоке обжгшись, всю жизнь на воду дути, ни воды, ни молока больше не видати». Поэтому, оказавшись в ситуации, когда страх ставит на вашем пути замок, соберите волю в кулак и сделайте то, что хочется! Своим смелым шагом вы автоматически снимете этот самый психологический замок. Ведь не зря же говорят, что начало - половина дела. Главное - решиться и сделать! Второй серьезный замок в отношениях - обида. Дошедшие до нас поговорки типа «На обиженных воду возят, а пить не дают» абсолютно справедливы - никакого конструктива обида создать не способна. Поэтому в традициях русских ведунгов прощание своих обидчиков. А христианство привнесло в эту традицию и более глубокий смысл - молиться за своих врагов. Через молитву мы освобождаемся от невероятного груза, этой обиды, которая разрушает нас изнутри, постоянно гложет и не дает почувствовать радость жизни. Возможно, далеко не каждый из нас может усердно молиться за врагов, но вот простить обиду в душе способен каждый. Особенно поняв, что обида «бьет» не по тому, на кого обиделись, а по тому, кто обиделся. А ведь на самом деле, что станет с тем человеком, на которого вы обиделись? Зачастую ему как раз абсолютно безразличны ваши обиды. Страдаете-то от этого вы! Поэтому разрушьте этот замок в своей жизни и откройтесь радости и счастью.

# МАСТЕРИЦА



## Долой аллергены!

**Большинство факторов, провоцирующих аллергию, присутствуют в вашем собственном доме. И с этим надо что-то делать!**

Внимательно осмотрите пространство вокруг себя. Самыми распространенными аллергенами считаются следующие.

**1 Пыль.** Самый опасный аллерген, избавиться от которого полностью невозможно. Он состоит из отмерших частичек эпидермиса (т.е. нашей собственной кожи), чешуек волос и других компонентов. Выбросьте шерстяные ковры, замените старый матрас новым, сверху наденьте чехол - это продлит срок его службы. Откажитесь от пуховых подушек и одеял в пользу изделий с синтетическим наполнителем. Также нужна частая влажная уборка, причем сначала влажная, и только после нее можно работать пылесосом, а не наоборот.

**2 Комнатные растения.** Многие растения являются сильными аллергенами. Например, герань, пеларгония, гортензия, папоротник, цикламен, драцена, примула. Придется отказаться от них или хотя бы не размещать горшочки с растениями в спальне, раз в неделю протирать листья от пыли.

**3 Шерсть домашних животных.** Спасение - в жесткой дисциплине питомца: на кровати аллергика не спать, а его комнату тоже лучше не заходить. Ежедневная влажная уборка в квартире, частая стирка покрывал, мебельных чехлов и лежанки питомца.

**4 Бытовая химия.** Отдавайте предпочтение гипоаллергенным моющим средствам с пометкой «эко», «био» и рекомендацией для использования в детских помещениях. Чаше используйте для уборки натуральные продукты: уксус, соду, лимонный сок.

**5 Плесень.** Этот аллерген обычно обитает в местах с повышенной влажностью (ванная комната, кухня). Плесень размножается очень быстро и проникает в труднодоступные для уборки места. Чтобы избежать этого, очищайте ванную и санузел, а также вентиляционные решетки раз в 7-10 дней. Для удаления плесени можно использовать содовый раствор (на 1 л горячей воды 3 ст. л. соды). После принятия душа обязательно протирайте кафель сухим полотенцем.

## ПРИЯТНЫЕ АРОМАТЫ В ДОМЕ

*Смочите ватный диск несколькими каплями лавандового масла (или любого другого цветочного) и втяните его пылесосом. Затем приступайте к уборке квартиры. После этого останется нежный, приятный аромат.*

*Кстати, 2-3 капли эфирного масла можно капнуть в отверстие утюга, куда заливается вода для отпаривания. Отутюженное белье после этой манипуляции приобретет цветочный аромат.*

*Аделина Тимшина.*



## КАК СДЕЛАТЬ БОМБОЧКИ ДЛЯ ВАННЫ

Если вы так же, как и я, любите принимать ванну, то попробуйте сделать своими руками ароматные бомбочки. Конечно, их можно приобрести в магазине, но мне больше нравится хендмейд (получается дешевле).

Смешайте 250 г соды с 100 г лимонной кислоты. Добавьте 10 мл растительного масла, 2-3 капли эфирного масла, немного пищевого красителя и 1 ст. л. воды. Перемешайте все компоненты, наполните формочки (можно использовать силиконовые для выпечки) полученной смесью и оставьте на 6-8 часов. Домашние бомбочки для ванны готовы.

*Светлана Голиневич.*

## УХАЖИВАЕМ ЗА БЕЛЫМИ КЕДАМИ

У меня есть любимые белые кеды, расскажу, как правильно их стирать. Сначала замачиваю обувь со стиральным порошком (1 ст. л. порошка на 1 л теплой воды), через 20 минут протираю кеды щеткой, ополаскиваю водой. После этого замачиваю в растворе с лимонным соком (3 ст. л. на 1 л теплой воды) и отправляю обувь в стиральную машину, включив режим ручной стирки.

Кстати, локальные загрязнения я убираю при помощи обычного ластика. И советую почаще менять шнурки. Обувь будет выглядеть как новая!

*Мария Добкина.*



# БЕЛЫЙ КРУЖЕВНОЙ КАРДИГАН

Красивый, легкий и свободный кардиган выполнен довольно простым узором, так что связать этот шедевр смогут даже не очень опытные мастерицы.

## РАЗМЕР

36/40 (42/46)

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

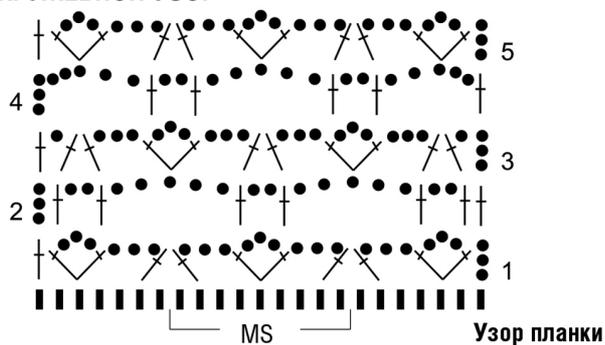
Пряжа (44% хлопка, 35% полиакрила, 21% полиамида; 90 м/50 г) — 500 (550) г белой; крючок №5.

## УЗОРЫ И СХЕМЫ

Ст. б/н

Каждый ряд начинать с 1 в.п. подъема.

## КРУЖЕВНОЙ УЗОР



↑ = ст. с/н    ● = в.п.    ▬ = ст. б/н

Вязать по приведенной схеме. Выполнить 1 раз с 1-го по 5-й р., затем повторять со 2-го по 5-й ряды.

Плотность вязания

17 п. x 7 р. = 10 x 10 см, связано кружевным узором крючком №5.

Внимание!

Изделие вяжется от нижнего края спинки единым полотном с полочками.

## ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

### Спинка

Связать начальную цепочку из 86 (104) в.п. + 1 в.п. подъема и выполнить 2 р. столбиками без накида.

Продолжить работу кружевным узором по схеме в следующей последовательности: начать с петель перед раппортом, раппорт выполнить 8 (10) раз, закончить петлями после раппорта. На высоте 70 см от начальной цепочки средние 26 п. оставить необвязанными = соответствует 2 средним раппортам + по 4 п. с обеих сторон от них.

**Сначала продолжить вязание правой полочки.** Для этого с правого края вязать следующим образом: начать с петель перед раппортом, раппорт выполнить 2 (3) раза и закончить 5 п. следующего раппорта.

Для формирования горловины в каждом следующем 2-м р. с левого края прибавить 13 раз по 1 п.

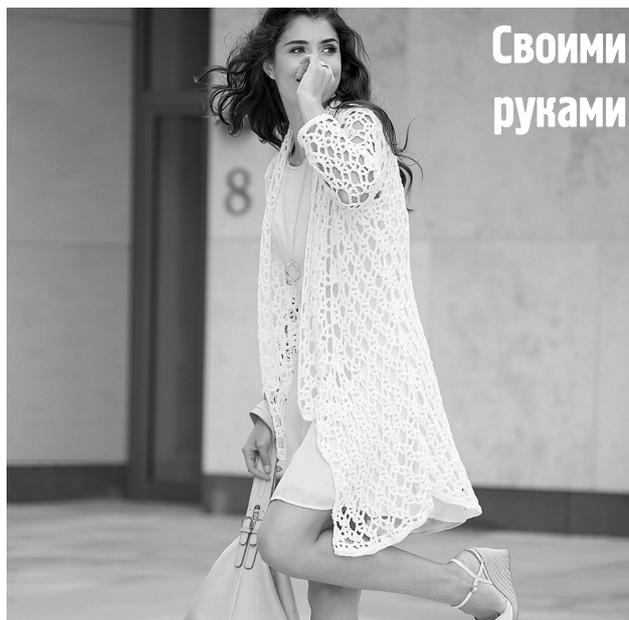
Затем работу продолжить, распределив петли следующим образом: начать с петель перед раппортом, раппорт выполнить 4 (5) раз.

Через 40 см от начала вязания правой полочки связать с левого края 1 раз 28 в.п. (= 25 в.п. + 3 в.п. подъема) и вязать в следующей последовательности: начать с петель перед раппортом, раппорт выполнить 6 (7) раз, закончить петлями после раппорта.

Через 139 см от начальной цепочки выполнить еще 2 р. отделочным узором и правую полочку закончить.

**Затем вязать левую полочку.** Для этого петли с левого края распределить следующим образом: 5 п. перед раппортом, раппорт выполнить 2 (3) раза, закончить петлями после раппорта. Для формирования горловины прибавить с правого края в каждом следующем 2-м р. 13 раз по 1 п.

Затем работу продолжить, распределив петли следующим



образом: раппорт выполнить 4 (5) раз, закончить петлями после раппорта.

Через 40 см от начала вязания левой полочки связать с правого края 1 раз 28 в.п. (= 25 в.п. + 3 в.п. подъема) и вязать в следующей последовательности: начать с петель перед раппортом, раппорт выполнить 6 (7) раз, закончить петлями после раппорта.

Через 139 см от начальной цепочки выполнить еще 2 р. отделочным узором и левую полочку закончить.

### Рукава

Вязать в направлении стрелки (см. чертеж деталей выкройки) от края основной детали на 59 (68) п.: начать с петель перед раппортом, раппорт выполнить 5 (6) раз, закончить петлями после раппорта.

Для скосов убавить с обеих сторон в каждом следующем 8-м (4-м) р. 3 (5) раз по 2 п. = 47 (48) п.

Через 35 см выполнить еще 2 р. отделочным узором и рукав закончить.

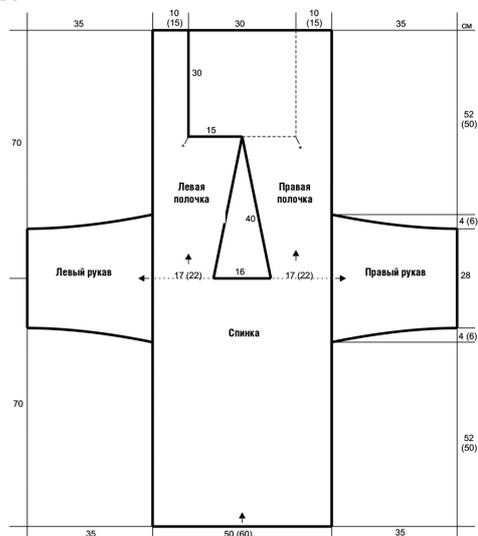
Второй рукав вязать так же.

### Сборка

Детали наложить на выкройку, увлажнить и оставить до высыхания.

Выполнить боковые швы и швы рукавов, соединив края матрасным швом. Для воротника вязать по краю правой (на чертеже левой) полочки от °, по краю горловины спинки, прямым краем левой полочки (на чертеже правой) до уголка \* (см. чертеж деталей выкройки) кружевным узором: начать с петель перед раппортом, раппорт выполнить 27 раз, закончить петлями после раппорта. Через 18 см работу закончить.

## ВЫКРОЙКА



# ЗВЕЗДНАЯ ПЛАСТИКА

В погоне за молодостью многие звезды российского шоу-бизнеса обращаются к пластической хирургии. Кому-то удалось преобразиться и остановиться на этом, а кто-то так увлекся пластикой, что перестал быть похожим на самого себя.



**Любовь Успенская:  
минус 20 лет**

Не так давно в Сети появились фотографии Успенской, которые удивили пользователей. Любовь помолодела на 20 лет, поэтому ее заподозрили в обращении к пластической хирургии. Певица ответила, что сегодня существуют и другие процедуры, которые позволяют оставаться женщине молодой, - например уколы красоты. На лице Успенской нет ни носогубных складок, ни морщин. Если все это - дело рук косметолога, то у пластических хирургов вскоре не останется клиентов... Где правда - неизвестно, нам остается только порадоваться за певицу.



**Вера Алентова:  
мы вас не узнаем**

Звезду фильма «Москва слезам не верит» всегда называли красавицей. Чтобы не расставаться с этой репутацией, Вера Алентова сделала пластику. Первые опыты оказались удачными, но последующие привели к тому, что лицо актрисы стало неузнаваемым... Из-за круговой подтяжки лица и блефаропластики исказились природные черты лица Алентовой. Поклонников мучает вопрос: зачем нужно было так сильно менять свою внешность?

**Роза Сябитова:  
себя слепила из того,  
что было**

Телеведущая не скрывает, что на 50-летие подарила себе подтяжку лица. Кроме того, Роза Сябитова сделала блефаропластику, за счет чего ее взгляд стал более выразительным, а также скорректировала фигуру при помощи липосакции и абдоминопластики. Поговаривают, что звезда увеличила грудь, и хирург постарался: бюст выглядит естественно. Поклонники в восторге, телеведущая выглядит молодо и ощущает себя так же. Главное, чтобы привычка обращаться к хирургу не превратилась в навязчивую идею...



**Татьяна Васильева:  
ее не остановишь!**

Впервые она посетила пластического хирурга в начале 90-х: избавилась от мешков под глазами. И понеслось... Круговая подтяжка лица, которая чуть не закончилась трагедией, липосакция второго подбородка, ринопластика, контурная пластика губ. Актриса довольна, она не выглядит на свои 70 лет. Однако поклонники критикуют Татьяну за увлечение пластикой: во всем нужно знать меру!



**Лера Кудрявцева:  
секрет вечной молодости**

Лера Кудрявцева известна не только благодаря участию в разных телевизионных проектах, но и неувядающей красоте. Взглянув на фотографии телеведущей 10, 15-летней давности, вам покажется, что время остановилось. Сама звезда утверждает, что не обращалась к хирургам, однако невооруженным глазом видно: Лера лукавит. Увеличение губ, блефаропластика, ринопластика все эти операции можно «прочитать» по лицу звезды. Не обошлось и без филлеров, инъекций ботокса: у телеведущей идеально гладкая, ровная кожа. Обсуждение Кудрявцевой в прессе и вопросы журналистов не смущают телеведущую. Она продолжает делать все для сохранения молодости.



**Арина Шарапова:  
чудеса да и только!**

Арина Шарапова поразила всех своим бьюти-преображением. Сначала она похудела на 11 кг, а затем появилась в передаче «Доброе утро», помолодевшая на 10 лет. Контур ее лица стал более четким, исчезли мешки под глазами и морщины. Словом, ведущая изменилась так сильно, что зрители смогли узнать ее только по тембру голоса. Поклонники сошлись во мнении: Шарапова сделала круговую подтяжку лица и блефаропластику.

# В РОЗОВЫХ КРАСКАХ

Розовый цвет волос в этом сезоне по-прежнему в моде! Теперь стилисты пропагандируют не только экстремально яркий «бабл-гам», но и нежное «розовое золото» и другие интересные варианты окрашивания.



Благодаря броской прическе на девушку сложно не обратить внимание. Возможно, именно поэтому модницы все чаще отдают предпочтение розовому цвету.

## Кому подойдет

На коротких стрижках выигрышно будет смотреться розово-малиновый оттенок (фото 1). Этот вариант больше всего подойдет барышням с ровной, «фарфоровой» кожей без высыпаний. Если на коже есть воспаления, яркий оттенок привлечет внимание к этой проблеме.

Брюнеткам стилисты рекомендуют примерить оттенок лиловая роза (фото 2). Интересно смотрятся плавные переходы от темного цвета к более светлому. Перед окрашиванием волосы надо будет осветлить. Такие креативные окрашивания делайте только в салоне.

Блондинкам (особенно тем, у кого холодный блонд) с бледной кожей можно обратить внимание на жемчужный розовый - это нежный, пастельный цвет (фото 3). Он идеально «ложится» на светлые волосы.

Самые смелые девушки дополняют розовое окрашивание волос золотыми прядями (оранжевыми, персиковыми). Получается оригинальный образ, который требует поддержки в виде макияжа (фото 4).

Оттенок «вишневое дерево» подойдет и блондинкам, и брюнеткам с загорелой кожей. Это насыщенный, коньячный цвет с примесью приглушенно-розового - очень необычное сочетание. Те, кто не может решиться на смелые перемены в имидже, могут начать с окрашивания кончиков волос в розовый цвет или выделить отдельные пряди.

## Уход за волосами

Чтобы продлить стойкость краски, рекомендуется использовать шампунь для окрашенных волос, без SLS-компонентов (они могут вымывать цвет).

Кстати, после процедуры окрашивания желательно не мыть голову трое суток - это делается для того, чтобы кутикула полностью закрылась, и пигмент остался внутри.

Так как окрашенные волосы склонны к частым повреждениям, обязательно

используйте питательные маски для волос.

Откажитесь от применения натуральных масел для ухода за волосами. Конечно, многие из них очень полезны для шевелюры, но натуральные масла способствуют вымыванию краски.

Также рекомендуется записаться на ламинирование. Эта процедура не только сохраняет цвет, полученный после окрашивания, но и защищает волосы от агрессивных факторов окружающей среды и придает шевелюре более ухоженный вид.

Розовый цвет сам по себе яркий, поэтому, тем, кто носит этот оттенок на волосах, не стоит надевать одежду красных, малиновых цветов. Вы рискуете превратиться в куклу Барби. Кстати, данный оттенок волос может придавать желтизну зубам - к этому нужно быть готовыми.

Чтобы дополнить образ, воспользуйтесь нюдовой розовой помадой и сделайте маникюр в нежно-розовом цвете.





## БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

### Борщ с перловой крупой

**5 стаканов воды, 3 картофелины, 1/4 вилка капусты, 1/4 стакана перловой крупы, по 1 моркови, свеклы и лука-вице, 2 ст. ложки зеленого горошка, 3 ст. ложки томатного соуса, лавровый лист, корень петрушки, укроп, петрушка, 1/2 чайн. ложки сахара, 2 зубчика чеснока, соль.**

Картофель, свеклу, морковь, корень петрушки очистите, нарежьте кубиками и опустите в кипящую воду. Капусту нашинкуйте, добавьте в бульон. Перловую крупу промойте, всыпьте к овощам и варите около получаса. Добавьте лавровый лист, нарезанный чеснок, зеленый горошек, томатный соус, соль, сахар. Доведите до кипения и настаивайте перед подачей полчаса.

### Морковный салат с редькой

**3 редьки, 5 морковок, 2 ст. ложки 3%-го столового уксуса, 3 ст. ложки растительного масла, соль.**

Редьку и морковь очистите от кожуры, нарежьте тонкой соломкой или по отдельности натрите на терке. Редьку отожмите, чтобы удалить горечь, затем смешайте с морковью и посолите. К смеси добавьте уксус, растительное масло и перемешайте.

### Котлеты из топинамбура

**По 500 г топинамбура и капусты, 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, 5 ст. ложек**

**растительного масла, 50 г сметаны, панировочные сухари.**

Топинамбур очистите от кожуры и натрите на крупной терке. С капусты снимите верхние листья и мелко нашинкуйте. Нашинкованную капусту соедините с топинамбуром, добавьте сметану и тушите до выпаривания влаги под закрытой крышкой. Затем овощи остудите и блендером превратите в пюре. Добавьте яйцо и муку, посолите и быстро перемешайте до однородности. Из овощного пюре сформируйте котлеты, обваляйте в панировочных сухарях и обжарьте с двух сторон в разогретом масле.

### Кабачки, тушенные с рисом

**1 кг кабачков, 1,5 стакана риса, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, по 2 ст. ложки сливочного масла и нарезанного укропа и петрушки, черный перец, соль.**

Лук нарежьте мелким кубиком, кабачки очистите от кожуры, сердцевинки и нарежьте на мелкие кусочки. Смешайте с нарезанным луком и обжарьте на растительном масле. Рис промойте, залейте водой, посолите и отварите до готовности. В сковороду выложите рис, поверх него - обжаренный лук и кабачки. Посыпьте сверху зеленью, посолите, поперчите, влейте чуть-чуть воды и тушите на маленьком огне несколько минут. Подавайте кабачки в горячем виде, полив их сливочным маслом.

### ПАШТЕТ ИЗ ГОРОХА

**Стакан гороха, 2 стакана воды, по 2 моркови и луковицы, соль, перец, укроп, кориандр, базилик, растительное масло, пакетик фисташек.**

Залейте горох водой, оставьте на 2 часа, промойте, воду слейте. Залейте свежей водой, поставьте на огонь. Доведите до кипения, снимите пену, посолите. Уменьшите огонь и варите 30 минут. Морковь и лук очистите. Морковь натрите на терке, лук нарежьте. Половину лука и моркови положите в кастрюлю с горохом, добавьте 0,5 стакана горячей воды, перемешайте. Варите 10-15 минут. Вторую половину овощей выложите на сковороду с растительным маслом, обжарьте до готовности. Укроп порубите. В переключенный горох добавьте жареные овощи, соль, перец, специи, укроп. Дайте остыть. Выложите на фольгу, лопаткой придайте форму кирпичика. Фисташки очистите и вдавите в поверхность паштета. Заверните в фольгу, оставьте до полного остывания.

### В доме малыш



### Запеканка с сухофруктами

**30 г сухофруктов, 1 ст. ложка манки, 1 яйцо, 100 г творога, сахар, сливочное масло.**

Сухофрукты мелко нарубите ножом и залейте кипятком на 15 минут. Смешайте манку, желток, творог и сахар. Добавьте отжатые сухофрукты и взбитый в плотную пену белок. Выложите в смазанную маслом форму и выпекайте при 180 градусах 20-25 минут.

### Салат «Морячок»

**1 отварная свекла, 3 вареных яйца, по 1 банке консервированного горошка и морской капусты, растительное масло.**

Свеклу натрите на крупной терке, добавьте зеленый горошек, белки яиц, морскую капусту. Заправьте растительным маслом. При подаче посыпьте измельченными желтками.

## ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ ИНДЕЙКИ

**400 г филе индейки, луковица, яйцо, растительное масло, соль, перец.**

Филе порубите ножом в фарш. Добавьте мелко нарезанный лук. Вбейте яйцо, влейте 10 мл масла, посолите, поперчите. Отбейте фарш, беря в ладонь и бросая обратно в емкость. После поместите на 20 минут в холодильник. Сформируйте крупные котлеты, придайте им овальную форму и насадите на влажные деревянные шпажки. Уложите в форму и запекайте при 200 градусах 25-30 минут, время от времени переворачивая.



## САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ТВОРОГОМ

**200 г творога, 4 картофелины, по горсти редиса и помидоров черри, зелень, соль, перец, растительное масло.**

Творог разомните вилкой вместе с солью, перцем и половиной рубленой зелени. Редис, помидоры, отваренный и очищенный картофель нарежьте крупными кубиками. Выложите на дно салатника творог, сверху слоями разложите картофель, редис и помидоры. Посыпьте рубленой зеленью, солью и перцем. Полейте оливковым маслом. Салат можно подать в порционных вазочках.



## КУКУРУЗНЫЙ ПИРОГ С ОРЕХАМИ

**По 1 апельсину и лимону, 150 г миндаля, 250 г кукурузной крупы, 150 г сахара, по 1 пакету ванильного сахара и смеси для пудинга, 1 чайн. ложка разрыхлителя, 2 ст. ложки изюма, растительное масло, джем.**

Крупу замочите в воде на 1 час. Апельсин и лимон залейте водой. Варите: лимон - 10 минут, апельсин - 30 минут. Фрукты остудите, выньте косточки. Мякоть с кожурой измельчите в блендере. Миндаль порубите, всыпьте сахар, ванильный сахар, разрыхлитель. С кукурузы слейте воду. Крупу соедините с ореховой массой, изюмом, цитрусами и смесью для пудинга. Форму застелите пергаментной бумагой, смажьте маслом. Вылейте тесто. Выпекайте пирог 50-60 минут при 180 градусах, остудите и смажьте джемом.



## КАБАЧКОВЫЙ ПИРОГ С КУРКУМОЙ

Такой пирог я пеку частенько. Рецепт несложный, а вкус бесподобный! Один кабачок я чищу, измельчаю блендером (можно пропустить через мясорубку) и хорошенько отжимаю. Вбиваю 3-4 яйца, добавляю муку пополам с картофельным крахмалом и довожу тесто до консистенции как на плотные оладьи. Половину теста выливаю в смазанную маслом форму для запекания. Далее режу отварное куриное филе (150-200 г), выкладываю поверх теста. Добавляю немного порубленного лука-порея, тонко порезанный спелый помидор. Солю, перчу, добавляю щепотку карри или куркумы, немного мелко нарезанной зелени. Заливаю оставшимся тестом и отправляю в разогретую до 180 градусов духовку на 35-40 минут.

**Евгения.**

## ВИТАМИННЫЙ САЛАТ ИЗ КОРНЯ СЕЛЬДЕРЕЯ

Небольшой корень сельдерея почистите и измельчите блендером. Пучок петрушки мелко порежьте. Выдавите сок из половинки лимона. Три дольки чеснока пропустите через пресс. Смешайте лимонный сок, чеснок, 1/2 стакана нежирной сметаны или греческого йогурта, по 1 ст. ложке горчицы и оливкового масла. Добавьте щепотку сахара, немножко смеси молотых перцев, слегка посолите. К сельдерею добавьте петрушку, залейте соусом и перемешайте. Можно добавить в салат мелко рубленые грецкие орехи (горсточку) или кедровые орешки.

**Марина.**





# ЦВЕТНИК ВСЕМ НА ЗАВИСТЬ

**Маленький участок - это не повод отказываться от клумбы. Пересмотрите свои взгляды на цветник, и вы найдете местечко для старых или новых растений.**

**Б**ывает, устанешь от огородных хлопот, кажется, сил нет. А взглянешь на красивый цветник, и сердце радуется! Чувствуешь приток небывалой энергии. Так что советую выкроить место для клумбы на своем участке.

### Где разместить

**На грядках и в бороздах.** Если территория небольшая, то всегда можно кинуть горсть семян бархатцев или календулы на грядки с томатами, луком и другими культурами. Эти веселые желто-оранжевые головки будут не только оживлять участок, но и принести пользу: отпугивать вредителей.

**По периметру забора.** Отличный вариант, когда ограждение старое или не подходит вашей даче по стилю. Прикрыть некрасивые доски помогут высокие растения, нуждающиеся в опоре: плетистые розы, клематис (ломонос), актинидия, плющ, жимолость, душистый горошек, ипомея, лоблия, девичий виноград. На передний план можно высадить хосту, флоксы, люпин, а перед ними, вдоль бордюра, низкорослые бархатцы, агератум, алиссум, вербену.

**Утропинок.** Самый бюджетный и быстрый способ украсить дорожки - высадить однолетники: невысокие бархатцы, агератум, настурцию, иберис, гвоздику-травянку, львиный зев, лобелию, портулак; более высокие кореопсис, хризантему девичью, лобулярию, циннию. Вдоль дорожек также можно разместить полноценный цветник из многолетников: георгинов, хосты, люпинов разных сортов.

**На газоне.** Когда на территории есть свободное место, которое редко используется и тем более стрижется, засейте его неприхотливыми цветами: клевером, ромашкой, васильками. У вас получится настоящий цветной ковер, радующий глаз. Самое простое решение - приобрести в садовом магазине готовую смесь для мавританского газона.

**В контейнерах на террасе.** Придать красивый вид старому домику, покосившемуся сараю или любому другому строению на вашей даче поможет цветник в контейнерах. Это могут быть петунии, фуксии, ампельная герань, бегония, вербена, лобелия, настурция, сурфиния, бакопа, кампанула и другие эффектные однолетники. Правда, цветы в кашпо необходимо часто поливать, не забывать про удобрения и вовремя удалять отцветшие соцветия. Но их красота того стоит!

**На тематической клумбе.** Если позволяет место, разместите несколько клумб, но необычных. Например, в стиле кантри - это подсолнухи на фоне плетеной изгороди, а также другие «бабушкины» цветы: пионы, мальвы, гортензии, флоксы, ромашки, васильки. Английский цветник помогут создать разные сорта роз, шалфей дубравный и гибридная пеларгония. Романтичный сад в итальянском стиле украсят плетистые розы, ниспадающие сорта петунии, ампельная герань, а также клематис и гортензия.

### Как сочетать

Во-первых, следует выбрать растения, которых устроят условия произраста-

ния. Так, для тенистых уголков подойдут хоста, папоротник и дицентра. Солнцелюбким выдержат ирис бородатый, лаванда остролистая, чистец византийский. Болотистая почва подойдет для ириса сибирского, примулы канделябровой, горца змеиного.

Определившись с выбором сортов, следует рассортировать все растения по их высоте: высокие, средние, низкие. Для удобства план клумбы проще нарисовать на бумаге. Правило такое: чем меньше клумба, тем более низкорослые растения для нее выбираем. В первую очередь определяем место для низкорослых растений. Они - основа будущей клумбы. Если вы не планируете обновлять цветник в течение сезона, то выбирайте такие растения, которые и после отцветания выглядят де-





## Домашние любимцы



Некоторые породы кошек выглядят весьма необычно: с загнутыми ушами, короткими лапами, лысые или кудрявые. При взгляде на них так и хочется спросить: «Ты что за зверь такой?»

## 5 НЕОБЫЧНЫХ КОШЕК

Если вы находитесь в поиске хвостатого друга, обратите внимание на нестандартные породы. Перед вами список питомцев с интересными внешними данными.

### Лаперм: милый барашек



Увидев лаперма, многие приходят в замешательство: «Это кот или барашек?» Особенность данной породы заключается

в естественной завивке шерсти. В переводе с французского языка la perm означает «перманентная завивка». Несмотря на наличие кудряшек, кошки не требуют особого ухода: их достаточно купать раз в месяц и подсушивать шерсть полотенцем.

### Американский керл: ушастый друг

Американский керл - порода-компаньон, кота легко приручить к лотку и даже к поводку, если потребуются. Яркая особенность уникальной породы заключается в необычной форме ушей: они загнуты назад, поэтому керлы всегда выглядят настороженно. Интересно, что котята рождаются с прямыми ушами. Естественное закручивание начинается через несколько дней после рожде-



ния и продолжается около трех месяцев. Ушки кота трогать категорически нельзя: они очень нежные.

### Флэппиг: мягкая игрушка



Флэппиг больше похож на мягкую игрушку, чем на кота. Эта относительно новая порода была получена путем скрещивания британской короткошерстной, шотландской вислоухой и персидской кошек. В результате получилась пушистая и добродушная порода, которая отличается спокойным нравом. Считается, что флэппинги очень привязаны к хозяину и не любят оставаться в одиночестве. Так что, если вы ведете активную социальную жизнь и редко бываете дома, от этой породы лучше отказаться в пользу другой.

### Ликой:

### очаровательный оборотень

В 2010 году была скрещена американская короткошерстная кошка со сфинксом и получился ликой, или кот-оборотень. Это самая загадочная порода: кошки выглядят как пришельцы с другой планеты. А все потому, что у них черная с сединой шерсть, и мех на мордочке отсутствует - эти особенности и делают их похожими на оборотней. Не стоит пугаться нестандартной внешности ликоя, в полнолуние он не превратится в монстра. Ликой очень дружелюбен и покладист, быстро привязывается к хозяину. Однако коты линяют, поэтому будьте готовы к тому, что все диваны и кресла в доме будут покрыты шерстью питомца. Купать его часто нежелательно, лысые участки тела протирайте смоченной в теплой воде тканью.



### Двельф: экзотический зверек



Двельф похож на сказочное существо: кроха (весит до 2 кг) с короткими и толстыми лапками, большими загнутыми назад ушками и без шерсти. Это гибрид сфинкса, манчкина и керла, который был выведен в 2007 году американскими заводчиками. Миниатюрные лысые кошки такие же дружелюбные, общительные и игривые, как и многие другие породы. Однако уход за ними непростой: малыши часто мерзнут, их нужно купать не реже раза в неделю и ежедневно чистить глаза, нос и уши.

### ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Кошки обладают способностью приземляться на четыре лапы. Как им это удается? Отлично развитый вестибулярный аппарат дает возможность



животному во время падения ориентироваться в пространстве, оценить все шансы и придать телу правильное положение.



### Палаццо и кюлоты

Длина макси, высокая талия, широкие штанины - отличительные черты брюк палаццо. Благодаря различным вариантам посадки, ширине штанин и разнообразию тканей такие брюки подходят всем типам фигуры. Плюс этой модели в том, что она подчеркивает линию талии. Укороченной моделью брюк палаццо являются кюлоты. Летом прекрасную пару им составят босоножки.

### Клеш

Чем хороша данная модель? Визуально удлиняет ноги и делает их стройнее. Брюки с высокой посадкой смогут спрятать небольшой животик и подчеркнуть талию. Высоким и стройным девушкам подойдут модели с низкой посадкой и широкими штанинами.



### Чинос

Представляет собой фасон свободных брюк со штанинами, слегка сужающимися книзу, но не облегающими ноги. Обычно брюки чинос шьются из натуральных тканей - льна или плотного хлопка. Они удобны в процессе носки и практичны, являются хорошей альтернативой привычным джинсам. Модель универсальна и будет смотреться хорошо на любой фигуре.



## Свиной шашлык с кабачками

**ПОНАДОБИТСЯ:** свинина - 1,5 кг, перец болгарский, баклажаны и кабачки - по 2 шт., лук репчатый - 2-3 шт., приправа для шашлыка - 2 ст. л.; лист лавровый - 2 шт., соус соевый - 3 ст. л., сок лайма (или лимона) - 1 ст. л.; масло оливковое - 2 ст. л., перец черный молотый по вкусу.

Мясо нарезать на кусочки по 35-40 г. Сложить в глубокую посуду. Всыпать приправу для шашлыка, помять мясо руками. Добавить измельченный лавровый лист, сок лайма, соевый соус и оливковое масло. Болгарский перец очистить от семян и нарезать квадратиками, кабачки, баклажаны и лук - кружочками толщиной 7-8 мм. Добавить овощи к мясу, посыпать черным перцем. Переложить мясо с овощами в полиэтиленовый пакет, завязать и хорошо встряхнуть. Убрать пакет в холодильник на 3-4 ч. Насадить, чередуя, мясо и овощи на шампуры. Приготовить шашлыки на мангале.



## Свиной шашлык в пиве

**Понадобится:** свинина (шея) - 1,5 кг, пиво - 0,5 л, лук репчатый - 3 шт., соль, перец - по вкусу. Мясо нарезать небольшими кусочками. Выложить в миску, посолить и поперчить. Лук натереть на крупной терке, добавить к мясу. Понемногу подливать пиво в миску с мясом, не забывая перемешивать. Накрывать миску крышкой и оставить на 1 ч. при комнатной температуре. По истечении времени убрать в холодильник на 12 ч. Промаринованные кусочки свинины насадить на шампуры. Жарить над горячими тлеющими углями на мангале.



## Куриный шашлык на гриле

**Понадобится:** бедрашки - 6 шт. **Маринад:** сметана - 4 ст. л., горчица, масло оливковое, соус соевый, уксус яблочный - по 1 ст. л., прованские травы и перец черный - по 1/2 ч. л., соль по вкусу. **Бедрышки залить маринадом.** Накрывать, убрать в холодильник на 3-4 ч. Шпажки залить на 15 мин. холодной водой. Нанизать мясо, выложить на противень со смазанной фольгой. Жарить в духовке 30-35 мин. в режиме «Гриль» при 180 градусах.



## Шашлык из куриной печени

**Понадобится:** печень цыплят-бройлеров - 500 г, перец болгарский (предварительно заморозить) - 2 шт., лук репчатый - 1 шт., картофель (мелкий) - 10 шт. **Маринад:** чеснок - 2 зубчика, майонез - 3-4 ст. л., горчица (не острая) - 1 ст. л., соль, перец по вкусу. Соединить печень, маринад и нарезанный кольцами лук. Убрать в холодильник на 1-2 ч. Перец заморозить, нарезать полосками. Нанизать, чередуя, на шампуры: печень, перец, лук, картофель в мундирах. Жарить на гриле или мангале.



## Как приготовить мясо в электрошашлычнице?

Чтобы шашлык получился сочным, нанизывайте мясо на шампуры правильно. Шпажка должна проходить поперек волокон мяса, чтобы «сшивать» их. Если же шампур проходит вдоль, то он раздвигает волокна, и сок вытекает. Важный момент: следите за тем, чтобы куски не соприкасались с нагревающим элементом, иначе мясо сгорит!



ISSN 1987-6009

