

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**

# ПОЛТА

**№27**

ИЮНЬ 2019

цена:

1,5 лари

**Фитнес**

**для лица**

стр.37

**Почему**

**болит спина**

стр.6-7

**Хочу всем**

**нравиться** стр. 32

**Народные средства**

**для женского здоровья**

стр.8

**Дела семейные**

**Королевские дети**

стр. 20-21

**Полина Максимова**

**“Предательство я не прощаю!”**

стр.16-17

# ПЛАТЬЯ, которые сделают вас стройнее

Многие из нас мечтают быть чуть стройнее, чем есть на самом деле. Желательно без тренировок и диет. Стилисты уверены: это возможно, стоит лишь подобрать правильный фасон платья!



## Оверсайз

Платье свободного кроя сидит на фигуре, будто оно на несколько размеров больше, чем нужно. Небольшая свобода должна быть только в тех местах, которые необходимо скрыть. Если ваша цель - замаскировать животик, выбирайте модели, расширяющиеся от линии груди.



## На контрасте

Обратите внимание на платья, у которых по бокам есть вставки вдоль линии силуэта. Чаще всего такие вставки можно увидеть на платьях-футлярах и А-силуэта. Контрастные вставки могут быть однотонными или с мелким принтом. Ширина этих элементов допустима любая, главное - соблюдать симметрию.

Ра  
Выс  
вер  
выт  
бол  
объ  
тон  
цвет  
соч





**ПОТОМСТВЕННАЯ  
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕЛЛИ  
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

Тел.: 214-20-65,  
5.93-30-65-51,

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

Встретилась недавно со знакомой, которая уже год не была в Тбилиси – она теперь замужем за американцем и приезжает на родину крайне редко. Нынешний визит был совсем коротким – лишь на пару дней Моника решила оставить семью и работу. И все это для того, чтобы попасть на прием к потомственной ясновидящей Нелли Бичикашвили.

## ЧЕРЕЗ ОКЕАН К НЕЛЛИ БИЧИКАШВИЛИ

### ЧТО СЕРДЦУ ДОРОГО

Что за надобность - лететь через океан, чтобы пройти магический обряд, пусть даже у одной из самых эффективных грузинских ясновидящих? Неужели поближе ничего подходящего не нашлось? Но Моника только качает головой – не всякому специалисту доверишь свою судьбу! И объясняет, что помощь Нелли Бичикашвили ей сегодня необходима, как никогда.

Шесть лет назад именно эта потомственная ясновидящая помогла ей встретить свое счастье - любимого мужчину. Тогда Моника уже отчаялась найти свою вторую половинку – во всем ее окружении не было никого, кто заставил бы сердце биться быстрее. Мужчины, которые встречались, напоминали первого мужа-алкоголика, а повторения страданий женщина не хотела. Так бы и поставила на себе крест в 35 лет, но подруга рассказала о чудесной ясновидящей, которая умеет менять судьбу, снимая с человека полученный когда-либо негатив, независимо от его давности и сложности. Сходив к Нелли Бичикашвили на прием, Моника сделала шаг навстречу своему счастью. Буквально через месяц после этого она встретила своего нынешнего супруга. Так началась новая счастливая страница в ее жизни.

### БЕДА УХОДИТ БЕЗ СЛЕДА

Но неужели за несколько визитов можно поправить сложную ситуацию – например, связанную с проблемами ребенка, как у моей знакомой? Или людям приходится месяцами приходить на прием к потомственной ясновидящей? «Нет, - поспешила успокоить меня Моника. – Нелли Бичикашвили берет не количеством, а качеством работы. К примеру, мне достаточно было прийти к ней всего дважды, и проблема решена. Я уже завершила сеансы у Нелли, она мне дала рекомендации, изготовила талисман для меня и сына. Сегодня я звонила домой, и муж сказал, что первые признаки улучшения у сына уже наметились – во всяком случае, он сидит не за компьютером, а за учебниками. А это уже победа!»

Как выяснилось, потомственная ясновидящая Нелли Бичикашвили помогает не только женщинам обрести счастье, но и избавляет от компьютерной зависимости и других пороков. А еще потомственная ясновидящая предостерегает людей от возможных неприятностей как в бизнесе, так и в личной жизни, помогает поправить финансовое состояние и многое другое. «Если бы о потомственной ясновидящей Нелли Бичикашвили знало больше людей, жизнь стала бы несравненно легче, а страданий и боли значительно поубавилось бы, - считает Дали из Тбилиси. – Рекомендую всем Нелли Бичикашвили: мне лично она помогла в большой беде, когда никто другой не смог помочь».



## 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.

Кукол и игрушки (кроме меховых) до 1970 года.

Тел.: 591-75-35-38

## ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И  
КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СЛАЗА.  
ЧУДЕСНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ НА РАССТОЯНИИ.

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ,  
ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ,  
ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.

ФЭН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 296-95-10;  
5.99-37-59-58.



## ЭЛТОН ДЖОН ПОЛУЧИЛ ВЫСШУЮ НАГРАДУ ФРАНЦИИ

Президент Франции Эммануэль Макрон вручил певцу Элтону Джону высшую награду страны – орден Почетного легиона. Об этом сообщает Associated Press.

Церемония награждения прошла в Елисейском дворце. На ней присутствовали муж певца Дэвид Ферниш и двое их детей, а также примерно 20 человек из окружения музыканта.

Президент приветствовал певца как «икону, которая знает, как подать пример». Макрон заявил, что «наградил кого-то, кто создал уникальный



фонд», собравший 450 миллионов евро на борьбу со СПИДом.

## Шоу-бизнес

### «ДОЛГАЯ НОЧЬ»: В СЕВЕРНОЙ ИРЛАНДИИ НАЧАЛИСЬ СЪЁМКИ ПРИКВЕЛА «ИГРЫ ПРЕСТОЛОВ»



В Северной Ирландии стартовали съёмки приквела знаменитой фэнтези-саги Джорджа Р. Р. Мартина «Игра престолов», получившего рабочее название «Долгая ночь». Об этом сообщает издание Entertainment Weekly.

В сериале заняты Наоми Уоттс, Джош Уайтхауз, Наоми Аки, Миранда Ричардсон, Денис Гоф, Джейми Кэмпбелл Бауэр, Шейла Атим, Джорджия Хенли, Алекс Шарп, Тоби Регбо и Иванно Джеремайя.

Пилотный эпизод первого спин-оффа культового телешоу ставит С. Дж. Кларксон. За разработку отвечают сценаристка Джейн Голдман, назначенная шоуран-

нером сериала, и сам Мартин в качестве исполнительного продюсера и соавтора сюжета. Премьера пилота состоится не раньше середины 2020 года, после чего телеканалу HBO предстоит решить, выпускать весь сезон или нет. Зрителям поведают о делах давно минувших дней, точнее, о событиях, развернувшихся за пять тысяч лет до событий оригинала. Создатели обещают рассказать про «падение мира из золотого Века героев в самые тёмные времена» и «легенду Старков», а также раскрыть «ужасающие тайны истории Вестероса», «подлинное происхождение белых ходоков» и «загадки Востока».

### «ИГРА ПРЕСТОЛОВ» И «МСТИТЕЛИ: ФИНАЛ» СТАЛИ ЛУЧШИМИ



В Лос-Анджелесе состоялась церемония вручения наград MTV Movie & TV Awards, где лучшим фильмом был назван финал «Мстителей», а лучшим сериалом – «Игра престолов», сообщает The Hollywood reporter.

Железный человек (Роберт Дауни-мл.) и Танос (Джош Бролин) были названы лучшими героем и злодеем соответственно. Еще один фильм Marvel – «Капи-

тан Марвел» – отметили призом за лучшую драку.

Исполнительницей лучшей роли в кино назвали Леди Гагу, сыгравшую в фильме Брэдли Купера «Звезда родилась». Композицию Shallow из этой же картины отметили как лучший музыкальный момент в кино.

Главной актрисой сериалов назвали Элизабет Мосс за работу в проекте «Рассказ служанки».

### THE ROLLING STONES ВЕРНУЛИСЬ

Британская рок-группа The Rolling Stones выступила в Чикаго, сообщается в Twitter музыкального коллектива. Концерт стал первым из семнадцати запланированных в рамках турне по городам США и Канады.

В апреле сообщалось, что 75-летнему фронтмену The Rolling Stones Мику Джаггеру предстоит операция по замене сердечного клапана, из-за чего коллектив отменил гастроли по Северной Америке, которые должны были начаться в том же месяце. В августе 2017 года 70-летний гитарист группы



Ронни Вуд признался, что боролся с раком легких

В декабре 2016 года в Нью-Йорке (США) у 73-летнего Джаггера и 29-летней балерины Мелани Хамрик родился мальчик.

### У «ГОЛОДНЫХ ИГР» ПОЯВИТСЯ ПРИКВЕЛ

Писательница Сюзен Коллинз готовит предысторию своей популярной серии «Голодные игры», а студия Lionsgate, занимавшаяся экранизациями франшизы, уже ведет переговоры о новом фильме, сообщает The Hollywood reporter.

Действие новой книги Коллинз развернется за 64 года до событий, рассказанных в оригинальной литературной трилогии. Новый роман выйдет в мае 2020 года. Представители студии

Lionsgate отмечают, что общались с Коллинз в процессе написания романа и с нетерпением ждут выхода предыстории «Голодных игр» – естественно, с надеждой на кинематографическое расширение вселенной. Первая экранизация «Голодных игр» вышла в 2012 году. Главной героиней франшизы является участница жестоких соревнований на выживание, а затем символ сопротивления Китнисс Эвердин в исполнении Дженнифер Лоуренс.

### СКОНЧАЛСЯ АКТЕР АНДРЕЙ ХАРИТОНОВ

23 июня, на 60-м году жизни, умер популярный советский и российский актёр театра и кино Андрей Харитонов. Об этом сообщил на своей странице в социальной сети Facebook режиссёр-документалист Виталий Манский. «Жизнь такая штука... Мои соболезнования всем кто его помнит и любит», — написал Манский.

Последнее время артист боролся с онкологическим заболеванием. По словам его супруги Ольги Смирягиной, подтвердившей в Facebook смерть мужа, Андрея Игоревича похоронят в Киеве, где он родился.

Андрей Игоревич Харитонов родился в Киеве 25 июля 1959 года. В 1980-м окончил актёрский факультет Киевского государственного института театрального искусства им. И. К. Карпенко-Карого. С 1984-го по 1990-й состоял в труппе Малого театра. В кино дебютировал прославившей его ролью Артура Бертон в картине



Николая Мащенко «Овод».

На счету Андрея Харитонova 43 роли в фильмах и сериалах, среди которых «Звезда» и смерть Хоакина Мурьеты», «Тайна "Чёрных дроздов"», «Человек-невидимка», «Ярослав Мудрый», «Конец операции "Резидент"», «Жизнь Климата Самгина», «Следствие ведут ЗнаТоки», «Остров ненужных людей» и другие. В 1991-м поставил по своему сценарию картину «Жажда страсти». Обладатель нескольких наград, включая Государственную премию Украинской ССР им. Т. Г. Шевченко и специальный приз «Кинотавра».

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Диетологи считают, что попкорн, приготовленный дома из сухой кукурузы, ничего, кроме пользы, не принесет.

## Попкорн

Он сохраняет все витамины и микроэлементы, которые есть в кукурузе. Ведь до того, как зернышко превращается в попкорн, проходит совсем мало времени - не больше 2 минут, поэтому все полезные вещества просто не успевают разрушиться. Чашка попкорна снабдит организм не только витаминами, но и обеспечит его полезной клетчаткой и полифенолами. Эти вещества защищают нас от преждевременного старения и способствуют очищению организма от шлаков и токсинов.

Однако не все так безоблачно. Сахар, масло и другие добавки, которыми производители щедро снабжают попкорн, очень калорийны. В стандартной порции попкорна, кугленой в кинотеатре, может содержаться до 1200 ккал и дневная норма соли. Поэтому, тем, кто следит за весом и склонен к повышенному давлению, лучше покупать попкорн без добавок.

## Цифры и факты

✓ Мед – единственный продукт, который остается съедобным и не портится до 3000 лет.

✓ В свежих тыквенных семечках калорий в 3-4 раза меньше, чем в тех, что хранились несколько месяцев.

✓ Все продукты желтого цвета – антидепрессанты. Они расщепляют жиры и ускоряют обменные процессы.

## Пахнет потом...

Друзья шарахаются, а мне всего 18 лет. Хочу дружить с девушкой. Стал мыться чаще, но это мало помогает. Что делать?

А.Ю.

Речь идет о так называемом бромгидрозе - зловонном поте. Чаще всего эта неприятность бывает у молодых людей. Начавшие работать в момент полового созревания железы в составе своего секрета содержат вещество индоксил - запаховый маркер. Как и секрет сальных желез, тоже активных в этом возрасте, индоксил - легкая добыча для бактерий. Если человек не очень часто моется и меняет белье, в этом возрасте происходит бурный процесс окисления жирных кислот, биологических веществ пота и разложение их бактериями. В сочетании с обильным потоотделением (у подростков это обычно связано с тем, что молодые люди носят кроссовки из синтетических материалов и синтетическое белье) это грозит

бромгидрозом, то есть нарушением потоотделения. И тогда, как часто ни мойся, не поможет. Потовые железы, «отравленные» продуктами распада, начинают вырабатывать аналог индоксила - трединдоксил. А он имеет отвратительный, специфический запах, который мгновенно распространяется в помещении.

Как лечиться? Можно обратиться к дерматологу. Он обязательно направит и к другим специалистам - эндокринологу и неврологу. Чтобы перепрограммировать сбившиеся с пути потовые железы, потребуется время и упорное лечение. Больным с бромгидрозом назначают общеукрепляющие и седативные средства, препараты железа, фосфора, кальция, поливитамины.

## Чайный гриб не переводится у меня уже много лет

В народной медицине его используют очень давно. Вот и я уже не могу без этого напитка. Он хорошо укрепляет иммунитет, улучшает пищеварение, восстанавливает микрофлору кишечника, помогает справиться с запорами. Употреблять чайный гриб нужно 3-4 раза в день по 100 мл. Важно правильно подкармливать его. К 2 л воды я добавляю 1 чайн. ложку сухого чая и 200 г сахара. Довожу до кипения, даю

остыть, процеживаю и заливаю чайный гриб («созревший» напиток полностью сливаю). Чтобы получилось целебное средство, гриб должен созреть 5-7-дней. Готовый напиток я храню в холодильнике и стараюсь выпить в течение недели. Промывать чайный гриб нужно раз в две недели. Еще важно не давать вырастать ему больше 2 см в высоту, старые слои нужно удалять.

О. Лаврентьева.



## ВСТАТЬ С УТРА ПОРАНЬШЕ

Ученые выяснили, что время утреннего пробуждения зависит от возраста человека.

Идеальное время, когда можно выспаться и при этом хорошо себя чувствовать: в 20 лет - 9.30 утра; в 30 лет - 8 часов; в 40 лет - 7.30; в 50 лет - 7 часов; после 60 лет - 6.30. При этом, ложиться спать надо в одно и то же время независимо от возраста и спать от 7 до 9 часов. Такая продолжительность ночного отдыха предохраняет от болезней - как телесных, так и психологических.

ЛЮБИТЕ СПАТЬ НА ЖИВОТЕ? ЭТО САМАЯ ВРЕДНАЯ ПОЗА, ТАК КАК КИШЕЧНИК И ВСЯ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА НАХОДЯТСЯ ПОД ДАВЛЕНИЕМ.

## При потливости

Залейте 1 ст. ложку шалфея 1 стаканом кипятка, настаивайте на водяной бане и пейте по 1/2 стакана 2 раза в день перед едой.

# ПОЧЕМУ БОЛИТ СПИНА?



**У боли в спине могут быть неочевидные причины. Если вы столкнулись с этим недугом, не торопитесь записываться к мануальному терапевту. Возможно, ваша проблема решается иначе.**

## Дачные подвиги

После закрытия дачного сезона мышцы спины ослабевают и оказываются не готовы к началу следующего. Если не хотите слечь после первой же прополки, укрепляйте мышцы круглый год. Достаточно ежедневно делать зарядку, а перед работой в саду проводить легкую разминку.

Что нужно учесть дачнику в саду и огороде?

- ☛ Поза на прямых ногах с согнутой спиной и опущенной головой вредна для позвоночника. Пропалывать грядки лучше сидя на стульчике или стоя на коленях. В последнем случае стоит обзавестись специальными наколенниками.

- ☛ Поднимая тяжелые лейки и мешки с удобрением, приседайте, а не наклоняйтесь вперед. Наклон увеличивает нагрузку на позвоночник в 10 раз, приседание же помогает равномерно распределить вес и не перегрузить спину.

- ☛ Чередуйте разные виды работ. Пропалывая грядки, вы прогибаете поясницу, а, обрывая вишню с высоких веток, наоборот, растягиваете. Такое чередование полезнее для спины, чем монотонная работа в одном положении.

## Высокие каблуки

Болезни позвоночника начинаются с ног. Обувь играет здесь не последнюю роль. Когда мы надеваем туфли на высоком каблуке,



**В** аюрведе позвоночник считается осью, вдоль которой расположены чакры, а японцы уверены, что по состоянию спины можно определить, здоровы ли все органы тела. С этим трудно не согласиться.

Переоценить значение позвоночника невозможно - это каркас, благодаря которому мы можем двигаться, ходить, жить полноценной жизнью. Именно поэтому важно не пропустить тревожные сигналы, которые посылает нам организм.

Итак, почему может болеть спина?

## Проблемы с другими органами

Боль в спине не всегда возникает из-за проблем с позвоночником. Болеть может другой орган, а «отдавать» в спину. Шейный отдел соединен с головой, носоглоткой, ушами, глазами. Грудной - с руками, легкими, сердцем, печенью, поджелудочной железой. Боль в поясничном отделе может быть вызвана заболеваниями мочеполовой системы, кишечника или ног.

Важно обращать внимание на другие симптомы. Так, например обострение мочекаменной болезни характеризуется не только болью в пояснице, но и высокой температурой, резью при мочеиспускании.

А боль в левой части грудной клетки не всегда может быть связана с сердцем. Так начинаются остеохондроз и сколиоз.

Разобраться сможет только врач, поэтому не откладывайте визит к терапевту.

✓ *Часто с болями в спине сталкиваются беременные и те, кто резко похудел. Это объясняется смещением внутренних органов и растяжением связок. Проблему решит консультация остеопата и специальный корсет.*

## Стресс и негативные эмоции

Наше физическое здоровье связано с эмоциональным состоянием: регулярный стресс и негативные мысли могут привести к болезням. Иногда причиной болей в спине становится давление извне, страх потерять свободу. Шея часто болит у успешных женщин, которые несут на своих плечах «непосильную ношу», а сутулость - бич тихих, меланхоличных, боязливых людей, это их попытка «уменьшиться», стать незаметными для окружающих.

На физическом уровне воздействие стресса проявляется как постоянное напряжение в мышцах. Человек застывает в неестественной напряженной позе: голова втянута в плечи, спина искривлена. В таком положении сдавливаются нервные окончания и кровеносные сосуды, нарушается кровообращение. Потом появляется боль, и мышцы напрягаются сильнее. Именно поэтому важно отсуживать свои негативные мысли, учиться расслаблять мышцы и не позволять стрессу разрушать здоровье.

## Это интересно

**В** течение суток позвоночник вытягивается и сжимается на 1 см. Это объясняется тем, что днем он испытывает сильную нагрузку, расстояние между позвонками сокращается. Во время отдыха в горизонтальном положении давление на позвоночник ослабевает, и он восстанавливается. Вот почему утром мы немного выше, чем вечером.

центр тяжести смещается, повышается нагрузка на позвоночник, а со временем происходит его деформация.

Вредна для ног жесткая, неудобная, тесная обувь. Она деформирует стопу, нарушает общий баланс. Результат - искривление позвоночника, сколиоз.

Врачи рекомендуют дома ходить босиком. Это не только напоминает ногам их естественное положение, но и является массажем особых точек на стопах.

Если хочется надеть каблуки, выбирайте устойчивые, невысокие - не более 5 см (безопасно для позвоночника).

выбор - танцы, аэробика, йога, цигун, плавание.

## Диета для позвоночника

Определившись с причиной боли в спине и приняв меры, обратите внимание на свое питание. Рацион для здоровья позвоночника должен включать достаточное количество белков, кальция, магния, фосфора, витамины D и C. Кальцием богаты кунжут, бобовые, сыр, молочные продукты. Лучше всего кальций усваивается в компании с магнием. Его можно найти в орехах, брокколи, зеленых овощах.

Витамин С отвечает за сохранность кальция в костях. Источники витамина D - желток, печень трески, сливочное масло, рыбий жир, петрушка.

Также полезен фосфор, которого много в морской рыбе, твороге, перловой крупе, ржаном хлебе.

Но среди продуктов у позвоночника есть и враги. Один из них - это соль. Избыточное потребление соли задерживает воду в организме, и нагрузка на позвоночник увеличивается.

Жирная пища нарушает проходимость сосудов и ухудшает состояние здоровья позвоночника.

Манка и овсянка мешают усвоению кальция, поэтому людям со склонностью к остеопорозу стоит заменить их другими крупами: гречкой, перловкой или рисом.

Боли в спине иногда являются сигналом заболеваний внутренних органов.

## Сидячая работа

Долгое сидение приводит к нагрузке на позвоночник, а впоследствии и к деформации позвонков. Но этого можно избежать. Каждый час устраивайте на рабочем месте передышки-пятиминутки, во время которых можно прогуляться по коридору или сделать несколько простых упражнений: вращательные движения головой, прогибы позвоночника вперед и назад, вытягивание позвоночника вверх, сведение лопаток.

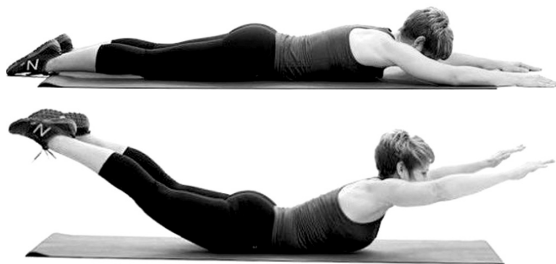
Чтобы избежать проблем со спиной, также подберите правильный матрас. Лучше всего спина отдохнет после тяжелого трудового дня на полужестком ортопедическом матрасе. Конечно, здоровье невозможно без движения. Оптимальный

## Упражнение «Супермен»

**Э**то упражнение улучшает осанку, усиливает кровообращение, укрепляет мышцы спины и является хорошей профилактикой остеохондроза. Дополнительный бонус: прорабатываются мышцы ягодиц и бедер.

Лежа на животе, вытяните вперед руки. На выдохе поднимите

прямые руки и ноги, стараясь прогнуться в пояснице. Задержитесь в таком положении на несколько секунд, на выдохе опуститесь на пол. Повторите 5-10 раз.



## Тест

### В порядке ли ваша спина?

**П**ройдите тест, чтобы узнать, в каком состоянии ваша спина. Отвечайте на вопросы «да» или «нет».

✓ После застолья вы убрали со стола и перемыли гору посуды. В спине и плечах чувствуется неприятное напряжение?

✓ Если вы долго стоите у плиты, в районе поясницы появляется дискомфорт?

✓ После рабочего дня в офисе за компьютером у вас ноет поясница?

✓ Рабочий день на каблуках - настоящее мучение: болят и ноги, и спина. Это про вас?

✓ Вы не любите долгие прогулки, поездки на велосипеде, активный отдых на природе, ведь спина после этого отваливается?

✓ Вам сложно долгое время играть с ребенком: устают спина, хочется прилечь?

✓ Вы не любите шопинг, после него дико гудят ноги и ноет спина.

✓ После вечеринки вам трудно прийти в себя. Вы почти не танцевали, а поясницу ломит.

✓ Вы поносили ребенка на руках совсем недолго, а спина очень болит?

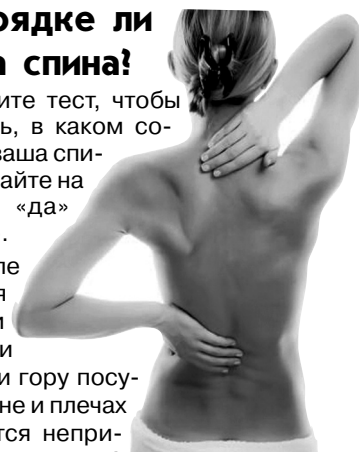
✓ Максимально наклоните голову вперед, не открывая рот. Вы можете быстро и без усилий коснуться подбородком груди? Болевых ощущений не возникает?

### ПОДВОДИМ ИТОГИ:

**0-3 ответов «да»:** Ваша спина в порядке, но профилактику болезней позвоночника никто не отменял.

**3-6 ответов «да»:** Ситуация не критична, но тревожные звоночки уже появились. Пресеките проблему на корню: запишитесь на консультацию к остеопату.

**6-10 ответов «да»:** Ваша спина просит о помощи. Не откладывайте поход к врачу и соблюдайте все его рекомендации!





## НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

**В XXI веке многие до сих пор верят «бабушкиным» рецептам, в том числе по части «женских» недугов. Но всегда ли стоит полагаться на народные средства?**

**В** арсенале народной медицины немало рецептов и методов, направленных на лечение мочеполовой системы женщины: это и примочки, и ванночки, и употребление внутрь различных сборов. Рассмотрим с медицинской точки зрения самые популярные из них.

### Мед и каланхоэ при эрозии

Для лечения эрозии к шейке матки необходимо прикладывать тампоны, пропитанные смесью меда и сока каланхоэ.

**На самом деле.** Несмотря на то что оба компонента обладают заживляющим действием, подобным самолечением заниматься не рекомендуется. Ведь нередко заболевание сопровождается наличием патогенной микрофлоры, которую народной медициной не устранить.

При эрозии шейки матки тампоны, пропитанные лекарственными веществами, могут служить лишь вспомогательным лечением, как дополнение к основному.

### Фитоэстрогены при климаксе

Некоторые растения содержат вещества, являющиеся аналогами женских половых гормонов. А потому прием препаратов с фитоэстрогенами можно считать более безопасной альтернативой заместительной гормональной терапии (ЗГТ), основанной на приеме синтетических гормонов.

**На самом деле.** На сегодняшний день разработаны десятки препаратов с фитоэстрогенами, которые отчасти снимают тяжелые симптомы менопаузы: улучшают эмоциональное со-

стояние, регулируют жировой обмен, препятствуют тромбообразованию, делают «приливы» чуть менее выраженными. И все же, полноценной заменой медикаментозной гормональной терапии они не являются - из-за слабого воздействия на организм, в сравнении с искусственными гормонами.

Да и абсолютно безопасными фитоэстрогены назвать нельзя. Так, они противопоказаны при наличии эстрогензависимых заболеваний (миома матки, эндометриоз).

### Тампоны с кефиром от молочницы

Считается, что избавиться от кандидоза (молочницы) помогают тампоны с кисломолочными продуктами (кефиром, натуральным йогуртом), содержащими полезные бактерии.

**На самом деле.** Описанный метод не только не избавляет от кандидоза, но и еще более усугубляет течение заболевания. Если кисломолочный продукт нанести на тампон и ввести во влагалище, то, вызванный грибами воспалительный процесс, лишь усилится.

И все же отказываться от кисломолочной продукции при кандидозе не стоит: регулярное употребление свежей «молочки» с высокой концентрацией пробиотиков способствует более скорому выздоровлению.

### Спринцевание ромашкой против воспалений

С помощью спринцовки во влагалище вводится настой или отвар ромашки, что помогает избавиться от воспалительных процессов.

**На самом деле.** Ромашка действительно обладает противо-

воспалительным действием. Однако в данном случае пользы от этого ожидать не стоит. Во время спринцевания инфекция во влагалище будет вместе с лечебным отваром подниматься все выше, и воспаление начнет захватывать все большие «территории»: матку, яичники, маточные трубы.

### Паровые ванночки

Считается, что паровые ванночки с отваром лаванды, ромашки и некоторых других трав излечивают от многих женских недугов, в том числе болезненных менструаций, воспалений.

**На самом деле.** Паровые ванночки в ряде случаев могут быть полезными - например, в период долечивания при некоторых заболеваниях. Но лишь в качестве вспомогательного средства после основного курса лечения. Причина в том, что данная процедура способствует усилению кровотока. И, если ее проводить во время острой фазы заболевания, есть риск распространения инфекции.

Кроме того, паровые ванночки не влияют на первопричину недуга, а воспалительные процессы и болезненные месячные могут быть связаны с неполадками не только в мочеполовой системе.

### “Противозачаточный” лимон

Еще недавно некоторые женщины, в целях предохранения от нежелательной беременности, спринцевались после полового контакта лимонным соком. Мотивация простая: в кислой среде сперматозоиды погибают.

**На самом деле.** Данный метод в качестве предотвращения беременности абсолютно неэффективен. Более того, вреден: попадание лимонного сока на слизистую влагалища - это почти гарантированный ожог.

### Соки с кагором при мастопатии

Для рассасывания узлов в молочных железах нужно принимать перед едой смесь церковного кагора, меда и соков лимона, свеклы, редьки и моркови.

**На самом деле.** Мастопатия - заболевание, связанное с нарушением гормонального фона, поэтому вылечить его таким «лекарством» невозможно. При обнаружении у себя в молочных железах уплотнений нужно, не откладывая, посетить врача: если заболевание не начать лечить вовремя, возможны весьма тяжелые последствия.

**Т. Никитина, врач высшей категории, акушер-гинеколог.**



# Чем грозит отказ от сладкого

**Хорошая новость для сладкоежек: для нормальной работы организма не нужно исключать сахар.**

**В небольших дозах он не приносит вреда! А вот отказ от сладкого грозит проблемами со здоровьем.**



**М**ногие называют сахар, сладким ядом. Часть правды в этом есть, ведь избыточное потребление пирожных и конфет приводит к неприятным последствиям: ожирению, преждевременному старению, проблемам с кожей и зубами, развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Но нельзя забывать, что глюкоза - топливо для мозга, поэтому ее отсутствие в рационе может привести к неприятным последствиям.

### Зачем нужен сахар?

Сладкие продукты - это энергия в чистом виде. Она необходима нашему мозгу и телу, но если организм может получить энергию из жиров, то для нормального функционирования мозга необходима именно глюкоза. Школьники и студенты хорошо знают, как полезно перед экзаменом съесть шоколадку: улучшается память, повышается концентрация внимания, да и настроение становится лучше.

Кстати, для хорошего настроения из всех сладких продуктов лучше выбирать шоколад, так как, помимо быстрых углеводов, он содержит триптофан (аминокислота), который участвует в синтезе дофамина и серотонина. И хотя заедать тоску сладостями - не лучшее решение, почему бы изредка не побаловать себя вкусным десертом?

Сахар препятствует развитию тромбоза и артрита. Глюкозу назначают внутривенно при заболеваниях

селезенки, печени и почек, так как она препятствует отравлению организма вредными веществами и токсинами.

Кроме того, исследования показывают: в малых дозах сахар положительно влияет на зрение. Учитывайте это, если вам приходится долго работать за компьютером.

### Почему нельзя резко исключать глюкозу?

Резкий отказ от сахара грозит «ломкой» и плохим настроением. Могут появиться головные боли, головокружение. В некоторых случаях (например, при сахарном диабете) диета без глюкозы чревата серьезными нарушениями обмена веществ - вплоть до гипогликемической комы, которая наступает, когда уровень сахара в крови опускается ниже критической отметки.

И детям, и взрослым необходимо время от времени подкрепляться сладким. Нехватка глюкозы может спровоцировать ацетонемическое состояние, при котором организм берет энергию из жиров, а продукты распада - кетоны - выделяет в кровь. Это может привести к рвоте, болям в животе.

### Какова безопасная доза?

Без вреда для здоровья женщина может съесть до 25 г сахара в сутки, это примерно 5 чайных ложек. Для мужчин норма больше - около

37 г, что равняется 9 чайным ложкам. Спортсменам и людям, которые ведут активный образ жизни, разрешается увеличить норму до 50 г. Детям стоит ограничиться 20 г сахара (2-3 чайные ложки).

Сложность заключается в том, что глюкоза есть почти во всех продуктах. Так, например, апельсин содержит около 20 г глюкозы, сладкий йогурт - 30 г, а средняя порция риса - около 60 г.

Наибольшая концентрация сахара в промышленных продуктах - например, в стакане газировки (до 20 г). А в сладостях сахар занимает до 80% веса продукта.

### Рафинированный или тростниковый?

Рафинированный сахар очищен от витаминов, клетчатки, пищевых волокон. Такой продукт быстро перерабатывается и поступает в кровь, в результате происходит резкий скачок инсулина. Человек ощущает прилив энергии, но затем быстро наступает спад сил. Это удобно, когда необходимо срочно восполнить запас энергии - например, перед экзаменом или собеседованием. В остальных случаях лучше выбирать более полезные углеводы.

Обратите внимание на кокосовый или тростниковый сахар. Последний содержит в 85 раз больше кальция. Присутствуют в его составе железо, калий, магний, а также витамины группы В.

Натуральные сахарозаменители - мед, фрукты, растительные сиропы, например, кленовый или сироп топинамбура - употреблять нужно в меру. Они полезнее для здоровья, чем рафинированный сахар, но в больших дозах могут быть вредны.

Кстати, глюкоза содержится во многих овощах. Богаты ими свекла, болгарский перец, цветная капуста, кукуруза, репчатый лук. Поэтому обязательно включайте в рацион эти продукты, если не любите сладости и выпечку.

### Полезные сладости

**Гозинаки.** Вам понадобится: 400 г орехов или подсолнечных семечек, 200 г семян льна, 200 г изюма, 250 г жидкого меда, сок 1/2 лимона. Орехи нарезать крупными кусочками, смешать с остальными ингредиентами и разложить по формам. Предварительно форму можно выложить пищевой пленкой: с ее помощью гозинаки будет легче достать. Оставьте сладость в холодильнике на 40-60 минут.

**Конфеты из чернослива.** Вам понадобится: 200 г чернослива, 100 г грецких орехов, 2 ст. л. какао.

Смешать чернослив и грецкие орехи, измельчить в блендере. Сформовать конфеты, обвалить их в какао и оставить в холодильнике на час. Важный момент: даже полезные сладости могут нанести вред здоровью, если употреблять их в больших количествах. Именно поэтому важно во всем знать меру!

**От лямблий избавились за три процедуры**

Когда моей дочери было 8 лет, у нее обнаружили лямблии. Несколько раз лечилась в больнице, но лечение не помогало. И вот тогда подруга посоветовала такой рецепт. Вечером заполнить заварочный чайник на 2/3 высушенными листьями березы, не уминная, залить 200-250 г кипятка и оставить на ночь. Утром я процеживала настой, немного подогрела и дала дочке по 2/3 стакана. Укладывала дочь на горячую грелку, которую заворачивала в шаль и подкладывала под печень. Потом она засыпала на 2 часа, а когда вставала, то ходила по комнате минут 10. Снова ложилась в постель на 15 минут, но уже на спину. Затем можно вставать. Процедуру делали по воскресеньям. Нам понадобилось всего лишь три процедуры. Анализы лямблий не показали.

**И. Нариманова.**

**Целебный отвар вылечит кашель**

Этим рецептом со мной поделилась мама четверых детей. Теперь, как только вижу, что мой Сережа начинает подкашливать, сразу же варю для него отвар. Беру луковицу, яблоко, картофелину. Все очищаю, складываю в кастрюльку. Заливаю 1 л воды и варю до тех пор, пока не сварится картофель. Процеживаю и даю ребенку понемногу пить в течение дня, обязательно теплым.

**Арина.**

**Мини-спектакль для бояк**

**Если 5-6-летний ребенок ни минуты не может находиться в одиночестве, можно показать мини-спектакль.**

Например о лисенке, который опасался оставаться один, однако мама-лиса его уговорила и ушла. Когда она отлучилась, лисенку стали мерещиться (что? - проговорите вместе с ребенком), но он придумал, чем себя занять, и избавился от страха. Покажите, как мама хвалила малыша за смелость. Если кроха боится посторонних, разыграйте сценки про Потеряшку: котик пошел на прогулку с хозяином и... потерялся. Малышей постарше можно попросить изобразить мимикой, как котенок испугался. Обсудите причину, по которой котенок потерялся. Покажите приключения Потеряшки, рассказывая, как перепуганный Потеряшка встретил добрых персонажей, которые помогли ему найти дорогу к дому.

**ЗУБКИ ПЛОХИЕ...**

**Зубки посеребрили, но не помогло**

**?** *Все зубки у четырехлетнего малыша плохие. Посеребрили в год - не помогло. Молоко, творог, сыр любит и ест всегда. Говорят, что до трех лет молочные зубки вообще не надо «ремонтировать»...*

**Оксана.**

Очень актуальный в наше время вопрос. Все больше и больше детей в возрасте от одного года до трех лет (да и более старшего возраста) страдают от кариеса молочных зубов. Необходимо до конца бороться за сохранение молочных зубов малыша. Для этого желательно:

- делать не реже двух раз в год серебрение зубов - обрабатывать пораженные участки молочных зубов специальной жидкостью. Тут уж, как говорится, не до эстетики - надо спасать зубки;
- тщательно и правильно чистить зубы, причем после каждого приема пищи;
- при наличии в молочных зубах больших кариозных полостей по возможности провести их лечение и поставить пломбы из стеклоиономерного цемента;
- исключить из рациона питания конфеты, печенье, вафли, тортики и кексы. Пусть лучше ест фрукты.

**Молочные зубы**

**до сих пор не выпали**

**?** *Ребенку 11 лет. Молочные зубы до сих пор выпадают. Врач сказал, что у него не будет двух вторых зубов. Может ли такое быть? Что делать, чтобы они выросли?*

**Ж. Сурганова.**

К сожалению, такое редко, но бывает. Иногда пациенту семна-

- ✓ Для укрепления иммунитета измельчите 3 лимона, 1 кг моркови, залейте 1 л меда. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.
- ✓ От аритмии пейте сок черной редьки по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.
- ✓ При подагре натрите луковицу, добавьте 1 чайн. ложку соли, немного оливкового масла. Делайте на ночь компрессы на больные места.



дцать лет, а он ходит с молочным зубом вместо постоянного... Если на панорамном рентгеновском снимке видно, что у ребенка нет зачатков постоянных вторых резцов, то они и не появятся на месте молочных зубов. В этом случае надо как можно дольше сохранять эти молочные зубы. Ведь они держат место для будущих имплантатов. По достижении восемнадцатилетнего возраста, когда окончательно закончится формирование зубочелюстной системы, можно провести имплантацию. И на месте отсутствующих постоянных резцов установить искусственные. Если же эти молочные зубы выпадут раньше, надо будет обратиться к ортодонту, чтобы не допустить смещения зубов.

**Может ли у двухлетки вырасти зуб мудрости?**

**?** *Если да, то как облегчить боль? Малышка мучается...*

**Азиза.**

Как правило, в таком возрасте у детей прорезываются только молочные зубки. В 5-7 лет им на смену начинают появляться постоянные. Ну а восьмерки (зубы мудрости) вырастают уже после 16 лет. Можно предположить, что у ребенка началось аномально раннее прорезывание постоянной шестерки. Чтобы поставить точный диагноз, обратитесь в детскую стоматологию. Там сделают снимок. А еще лучше - малодозовую визиограмму, на которой будут видны прорезавшиеся молочные зубки и зачатки постоянных.

**От атопического дерматита сейчас страдает очень много деток. Вот и мой сынок не стал исключением.**

## **С дерматитом мы справились!**

**Б**оролись мы с этой болячкой несколько лет, сейчас проявлений почти нет. Какие советы могу дать.

Отдыхайте на море. Мы были на Черном море. За две недели пребывания под солнцем состояние кожи заметно улучшилось. И это при том, что диеты особо не придерживались.

Ребенку нельзя контактировать с домашними животными. Очень часто аллергия бывает на шерсть кошек и собак, на глисты.

Следите за температурой воздуха. В комнате, где спит ребенок, она не должна превышать 19 градусов. Высокая температура только усугубит дерматит. Поддерживайте нормальную влажность.

Не кутайте ребенка, не допускайте, чтобы он потел. Одежда должна быть легкой, просторной.

При купании добавляйте в воду отвары крапивы, череды, ромашки, коры дуба, березовых листьев, лаврового листа, морскую соль.

Если после купания кожа сухая, но без мокнутий, можно воспользоваться барсучьим жиром или аптечной мазью. Мне нравился крем «Ла Кри интенсивный».

Очаги мокнутия нужно обрабатывать раствором фурацилина (2 таблетки на стакан кипятка) или раствором пищевой соды - 1 ст. ложка на 1 литр горячей воды. При очень сильных расчесах используйте гормональные мази: «Акридерм», «Тридерм», «Адвантан». Но при этом берегите кожу от солнца. Обязательно добавляйте в еду измельченную в порошок скорлупу от домашних куриных яиц. Предварительно вымойте ее, высушите и уберите пленку. Доза - 3 раза в день на кончике ножа, смешав с каплей лимонного сока.

*Наталья.*

### **Эмбрион рассосался**

**П**о статистике, одна из 90 беременностей оказывается многоплодной. В последние годы этот процент увеличился благодаря ЭКО. Впрочем, изначально многоплодных беременностей больше. Просто на ранних сроках развития один из эмбрионов, оказавшись нежизнеспособным, как бы рассасывается. Этому явлению даже дали название - синдром исчезнувшего близнеца. Таинственное исчезновение обычно случается на очень ранних сроках беременности, поэтому будущая

мама не знает, что эмбрионов было несколько.

### **У кого рождаются двойняшки**

**Ч**то влияет на вероятность рождения близнецов? Возраст матери. Чаще всего двойняшки рождаются у мам, которым около 40 лет. Ученые связывают это с тем, что с годами в организме женщины увеличивается выработка гормонов, способствующих одновременному созреванию нескольких яйцеклеток. Природа как бы дает женщине последний шанс продолжить род.

### **МОЖНО ЛИ БЕРЕМЕННОЙ СПАТЬ НА ЖИВОТЕ И ДО КАКОГО СРОКА ЭТО БЕЗОПАСНО ДЛЯ РЕБЕНКА?**

## **СПАТЬ НА ЖИВОТЕ?**

**В** первом триместре беременности на животе можно спать, так как в этот период матка очень мала и не выходит за положение лонного сочленения - за кости таза. Лишь спустя 12 недель беременности она начнет показываться из-за лонного сочленения. Но, несмотря на это, некоторые женщины, привыкшие спать на животе, даже при малых сроках беременности испытывают дискомфорт. Причина в том, что в этот период матка может перегибаться и наклоняться вперед из-за размягчения перешейки матки и тем самым вызывать неудобства, если женщина спит на животе.

Идеальной позой для сна беременной женщины является положение лежа на левом боку. Надо учиться так спать уже в первом триместре беременности, помня о том, что, хотя малыш и находится под защитой лобковых костей, плодной оболочки и околоплодных вод, излишнее давление на живот приносит вред. Тем более, что во второй половине беременности спать на животе не получится даже при желании - большой и упругий живот будет мешать так лечь.

Кстати, во время беременности не рекоменду-

ется спать и на спине, так как долгое пребывание в этом положении может привести к сдавливанию растущей маткой внутренних органов и сосудов, осложнениям течения беременности и внутриутробной гипоксии плода. Чтобы не навредить будущему малышу, под живот или под спину рекомендуется подкладывать подушки - они предотвратят во время сна случайное переворачивание на спину.

*И. Вязина, акушер-гинеколог, кандидат медицинских наук.*

## **КАК ПЕРЕСТАТЬ СРЫВАТЬСЯ НА РЕБЕНКЕ**

**Последнее, что хочет сделать ваш ребенок, - это причинить вам боль. Как научиться не воспринимать плохое поведение малыша на свой счет?**

**1.** Не рассчитывайте, что, логически объяснив ребенку, почему так делать нельзя, вы увидите понимание в его глазах и изменения в поведении. Вам ведь тысячу раз объясняли уже, почему на детей кричать нельзя, и, тем не менее, вы опять срываетесь.

**2.** Не отождествляйте ребенка с его поведением. Когда он действует под влиянием импульса, то контролирует себя не больше, чем вы в тот момент, когда кричите на него.

**3.** Помните, что у ребенка никогда нет злых намерений. Он совершает ошибки, как и мы с вами, потому что он не идеальный, так же, как и все. Только у него, в отличие от взрослых, еще и гораздо меньше опыта.

**4.** Ребенку, как и вам, нужно сочувствие. Когда вы накричали на малыша и в следующий момент пожалели об этом, разве вам нужно, чтобы кто-то из близких делал вам замечания?

**5.** Не устраивайте разборки в момент происшествия. Все объяснения или воспитательные меры в этот момент не будут иметь никакого положительного влияния, а только еще больше накалят эмоции.

**6.** Помните о том, что вы взрослый, а он ребенок. И вы несете ответственность за отношения.

*В. Солнцева, детский психолог.*

# КЕФИР И ГАСТРИТ

**Однозначно ответить на вопрос, полезен ли кефир при гастрите, не получится, так как гастрит бывает разным. И если одним больным этот продукт полезен, другим лучше от него отказаться.**

## Очень полезный, но

В кефире содержатся полезные микроорганизмы, которые помогают нормализовать работу кишечника, справиться с дисбактериозом. В одном стакане около 2 триллионов полезных бактерий, они не дают развиваться вредным микроорганизмам. В этом молочном напитке есть необходимые человеку витамины (А, С, Н, группы В), а также микроэлементы, много кальция, калия и фосфора, и все они хорошо усваиваются. Кстати, в одном стакане кефира содержится 20% суточной нормы кальция.

Еще кефир повышает иммунитет, что важно при гастрите, особенно если он спровоцирован хеликобактер пилори. Она начинает размножаться, когда организм ослаблен. И все же от кефира придется отказаться, если повышена кислотность или началось обострение гастрита.

Когда слизистая желудка воспаляется, больной должен соблюдать строгую диету. В это время ему не разрешены многие продукты, в том

числе и кефир. В первые дни лучше полностью отказаться от еды, кроме жидких каш и некрепких бульонов. В меню могут входить свежее молоко или нежирный творог. Кефир и другие кисломолочные напитки не разрешены, пока организм не восстановится.

**При болезнях желудка нельзя есть ни горячую, ни холодную пищу. И кефир можно пить только теплым.**



## Если повышена кислотность

В организме в этом случае вырабатывается слишком много соляной кислоты, которая начинает разъедать стенки желудка. Часто таких пациентов мучает изжога, отрыжка с кислым привкусом, боли, тошнота, рвота... При появлении этих и других неприятных симптомов стоит пройти курс лечения и соблюдать строгую диету. От кефира лучше отказаться - в нем много молочной кислоты, которая тоже будет раздражать воспаленные стенки желудка.

## Если понижена кислотность

В этом случае кефир очень полезен. Можно пить каждый день. Благодаря кефиру бродильные процессы в желудке уменьшаются и кислотность повышается. Этот кисломолочный продукт лучше выпивать за 30 минут до еды или на ночь. Причем, можно пить и свежий, и трехдневный. Чем старше кефир, тем выше его кислотность. Осторожность должны проявлять лишь те, кто страдает хроническими запорами. Старый кефир крепит.

## Налил чашку и выпил

Как бы не так! Кефир хранится в холодильнике, чтобы не испортился. Но при болезнях желудка нельзя есть ни горячую, ни холодную пищу. И кефир можно пить только теплым. Достаньте его из холодильника и подождите, когда станет комнатной температуры. Даже если нет времени, нельзя греть кефир в микроволновке и на плите.

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

## Настой ботвы редиски

✓ При авитаминозе и гастрите с пониженной кислотностью. Разотрите в порошок 2,5 ст. ложки сухой ботвы редиса и 1 ст. ложку ботвы моркови. Залейте стаканом крутого кипятка и настаивайте 20-30 минут. Полученный настой процедите через сито или марлю. Принимайте по 2 ст. ложки 3-4 раза в день.

✓ При атонии кишечника и запорах. Измельчите 2 ст. ложки сушеной ботвы редиса и 1 ст. ложку сушеной ботвы свеклы. Залейте стаканом крутого кипятка и настаивайте под крышкой в течение 15-20 минут. Процедите через сито или марлю. Принимайте по 2 ст. ложки 3-4 раза в день.



## Кому нельзя есть щавель

Несмотря на всю пользу щавеля - весенней зелени, которая является одной из первых, он может навредить. Щавель противопоказан при...

**...проблемах с почками.** Щавелевая кислота делает его опасным для людей с болезнями почек, в том числе и при мочекаменной болезни. Даже здоровым людям нельзя каждый день есть блюда с щавелем. Это может вызвать образование оксалатных камней в почках.

**...подагре.** Щавелевая кислота способствует отложению солей в суставах.

Любители полакомиться щавелем без чувства меры рискуют заболеть подагрой.

**...гастрите и язве.** Гастрит с повышенной кислотностью, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, любые другие воспалительные процессы в желудке и кишечнике должны предостеречь от употребления щавеля. Дело в том, что щавелевая кислота дополнительно раздражает слизистую желудка и кишечника. А это грозит эрозией стенок органов пищеварительной системы.

**...беременности.** Щавель может спровоцировать обра-

зование камней. Он абсолютно противопоказан женщинам, у которых уже есть проблемы с почками, минеральным обменом, пищеварительной системой.

**Р. С.** Щавель нельзя давать детям до трех лет. Эта зелень вредна для детского организма. В день съедайте не больше 10 листьев щавеля. Сочетайте щавель с кисломолочными продуктами и другими кальцийсодержащими продуктами. Кальций «связывает» кислоту, и она не сможет усвоиться в желудке и преобразоваться в оксалаты. Хорошо, если вы добавляете в еду яблочный уксус или лимонный сок. Они выводят оксалаты.



При гипертонии, атеросклерозе, высоком уровне холестерина, холецистите полезно придерживаться 12 дней магниевой диеты.

## 12 дней на магии

### Первый-третий день

Первый завтрак: каша гречневая с жареными отрубями - 150 г, чай с лимоном.

Второй завтрак: морковь тертая, растительное масло.

Обед: борщ со слизистым отваром из отрубей - 250 г, каша пшенная с курагой - 150 г, отвар шиповника - 100 г.

Полдник: сок абрикосовый - 100 г.

Ужин: суфле творожное 150 г, чай с лимоном.

На ночь: отвар шиповника - 100 г.

### Четвертый-восьмой день

Первый завтрак: каша овсяная, сваренная на молоке - 250 г, чай с лимоном.

Второй завтрак: размоченный чернослив - 50 г.

Обед: щи со слизистым отваром из отрубей - 250 г, мясо отварное с тушеной на растительном масле свеклой - 50/160/10 г, яблоко - 100 г.

Полдник: салат из моркови с яблоками - 100 г, отвар шиповника - 100 г.

Ужин: крупеник гречневый с творогом - 250 г, чай.

На ночь: сок морковный,

На весь день: хлеб отрубной,

### Девятый-двенадцатый день

Первый завтрак: морковь тертая - 150 г, каша пшенная молочная - 250 г, чай с лимоном.

Второй завтрак: курага - 100 г, отвар отрубной - 100 г.

Обед: суп овсяный с овощами и слизистым отваром из отрубей - 250 г, курица отварная - 85 г, котлеты капустные - 200 г, отвар шиповника - 200 г.

Полдник: яблоки свежие - 100 г. Ужин: суфле творожное - 150 г, морковно-яблочные котлеты - 200 г, чай.

На ночь: сок томатный - 100 г.

На весь день: хлеб с пшеничными или ржаными отрубями - 250 г, сахар - 30 г.

При такой диете исключается поваренная соль, мясо, рыба, ограничивается количество жидкости. В рацион вводятся свежевыжатые натуральные соки. Важно помнить, что еда лучше усваивается, если принимать ее через равные промежутки времени.

**О. Выстрова,**  
врач-диетолог.

## О ПЛЕВРИТЕ

**?** Что такое плеврит и как его лечат?

**А. Чернов.**

Плеврит - это воспаление плевры - оболочки-пленки, покрывающей легкие и выстилающей грудную клетку человека, а между двумя этими оболочками располагается плевральная полость, заполненная небольшим количеством жидкости. Плеврит не является отдельной болезнью, а возникает как симптом осложнения при другом заболевании легких или дыхательных путей. Плеврит

бывает экссудативный, при котором происходит накопление жидкости и уменьшается ее отток из плевральной полости, а также сухой, при котором на стенках плевры образуется налет.

Плевриты вызываются либо инфекционными заболеваниями (вирусами, бактериями или грибами), либо неинфекционными системными заболеваниями, например ревматоидным артритом или крас-

ной волчанкой. Проявляется болезнь сильной болью в боку, которая время от времени усиливается, а при экссудативном плеврите боль сопровождается сильным кашлем. Лечат плеврит в зависимости от причины, вызвавшей болезнь. Назначают антибиотики, противовоспалительные или противотуберкулезные препараты и болеутоляющие средства. При накоплении в плевральной полости жидкости иногда прибегают к плевральной пункции.

**А. Вахина,**  
пульмонолог, врач  
высшей категории.

## КОГДА БОЯРЫШНИК СТАНОВИТСЯ ОПАСНЫМ

Сок боярышника особенно полезен в пожилом возрасте, он борется с атеросклерозом, улучшает работу сердца, укрепляет сердечную мышцу. Но...



**1.** Длительный и бесконтрольный прием препаратов боярышника может вызвать угнетение сердечного ритма.

**2.** Отвары и настои боярышника нельзя принимать натощак, а только через 30 минут после еды. Если их пить на голодный желудок, то можно спровоцировать спазм сосудов, кишечный спазм, иногда даже рвоту.

**3.** После приема снадобья из боярышника нельзя сразу пить холодную воду - это вызовет кишечные колики.

**4.** Употребление ягод боярышника в большом количестве может привести к отравлению. Особенно опасны незрелые плоды.

**5.** Боярышник усиливает свертываемость крови. Это особенно важно знать людям, страдающим варикозом и тромбозом.

**6.** Злоупотребление снадобьями из этой ягоды может спровоцировать аллергическую реакцию в виде водянки или крапивницы, а также зуда и отеков.

**7.** Регулярное употребление ягод боярышника или чая с ним сильно снижает давление. Может нарушиться работа сердца, замедлиться пульс.

**8.** Прием сильнодействующих мочегонных препаратов, а также лекарств от аритмии недопустим в сочетании с боярышником.

## От румяных тостов лучше отказаться

На завтрак многие предпочитают есть тосты - поджаренный белый хлеб с румяной хрустящей корочкой.

Диетологи уверены - от этой привычки нужно отказываться. Румяная корочка содержит канцероген. Высокие температуры в тостере окончательно убивают витамины и микроэлементы. В тостах сохраняются лишь легкоусвояемые углеводы. Они высококалорийны и способствуют набору лишнего веса. Поэтому лучше заменить тосты гречневой кашей или хотя бы цельнозерновым хлебом. Пользы будет больше.



# ГДЕ ИСКАТЬ ОМЕГА-3?

**Все мы слышаны о пользе полиненасыщенных кислот, особенно омега-3. Но мало кто знает, каковы симптомы дефицита важного вещества в организме и что нужно добавить в рацион в этом случае.**

**П**о данным исследований, 90% населения нашей страны испытывает недостаток омега-3. Это приводит к существенным сбоям в работе организма и даже серьезным заболеваниям, в том числе сердечно-сосудистым.

✓ *Омега-3 - это общее название трех разных кислот, необходимых для нормальной работы организма: альфа-линоленовой, докозагексаеновой и эйкозапентаеновой.*

## Если омега-3 не хватает

Мировые исследования показали интересную взаимосвязь: в странах, где активно потребляют рыбу (самый богатый источник омега-3), страдающих неврологическими заболеваниями граждан на 60% меньше, чем в странах, где рыбы едят мало. Доказано, что омега-3 участвует в выработке серотонина - гормона радости. Помимо настроения, омега-3 отвечает и за работу мозга. Если у вашего ребенка проблемы с обучаемостью в школе, синдромом дефицита внимания, то, скорее всего, ему не хватает именно этой полиненасыщенной кислоты.

Одним из ярких симптомов нехватки омега-3 является артрит - воспаление суставов, причем у людей любого возраста. Прием кислоты не только уменьшает боль в суставах, но и увеличивает их подвижность, а также останавливает разрушение хрящевой ткани.

Различные воспаления и аллергические реакции на коже, в том числе атопический дерматит, также являются признаками дефицита этой незаменимой кислоты. Курс приема омега-3 существенно уменьшает воспаления и облегчает состояние больного.

Нехватка омега-3 замедляет метаболизм. Как результат - увеличение веса, что часто приводит к ожирению. Когда вы соблюдаете диету и

ограничиваете себя в жирах, то дополнительный прием этого вещества вам необходим.

Ежедневная доза полиненасыщенной кислоты влияет на состояние нашего здоровья и продолжительность жизни. Недостаток омега-3 ведет к возникновению сердечно-сосудистых заболеваний, 43% которых заканчиваются летальным исходом. Получается, что кислота необходима не только людям, страдающим от ожирения, стресса и сердечно-сосудистых заболеваний, но и здоровому человеку.

## Продукты или БАД?

В отличие от многих жизненно важных веществ омега-3 не вырабатывается нашим организмом - он может получить эту кислоту только извне. Существуют два источника: продукты и БАД.

Эксперты в области здравоохранения считают, что полезнее всего получать это вещество из жирных сортов рыб - таких как лосось, тунец, рыба-меч, анчоусы, сардины, сельдь. Для вегетарианцев источником омега-3 могут служить морские водоросли. Также кислоту содержат фасоль, зелень, зародыши овса и пшеницы, капуста, кабачки, но в значительно меньших количествах.

Суточная доза незаменимой жирной кислоты составляет 400-800 мг.



**Рыба - самый богатый источник омега-3. На втором месте семена льна, на третьем - оливковое масло и грецкие орехи.**

Получить ее из продуктов крайне трудно: для этого нужно съесть каждый день очень много рыбы. Гораздо проще употреблять полезное вещество в виде дополнительной добавки к пище. Интенсивный курс составляет 2-3 месяца, но допускается и ежедневное применение омега-3 постоянно. В этом случае лучше проконсультироваться с лечащим врачом: передозировка полиненасыщенных жирных кислот вредна.

*Те, кто употребляют омега-3, реже страдают от депрессии.*

## Как правильно выбрать

Омега-3 - это рыбий жир, которым пугали всех детей в советское время. Только сегодня он продается в капсулах, не имеющих резкого запаха.

Существует два вида добавок: натуральные (триглицериды) и искусственные (этилэфир). Считается, что триглицериды (собственно, это и есть рыбий жир) лучше усваиваются организмом, хотя это утверждение не доказано. Если вы выбираете рыбий жир в капсулах, обращайте внимание на вещество, из которого они изготовлены. Некоторые производители используют желатин животного происхождения, другие - рыбный желатин. В первом случае продукт дешевле, и пользы от него будет меньше. Также смотрите на вес капсулы. Исходя из веса одной капсулы, вы будете рассчитывать свою суточную норму (для взрослого человека это 650-100 мг).

Однако врачи предупреждают: употребление омега-3 сверх нормы может причинить вред организму. У ненасыщенных жирных кислот есть свои побочные эффекты. Именно поэтому важно тщательно контролировать не только дозировку содержащих омега-3 препаратов, но и следить за нормами потребления морепродуктов и растительных масел, которые являются источниками жирных кислот.





# ПОЛИНА МАКСИМОВА: «МЫ — ПОКОЛЕНИЕ КРАЙНОСТЕЙ»

На кинонебосклоне новая звезда, Полина Максимова. Комедийный сериал «Деффчонки» стал для молодой актрисы прорывом. Ее героиня, «профессиональная блондинка» Леля, покорила зрительскую аудиторию. А другие работы раскрыли талант с совершенно иной стороны. Сама Полина мечтает стать «Бодрым своего поколения», утверждает, что никогда не простит предательства и подумывает о том, чтобы сбежать на недельку куда-нибудь в тайгу.

— Полина, по-моему, прекрасная у нас получилась фотосессия. А какой у вас стиль одежды в жизни?

— Кэжуал. Скандинавский стиль мне нравится. Минимализм и сдержанность. Люблю трикотаж, все мягкое. Я так долго играла «блондиночку», поэтому, если можно не надевать каблуки, этого не делаю. А если все-таки каблук, то не шпилька. Люблю массивные украшения. А вообще одеваюсь по настроению: могу классический костюм сочетать с кроссовками. Или выбрать платье необычного кроя. Мне нравится классика с долей хулиганства.

— Вы сами с детства выбирали что носить, или вас мама опекала?

— Мне кажется, мама меня до сих пор опекает. (Смеется.) Чаще всего покупает вещи она. Во-первых, у нас

один размер, и мама мерит все на себя, а во-вторых, я доверяю ее выбору. Вкус у нее отменный. Короче, у нас в семье очень удобный гардероб. Мы одеваемся в одних и тех же точках.

— Если судить по фотографии, вы с мамой так похожи, что можно спутать.

— Да. А если папу увидите, скажете, что я похожа на папу.

— То есть, ваши родители схожи по типу?

— Нет, вообще разные.

— Как они ладят друг с другом?

— Великолепно! Мне было двенадцать лет, когда они развелись. У них прекрасные отношения, но только на расстоянии, потому что каждый оберегает свое личное пространство.

— Но вы так тепло о папе говорите. Никакой обиды на него?

— Никакой. Когда папа Атлантический океан перешел четыре года назад, мы с мамой летали на Барбадос его встречать.

— Он как Федор Конюхов?

— Нет. (Смеется.) Он как Владимир Максимов. Папа — второй человек в России, который перешел Атлантический океан на веслах в одиночку. По образованию он актер, но в девяностые годы от профессии отошел. Киностудии все закрыты, в театрах разруха, я маленькая, и папа зарабатывал везде, где можно было, для семьи. А мама меня растила. Потом вернулась в театр. Она всегда рядом. У нас такая связь, что я без мамы никуда. Я не могу, например, ни с кем отдохнуть, кроме нее.

— Я читала, что вы сейчас живете отдельно?

— Да, это так, но я в маме очень нуждаюсь. Мне с ней хорошо! Мы лучшие друзья. Можем вместе пойти потусоваться, поужинать в ресторане.

— Вы именно в Щепкинское хотели поступить?

— Я просто знала, где училище находится. Как бы семейная alma mater. Родители, дед. Я и пошла туда. Это самый центр Москвы, рядом с Малым театром. В старших классах с подружками мы там гуляли. Старейший театральный вуз. Мне очень нравился там дворик... Меня сразу взяли. В Школу-студию МХТ, «Щуку», ГИТИС и ВГИК даже не показывалась. На самом деле даже жалею, что не попыталась еще куда-нибудь поступить. У меня скучная биография в этом смысле. Я не ночевала на вокзале, не голодала в общежитии, не работала официанткой. Я москвичка.

— Ваша первая роль была «Возьми меня с собой»?

— Да, Наташа Квитко — студентка.

— Сейчас к вам пришла популярность. Вы с Кириллом Плетневым сделали один за другим два проекта: «Без меня» и «Семь ужинов». Он в интервью называет вас своей актрисой. Как он вас нашел?

— С Кириллом мы не были знакомы, он видел меня в сериале «Деффчонки». Позвонил и пригласил посмотреть фильм «Жги». Я посмотрела, мы пообщались, пожали друг другу руки и разошлись. Потом прошло месяца два, и Кирилл спросил адрес моей электронной почты, прислал сценарий Дарьи Грацевич, именуемый «Неидеальные». И тут же спросил: «Кто ты? Кем себя ощущаешь? Ты Кира или Ксюша? Естественно, я выбрала Киру, потому что мне это созвучно, это в моей психологии. Мне она понятна, до каких-то глубинных клеток. После прочтения сценария я поняла, что Кира не может быть с длинными волосами. И сказала Кириллу, если меня утвердят, я буду стричься. Он, конечно,



но, очень удивился: 'Максимова, ты серьезно, ты готова стричь такие волосы?' — «Да!». Мы решили, что у моего персонажа должны быть торчащие кости, торчащий позвоночник. Она вся изломанная такая. Нервная. Она — женщина на грани нервного срыва.

— **Насколько комфортно было сниматься с Любовью Аксеновой, с Риналем Мухаметовым? Возникли ли какие-то разногласия?**

— Никаких разногласий, конфликтных ситуаций. Насколько комфортные, профессиональные партнеры, артисты, с которыми рождается творчество. Безумно приятно с ними в одном энергетическом поле находиться. Изначально я, в некотором смысле, даже сторонилась Любу, чтобы московский блок и мой приход в квартиру грамотно сыграть. Потому, что когда ты сближаешься с человеком, это немного другая энергетическая история. Любу я держала на расстоянии и достаточно мало с ней общалась. Но когда случилась экспедиция в Анапу, мы сблизились, жили в одном актерском вагончике. И с утра, кто первый встанет, ходили за апельсиновыми фрешами или кофе. Люба — вегетарианка, причем она еще и сыроед. И я ей авокадо резала. А когда я болела, Люба мне приносила чаи какие-то невероятные. Мы уже не просто коллеги, а почти как родственники.

— **В этой роли вам удалось сказать что-то от себя лично? Ваш женский опыт пригодился?**

— Конечно. Это очень личная история. У меня, естественно, не было такого, чтобы кто-то погибал, но когда расстается с человеком, к которому испытываешь чувства... Не хочу выражаться штампами, но, как говорят, расставание — это маленькая смерть. Так и есть. Внутри тебя что-то умирает. У меня была история любви с предательством. Любую боль лечит только время. На сердце остаются зарубины. Оно не болит, но шрамы-то есть.

— **Вы могли бы к этому человеку вернуться, если бы он захотел?**

— Нет, я никогда не возвращаюсь. Я погибаю просто, когда узнаю о предательстве, причем, это не только личного касается, но и друзей тоже. Я страшно переживаю. Но я как птица Феникс! Сгораю, а потом возрождаюсь из пепла!

— **У вас есть поклонники, делают вам предложения?**

— Конечно, есть. Есть те, кто ухаживает, и много таких, кто с 8 Марта поздравляет. Жизнь моя кипит! В данный момент я счастлива.

— **Когда случились «Семь ужинов» с тем же режиссером, вы, наверное, долго не раздумывали? Принимать предложение или нет.**

— Почему? Раздумывала. Я увидела в сценарии голую сцену. Я никогда не раздеваюсь просто так, в

этом должен быть смысл, это должно быть обусловлено сценарием и драматургией. Я такой очень неприятный человек в плане разбора сценария, потому что мне все время надо все обосновать, объяснить, почему это надо именно так, что это дает для персонажа, для фильма. Но все равно для меня раздеться на съемочной площадке каждый раз стресс. Режиссер, художники, постановщики, гримеры, костюмеры, реквизиторы, осветители, операторы — все в основном мужчины. Испытываешь крайнюю неловкость, начинаешь как-то по-дурацки шутить, хихикать... Кирилл тоже раздумывал.

— **Ваша популярность растет, и наверное теперь хватает предложений в кино и сериалах?**

— Хватает. Например, сейчас у меня в запуске большой проект «257 причин, чтобы жить».

— **Я удивилась, что вы взялись за это. Тема рака. Есть риск на себя несчастья навлечь.**

— Бог с вами! Это история о победе человека и о том, как открываются глаза на окружающих. О том, как начать жизнь заново! Для роли я осваиваю верховую езду, учусь стрелять, играть на музыкальном инструменте, плаваю. Когда мы были в Омске на фестивале, я не знала, что пилотная версия сериала представлена там. Показали и «257 причин, чтобы жить», и картину «Без меня», и странно: больше отзывов было по «257 причин, чтобы жить». Потому что там есть надежда, а людям это нужно.

— **Какая у вас главная цель в профессии? Чего хотите добиться?**

— Хочу, чтобы остался след, чтобы мои фильмы потом пересматривали. Мой любимый фильм — «Судьба человека». Этот фильм мне никогда не надоест. И я никогда не



перестану восхищаться Сергеем Бондарчуком. Эта сцена: «Папка, родненький, я знал, что ты меня найдешь!» Или как Татьяна Самойлова: снялась в «Летят журавли» — и все, осталась в истории. Хочу в такое кино. Хочу быть лицом поколения, Бодровым своего времени.

— **А каким вы видите свое поколение? Что это за люди?**

— Потерянные, мне кажется, и одинокие. Поколение карьеристов. Первое поколение, которое познакомилось с Интернетом, с гаджетами. Мы — поколение крайностей. Стало модным вести здоровый образ жизни, и все в тренажерных залах. Кто вегетарианец, кто сыроед, у других безглютеновая диета. Мы какие-то ненормальные. Больше нечем заняться, что ли, кроме как вычислять количество калорий и изучать состав еды? Бездуховные, маловерные. Мало читающие. Система ценностей сбита. Иногда встречаюсь с кем-нибудь, с кем очень давно не виделась, а потом жалею об этом. Какая-то пустота. Что встретились — что не встретились. Две субботы подряд ходила на концерты современного рэпа. Это ад. Может, я старею? (Смеется.)

— **Многие теперь не любят читать классику, потому что это тяжело. Тексты большие.**

— Надо себя преодолевать. Я, наоборот, люблю, когда надо думать и заставлять свои нейронные связи как-то двигаться. Я заметила, что, конечно, у меня тоже отупение глобальное. Так что, я от других не особо отстаю. (Смеется.) Когда смотрю свои школьные сочинения, прихожу в ужас от того, какая я была умница, как складывала слова, формулировала мысли, как парадоксально думала, и кидаюсь скорее читать, смотреть фильмы, иду на выставки, потому что с этим Интернетом, соцсетями, с информационной средой, в которой мы живем, мы опустошены и от этого крайне несчастны. Хочется скорее убежать от себя, очиститься от этой всей глупости, наполнить себя чем-то существенным или куда-то уехать пожить то ли в тайге, то ли в деревне, то ли в монастыре.

— **Третье, по-моему, самое толковое, а то в тайге можно пропасть совсем.**

— У меня такой крутой папа, он расскажет, как не пропасть. (Смеется.)

— **Чего бы вы сами себе пожелали из того, чего сегодня у вас нет?**

— Я хочу пожелать себе новых ролей, в которых мне будет интересно реализовываться. И я бы хотела иметь рядом с собой людей, с которыми бы я росла, единомышленников с горящими глазами. Я бы хотела иметь самураев рядом с собой. Это касается и моего окружения, и мужчин. Воспитанных, умных людей хочется. Личности!



# МУЖ СМОТРИТ НА МОЛОДЕНЬКИХ!

**Как бывает обидно заметить, что муж заглядывается на других женщин. Сразу возникают вопросы: разлюбил? Изменяет? Чего ему не хватает?**

**П**ривычку беззастенчиво разглядывать других женщин многие считают совершенно нормальной. Мол, такова мужская природа - они вечные охотники. А против природы, как известно, не пойдешь, не стоит и пытаться. Но не все так однозначно.

### ТЕОРИЯ ЭВОЛЮЦИИ

С точки зрения эволюции объяснить поведение мужчин легко: если считать, что главная движущая сила любой живой особи - это стремление к размножению, то самцу нужно оплодотворить как можно больше самок. Тогда его гены будут переданы дальше.

Современные социальные нормы не могут отменить миллионы лет эволюции. Мужчина действительно запрограммирован на то, чтобы оценивать каждую женщину как потенциальную мать. И здесь преимущество на стороне молодых и привлекательных, ведь они могут родить здоровых и красивых детей. Поэтому, нет ничего удивительного в том, что даже женатые мужчины бросают оценивающие взгляды на проходящих мимо девушек. Как правило, они делают это совершенно неосознанно.

### НОВИЗНА ПРИВЛЕКАЕТ?

Шотландские ученые из Университета Глазго провели занятный эксперимент. Они показывали группе испытуемых фотографии людей противоположного пола и просили оценить их привлекательность. Вы-

яснилось, что женщины считают более красивыми тех мужчин, чьи фотографии попадают им несколько раз. Мужчины же, наоборот, больше очаровываются новыми лицами. И это не единственное исследование, которое доказывает, что сильный пол возбуждает новизна.

В свою очередь, ученые из Колумбийского университета исследовали, как влияет тестостерон на поведение человека (уровень этого гормона у мужчин в шесть раз выше, чем у женщин). Оказалось, тестостерон до некоторой степени блокирует деятельность того отдела мозга, который отвечает за способность контролировать свои импульсы. Другими словами, инстинкт заставляет мужчин смотреть на незнакомых женщин, а тестостерон мешает им контролировать это желание.

### ЧЕЛОВЕК ИЛИ ЗВЕРЬ

Значит ли это, что мужчина не может не смотреть на других женщин, даже если рядом с ним находится жена? Если считать, что он - дикое животное, которое следует своим базовым инстинктам, то да. Но ведь человек тем и отличается от животных, что помимо инстинктов у него есть разум, представления о морали, способность к эмпатии, умение контролировать себя. Поэтому бросить беглый взгляд на незнакомую женщину, быстро оценить и отвести глаза - это вполне нормально. Но если мужчина в вашем присутствии продолжает разглядывать незнакомку, а потом

еще возмущается: «А что я такого сделал?» - то это уже недостаток ума и уважения.

### РАЗБОР ПОЛЕТОВ

Если вы часто ловите своего мужа за подобными «невинными шалостями» и вас это обижает, то проблеме нужно обсудить. Здесь важно не осуждать, не упрекать, но объяснить, что такое поведение вам неприятно. Возможно, муж скажет: «Да я же просто смотрю. Не устраивай проблему на пустом месте!» Тогда еще раз подчеркните, что вас ранит такое неприкрытое любование другими женщинами.

Снизить градус обиды поможет самоанализ. А разве вы, когда смотрите фильм с Джорджем Клуни или молодым Брэдом Питтом, не восхищаетесь их улыбками и бицепсами? А ведь рядом на диване сидит муж... Чувствовать влечение к привлекательным людям противоположного пола, даже если вы замужем или женаты, - абсолютно нормально. Это не значит, что вы не любите своего партнера. Это значит, что вы живой человек.

Можно превратить дурную привычку мужа в мотивацию. На каких девушек он засматривается чаще всего? Худеньких, полненьких, спортивных, сексуально одетых, с мальчишеской стрижкой? А теперь попробуйте примерить этот образ на себя. Возможно, настало время перемен, и вам стоит поэкспериментировать.

Психологи рекомендуют превратить неприятную ситуацию в игру. Скажем, вы с мужем признаете за собой право смотреть на других людей. Тогда вы можете делать это, не таясь, и даже делиться впечатлениями. Придумайте шкалу оценки и обсуждайте незнакомцев. «Смотри, какая симпатичная девушка - потянет на восемь баллов». «Да ты видел, какие у нее шикарные волосы? Это чистая десятка!» Важно не проводить сравнение между партнером или партнершей и незнакомцами, чтобы не заработать комплекс неполноценности. Ну, или просто не забывать почаще говорить: «Да, та девушка - это десятка, но ты у меня легко наберешь и все сто баллов».

### Это интересно

**У женщин больше развито левое полушарие мозга – оно отвечает за речь, а у мужчин – правое (отвечает за восприятие). Интересно, что у представительниц слабого пола зона, влияющая на сексуальное возбуждение, находится рядом с участком головного мозга, благодаря которому мы слышим. Так что, несмотря на то, что мужчины любят глазами, а женщины – ушами.**

**В** нашей стране законодательно запрещено указывать в резюме внешние данные, но большинство работодателей обращают внимание на то, как выглядит соискатель. Причем, оцениваются не только одежда и чувство стиля, но и ухоженность. Представители некоторых компаний на собеседовании, не скрывая, могут сказать кандидату: «Нам нужны сотрудницы с интересными внешними данными». «Что за лукизм (дискриминация по внешности)?» - удивятся многие. Просто современные менеджеры понимают: эффективные женщины принесут выгоду компании. Но это не означает, что на лучшие должности могут претендовать только писанные красавицы.

### ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ

В одних компаниях ценятся яркие девушки (например, в автосалонах: клиентам сложно отказать такому менеджеру), а в других - скромные, но с изюминкой. Так что, стандарта идеального кандидата не существует. Некоторые работодатели уверены: чересчур красивая, сексуальная женщина может отвлечь сотрудников от работы, а для компании это невыгодно. Возможно, именно поэтому в большинстве офисов вводят дресс-код.

Прежде чем отправиться на собеседование, внимательно изучите политику компании (социальные сети вам в помощь). Если вам удастся выяснить мотивы работодателя, то будет легче подобрать образ для первой встречи. Узнайте, какими будут ваши обязанности. Допустим, предполагается взаимодействие с большим количеством людей - участие в переговорах с партнерами, организация презентаций, выступления перед коллегами и т.д. Значит, есть смысл надеть шпильки и юбку-карандаш, сделать легкий макияж и предстать в образе бизнес-вумен. Согласитесь, на презентации интереснее слушать ухоженную женщину, которая уверена в себе. А вот сотрудница в потертых джинсах и с грязными волосами вряд ли сможет заинтересовать аудиторию - так считают многие работодатели. Но при этом важно понимать: ваша одежда не должна быть слишком сексуальной и вызывающей. Короткие юбки, облегающие блузки и откровенные декольте будут выглядеть как минимум странно.

Собираясь на собеседование, перед выходом из дома посмотритесь в зеркало - не только на удачу. Проверьте, все ли в порядке с прической, не осыпалась ли тушь. Кричаще красную помаду лучше оставить для свиданий, а на собеседо-



Имидж соискателя могут испортить даже незначительные мелочи.

## СОБЕСЕДОВАНИЕ: КАК ВЫГЛЯДЕТЬ И ЧТО ГОВОРИТЬ

**Менеджер уже через 15 минут может сказать соискателю: «Спасибо, мы вам перезвоним», что равносильно отказу. Не хотите услышать это?**

**Тогда подготовьтесь к собеседованию на все 100%.**

вание выбрать нюдовую или светлый блеск для губ.

Обязательно обратите внимание на свои ногти (согласно опросам, многие работодатели обращают внимание на то, как выглядят руки соискателя). Если нет времени на профессиональный маникюр, ногти поломанные или выглядят неопрятно, подпилите их и нанесите прозрачный лак. Иными словами, необязательно быть моделью с пухлыми губами и стройными ногами, чтобы получить работу, но ухаживать за собой необходимо!

### ПРАВИЛЬНАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Иногда решающим фактором на собеседовании может стать позитивная энергия соискателя. Елена делится: «Когда я пришла на собеседование, жутко нервничала. Меня испугали вопросы менеджера: «Вы умеете делать это? А учились когда-нибудь этому?» Но вместо того, чтобы мычать нечто невразумительное, я с готовностью отвечала: «Нет, но я готова получить опыт. С удовольствием бы попробовала!» Похоже, я произвела хорошее впечатление. Работу в итоге получила».

Однако, презентуя себя, не стоит пытаться выглядеть гениальным сотрудником. Во время общения со специалистом по кадрам вы навер-

няка услышите вопрос: «Какая ваша самая большая неудача?» Обычно, если человек говорит, что у него не случается неудач, это звучит фальшиво. Ведь идеальных людей не бывает! Конечно, нежелательно признаваться в том, что ваш последний проект оказался провальным. Вы можете сказать так: «Заказчик был недоволен моим макетом, но когда я внесла коррективы, продажи повысились на 30%». Вы - человек, поэтому иногда совершаете ошибки. Но при этом готовы быстро взять ситуацию под контроль и «вырулить» ее, поэтому вы очень ценный сотрудник.

Кроме того, говоря о себе, избегайте избитых фраз «я креативная, амбициозная» и т.д. Лучше хвалите себя с помощью глаголов: «я могу», «я разбираюсь в этом», «у меня прекрасно получается...». И вы произведете хорошее впечатление.

### На заметку

**Перед собеседованием обязательно проверьте, чтобы ваш профиль в социальных сетях был закрытым. Или удалите все фотографии, которые могут выставить вас в невыгодном свете перед работодателем. Например, к ним относятся фото с бокалом вина и подписью: «Пятница! К черту работу!»**



## КОРОЛЕВСКИЕ ДЕТИ

**«Хочу быть принцессой!» - мечтают маленькие и не очень маленькие девочки. Нам кажется, что жизнь современных принцесс и принцев похожа на сказку. Но так ли это?**

**В** королевской семье Великобритании недавно произошло очередное пополнение - на свет появился еще один наследник. Что ждет малыша, чем его жизнь будет отличаться от жизни нетитулованных сверстников?

### СПЕЦПОДГОТОВКА ПРИНЦЕВ

Британская монархия всегда славилась строгим воспитанием будущих наследников. Тот, кто представляет правящий класс, должен быть эталоном во всем! Все принцы и принцессы обязаны владеть несколькими языками, иметь широкий кругозор, разбираться в тонкостях этикета, уметь находить общий язык с любыми собеседниками. Кроме того, они должны быть физически сильными, выносливыми и закаленными.

В их жизни есть масса ограничений и обязанностей, о которых даже не догадываются сверстники из обычных семей. Так, дети наравне с родителями участвуют в официальных мероприятиях, представляя правящую династию. При этом они должны неукоснительно соблюдать протокол: никаких капризов, никаких «хочу» или «не хочу». Их с юных лет учат держать лицо на публике. А еще с детства готовят к чрезвычай-

ным ситуациям, каждый проходит обучение у спецслужб. Мальчиков и девочек учат справляться с террористическими атаками, правильно вести себя при похищении, владеть навыками самообороны. Их подготовка напоминает подготовку спецназа!

В былые времена королевские дети учились дома, им нанимали целый штат учителей и гувернанток. Принцы и принцессы росли в относительной изоляции, круг их общения ограничивался детьми благородных кровей. Так прошло детство нынешней королевы Великобритании Елизаветы II, а также ее детей - принца Чарльза, его сестры и братьев.

Первой вековые традиции нарушила принцесса Диана. Она решила, что у ее сыновей, Уильяма и Гарри, должно быть настоящее детство: учеба в школе, общение со сверстниками из разных слоев общества. Принц Уильям был первым из королевских детей, кого отправили в обычный детский сад и обычную, хоть и частную, начальную школу. Так же поступили и с принцем Гарри, а потом двоюродными братьями и сестрами.

Принц Джордж, сын Уильяма и Кейт Миддлтон, будущий наследник

английского престола, в 2016 году тоже пошел в частный детский сад. Как и всем малышам в его группе, ему было 2,5 года, и он едва ли осознавал, что чем-то отличается от других.

Сейчас Джордж уже перешел в начальную школу, он сидит в классе с теми детьми, родители которых смогли заплатить за учебу в частном учебном заведении. Можно было бы подумать, что родители одноклассников принца счастливы, что их отпрыски сидят за одной партой с будущим королем. На самом деле это не совсем так. Недавно, после очередного проникновения в класс психически неуравновешенной поклонницы, родители даже составили петицию с просьбой перевести Джорджа в другое учебное заведение. Они боятся, что на школу могут напасть террористы и их дети тоже пострадают.

### ТИХИЕ БУНТАРИ

Принц Уильям и его супруга Кейт Миддлтон, воспитывающие троих детей - Джорджа, Шарлотту и Луи, - воплощение идеальных родителей. Они ставят на первое место семейное благополучие, пытаются вести обычную жизнь, но при этом придерживаются большинства вековых традиций. И все же журналисты окрестили их тихими бунтарями за то, что они систематически нарушают королевский протокол.

Герцоги Кембриджские живут за городом, а не в королевской резиденции, пропускают примерно половину обязательных мероприятий, празднуют Рождество в кругу семьи, а не во дворце, а главное - самостоятельно воспитывают детей, почти не прибегая к помощи нянь. Герцогиня сама гуляет и играет с детьми, купает и укладывает их спать, ну а герцог... делает все то же самое с большим удовольствием! Уильям - нежный и заботливый отец, который наслаждается каждой минутой, проведенной в семейном кругу.

Кейт и Уильям выработали собственные правила воспитания. Как давно заметили журналисты, они применяют «тактику активного слушания»: когда дети что-то им говорят, они обязательно присаживаются рядом, чтобы глаза были на одном уровне, внимательно слушают каждое слово, кивают. Так они дают малышам понять, что их мнение важно, что те со взрослыми на равных. Детей пока не сильно мучают этикетом, вся семья обедает на кухне, они берут с собой игрушки. А если начинают капризничать и устраивать беспорядок, им приходится самим убирать за собой. У принцев нет армии слуг.

Но есть моменты, в которых родители проявляют строгость. Например, они ярые противники раннего приучения детей к гаджетам. Дать ребенку планшет, чтобы он сидел тихо? Ну уж нет! Дети играют в обычные игрушки, любят творческие занятия вроде рисования или лепки. Им разрешают сколько угодно бегать по лужам или гонять мяч во дворе. Кстати, Кейт не старается одевать их тепло, они часто бегают в шортиках даже в прохладную погоду - принцы должны быть закаленными!

### ЮНЫЕ ЗАКОНОДАТЕЛИ МОД

Можно заметить, что дети герцогов Кембриджских практически на всех фото одеты в одинаковую одежду. И это не случайность. Как-то Шарлотту сфотографировали в ярком платьице, и это стало причиной настоящего помешательства: все



**За беременностью Меган Маркл следил весь мир. 6 мая на свет появился Арчи Харрисон Маунтбеттен-Виндзор**

мамы хотели такое же платье для своих дочерей!

Покупатели детских магазинов в Великобритании нередко просят «свитер как у Джорджа» или «юбочку как у Шарлотты». Луи еще слишком мал, чтобы быть законодателем моды, но, конечно, это коснется и его. Кейт приходится тщательно продумывать одежду, выбирать максимально простые комплекты, чтобы не вызвать очередной нездоровый ажиотаж.

Британская королевская семья не любит фотографироваться, так что поклонникам приходится месяцами ждать новых снимков. Фотографии принца Луи, которому недавно исполнился год, можно пересчитать по пальцам. 14 ноября 2018 года принц Чарльз праздновал 70-летие, в честь этого события был опубликован официальный снимок королевского семейства, на котором дедушка Чарльз запечатлен с тремя внуками. Публика была в восторге!

Кейт и Уильям игнорируют многие правила воспитания будущих монархов, но некоторые традиции все же соблюдают. На публике принц Уильям всегда держит за руку Джорджа - будущего наследника престола. Таков королевский этикет: первенец должен быть рядом с отцом, сопровождать его в поездках и на мероприятиях, перенимать его модель поведения.

В 2013 году в Великобритании вступил в силу новый закон, по которому и принцы, и принцессы имеют равные права на корону, хотя раньше у мальчиков было преимущество. Так что, Шарлотта стала четвертой в очереди на престол, после деда, отца и старшего брата. Говорят, Шарлотта очень похожа на свою великую прабабушку, правящую королеву Великобритании Елизавету II. Причем не только внешне, но и характером - у девочки уже сейчас заметны королевские замашки.

Естественно, малышка еще плохо понимает, к какой семье она принадлежит. Как ни забавно это звучит, Шарлотта очень любит играть... в принцессу! Она воображает себя волшебной принцессой из диснеевской сказки, а это, конечно, не то же самое, что быть принцессой в жизни.

### ПРОГРЕССИВНАЯ АМЕРИКАНКА

Меган Маркл, супруга принца Гарри, с момента появления при дворе Великобритании показала, что у нее на все есть свое мнение. Меган - современная прогрессивная американка, у нее нет ни малейшего трепета перед английской монаршей династией. Она смело нарушает традиции и устанавливает свои порядки.



**Кейт Миддлтон и принц Уильям предпочитают заниматься воспитанием детей самостоятельно, не прибегая к помощи нянь**

Когда стало известно о ее беременности, то сразу просочилась информация и о том, что Меган ведет себя не так, как Кейт или принцесса Диана. Она отказалась от услуг королевских акушеров-гинекологов и сама выбрала себе врача. Она не захотела рожать в «королевской» клинике. Говорят, только вмешательство самой королевы заставило ее отказаться от мысли рожать дома!

6 мая произошло долгожданное событие: на свет появился Арчи Харрисон Маунтбеттен-Виндзор. Азарные англичане давно делали ставки: кто родится, мальчик или девочка, как назовут наследника. Имя Арчи было среди аутсайдеров, так что поставившая на него женщина выиграла круглую сумму.

Герцоги Сассекские представили наследника журналистам 8 мая, в той самой часовой, где обвенчались год назад. Меган светилась от счастья, а Гарри, который присутствовал при родах, сказал, что это был самый волнующий опыт в его жизни.

Что касается воспитания будущего принца, Меган и Гарри утверждают, что собираются растить малыша вне тендерных стереотипов. Это новое веяние на Западе, когда родители не делают различия между мальчиками и девочками. То есть, девочка вовсе не обязана играть в куклы и готовиться к роли будущей жены, а мальчик может не интересоваться машинками. В новом мире старые роли неактуальны - так считают поклонники «бесполого воспитания».

Ходят слухи, что Гарри и Меган планируют отказаться от формального титула «королевское высочество» для своего ребенка. Титул накладывает обязательства, а они хотят для него нормального детства и возможности найти свой путь в жизни. Какая ирония - в то время как обычные люди мечтают о титулах, настоящие принцы хотят жить как обычные люди!

Как я похудела

## Влезть в купальник? ЛЕГКО!

**В пляжный сезон каждой женщине хочется быть стройной, подтянутой. Как привести в порядок фигуру за короткий срок?**

**В**ы попробовали не одну диету, но ощутимых результатов так и не добились? Причина в том, что жесткие диеты, как правило, дают обратный эффект. Организм думает: настали голодные времена и резко замедляет обмен веществ. Поэтому, чтобы сбросить лишний вес, не нужно голодать. Мы собрали лучшие рекомендации диетологов, которые помогут сбросить 3-5 кг за месяц.

### **ПОСТАВЬТЕ КОНКРЕТНУЮ ЦЕЛЬ**

Правильная мотивация - 90% успеха. Поскольку лишний вес - это в том числе психологическая проблема, чтобы успешно с ней справиться, нужно поставить четкую цель с конкретным дедлайном. Например: «Хочу надеть этот купальник первого июля». Теперь вам будет легче держать себя в руках ради нужного результата.

### **ПЕЙТЕ ВОДУ**

Пейте воду каждый раз перед приемом пищи, и вы увидите, что стали меньше есть, снизилось количество потребляемых калорий. Кроме того, вода выводит отходы из организма, ускоряет расщепление жиров - это токсичный процесс. Если во время похудения мало пить, токсины будут накапливаться.

### **УПОТРЕБЛЯЙТЕ МАСЛО РАСТОРОПШИ**

1 ч. л. масла расторопши в день (после еды) нормализует обмен веществ, обновляет клетки печени, активизирует жировой обмен и очищает организм от накопившихся шлаков.

Для витаминизации организма, обогащения его полезными жирны-

ми кислотами во время похудения также можно принимать 1 ч. л. оливкового масла в день после еды.

### **ЕШЬТЕ МЕДЛЕННО**

На ходу вы рискуете съесть почти вдвое больше, поэтому ешьте в спокойной обстановке, медленно, тщательно, с наслаждением пережевывая каждый кусочек. И смотрите при этом в тарелку. Иначе говоря, показывайте себе еду, которую подносите ко рту. Например, когда человек ест перед телевизором, после трапезы он ощущает тяжесть в желудке, но не чувство насыщения.

### **ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ПРИВЫЧНОЙ ПОСУДЫ**

Начните есть только из маленькой тарелочки (блюдца). Очень быстро вы привыкнете к уменьшенному объему пищи, а уже через три недели порция на обычной тарелке покажется вам гигантской. Этот прием часто используют звезды шоу-бизнеса, когда им нужно сбросить вес.

### **ГЛУБОКО ДЫШИТЕ**

Если вы привыкли заедать стресс едой, заведите другую привычку: глубоко дышите, когда чувствуете напряжение. По возможности сделайте 10 приседаний или прогуляйтесь пешком в быстром темпе. Содержание в крови гормона стресса кортизола значительно уменьшится, а значит, вам уже не понадобится пирожное или шоколад для поднятия настроения.

### **ПОТЕЙТЕ!**

Спорт помогает сбросить вес и эффективно борется со стрессом, который сопровождает любое похудение. Во время тренировки выра-

батываются эндорфины - гормоны счастья, гормональный фон организма нормализуется, сжигаются калории.

Подберите комплекс упражнений с учетом индивидуальных особенностей - в Сети вы найдете множество спортивных программ, которые помогут добиться желаемого результата. Пропотейте как следует - это будет означать, что тренировка прошла интенсивно. А значит, вы сбросили немало калорий.

### **ЗАВЕДИТЕ ДНЕВНИК ПИТАНИЯ**

Составьте таблицу, куда вы будете ежедневно записывать свой вес, основные замеры сантиметровой лентой: объем груди, талии и бедер. В дневнике питания записывайте, что, где, и когда вы съели. Обязательно указывайте, почему вы перекусили: вы были голодны, или вам понравился аромат (вид) блюда. Был ли это перекус за компанию или эмоциональный порыв. Такие записи помогут вам отнестись к еде осознанно.



### **ФОТОГРАФИРУЙТЕСЬ**

Это очень мотивирует. Фотографируйтесь раз в неделю в одной и той же одежде или в купальнике. Делайте 4 снимка: спереди, со спины, справа, слева. Стойте свободно, не втягивая живот. Через 3-4 недели вы приятно удивитесь преобразению и захотите закрепить результат.

### **ЗАЖИГАЙТЕ АРОМАТИЧЕСКИЕ СВЕЧИ**

Яблоко, банан, грейпфрут, ваниль, мята - доказано, что их аромат способен снизить аппетит. Можно приобрести ароматические свечи или эфирные масла для аромалампы. А можно вдыхать аромат кожуры или свежих плодов - решать вам.

# Ваш любимый сканворд

|   |                    |               |   |                     |                  |                |                    |                  |  |  |
|---|--------------------|---------------|---|---------------------|------------------|----------------|--------------------|------------------|--|--|
| — Девушка, вас уже пригласили на следующий танец?<br>— Ой, нет еще. Я свободна!<br>— Тогда, пожалуйста, поддержите мою кружку пива... |                    | Кочегарка     |   |                     |                  |                |                    |                  |  | Выгон для скота  |
|   | Опахало            | Мельница      |   | Необитаемый...      | Прогулочн. судно |                | Шартрез            | Доспехи          |  | "Шляпа" для лампы  |
|   |                    |               |   |                     |                  |                | Морской гигант     |                  |  |  |
| Мод. танец  |                    | Цветок Нила   | Кончик ботинка  | Мерлуза             |                  |                |                    | Яркий метеор     |  | Характер   |
|   |                    |               |   | Место для оратора   |                  |                |                    |                  |  |  |
| Кусок дерева  |                    |               |   |                     |                  |                | Ледяная глыба      |                  |  |  |
| Божья... жучок  | Народн. картинка   | Полимер       |   |                     |                  | 1              | Сосуд для газиров. | "Родич" совы     |  | Чеш. композитор  |
|   |                    |               |   |                     |                  |                |                    |                  |  |  |
| Припой  |                    |               |   |                     |                  |                | Чудо               |                  |  |  |
| Вибрисса  | Блюдо из фасоли    | 1             |  |                     |                  | 1              | Линия              | Взгляд           |  | Гроза лягушек  |
|   |                    |               |   | Бобовое раст.       |                  |                |                    |                  |  |  |
| Гидра   |                    |               |   |                     |                  | Птица-поганка  | Пометка            |                  |  |  |
| Обод спиц   | Поэт-ловец (вост.) | Осадки        |   | Цитадель в Ср. Азии |                  | Брунда         | Переключатель      | "Ъ" в кириллице  |  | Снедь  |
|   |                    |               | Слоист. халцедон  |                     |                  |                | Фрукт. напиток     |                  |  |  |
| Кукуруза  |                    |               |   |                     |                  |                |                    | "...о Форсайтах" |  |  |
| Струнный INSTR.   | Частица с зарядом  | Сумка у гриба |   | Крупный удав        |                  | Центр вращения |                    |                  |  | Шеренга  |
|   |                    |               |   | Домик часового      |                  |                |                    |                  |  |  |
| Фолиант   | Лавровый...        | Пара борзых   |   |                     |                  |                | Путь по Конфуцию   |                  |  |  |
|   |                    |               |   | Саман               |                  |                |                    |                  |  |  |
|   |                    |               |   |                     |                  |                |                    |                  |  | — Недавно у нас в горах орел унес из стада черного барана, а через полчаса принес белого барана. Что бы это значило?<br>— Просто орел с пастухом в шахматы играют. |



# ПОКОРИТЬ СТОЛИЦУ!

**Девушки, которые приезжают «покорять столицу», чаще всего оказываются не готовы принять жесткую реальность: в жизни не все так просто. Но некоторые готовы бороться за свое счастье, набивая шишки.**

**Д**линные и настойчивые звонки в дверь рано утром вытащили сонную Настю из постели. Кто это может быть? На будильнике семь утра. Сегодня же выходной! Девушка заглянула в глазок и оторопела: на пороге стояла она...

Ингу, законную супругу своего любовника Михаила, Настя узнала сразу, хотя никогда с ней не встречалась. Миша показывал фотографии жены. Намного старше Насти, не слишком красивая, но очень ухоженная брюнетка с хорошей фигурой, всегда стильно и дорого одетая, разъезжающая на новеньком белом джипе.

### ОСТАТЬСЯ В ГОРОДЕ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ

Инга родилась в богатой интеллигентной семье и имела, в отличие от Насти, прекрасное воспитание. Впрочем, это сейчас не мешало Инге давить на кнопку звонка, пинать ногами дверь и выкрикивать ругательства. Как она узнала ее адрес? Настя инстинктивно обняла руками живот.

Пять лет назад робкая и наивная выпускница провинциального вуза Анастасия Спиридонова приехала покорять столицу. Получив диплом и мечтая о карьере экономиста, Настя отправила резюме сразу в пять крупных фирм, но, к ее сожалению,

приглашение на собеседование так и не получила. Она и представить себе не могла, какой там ажиотаж. Возвращаться домой не хотелось. Настя мигом представила пыльные серые улицы родного городка, в котором главными развлечениями для молодежи были полуразрушенный кинотеатр и лавочки в центральном парке, а старушки из твоего подъезда знали о тебе больше, чем ты сама. Вспомнилось, как мать сняла со счета накопленные с мизерной зарплаты деньги, чтобы помочь оплатить дочери проживание в съемной квартире в столице. Кстати, денег хватит еще максимум на месяц. Нужно срочно что-то придумать. Купив газету с вакансиями и мороженое, девушка уселась на скамейку рядом с метро. Ярким маркером она отмечала объявления с пометкой «без опыта работы». Было страшно попасть в службу эскорта, которыми пугали ее мать и подруги. Но еще страшнее покидать этот огромный город, в который Настя влюбилась с первого взгляда. Сдаваться без боя она не собиралась.

Насте повезло с восьмой попытки. В довольно крупную фирму срочно требовался помощник офис-менеджера. Уж что-то, а варить кофе и болтать по телефону она точно умеет. Зарплату предлагали небольшую, но если экономить, то на оплату аренды комнаты и скромный стол вполне хватит. Вечером девушка позвонила домой и радостно сообщила, что нашла отличную работу, так что домой не вернется.

### ЛЮБОВЬ ЗЛА...

Трудолюбивая, любопытная от природы Настя не только успешно прошла испытательный срок, но и за год дослужилась до менеджера. Ее первым самостоятельным проектом стала организация конференции. Проведя шесть часов без перерыва на ногах, Настя вдруг почувствовала острое желание снять новые туфли на высоких каблуках - на эти туфли, кстати, ушла вся первая в ее жизни премия. Не найдя ни одного свободного места, девушка прислонилась к стене, как вдруг услышала над ухом вкрадчивый бархатистый голос: «Будьте добры, садитесь!»

Мужчина лет тридцати пяти в дорогом костюме, с хорошей стрижкой уступил ей свое место. На его бейджике девушка прочла: «Михаил Орлов, генеральный директор», далее шли название и логотип крупной фирмы, с которой сотрудничала Настина контора. «Михаил, можно просто Миша! - распыляясь в улыбке, мужчина протянул Насте руку. - Разрешите угостить вас кофе? До конца перерыва еще



пятнадцать минут!» Настину усталость как рукой сняло. Она согласилась на чашечку кофе, которая после конференции превратилась в две бутылки вина в гостиничном номере, экстренно снятом Михаилом на ночь. Порой такое случается с провинциальными девушками в столице. «Ну, за твою первую конференцию! Организация была на высоте, поздравляю!» - замотанный в простыню Михаил, как в американских фильмах, поднял бокал. Настя была пьяна и без алкоголя: девушка влюбилась.

Они договорились встретиться завтра, и ровно в семь вечера Михаил заехал за ней, чтобы повезти в ресторан. По дороге заехали в бутик, чтобы подобрать девушке подходящую одежду и аксессуары. Насте казалось, что все цвета кругом стали ярче в несколько раз - ее сердце пело от счастья. Обручального кольца на руке мужчины не было, но все же после десерта она задала вопрос в лоб. Михаил не стал юлить и прямо заявил, что женат: «Понимаешь, детка, мы не живем вместе - только официально развод не оформлен, на это нужно время...» Девушку такое объяснение сначала устроило. Однако она повторила свой вопрос через полтора года их страстного романа. «А что тебя не устраивает?!» - возмутился Михаил. Он снял для Насти хорошую квартиру, купил машину и помог сдать на права, оформил на ее имя кредитку, возил по магазинам, ресторанам и театрам, но только в будни. Все выходные и праздники Настя проводила в одиночестве. Съездить вместе в отпуск тоже было недостижимой мечтой. «Меня не устраивает роль любовницы и содержанки», - хотела бросить она, но промолчала. Несколько раз затевала ссоры, ставила ультиматум и даже рвала отношения. Но Миша снова и снова возникал на пороге ее квартиры или офиса, улыбался своей обворожительной улыбкой, клялся начать бракоразводный процесс уже завтра. И Настя верила. Пока однажды не обнаружила, что беременна. Она сообщила новость любовнику, но тот особой радости не выразил. А не было ли все это ошибкой? У Насти промелькнула мысль, что еще не поздно сделать аборт.

### ПОВОРОТЫ СУДЬБЫ

Выяснить отношения с расщепившей женой любовника, ломающей дверь ее квартиры, Насте не хотелось. Дверь, конечно, выдержит, но соседи могут вызвать полицию, и тогда разбираться все равно придется. Стараясь из двух зол выбрать меньшее, Настя отперла замок. В квартиру, как ура-

ган, ворвалась Инга. Девушке казалось, что обманутая жена сейчас будет орать или бросится на нее с кулаками, но Инга процокала каблуками на кухню, села и налила себе воды. «Пять миллионов! - выпалила она. - Я даю тебе пять миллионов, если ты отдашь мне ребенка и уедешь навсегда в свой Мухоморанск. Подумай, это большие деньги - ты купишь себе там квартиру, будешь жить припеваючи...» Настя была в шоке. Она знала, что Инга не могла иметь детей и все попытки забеременеть с помощью достижений современной медицины потерпели фиаско. Но вот так, в открытую, покупать ее еще не рожденного ребенка?! Настя вдруг ощутила, что ее накрыла волна то ли гнева, то ли утренней тошноты. Почему эти богачи, рожденные с золотой ложкой во рту, ведут себя так высокомерно и думают, что все на свете могут купить? «Убирайся вон!» - прокричала Настя. Инга встала и демонстративно пошла к выходу, обсыпая девушку руганью. Поддавшись гормонам, на лестничной площадке девушка замахнулась, чтобы дать этой наглой женщине пощечину. Она вложила в нее всю свою боль несчастной любви, сломанной судьбы, обид на жизненную несправедливость. Но промахнулась. Инга оттолкнула ее, и Настя полетела вниз по ступенькам. Очнувшись от боли уже в больнице.

### ПРОСТИ, ПРОЦАЙ!

«Привет! Я принес тебе апельсины... - Михаил хотел выглядеть бодро, но у него не получалось. - Как ты себя чувствуешь?» Настя нащупала рукой повязки на разрывающемся от боли животе и поняла: ребенка она потеряла. Голос любовника звучал, как в тумане, но Михаил продолжал тараторить: «Я оплатил палату, лекарства, договорился с врачами... Знаешь, нам надо расстаться. Инга пригрозила мне отобрать бизнес в случае развода. Фирма, все имущество записаны на нее...»

Инга знала историю о молоденьком пареньке Мише, который прибыл в столицу, как и она, из глухой провинции. Окончив институт, он не мог пробиться и женился на женщине старше его - с деньгами, связями, авторитетом. Инга помогла ему сделать карьеру, организовать свой бизнес. Только вот все время держала на коротком поводке. Еле слышно Настя прошептала: «Уйди!..» Михаил с готовностью, словно спасаясь бегством, скрылся в коридоре. А Настя осталась лежать неподвижно, думая о том, как теперь все будет... В голове промелькнула мысль: все это было большой ошибкой.

### «ТЫ ОПОЗДАЛ...»

На следующий день навестить девушку пришла коллега и сообщила, что Настю хотят уволить. Промелькнувшую мысль, что это все происки Инги, Настя отогнала. У нее теперь нет ничего: ни любимого мужчины, ни ребенка, ни работы, ни денег, даже некуда идти из больницы... В один миг она лишилась всего.

«Ну, как поживает наша больная?» - в палату заглянул молодой и веселый хирург Александр, оперировавший Настю. Он поставил на тумбочку вазу с ромашками: «Вот нарвал по дороге для поднятия настроения!» Вид простых и таких искренних ромашек, не идущих ни в какое сравнение с дорогими и помпезными букетами, которые дарил ей бывший любовник, вдруг растрогал Настю до слез. Девушка разревелась. Александр бросился ее утешать, они разговорились. Молодой врач сказал, что впервые ее заметил несколько лет назад на той самой конференции, с которой она уехала с Михаилом. Подойти к ней потом так и не осмелился... Но с тех пор незнакомка не выходит у него из головы.

### С ЧИСТОГО ЛИСТА

Настя приняла ухаживания Александра, который не смог скрыть своих к ней чувств. Но девушка просила ее не торопить - нужно залечить старые раны и понять, как жить дальше. Александр поклялся заботиться о ней и не задавать вопросов: «Когда будешь готова - приходи!»

Настя сняла скромную комнату в недорогом спальном районе, устроилась на работу. По выходным они с Александром ходили в кино, гуляли по паркам, ели мороженое в кафе и говорили обо всем на свете.

Однажды, возвращаясь домой, Настя, увидела у подъезда машину Михаила. Как он ее нашел? Бывший любовник выбежал с огромным букетом и упал на колени: «Я ушел от Инги! Отказался от всего - понимаешь?! Понял, что не могу без тебя жить... Прости меня. Давай начнем все сначала!» Настя смотрела на огромные бордовые розы, обсыпанные блестками и обмотанные какими-то розовыми сетками. Ей вдруг стало душно, нечем дышать. Вспомнились маленькие неказистые ромашки, поставленные заботливой рукой Александра у больничной кровати в банку из-под варенья. «Ты опоздал...» - сказала она удивленному Михаилу, развернулась и побежала в подъезд. Она чувствовала, что сделала правильный выбор. Заперев за собой дверь квартиры, девушка схватила мобильник и набрала номер: «Саша, можно я к тебе приеду? А ты не против, если навсегда?..»



### ОТВЕЧАЕТ СПЕЦИАЛИСТ

**Я в больнице, и будущее туманно...**

**В моей жизни в последнее время одна беда следует за другой. Сейчас я лежу в больнице, дома осталась пятнадцатилетняя дочь. Есть ли у меня будущее? И каким оно будет?**

**Алина Воронцова.**

Дорогая Алина, ну конечно, у вас есть будущее! О чем вы говорите?! Разве можно так опускать руки и отчаиваться? Помните, что уныние - один из самых тяжких грехов. Тем более, у вас подрастает замечательная дочка.

Ситуация у вас сейчас, конечно, непростая. Много всего навалилось. Вы не успеваете морально восстановиться после одной неприятности, как тут же за ней следует другая. Ваши силы на пределе. Советую вам попросить близкого человека найти для вас бирюзу - камень, который издревле называют «камнем здоровья». Он способен не только помочь справиться с заболеваниями, но и восстановить ауру, придать сил.

Как только бирюза окажется у вас в руках, повесьте камень на любую ниточку или цепочку, чтобы он всегда был рядом. В самые тяжелые минуты берите его в ладонку и произнесите:

«Здоровья и сил, чтоб вовек не сносить. Радости и счастья, чтоб минули несчастья. Прошу, уповаю, надежды возлагаю. Камень, не оставь, помощь предоставь».

Вижу, что дела пойдут в гору к концу лета.

**Мама страдает в браке. Чем ей помочь?**

**Мои родители прожили 36 лет в браке, но мама всегда была несчастна. Отец постоянно был всем недоволен, оскорблял ее, попрекал. Последние годы ей особенно тяжело - папа пьет, не работает. У мамы уже не осталось сил, но она говорит, что уходить уже поздно. Нам, детям, очень тяжело на это смотреть...**

**Екатерина К.**

Сложно это принять, но ваш папа - уже сложившийся человек. Не стоит питать надежду, что он изменится или станет лучше. Правильно говорит ваша мама: уходить ей нужно было еще в молодости.

Тяжело это говорить, но, боюсь, сейчас совместное проживание ваших родителей опасно для мамы. Наверняка вы и сами это понимаете. Есть ли у вас возможность чаще посещать родительскую квартиру, проводить время с мамой? Или вы можете забрать ее к себе? Скорее всего, она, конечно, не захочет - столько лет прожила с отцом. Но попытаться стоит!

Попробуйте уговорить ее на летний отдых где-нибудь подальше от дома. Там она восстановит свои силы, подлечится, успокоится, в конце концов. А в дальнейшем просто постарайтесь быть рядом как можно чаще. В родительской квартире спрячьте оберег. Возьмите две булавки и скрепите их между собой со словами:

«Жить будете мирно да смирно. Не ругаться, не бодаться, друг на друга не бросаться. Я так сказала!

Аминь».

Булавки спрячьте в любое место, где родные не смогут их найти.

**В огороде ничего не растет**

**В прошлом сезоне я собрала меньше всего урожая среди наших соседей. Боюсь, что в этом году все будет еще хуже. Сажала в этот раз семена и с ужасом думала, что из них вырастет... Как мне не опозориться перед соседями?**

**М. Коняшева.**

Хочется вас спросить: для чего вам огород, посадки? Для себя, своего удовольствия или для того, чтобы перед соседями похвастаться? У меня сложилось впечатление, что мнение окружающих для вас гораздо важнее собственных интересов. Расстрою вас, но именно это и стало причиной ваших неурожав. Ведь растения, грядки чувствуют, с какими намерениями к ним подходят, как относятся.

Рекомендую вам пересмотреть свое отношение к даче. Начните относиться к огороду как к своему любимому детищу, которое хочется лелеять. Разговаривайте с растениями, ухаживайте за грядками. Не ориентируйтесь ни на кого! За чем вам эта бесполезная гонка? Ведь вы выращиваете овощи, ягоды, фрукты для своей улады, а не для соседской. Попросите прощения у огорода, полюбите его, облагородьте. Можете даже на время перестать общаться с теми людьми, которые пробуждают у вас стремление к конкуренции. Замкнитесь на себе и своем участке.

**Муж ушел от любовницы, но я ему не верю**

**Мне 50 лет, мужу 47. У нас совместный бизнес - небольшой магазинчик. Недавно узнала, что одна из наших покупательниц - его любовница. Долгое время супруг жил на два дома. Потом выяснилось, что та женщина беременна. В итоге, она сделала аборт, а муж якобы вернулся ко мне. Но он по-прежнему бывает у любовницы. Я уже вся извелась, похудела на 15 кг! Как мне быть?**

**Аноним.**

Вижу, что сами вы уже устали от таких отношений, и вам проще уйти, чем остаться. Понимаю... Но советую все же для начала попробовать сохранить брак.

Любовница мужа, о которой вы говорите, «случайная». Там нет никаких сильных чувств. Просто у вашего супруга возрастная кризис.

Возникло желание что-то поменять в жизни, попробовать новое, вот и попробовал на свою голову, а что теперь с этим делать, не знает.

Советую вам провести обряд, для выполнения которого понадобится ромашковый букет. Желательно нарвать цветы своими руками. Поставьте ромашки в вазу на видное место. И нашепчите им:

«Всем девицам помогаете и мне помогите. Раба Божьего (имя мужа) в семью верните, образуйте, остепените. Прошу вас пылко, прошу вас страстно. Аминь».

Букет должен простоять в доме не менее 5 дней, и обязательно, чтобы его видел ваш муж. Далее ромашки выкиньте и наблюдайте в течение 2-3 недель за поведением супруга. Оно должно измениться. Следите за знаками, будьте начеку. Высшие силы должны начать с вами разговаривать и дать понять, как вам лучше поступить. Если обряд не поможет, и вы поймете, что ситуация только ухудшилась, тогда, возможно, стоит подумать о расставании.

## Есть ли у ритуалов срок годности?

**Я часто пользуюсь вашими советами, которые вы публикуете на страницах журнала. И у меня возник вопрос: как быть, если после проведения ритуала со временем его действие прекращается? Повторять снова, использовать какой-то другой?**

**Елена Решетникова.**

Ритуалы бывают разные. Как правило, отвечая на письма читателей, я указываю, как именно должен работать ритуал. Например, пишу: «Результат вы увидите через месяц» или «Если ничего не изменилось, повторите ритуал».

Есть обряды, проводить которые можно один раз. Если вы повторите их, просто не будет эффекта. Когда вы проводили ритуал, получили результат, но со временем он ослаб, можете провести его еще раз, строго соблюдая изначальные инструкции. После этого посмотрите, что будет. Эффект возобновился? Замечательно, значит, вам необходимо время от времени посылать запрос Вселенной повторно.

Здесь все индивидуально. Я всегда прошу людей, которые ко мне обращаются, не слепо следовать инструкциям, а размышлять в первую очередь самим. Потому что я и стараюсь задавать наводящие вопросы, чтобы вы тоже могли порассуждать. Каким бы специалистом я ни была, вы знаете о своей жизни явно больше. А значит, в определенной степени можете помочь себе сами. Так что, думайте, пробуйте, а если что-то не получится - обращайтесь ко мне.



## 5 СПОСОБОВ ЗАЩИТИТЬ АУРУ

**Повлиять на ауру способны наши окружение, проблемы, неудачи. Негативное воздействие извне ослабляет ее, оставляет дыры. Именно поэтому ментальное тело важно защищать!**

**К**огда ко мне приходит посетитель, я вижу и его телесную сущность, и его ауру. Последняя способна мне рассказать гораздо больше, чем физическое тело. У некоторых аура чистая, цельная - одно загляденье. Но чаще всего ко мне попадают люди, чье ментальное тело все в прорехах.

Аура - это нечто, окружающее нас. Увидеть ее нельзя, но почувствовать можно. Недаром говорят, что с одними людьми приятно находиться рядом, а с другими наоборот. Есть ли способы защитить свою ауру? Безусловно!

**1. Пообщаться с землей.** Не зря мы часто называем землю «матушкой». Она - основа и природа всего. Чтобы успокоиться и набраться сил, достаточно прийти в тихое уединенное место, где вас никто не увидит, положить обе ладони на землю и провести в таком состоянии не менее 10 минут. Важно почувствовать силу земли и ее колебания. В завершение необходимо сказать: «Все, что нужно, взял(-а), отдавать не собираюсь».

**2. Подпоясаться.** Немногие знают об этом простом способе защитить свою ауру от негативного воздействия извне. Если вам предстоит оказаться рядом с недоброжелательными людьми, обязательно наденьте пояс. Ремень не используйте, ведь на нем не завяжешь узел, а именно он и важен! Опоясывая себя и завязывая узел, вы закрываетесь, не даете никому проникать внутрь вашего пространства.

**3. Подышать благовониями.** Благовониями дышали еще наши

предки. В зависимости от состава, они могли успокоить или, наоборот, возбудить. Для защиты ауры я советую использовать ладан, жасмин, розмарин, розу, шалфей. Можно купить их в виде ароматических палочек, смесей, эфирных масел. Неважно, как они будут представлены, главное - запах! Дышите благовониями не реже одного раза в неделю, чтобы появился стойкий эффект.

**4. Найти свой камень.** Кто-то уже знает свой камень - тот, который помогает в несчастьях и даже отводит их. Нося этот камень постоянно, вы действительно можете усилить собственную защиту. Если вы не знаете, какой камень вам подходит, попробуйте ориентироваться на знаки зодиака. Овнов и Скорпионов защитит коралл, Тельцов и Весов - бирюза, Близнецов и Дев - изумруд. Ракам поможет жемчуг, Львам - рубин, Стрельцам и Рыбам - желтый сапфир, Водолеям и Козерогам - сапфир синий.

**5. Спеть мантры.** Мантры - последовательные звуки, которые обычно напеваются с определенной интонацией. В Интернете можно найти их, чтобы понять, как именно произносить. Защитной считается следующая короткая мантра: «Гатэ Гатэ Паро Гатэ Паро Сом Гатэ Бодхи Сваха». Кстати, полезно не только самому произносить мантры, но и слушать их в аудиозаписи - например, по пути на работу.

**Носите в сумочке старый ненужный ключ - лучшую защиту от ментальных посягательств.**



# ОПАСНАЯ БЛИЗОСТЬ

**Любимые люди - наша опора. Но даже они (а порой именно они!) могут утомить и довести до эмоционального истощения. Чтобы такого не произошло, отношения иногда приходится выстраивать заново.**

### **СПАСАТЕЛИ, ВПЕРЕД!**

Эмоциональное выгорание часто возникает там, где отдаешь гораздо больше, чем получаешь. Это может быть уход за тяжелобольным родственником, жизнь с партнером, страдающим депрессией, близкая дружба с тем, у кого в жизни сейчас очень широкая и очень черная полоса. Смысл один - у пострадавшего уже нет ресурсов, зато есть вы, ваша любовь. Но если вовремя не обеспечить поддержку и себе, то вскоре нули будут на обоих счетах.

Зачастую мы отдаемся спасению ближнего целиком и полностью. У мужа неприятности на работе, я должна всегда быть рядом, тут не до кофе с подругами. Надо навещать тетю в больнице и каждый день привозить еду - какое уж: «прогуляться». У подруги развод, безденежье и печаль - нельзя отказаться от встречи даже после тяжелой рабочей недели.

Мы боимся заговаривать о собственных проблемах. Разбитая любимая чашка? Да это просто смешно по сравнению с разбитой машиной! Границы размываются - становится не очень понятно, где начинается ваша собственная жизнь и заканчивается ответственность за чужую. К тому же, в обществе

принято жалеть жертв, а не их помощников. От последних ждут стойкости и самоотречения на грани героизма. Особенно от женщин - кто, если не она, мягкая, добрая, милая и сильная, поддержит, поймет и слова лишнего не скажет?

Профилактика и лечение истощения совпадают: искать то, что дает вам силы и положительные эмоции. Проблемы у близкого человека, даже очень серьезные и у очень близкого, не означают, что нужно страдать за компанию. Так же, как не стоит заражаться гриппом, чтобы с температурой 40 ухаживать за больным. Не надо корить себя за досаду и усталость - вы имеете на них полное право, так же, как и на отдых.

Есть еще один важный момент: иногда роль спасателя по какой-то причине становится важнее своего комфорта. И тут важно понять, какую вторичную выгоду она дает. Сестра без вас пропадет, не справится? Никакая сиделка не сварит папе правильный суп? Никто не поймет подругу так, как вы? А что будет, если справится, сварит и не пропадет? Какие эмоции это у вас вызовет? И чем наполнится ваша жизнь, если из нее уйдут чужие проблемы?

### **Я вас понимаю**

Часто вокруг того, кто всегда готов выслушать, вникнуть и посочувствовать, смыкается круг требовательных жалобщиков и страдальцев. А это в итоге грозит эмоциональным выгоранием. В конце прошлого века даже появился термин «работники с негативом». Изначально так называли самого душевного и эмпатичного человека в коллективе, но потом стали применять понятие и за пределами офисов. Не погрязнуть в чужих бедах помогут вовремя сказанное «нет» и умение соблюдать свои интересы и границы. Если же кто-то из ваших близких свертотычив, старайтесь этим не злоупотреблять. И периодически интересуйтесь, как же дела у него самого!

### **ОГОНЬ ЛЮБВИ**

В книгах и кино герои то и дело сгорают от страсти, и это выглядит довольно романтично. В жизни все печальнее. Почему же на место тепла, нежности, влечения приходят типичные спутники эмоционального истощения: усталость и неудовлетворенность, злость на партнера и, наконец, разочарование в нем?

### **Неравность вкладов**

Когда близкому тяжело, мы стараемся войти в положение и не ждем заботы. Но если все в целом хорошо, а при этом у вас есть время выслушать, как прошел день у мужа, тогда как он в ответ на ваши откровения мычит, поглощая ужин за компьютером, недовольство копится. Я для тебя все, а ты? В таких случаях помогают сотни раз повторенные рекомендации - общаться, проговаривать, озвучивать ожидания.

### **Совсем другой**

Выгорание может стать причиной измены. И дело не столько в привлекательности нового романа, сколько в усталости от старого. Кажется, что партнер не любит, не дорожит, не вкладывается - так вот же ему за это, пусть поймет, как мне больно и обидно. Может иметь место и провокация, когда сил на разрыв без очевидной причины нет, а тут - такой повод для скандала, финальной ссоры и раздела имущества.

Но иногда задача несколько сложнее, чем кажется. И дело не в том, что один из партнеров дает слишком мало, а в том, что второй дарит всего себя без остатка. Отказывается от того, что дорого, меняет собственные планы, только чтобы быть рядом. Роль чеховской Душечки подходит далеко не каждой, даром что Толстой считал ее идеальной женщиной. Отдать лучшие годы - метафора анекдотичная, но грустная по сути. Потому что любые годы будут лучшими, если их не отдавать, а проживать. И часто для пользы отношений важно не вкладываться еще больше, а дать друг другу личное пространство.

### Избыток эмоций

Эмоциональное выгорание свойственно и горячим, так называемым, «итальянским» парам. Уж в чем нельзя их упрекнуть, так это в неравном вкладе. Их ссоры и примирения - притча во языцах у родственников, а то и у соседей. Она убегает, он догоняет и падает на колени. Они бьют посуду, потом страстно мирятся и проводят умопомрачительную ночь. Такие ураганы наполняют невиданными эмоциями. Но они же и истощают: в какой-то момент очередная вспышка вызывает лишь усталость: господи, опять? Чтобы сохранить и ресурсы, и чувства, попробуйте разобраться - что стоит за постоянным раскачиванием на качелях? Иногда ссоры - привычная легальная возможность быть собой и сказать то, что думаешь, и тогда стоит поискать другие, менее истощающие варианты. Бывают и просто темпераментные пары - как ни банально, им поможет какая-то другая совместная деятельность, которой можно отдаться с такой же страстью, но без побочных эффектов.

### САМА ТОГО НЕ ЖЕЛАЯ

Мы с детства не любим делать то, что не хочется - убирать комнату или есть полезную творожную запеканку. Даже самые простые действия идут по двойному тарифу нагрузки, если к ним принуждают. И такой нагрузкой становится тесное общение с чужими, по сути, людьми. Свекровь любит свежий воздух и поживет летом на вашей даче, все три месяца. Жена брата погостит неделю, зато с двумя шустрými племянниками, крушащими все на своем пути. А в выходные будет приезжать дочка мужа от первого брака - она хорошая девочка, неужели сложно пожарить пару лишних котлет. Усталость наступает неожиданно и без предупреждения: хочется кричать, плакать, залезть под кровать и со всеми рассориться. Вы не

звали этих людей в свою жизнь, вам их навязали!

Чтобы снизить риски, важно отдавать себе отчет, для чего вам такая нагрузка. Не просто потому, что так сошлись звезды или жизнь несправедлива. Должна быть мотивация, будь то желание порадовать любимого человека или готовность следовать правилам семьи, принадлежать к клану и гордиться этим. Необходимо понимать, что выбор все-таки за вами и, если будет совсем тяжело, вы можете что-то изменить: ощущение безвыходности истощает. Полезно обозначать свои возможности: на вокзале встречу, а вот показать город, увы, не смогу. Поздравить заеду, но на весь день не останусь. Облегчение приносит и система компенсации - для восполнения ресурсов. Днем - гости, которыми нельзя отказать, вечером - любимый сериал и чай с пирожным. Выходные на даче вместе со всеми родственниками, зато на майские праздники - поездка только для вас с мужем и ребенком. Всем на радость!

### О где же ты, брат!

**Болезненно близкие отношения возникают не только у влюбленных. Родственники и друзья тоже могут хотеть от нас постоянной поддержки и вовлеченности - всего того, что входит в понятие эмоционального обслуживания. Такие отношения дают иллюзию всепоглощающей близости и истинного душевного родства: как положено друзьям, все мы делим пополам. Проблемы начинаются, когда все это становится обязательством, а отказ приводит к обидам и обвинениям: «Я на тебя рассчитывала, тебе все равно, что со мной происходит». Главное здесь - не загонять себя в угол и помнить, что ваше желание побыть одной или заняться решением собственной проблемы абсолютно нормально и законно.**



**Порой к выгоранию в паре приводят регулярные изматывающие споры на одну и ту же болезненную тему. В этом случае стоит признать: ваши мнения не совпадают и не совпадут. И заключить перемирие**



(Продолжение. Начало в 16).

За ее спиной, скрытая от посторонних глаз тщательно сложенным одеялом, спала Мод Гонн. После приветственной речи капитана Маргарет бегом вернулась в каюту – Дэниел сказал бы «протопала» – и заткнула пасть скулившей собаке украденными пресными лепешками, затем, во избежание конфуза, отнесла ее в уборную. Не успела Маргарет вернуться, как в каюту вошла Фрэнсис. И Маргарет пришлось срочно лечь, собаку спрятать под одеяло и положить ей руку на голову, чтобы не высовывалась.

Это стало целой проблемой. Маргарет рассчитывала, что получит отдельную каюту, ведь большинству беременных невест именно такие и предоставили. Ей даже в голову не могло прийти, что у нее будут соседки.

И она гадала про себя, можно ли доверять Фрэнсис, занимавшей койку напротив. На вид та вроде была нормальной, но настолько немногословной, что бог ее знает. Более того, Фрэнсис работала медсестрой, а медсестры, как известно, строго придерживаются установленных правил.

Маргарет беспокойно заворочалась на койке, чувствуя, как вибрируют где-то внизу двигатели. Ей так много всего хотелось сказать Джо, поведать ему о странностях своего путешествия, о том, что неожиданно для себя она попала в странный мир, где девушки впадают в истерику не из-за своего будущего, а из-за торговой марки шампуня или чулок – «Ой, а где ты такие достала? Я их везде искала!» – и делятся интимными переживаниями, словно дружат уже много-много лет, а не познакомились лишь сутки назад.

Мама наверняка сумела бы мне объяснить, думала Маргарет. Она смогла бы найти с ними общий язык, перевести его на человеческий, а затем поставить точку с помощью парочки крепких словечек. Если бы я знала, что мама уйдет, то слушала бы ее гораздо внимательнее. Относилась бы к маминим

# КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

словам с бульшим уважением, а не травила бы понапрасну время, пытаюсь равняться на братьев. А в результате в душе возникла незаживающая рана, которая постоянно давала о себе знать, поскольку многие вопросы так и остались без ответа.

Маргарет бросила взгляд на часы. Они, должно быть, сейчас едут на тракторе, расчищая мелкую поросль по краям луга для выпаса бычков, чем, собственно, занимаются каждое лето. Колм как-то в шутку сказал, что она непременно рехнется после всех этих недель в обществе женщин. А папа ответил, что, может, это, наоборот, научит ее уму-разуму. Маргарет украдкой изучала окружавшие ее чисто женские ловушки: шелк, нейлон, цветочные рисунки, а еще кремы для лица и маникюрные наборы. Она даже не ожидала, насколько чужды ей окажутся подобные вещи.

– Дать тебе мою подушку? – Фрэнсис оторвалась от своего романа и показала на живот Маргарет.

– Нет. Спасибо.

– Брось, тебе же так неудобно.

Это была самая длинная фраза, произнесенная Фрэнсис с тех пор, как они познакомились. Немного поколебавшись, Маргарет с благодарностью взяла подушку и подложила под бедро. Что правда, то правда: по ширине и комфорту их койки можно было сравнить разве что с гладильной доской.

– Тебе когда рожать?

– Примерно через пару месяцев, – ответила Маргарет, неуверенно поерзав на матрасе. – Хотя, полагаю, нам еще повезло. Ведь они могли дать гамаки.

Улыбка на лице Фрэнсис сразу угасла, словно, завязав разговор, девушка теперь не знала, о чем еще говорить. И она снова открыла книгу.

Мод Гонн поскуливала и беспокойно ворочалась во сне, скребя когтями по спине Маргарет. Но шум, слава богу, заглушали урчание двигателей и болтовня проходивших мимо их полуоткрытой двери девушек. Однако надо было срочно что-то делать. Мод Гонн не сможет пролежать так все шесть недель. И даже если Маргарет будет выводить ее только в уборную, не исключена вероятность, что там окажутся другие девушки. И как тогда заставить собаку сидеть смиренно?

Господи, подумала она, снова пытаюсь поудобнее устроить живот. Ну как тут соберешься с мыслями, когда ни минуты покоя: ребенок постоянно пищит, а вокруг день и ночь толпа женщин!

Дверь распахнулась, в каюту вошла Эвис, не забыв при этом пригнать голову – ей вовсе не хотелось предстать перед Изном с синяком на лбу, – и улыбнулась девушкам, лежавшим на нижних койках. Койки представляли

собой положенные на сетку из переплетенных ремней матрасы, расстояние между ними составляло менее пяти футов, и чемоданчики с минимумом вещей были составлены у временной стенки из металлических листов, которая отделяла их каюту от соседней.

Все помещение было меньше туалета у нее дома. И никаких скидочек на женский пол временных обитателей кают: ткани исключительно практичные, голый пол без ковра, все окрашено в серый цвет военного корабля. Зеркала были только в душевых, где вечно стояли облака пара. Чемоданы побольше, с одеждой и прочими вещами, хранились на шанцах в вонявших авиационным топливом шкафчиках, доступ туда можно было получить только по специальному разрешению на редкость неприветливой тетки из женской вспомогательной службы, которая уже дважды успела напомнить Эвис – причем явно из зависти, – что корабль не место для показа мод.

И вообще, Эвис страшно разочаровали ее попутчицы. Везде, где она бывала сегодня утром, ей встречались хорошо одетые девушки, вид которых однозначно свидетельствовал о том, что они стоят с Эвис на одной ступеньке социальной лестницы. В их компании она могла бы хоть на время забыть об ужасах этого корабля. Но нет, ей приходится делить каюту с беременной деревенской девчонкой и угрюмой медсестрой. Вопреки ожиданиям Эвис, медсестра смотрела на других немного свысока, словно после всех страстей, что ей довелось увидеть, остальные девушки, пытавшиеся хоть как-то развлечься, казались ей безмозглыми пустышками. Ну и конечно, эта прилипла Джин!

– Эй, там, товарищи по плаванию! – Джин забралась на верхнюю полку над головой Маргарет – ее голые худые конечности были точь-в-точь как у обезьянки – и закурила сигарету. – Мы с Эвис разведали, что тут есть на борту. На нижней галерейной палубе, ближе к баку, имеется кинозал. Кто-нибудь хочет попозже посмотреть кино?

– Нет. Но все равно спасибо, – ответила Фрэнсис.

– Пожалуй, я тоже останусь. Напишу пару писем. – Эвис залезла на верхнюю койку, старательно придерживая рукой юбку. Это оказалось не так-то просто. – Что-то я притомилась.

– А ты, Мэгги? – свесилась вниз Джин.

Увидев голову Джин, Маргарет подпрыгнула и сразу согнулась в три погибели. И Эвис подумала, что она еще более странная, чем показалась с первого взгляда. Маргарет, похоже, почувствовала, что ведет себя не вполне адекватно. Она пошарила у себя за спиной, достала журнал и с напускной заботностью открыла его.

– Нет, – сказала она. – Спасибо. Я... Я лучше отдохну.

– Ага. Тебе полезно. – Джин снова уселась на койке и сделала глубокую затыжку. – Не хватает только, чтобы ты здесь родила!

Эвис искала щетку для волос. Она несколько раз обшарила косметичку, затем слезла с койки и пристально посмотрела на попутчиц. Теперь, когда радостное возбуждение по поводу отъезда улеглось и она наконец осознала, в каких условиях ей придется провести следующие шесть недель, настраивание у нее резко испортилось. А ее сияющая улыбка померкла.

– Простите за беспокойство, но никто из вас, случайно, не видел моей щетки для волос? – Она подумала, что это очень благородно с ее стороны не указывать сразу на Джин.

– А как она выглядит?

– Серебряная. С моими инициалами. По мужу, естественно. Э. Р.

– Наверху ее нет, – сказала Джин. – Когда двигатели заработали на полную, из чемоданов кое-что вывалилось. Ты на полу искала?

Эвис опустила на колени, в душе проклиная тусклую лампочку без абажура под потолком. Если бы в каюте имелся иллюминатор, ей не пришлось бы так напрягать глаза. И правда, все стало бы гораздо приятнее с видом на море. Она точно знала, что в каютах некоторых девушек иллюминаторы были. И не понимала, почему папа не удосужился поставить такое условие. И вот когда Эвис шарил рукой под койкой Фрэнсис, она вдруг почувствовала, как что-то мокрое и холодное коснулось внутренней поверхности ее бедра. С диким визгом она вскочила на ноги, ударившись головой о койку Фрэнсис.

– Что, ради всего святого...

Она даже стала заикаться из-за пронзившей голову дикой боли. Прижав юбку плотнее к бедрам, она изогнулась, чтобы посмотреть, что там у нее за спиной.

– Кто это сделал? У кого это такое странное чувство юмора?

– А что случилось? – сделала большие глаза Джин.

– Меня кто-то шлепнул по заднице! Кто-то сунул свои холодные мокрые руки мне... – И Эвис, не в состоянии подобрать нужные слова, принялась подозрительно озираться, словно ожидая увидеть незаметно пробравшегося в каюту маньяка. – Меня кто-то шлепнул по заднице, – повторила она.

Все как воды в рот набрали.

Фрэнсис с непроницаемым лицом молча смотрела на Эвис.

– Я не выдумываю, – ошетирилась Эвис. Лицо ее пылало, сердце лихорадочно билось.

И тут все взгляды обратились на Маргарет, которая свесилась через край койки, бормоча что-то себе под нос. Эвис с вызывающим видом смотрела на нее круглыми глазами.

Маргарет бросила на Эвис виноватый взгляд. Потом подошла к двери, закрыла ее и тяжело вздохнула:

– Вот черт! Мне надо вам кое-что сказать. Я рассчитывала на отдельную каюту, потому что я... такая...

Эвис сделала шаг назад, что в тесноте каюты было отнюдь не легко.

– Какая «такая»? Господи! Надеюсь,

ты не одна из этих... с отклонениями от нормы? О боже!

– С отклонениями от нормы? – переспросила Маргарет.

– Я знала, что мне не стоило ехать.

– Да беременная я, идиотка несчастная! Я рассчитывала на отдельную каюту, потому что я беременная!

– Неужели ты решила устроиться под койкой гнездо? – поинтересовалась Джин. – Моя кошка так делала, когда окотилась. Ох и грязи же было!

– Нет, – отрезала Маргарет. – Не делала я никакого чертова гнезда! Пожалуйста, я все пытаюсь вам что-то сказать. – Лицо ее стало бордовым.

– У тебя что, такая манера извиняться? – Эвис воинственно сложила руки на груди.

– Это не то, что ты думаешь, – покачала головой Маргарет. Она встала на четвереньки, что-то ласково пропела и пошарила под койкой рукой. Через секунду она вытащила оттуда маленькую собачку.

– Девочки, – сказала она. – Познакомьтесь с Мод Гонн.

Девушки уставились на собаку, равнодушно смотревшую на них слезящимися глазами.

– А ведь я догадывалась! Догадывалась, что у тебя явно что-то на уме! – ликующим тоном произнесла Джин. – Еще когда мы стояли на полетной палубе, я сказала себе: «Эта Маргарет, она не так проста. Наверное, хитрая бестия».

– Ой, ради всего святого, – поморщилась Эвис. – Ты хочешь сказать, что это твоя...

– Эвис, твои штанишки все же тебе пригодились, а? – насмешливо произнесла Джин.

Фрэнсис внимательно смотрела на собаку.

– Но на борту запрещено держать домашних животных, – сказала она.

– Я знаю.

– Мне очень жаль, но можешь даже и не надеяться, что она будет сидеть смиренно, – нахмурилась Эвис. – И в нашей спальне будет вонять.

В каюте воцарилось тягостное молчание, невысказанные мысли словно повисли в воздухе.

И тут беспокойство побороло природную деликатность Эвис.

– Мы шесть недель будем плыть на этой штуке. И где она будет делать свои делишки?

Маргарет села, пригнув голову, чтобы не стукнуться о верхнюю койку. Собака устроилась у нее на коленях.

– Она очень чистоплотная – и я хорошо все продумала. Вы ведь ничего не заметили прошлой ночью, да? Когда вы уснули, я выгуляла ее на палубе.

– Выгуляла на палубе?!

– А потом все убрала. Послушайте, она даже не лает. И я постарюсь, чтобы она «делала свои делишки» подальше от вас. Пожалуйста, не надо на меня доносить. Она... Очень старая... Ее подарила мне мама. И... – Маргарет отчаянно заморгала. – Это все, что у меня от нее осталось. Я не могу бросить Мод Гонн. Хорошо? – Девушки молча переглянулись. Маргарет даже покраснела от волнения. Она не хуже своих попутчиц понимала, что еще не пришло время для столь доверительных отношений.

– Всего на несколько недель. Это действительно очень важно для меня.

В каюте снова повисло тягостное молчание. Медсестра опустила глаза:

– Если хочешь попробовать оставить ее здесь, я не возражаю.

– Я тоже, – подхватила Джин. – Если, конечно, она не будет грызть мою обувь. Она довольно миленькая. Для такого крысенюша.

Эвис понимала, что не может стать единственной, кто будет против: тогда все подумают, будто у нее нет сердца.

– А как насчет морских пехотинцев? – спросила она.

– Что?

– Тех, что будут стоять на часах у нас под дверью начиная с завтрашней ночи. Разве ты не слышала, что говорила тетка из женской вспомогательной службы? Тебе не удастся вывести собаку.

– Морские пехотинцы?! Зачем?

– Они заступают на дежурство в половине десятого. Наверное, чтобы нас никто не смог изнасиловать, – произнесла Джин. – Вы только представьте! Тысяча изголодавшихся мужчин лежат всего в футе под нами. Если они захотят, то вышибут дверь и...

– Ой, ради всего святого! – Эвис прижала руки к шее.

– И еще, – сально ухмыльнулась Джин, – возможно, это и для того, чтобы держать нас взаперти.

– Ну, тогда придется выводить ее до появления морских пехотинцев.

– На сходнях будет слишком много народу, – заметила Джин.

– Возможно, нам следует кому-нибудь сообщить, – сказала Эвис. – Не сомневаюсь, они поймут. Возможно, у них даже имеются... удобства на такой случай. Комната, куда ее можно поместить. Мне кажется, ей будет гораздо приятнее, если будет где побегать. Ведь так?

Нет, она не имела ничего против собак, но ей было неприятно, что кому-то все же удалось пронести что-то тайком. Ведь их багаж взвесили до последней унции, строго ограничили продуктовые посылки, заставили их оставить любимые вещи. А эта девчонка имела наглость всех обдурить.

– Нет, – отрезала Маргарет, ее лицо потемнело. – Ты ведь слушала сегодня утром нашего капитана. Мы еще слишком близко от дома. Они посадят собаку в шлюпку, чтобы отправить обратно в Сидней, и я больше ее никогда не увижу. Нет, я не могу рисковать. По крайней мере, не сейчас.

– Мы будем держать рот на замке, – сказала Джин, глядя собаку по голове. И у Эвис промелькнула мысль, что Джин будет поддерживать любое действие, ниспровергающее основы власти. – Правда, девочки? Это даже прикольно. Я буду таскать для нее вкусняшки с обеденного стола.

– Эвис? – подала голос Маргарет.

Ну вот, теперь меня будут считать занудой, подумала Эвис.

– Я ни слова никому не скажу, – выдала она. – Только держи ее от меня подальше. И если тебя вдруг раскроют, уж будь любезна сообщить, что мы здесь ни при чем.

**Джоджо МОЙЕС.**

**(Продолжение следует).**



**Есть такие люди: в детстве они всех умиляют, в юности пользуются повышенным вниманием со стороны противоположного пола и частенько получают завышенные оценки в учебе, а в зрелом возрасте такие личности достигают гораздо большего, чем все остальные. О них говорят - обаятельные.**

### Энергетика обаяния

Когда, взрослея, понимаешь значение обаяния для достижения успеха, интуитивное детское стремление получить одобрение окружающих постепенно перерастает в осознанное: «Хочу всем нравиться!» И это желание осуществимо, если знать некоторые секреты магии обаяния. Что делает человека привлекательным в глазах окружающих? Красота? Да, безусловно, внешний вид важен - у человечества за много веков сформировался культ красоты. Но то, что хорошо для подиума и обложек глянцевого журнала, еще не гарантия обаятельности человека. Не зря существует народная поговорка: «Не родись красивой, а родись счастливой». Есть что-то, вызывающее в окружающих дружественное расположение и симпатию. Это «что-то» особенно заметно, когда одна из двух девушек-близнецов постоянно окружена восхищением и вниманием, а другая вынуждена находиться в тени своей сестры. Это «что-то» - магическая энергетика обаяния. Именно она, магия скрытая и незаметная, воспринимается окружающими на уровне подсознания и создает привлека-

тельный образ человека, даже не соответствующего общепринятым стандартам красоты.

### Как мы воспринимаем себя

Иногда магию обаяния называют внутренней красотой, что достаточно близко к истине - это гармония взаимодействия энергетической личности, энергетических структур других людей и внешнего мира. Энергетика нашей личности - то, как мы воспринимаем сами себя и проецируем во внешний мир. Эта информация в первую очередь считывается окружающими на подсознательном уровне, создавая то самое «первое впечатление». Говорят же людям, как с ними хорошо общаться, проводить время, как комфортно рядом с ними. Это говорит о свойстве энергетика человека. Для усиления этой энергетической структуры существует магический ритуал «Платье очарования», формирующий тонкую энергетическую структуру обаяния в правильном направлении. Харизматичные личности в этом «платье» рождаются и носят его, не снимая, всю жизнь, но обрести такую энергетическую оболочку, прило-

жив определенные усилия, по силам любому человеку.

### Изменения налицо!

Этот ритуал необходимо выполнять ежедневно, до тех пор, пока «платье» не сроднится с вами, не станет вашей «второй натурой». Перед выполнением ритуала необходимо принять ванну, чтобы тело расслабилось, и новая информация могла легче вписаться в структуру вашей ауры.

★ Ваше тело должно быть полностью расслаблено, и вы должны находиться в максимально комфортном положении. Не думайте ни о чем, не вспоминайте и не планируйте, выбросьте из головы все обиды и заботы. Насладитесь этим состоянием. Пошлите улыбку во Вселенную. И закрепите такое состояние.

★ Закройте глаза и представьте в области солнечного сплетения теплый искрящийся шар. В этом шаре сконцентрированы доброта, радость и любовь - все самые светлые чувства.

★ Ощутите, как этот шар постепенно растекается по телу тонким слоем и впитывается в кожу, превращая вас в сияющий источник света и тепла. Ваша улыбка питает этот источник, придавая вам еще большее очарование.

★ Зафиксируйте эти ощущение

в памяти, сраститесь с ними. Теперь вы будете посылать во Вселенную мощный поток энергии, излучающий любовь и радость. Если ритуал выполнен правильно, посмотрев в зеркало, вы сможете сразу отметить произошедшие в вас изменения. Почувствуете себя намного красивее, радостнее, даже увидите блеск в глазах. Это необходимо для того, чтобы очаровывать людей, быть привлекательной в их глазах.

### Магия теплых чувств

Однако только внешние факторы еще не приведут к нужному успеху. Окружающие воспримут ваш образ без искажений, если их и ваша энергетика будут совпадать на ментальном уровне. С первых же минут общения настройтесь на собеседника, чтобы расположить его к себе: посылая ему любовь и теплое отношение, объединитесь с ним энергетически - почувствуйте этого человека, вслушайтесь в его голос, вникните в слова, проникнитесь его заботами и радостями. Чтобы вы нравились людям, люди должны вызывать теплые чувства у вас! Чем больше вам будет интересен человек, тем легче вы его расположите к себе. Все внимание на собеседника! Никакого натянутого диалога! Только непринужденная речь! Разговаривая, не отвлекайтесь, не держите долгую паузу для того, чтобы подумать о том, что сказать, - плывите в том же информационно-событийном потоке, что и собеседник. Бывают же интересные разговоры не о конкретном деле, а, как бы, просто так.

Для более быстрой подстройки можно использовать простой ритуал «Подарок». Можно в реальности, а можно... мысленно. Например, угостите собеседника конфетой или представьте воображаемый цветок, преподнесите его, посмотрев прямо в глаза и проговорив (про себя) коротенький заговор: «С тобой мы на одной волне: ты нравишься мне, а я - тебе». Чтобы нравиться всем, смело применяйте все советы, подключайте свое подсознание и общайтесь себе и другим на радость.



### Сон-ловушка: как выбраться?

Оказаться во сне в закрытом помещении «без окон, без дверей» - предупреждение о ловушке, в которую вы можете попасть по вине третьих лиц (некто же вас сковал или связал!). Поэтому - предельная осторожность!

Если вы узнали надзирателей из сна - уже легче: именно эти люди наяву могут подвесить для вас сыр в мышеловку. С ними - ухо остро. Если же надзиратели вам незнакомы - остерегайтесь каждого, кто попытается втереться в доверие. Не поддавайтесь на уговоры вложить деньги в «перспективное предприятие», оформить кредит, совершить сделку - это свяжет руки неподъемными обязательствами, да так, что жизнь будет хуже неволи в камере смертника.

Наручники во сне вам надевают родители? Не сопротивляйтесь: наяву именно они уберегут вас от мошенников. Обсуждайте все серьезные шаги, которые планируете предпринять, именно с мамой и папой, спрашивайте их совета.

### Сюрприз из кустов

Во сне вы гнали на автомобиле, как вдруг из придорожных кустов выскочил сотрудник полиции? Он остановил вас, проверил документы и оштрафовал? Будьте внимательны, работая с документами, прежде чем подписать какую-то бумагу, несколько раз перечитайте ее, проверьте вплоть до запятых. Делая что-то наспех, не вдаваясь в детали, вы рискуете лишиться чего-то важного и получить реальный штраф. Вы не нарушали правила дорожного движения, но полицейский все равно наложил на вас «санкции»? Наяву можете попасть в неприятную ситуацию, оказаться без вины виноватыми. Рот на замок - чтобы о ваших планах и секретах не знал никто! Держите свое мнение о других людях при себе, никого не критикуйте и не осуждайте.

### А судьи кто?

Решетка. Полный зал репортеров. Торжественные мантии судей. Как вы оказались в храме Фемиды, да еще в качестве обвиняемого?!

Как ни банально, но суды снятся к осуждению и пересудам. Наяву вам перемывают косточки.

Приглядитесь повнимательнее к судье. Он ваш близкий знакомый? Значит, сплетни расползаются из ближнего круга. Судьей оказался незнакомый вам человек? Про вас болтают те, кого вы не замечаете: соседи этажом выше или ниже, продавцы из ближайшего к дому магазина, случайные «друзья» в социальной сети. Если этот факт вам неприятен - станьте вежливее и внимательнее к людям, живущим рядом, а из социальной сети, напротив, исключите незнакомцев. Что касается продавцов - на каждый роток не накинешь платок: они замечают вас - значит, вы при-



## «НЕ ВИНОВАТАЯ Я!»

**Скрежет наручников, вой sireны - и вот вы уже в камере с голыми стенами. Но вы чисты перед законом - за что же вас арестовали среди «бела дня»? Разберемся после сигнала будильника...**

тягиваете взгляды неординарной внешностью или необычным поведением. Вы интересны - примите это как комплимент.

Ну, а если вас судят коллеги, а судья - ваш босс, стоит насторожиться: на работе завелся недоброжелатель, причем имеющий влияние на начальника. Конечно, это реальная опасность, но меседж получен, и вы предупреждены. Используйте знания себе во благо: приглядитесь к коллективу и воспользуйтесь вековой мудростью - не ссорьтесь с фаворитами, это всегда не в вашу пользу! Лучший помощник продуктивного трудового процесса - нейтральная позиция в дискуссиях и равные отношения со всеми.

### Ремня получишь!

Если - о, ужас! - во сне кто-то собирается применить к вам физическое наказание и вот уже размахивает ремнем или палкой перед вашим носом, постарайтесь увернуться! Полученные удары - это серьезное заболевание. Обязательно пройдите полное медицинское обследование, чтобы выявить недуг на стадии зарождения и вовремя его остановить.

Экзекуции в царстве Морфея вас подвергают родителям или другие родственники? Изучите семейный анамнез: вероятно, болезнью, угроза которой нависла над вами, ранее болел кто-

то из самых близких. В некоторых случаях сон предупреждает о недуге, передающемся по наследству. Не теряя времени, обратитесь к врачам. Чем раньше вы это сделаете, тем выше шансы на скорое выздоровление.

### Угол любовного треугольника

Довелось увидеть во сне себя стоящим в углу? Внимания потребует сфера личных отношений. Вспомните, что именно «приговорил» вас к наказанию? Этим человеком был незнакомый мужчина? Избегайте новых романтических знакомств, в ближайшее время (месяц-два) они будут бесперспективными, а может, даже опасными - для вашей психики.

В угол отправил собственный возлюбленный? Вероятно, вскоре вы поссоритесь.

Таинственная незнакомка? Будьте начеку: ваш партнер может увлечься другой. Скорее покиньте угол, иначе превратитесь в одну из вершин любовного треугольника!

Если же вы знаете особу, наказавшую вас, приглядитесь к своим подругам - не проявляет ли одна из них интерес к вашей половинке? В любом случае, если вам удастся развернуться и выйти из угла, наяву вы также найдете выход и нарушите навязанную другими геометрию.

# МАСТЕРИЦА



## ПАМЯТКА ПО СПЕЦИЯМ: ЧТО, КУДА И СКОЛЬКО

**Специи и пряности могут превратить практически любое блюдо в произведение искусства. Главное - знать, с какими ингредиентами они сочетаются.**

Все пряности разные на вкус – сладкие, острые, горькие, кислые или терпкие. Перед вами популярные приправы, которые должны быть на кухне у каждой хозяйки.

**Базилик.** Это сушеные и растертые в порошок зеленые части растения. Базилик придает блюдам неповторимые вкус и аромат. Пряная трава подходит для пиццы, соуса для пасты, салата из свежих овощей и фруктов, мясных и рыбных блюд и домашнего майонеза. Вводят базилик (0,5 ч.л.) в первые и вторые блюда за 5-10 минут до их готовности.

**Звездчатый анис (бадьян).** Эту пряность в виде восьмиконечной звезды в мировых кухнях используют по-разному. Китайцы щедро посыпают молотым бадьяном свинину и утку, вьетнамцы добавляют его в говяжью похлебку, а индонезийцы варят с бадьяном густой темно-коричневый соевый соус. Но практически все повара сходятся в одном: рыбе эта специя противопоказана. Европейская кухня использует анис больше в напитках, тесте и вареньях. Только не увлекайтесь: на банку компота достаточно 1/8 звездочки.

**Кайенский перец.** Острота перца классифицируется по шкале от 1 до 120. Именно кайенский перец - основной

ингредиент соуса табаско. Кроме остроты, данная разновидность перца обладает ярко-выраженным пряным ароматом. Добавляется в блюда из говядины, а также сочетается с яйцами, сыром, раками и креветками. Добавляйте кайенский перец в небольших количествах за 10 минут до готовности блюда.

**Куркума.** Поначалу аромат и вкус куркумы кажутся невыразительными. Но стоит добавить пряность в горячее блюдо - рис, морепродукты, омлет, овощное рагу, соус для курицы - и вы получите восхитительное сочетание. Можно обмазать куркумой птицу (курицу, утку) перед запеканием, и красивая оранжевая корочка обеспечена!

✓ **Если вы не хотите получить эффект жгучего карри, добавляйте куркуму в малых количествах - на кончике ножа.**

**Шафран.** Это рыльца пурпурного крокуса, а для получения 1 г пряности требуется не меньше 50 цветков. Шафран плохо сочетается с другими приправами. Он подходит к горячим овощным блюдам и рыбе (достаточно 0,5 ч. л.), а благодаря способности окрашивать пищу в оранжевый цвет его добавляют а тесто для кексов и куличей.



### НАТУРАЛЬНЫЙ ОСВЕЖИТЕЛЬ ВОЗДУХА

Искусственные освежители воздуха очень популярны, но врачи бьют тревогу: они вредны для здоровья. Поэтому я сделала своими руками натуральный, безопасный ароматический диффузор, который, к тому же, считается модным аксессуаром интерьера.

Подготовьте стеклянную или керамическую баночку, любимые эфирные масла, любое растительное масло и палочки. Небольшое количество растительного масла налейте в банку, добавьте несколько капель ароматического масла. Вставьте в смесь деревянные палочки для диффузора. Готово!

*Ольга Максимова.*



### ЯИЧНИЦА ИДЕАЛЬНОЙ ФОРМЫ

Чтобы день задался, важно вкусно позавтракать - так всегда говорила моя бабушка. А я считаю, что завтрак должен быть не только вкусным, но и красиво поданным. Например, моему мужу очень нравится яичница в форме круга. Сделать ее просто. Для этого вам понадобится луковое кольцо. Налейте на сковороду масло, положите в центр кольцо, а внутрь него разбейте яйцо. Когда оно поджарится, кольцо можно будет убрать. Вот и готова яичница идеальной формы.

*Светлана Баженова.*

# СЕТЧАТОЕ ПЛАТЬЕ БЕЗ РУКАВОВ

Морская волна, киви и бирюза — это цвета, которые создают нам летнее настроение! Его усиливают воздушные узоры — из ажурных ромбов и сетчатый — на узком платье из органического хлопка.

## РАЗМЕРЫ

34/36 (38/40) 42/44

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа (100% хлопка; 90 м/50 г) — 200 (200) 250 г цв. морской волны, по 150 (150) 200 г цв. киви и бирюзовой, а также 50 г белой; спицы №4; крючок №3,5.

## УЗОРЫ И СХЕМЫ

### УЗОР ИЗ АЖУРНЫХ РОМБОВ



Число петель кратно 4 + 2 кромочные = вязать согл. схеме. На ней даны лицевые и изнаночные ряды. Начать с 1 кромочной и петлей перед раппортом, раппорт постоянно повторять, закончить петлями после раппорта и 1 кромочной. Выполнить 1 раз 1—10-й ряды, затем постоянно повторять 3—10-й ряды.

### ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

Лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли.

### СЕТЧАТЫЙ УЗОР

Четное число петель. Каждый ряд начать и закончить 1 кромочной.

1-й ряд: \* 2 петли провязать вместе лицевой, 1 накид, от \* постоянно повторять.

2-й и 4-й ряды: петли и накиды провязывать изнаночными.

3-й ряд: \* 1 накид, 2 петли провязать вместе с наклоном влево (1 петлю снять, как лицевую, 1 лицевая, затем протянуть ее через снятую петлю), от \* постоянно повторять. Постоянно повторять 1—4-й ряды.

### ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

18 п. x 24 р. = 10 x 10 см, связано узором из ажурных ромбов;  
15 п. x 28,5 р. = 10 x 10 см, связано сетчатым узором;

6 р. = 2,5 см, связано лицевой гладью.

### ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

#### СПИНКА

Нитью цв. морской волны набрать на спицы 86 (94) 102 петли и вязать узором из ажурных ромбов.

Через 31 см = 74 ряда от начального ряда связать белой нитью 2,5 см = 6 рядов лицевой гладью, при этом в 1-м ряду, равномерно распределив, убавить 14 (16) 18 п. = 72 (78) 84 п.

Продолжить работу нитью цв. киви сетчатым узором.

Одновременно убавить для приталивания с обеих сторон в каждом 12-м ряду от смены узора 5 x 1 п. = 62 (68) 74 п.

Через 26 см = 74 ряда от смены узора вновь связать 2,5 см = 6 рядов лицевой гладью белой нитью, при этом в последнем изнаночном ряду, равномерно распределив, прибавить 12 (14) 16 п. = 74 (82) 90 п.

Продолжить работу узором из ажурных ромбов бирюзовой нитью, при этом начать с 5-го ряда схемы.

Через 15 см = 36 рядов (13,5 см = 32 ряда) 12 см = 28 рядов от последней смены узора закрыть для пройм с обеих сторон 1 x 4 п., затем в каждом 2-м ряду закрыть 1 x 2 п. и 2 x 1 п. = 58 (66) 74 п.

Через 30 см = 72 ряда от последней смены узора закрыть

Своими  
руками



для горловины средние 36 (40) 44 п. и обе стороны закончить раздельно.

Для скругления по внутреннему краю закрыть в следующем 2-м ряду 1 x 2 п.

Через 31,5 см = 76 рядов от последней смены узора закрыть оставшиеся по 9 (11) 13 п. плеч.

### ПЕРЕД

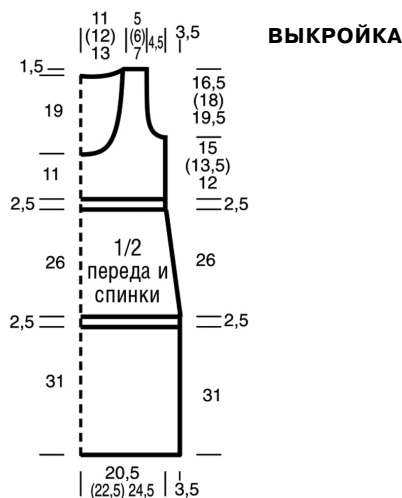
Вязать, как спинку, но для более глубокой горловины уже через 11 см = 26 рядов от последней смены узора закрыть средние 12 (16) 20 п., затем для скругления по внутреннему краю закрыть в каждом 2-м ряду 1 x 2 п. и 12 x 1 п.

### СБОРКА

Выполнить плечевые швы.

Край горловины обвязать бирюзовой нитью 1 круговым рядом ст. б/н и «рачьим шагом» (= ст. б/н выполнять в направлении слева направо).

Выполнить боковые швы. Проймы обвязать так же, как горловину.



# 7 ОШИБОК В МАКИЯЖЕ, КОТОРЫХ ЛЕГКО ИЗБЕЖАТЬ

Один неверный шаг - и макияж неудачный. Если вы хотите, чтобы косметика подчеркнула ваши достоинства и скрыла недостатки, а не наоборот, избегайте этих ошибок.



ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ ПРИПУДРИВАТЬ КОЖУ, В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАТИРУЮЩИЕ САЛФЕТКИ – ТАК ВЫ «НЕ ЗАБЬЕТЕ» ПОРЫ.

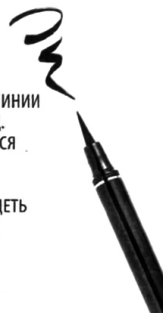


КОНСИЛЕР ПОД ГЛАЗА НАНОСИТЕ ПОХЛОПЫВАЮЩИМИ ДВИЖЕНИЯМИ, И ВЫ НЕ РАСТЯНЕТЕ КОЖУ ВЕК.



СНАЧАЛА НАКЛАДЫВАЙТЕ ТЕНИ И ТОЛЬКО ПОТОМ ТОНАЛЬНЫЙ КРЕМ. ЕСЛИ ТЕНИ НАЧНУТ ОСЫПАТЬСЯ, ВАМ БУДЕТ ЛЕГЧЕ ЭТО ИСПРАВИТЬ.

НАНОСИТЕ ПОДВОДКУ ВПЛОТНУЮ К ЛИНИИ РОСТА РЕСНИЦ. ЕСЛИ ОСТАНУТСЯ «ДЫРОЧКИ», РЕСНИЦЫ НЕ БУДУТ ВЫГЛЯДЕТЬ ОБЪЕМНЫМИ.



**М**ногие из нас, попав в магазин косметики, чувствуют себя как ребенок в кондитерской без родителей. Вокруг так много ярких и красивых баночек, хочется купить все и сразу! В результате, дома скапливается большое количество средств, о которых мы не вспоминаем месяцами. Если это ваш случай, перед походом в магазин составляйте список и покупайте только те косметические продукты, которые вам необходимы. Правда, приобрести нужную косметику - это еще полдела. Важно правильно пользоваться ею. Визажисты выделяют 7 табу, которые не рекомендуется нарушать.

**1 Не наносите тон на сухую кожу с шелушениями.** Если вы обладательница сухой кожи, перед нанесением тона или пудры обязательно воспользуйтесь увлажняющим кремом или сывороткой. В противном случае, сквозь тон могут просвечивать шелушения, это выглядит неэстетично. Следите за тем, чтобы кожа всегда была увлажненной.

**2 Не покупайте черный карандаш для бровей.** В моде естественный макияж, а слишком яркие брови могут выглядеть как театральный грим. Даже если вы жгучая брюнетка, выбирайте темно-коричневый оттенок. И не забывайте о простом правиле: карандаш должен быть на тон светлее естественного цвета бровей.

**3 Не используйте темную пудру для жирной кожи.** В противном случае, в течение дня пудра изменит свой цвет в сторону желтых, оранжевых тонов. Это происходит из-за активной работы сальных желез. Обладательницам жирной кожи нужна пудра светлого оттенка!

**4 Не накладывайте румяна ниже линии кончика носа.** А все потому, что такой макияж может сделать ваше лицо непропорциональным. Кроме того, вы рискуете прибавить себе несколько лет. Разве вам это нужно?

**5 Не применяйте праймер после консилера.** Праймер - это основа под макияж, поэтому наносится в первую очередь. Если вы решили замаскировать воспаления при помощи консилера или корректора и только потом нанести праймер, тон лица может получиться неровным.

**6 Не выделяйте контур губ.** Тонкие линии вокруг губ выглядят ужасно - об этом вам скажет любой визажист. Карандаш нужен для того, чтобы не растекалась помада, и в идеале должен сливаться с ней и не выделять границы губ. Так что, обязательно растушуйте средство.

**7 Не наносите яркие тени на все веко.** Многие не могут смириться с тем, что 1980-е канули в лету, и продолжают наносить тени на глаза от ресниц до бровей. Сегодня цветные тени накладывают только на подвижное веко, а зону под бровью выделяют при помощи хайлайтера.

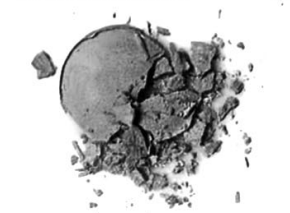
ПРИ ВЫБОРЕ ТУШИ УЧИТЫВАЙТЕ СОСТОЯНИЕ РЕСНИЦ. КОГДА ОНИ РАСТУТ ПЛОХО, ПРИОБРЕТИТЕ СРЕДСТВО С ЭФФЕКТОМ УДЛИНЕНИЯ.



ПОМАДА МАЛИНОВОГО, КЛУБНИЧНОГО И ЕЖЕВИЧНОГО ОТТЕНКОВ ПОДОЙДЕТ БЛОНДИНКАМ СО СВЕТОЙ КОЖЕЙ.



ОТТЕНК ПУДРЫ ДОЛЖЕН БЫТЬ НА ТОН СВЕТЛЕЕ ТОНАЛЬНОГО СРЕДСТВА.



ЧТОБЫ ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАТЬ РУМЯНА, ОРИЕНТИРУЙТЕСЬ НА ВАШ ПРИРОДНЫЙ ЦВЕТ ГУБ.



ДЛЯ ОСВЕТЛЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ УЧАСТКОВ КОЖИ ЛУЧШЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ХАЙЛАЙТЕР С КРЕМООБРАЗНОЙ ТЕКСТУРОЙ.

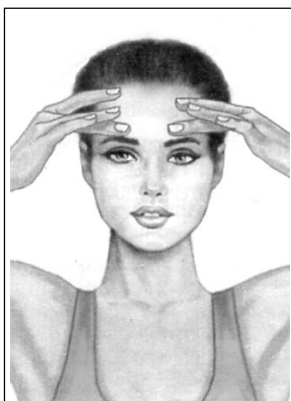
# ФИТНЕС ДЛЯ ЛИЦА ВМЕСТО БОТОКСА

**Фейсфитнес позволяет замедлить процессы старения буквально собственными руками. Уделите всего 20 минут в день гимнастике для лица, и результат приятно вас удивит!**



Упражнения нужно делать дважды в день - утром и вечером - на протяжении месяца. Благодаря этому активизируется лицевая мускулатура, улучшится кровоток, будут активнее вырабатываться коллаген и эластин, важные для тонуса дермы. Перед вами самые популярные и эффективные упражнения, которые повысят общий тонус дермы и помогут сохранить овал лица, ведь с возрастом он может «расплываться».

Кстати, существуют комплексы не только против морщин, но и отечности, мешков под глазами, а также для здорового цвета кожи. Вы найдете популярные техники в Интернете. Выполнив комплекс упражнений, умойтесь прохладной водой и нанесите на кожу крем с пометкой anti age.



## От морщин на переносице

Сведите брови. Образуется складка между бровями. Чтобы избежать появления морщин в этой зоне, надавите указательными или безымянными пальцами на участок над бровями. Нажимайте на дерму так, чтобы давление ощущалось. Задержитесь в этом положении на 10 секунд. Для наиболее эффективного результата повторите упражнение 5-15 раз.



## Для гладкого лба

Поднимите брови, словно вы удивлены. Когда вы сокращаете мышцу таким образом, на лбу появляются морщины. Как предотвратить это? Положите безымянные пальцы рук над бровями. Затем попробуйте поднять брови так, словно вы хотите преодолеть сопротивление ваших рук, и задержитесь в этом положении на 5-8 секунд.

Важный момент: в этом упражнении должны «одержать победу» руки, а не брови! Если брови поднимутся, эффекта от фейсфитнеса не будет. Повторите 10-20 раз.

## Против опускания уголков рта



Улыбнитесь, уголки рта поднимутся вверх. Большие пальцы положите на носогубную складку, а указательные - на верхние веки. Слегка надавите на кожу и задержитесь в этом положении на 5-10 секунд. Это упражнение предотвращает появление морщин вокруг губ и замедляет процесс опускания уголков рта. Повторите 20 раз.

## От «гусиных лапок»



Благодаря тонусу височной мышцы можно замедлить появление «гусиных лапок». Для начала важно полностью расслабить мышцы, поэтому, слегка помассируйте пальцами виски в течение 1-2 минут. Указательными пальцами натяните височную область. Задержитесь в этом положении на 5-10 секунд. Сделайте не менее 15 повторов.

## Для укрепления мышц шеи

Откиньте голову назад (плечи должны быть расправлены, спина прямая). Кожа от подбородка до ключиц натянется, вы это почувствуете. Затем выдвиньте вперед нижнюю челюсть - для еще большего натяжения дермы. Продолжайте напрягать мышцы в течение 15-30 секунд. Упражнение позволяет держать мышцы шеи и подбородка в тонусе. Повторите 10-15 раз.





## МЯСО - ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ!

### Кармашки

#### с беконом и горчицей

**6 порционных кусков свинины, 150-200 г бекона, 6 чайн. ложек сладкой или зерновой горчицы, 1 стакан муки, 3 яйца, 1 стакан молотых сухарей, растительное масло, черный молотый перец, соль по вкусу.**

Нарежьте бекон кусочками толщиной 5 мм и немного обжарьте на сковороде без масла. Мясо отбейте, чтобы получились тонкие пласты. Каждый посолите, поперчите и смажьте с одной стороны горчицей. На половину мясного кусочка положите бекон, сложите отбивную пополам, как книжку, - так, чтобы бекон оказался внутри. Сложенные мясные кармашки обваляйте в муке, затем во взбитых яйцах и сухарях. Жарьте с обеих сторон по 3 минуты до румяной корочки.

### Мясные пальчики

#### с шампиньонами

**500 г свиной вырезки, 100 г шампиньонов, луковица, 5 ст. ложек масла, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка кетчупа, 2 ст. ложки муки, соль, перец.**

Вырезку нарежьте и отбейте. Грибы нарежьте пластинками, лук - полукольцами. Каждый пласт мяса посолите, поперчите. На самый край положите кусочки лука и грибов и туго

сверните рулетиком. Обжарьте рулетики по 5 минут с каждой стороны на масле. Потом выложите в кастрюлю плотно друг к другу и залейте кипящей водой. Тушите до готовности. Приготовьте подливу: смешайте сметану, кетчуп, муку и добавьте немного воды. Вылейте в кастрюлю с пальчиками, немного подсолите. Держите на огне, пока подлива не загустеет.

### Свиной окорок с черносливом

**Свиной окорок без кости (1 кг), 10 шт. чернослива, 1/2 стакана красного полусладкого вина, 1 апельсин, 1 чайн. ложка сахара, соль, перец, корица, мускатный орех, растительное масло.**

Чернослив залейте кипятком на 5 минут, слейте воду и нарежьте соломкой. Мясо вымойте и обсушите салфетками. В центре сделайте длинный надрез в виде кармана. Натрите цедру апельсина, из мякоти выжмите сок. Смешайте цедру с сахаром, солью, перцем, щепоткой корицы и мускатного ореха. Натрите смесь мясо внутри и снаружи. Карман наполните черносливом. Выложите окорок на смазанную растительным маслом форму, вылейте в нее апельсиновый сок с вином. Запекайте в духовке 1 час при 180 градусах, через каждые 10 минут поливая соусом.



## ЛЕЧЕБНЫЕ БЛЮДА ПРИ ПОДАГРЕ

### Тушеная картошка с кабачками

**По 1 моркови и луковице, 4 картофелины, 2 кабачка, петрушка, растительное масло, перец, соль, чеснок.**

Мелко нарежьте морковь и лук, кабачки - крупными кубиками, картошку - произвольно. Обжарьте картошку с луком и морковкой до полуготовности, добавьте кабачки, чеснок, соль и перец и держите на огне еще несколько минут. Подавайте, посыпав мелко нарезанной петрушкой.

### Микс

#### из шпината и моркови

**6 частей свежевыжатого сока шпината, 10 частей морковного сока, 3 части сока алоэ.**

Все хорошо перемешайте и держите на водяной бане до образования однородной массы. Получившийся объем разделите на 5 частей. Пейте полезный напиток мелкими глотками, не торопясь.

## В доме малыш

### БЫСТРЫЙ ТОРТ ИЗ ПЕЧЕНЬЯ

**0,5 кг песочного печенья, молоко. Для крема: 0,5 кг творога, 150 сливочного масла, 2/3 стакана сахара, 2 ст. ложки какао, изюм. Для глазури: по 1 ст. ложке сахара и сливочного масла, 100 мл воды.**

Разотрите творог с маслом и сахаром, разделите на 2 части. В первую добавьте какао, во вторую - изюм. Смачивайте каждое печенье в молоке и выкладывайте на фольге слоями в виде квадрата. Положили первый слой - сверху выложите творог с изюмом. На второй слой печенья - творог с какао. И опять слой печенья. Покройте верх торта предварительно сваренной глазурью и поставьте в холодильник на 2 часа.

### МОРКОВЬ,

#### ТУШЕНАЯ В СМЕТАНЕ

**600 г моркови, 200 г лука, 2 ст. ложки растительного масла, стакан сметаны, соль, специи по вкусу, укроп.**

Лук измельчите, выложите в кастрюлю с маслом и обжарьте. Добавьте соль, специи. Морковь нарежьте брусочками, добавьте к луку. Уменьшите огонь, накройте и тушите 20 минут. Добавьте сметану, готовьте еще 20 минут. В конце добавьте укроп.

## ЖУЛЬЕН

### В БУЛОЧКАХ ПОД СЫРОМ

**2 булочки, 200 г шампиньонов, 1 куриная грудка, луковица, 2 ст. ложки сметаны, 70 г сыра, соль, перец.**

Шампиньоны и луковицу очистите. Грудку отварите до готовности в подсоленной воде. Грибы порежьте мелкими кубиками, луковицу порубите. Выложите грибы и лук в сковороду, добавьте немного растительного масла. Жарьте, пока не испарится вся жидкость. Курицу мелко порежьте, отправьте в сковороду к грибам, добавьте сметану, посолите, поперчите. Жарьте 5 минут. Срежьте верхушки у булочек, выньте мякиш, наполните начинкой. Сверху посыпьте тертым сыром. Запекайте жульен 10 минут при 180 градусах.



### САЛАТ «ЗЕЛЕНОЕ НАСТРОЕНИЕ»

**300 г капусты, по пучку черемши, шпината, 2 огурца, зеленый лук, по 100 г горошка и кукурузы, растительное масло, яблочный уксус, петрушка.**

Зелень помойте, выложите на салфетку, промокните бумажным полотенцем. Листья шпината порвите руками, черемшу, лук и огурец мелко порежьте. Смешайте все ингредиенты в миске, добавьте нашинкованную капусту, горошек и кукурузу. Посолите салат, сбрызните немного уксусом и полейте растительным маслом. Подавайте на листьях салата.

### ЛЕГКОЕ МЯТНОЕ ЖЕЛЕ

**100 г мяты, 1/2 стакана сахара, 1/2 лимона, 1 чайн. ложка ванильного сахара, желатин.**

Пакетик желатина растворите, как указано в инструкции на упаковке. Мятую залейте 2 стаканами воды и доведите до кипения. Для цвета можно добавить каплю зеленого пищевого красителя. После жидкость процедите и дайте немного остыть. Добавьте сахар, ванильный сахар, сок лимона и желатин. Хорошо перемешайте, разлейте в формочки и отправьте в холодильник. Подавайте с листочками мяты и кусочками зеленых фруктов.



### МОИ ФИРМЕННЫЕ КОТЛЕТКИ ИЗ СУДАКА НРАВЯТСЯ ВСЕМ

**По праздникам я частенько угощаю ими гостей. Нравятся они всем без исключения. Понадобится 500 г филе судака, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, молоко, белый хлеб, панировочные сухари, укроп и петрушка, масло для жарки, соль, перец.**



Пропускаю через мясорубку сначала филе, потом замороженное сливочное масло, лук, зелень, чеснок, мякиш хлеба (вымоченный в молоке и отжатый). В фарш разбиваю яйцо, солю, перчу, вымешиваю и отбиваю. Формую котлеты и отправляю их в морозилку минут на 30. Каждую котлетку смачиваю во взбитом яйце и обваливаю в сухарях. Жарю на масле до корочки.

**Т.Лыкова.**

### Блюдо совсем простое, но очень вкусное

**Рекомендую его всем любителям гречки. Продукты нужны такие: 300 г гречневой крупы, 650 мл воды, 5 редисок, 5 ст. ложек растительного масла, луковица, 3-4 стебля сельдерея, зеленый лук для подачи, соль, перец.**

Сначала варю гречневую кашу. Потом нарезаю лук полукольцами. С сельдерея снимаю грубые волокна, режу полосками. Разогреваю в сковороде растительное масло, обжариваю лук, добавляю сельдерея, солю, перчу, жарю еще 3-4 минуты. Редиску нарезаю тонкими полосками. Добавляю в кашу обжаренные овощи, редис. Зеленым луком посыпаю каждую порцию отдельно.

**Надежда.**



# ВЫБИРАЕМ ПЛОДОВЫЕ САЖЕНЦЫ

**Выбор саженцев плодовых деревьев и кустарников - дело ответственное. Как найти здоровый посадочный материал и при этом не переплатить?**

**Р**асти саженцы будут не один десяток лет, а плодоносить порой начинают через 3, а то и через 7 лет. Опытные садоводы знают несколько хитростей, которые будут очень полезны новичкам.

### Ловушки продавцов

Оказавшись в магазине, обходите стороной крупные саженцы, растения с ветвистыми побегами и в контейнерах. За внешней красотой таких саженцев могут скрываться большие проблемы. **Крупные саженцы.** Их выбирают начинающие дачники в надежде, что чем крупнее деревце, тем быстрее оно начнет плодоносить. Увы, это не так. Перед вами, скорее всего, саженцы трехлетки, которые не продались в прошлых сезонах. У них повреждена корневая система. Если бедняги и смогут прижиться, то будут отставать в развитии и вряд ли начнут исправно плодоносить.

**Ветвистые побеги.** Новичкам-садоводам кажется, что чем больше у саженца побегов, тем лучше. Однако придется вас расстроить: ветвистость - плохой признак. Он может указывать, например, на заболевание растения энтомоспориозом. В норме у двухлетнего саженца должны быть три боковые ветви длиной 30-40 см. Однолет-

ки, а также многие сорта косточковых могут вообще не иметь боковых ветвей - это нормально.

**Растения в контейнере.** Чаще стали продавать саженцы с закрытой корневой системой - в контейнере, коробке, пакете или мешковине. Эта уловка не дает покупателю рассмотреть корни, что позволяет продавцу избавиться от больного растения. А, между тем, корни с наростами - признак бактериальной болезни саженца. Такое деревце, если и не погибнет после посадки, то заразит почву однозначно. Исключение составляет облепиха - для нее наросты на корнях являются нормой.

У каждого плодового деревца есть свои особенности. На что еще нужно обратить внимание? Рассмотрим самые популярные саженцы.

### Яблоня

Идеальный вариант для посадки - это двухлетний саженец высотой не менее 120 см с хорошо развитой кроной. Ствол должен иметь толщину не менее 15 мм, без повреждений и потрескавшейся коры. Корни - не короче 25 см, а боковых побегов должно быть не менее 5 длиной от 20 см. Конечно, стоит такой посадочный материал немало. Но бывают исключения: у крепкой яблони-двулетки меньше трех боковых по-

бегов, они короче 20 см, и ствол тоньше 12 мм. Все это позволяет относить саженец ко второму сорту, что является поводом для торга, особенно если вы приобретаете его на рынке или у частников.

Сэкономить можно, взяв яблоньку-однолетку. Это тонкий (10 мм) прутик высотой около метра, без боковых побегов. Следите, чтобы он имел 3-5 корней не короче 20 см с хорошо развитыми боковыми корешками (исключения - карликовые сорта). Приживаются такие саженцы неплохо, но их недостаток - это лишний год ожидания плодоношения.

Сейчас в моде сорта, так называемых, колоновидных яблонь. Стоят они баснословных денег. И все за то, что представляют собой один ствол, без боковых побегов, на котором обильно растут яблоки (по принципу облепихи). Привиты они к карликовым подвоям, что облегчает сбор урожая, а также экономит место на участке: их можно сажать вплотную друг к другу, яблони не отбрасывают раскидистой тени на соседние культуры. Я к таким сортам отношусь скептически: минус у них один, зато очень большой - колоновидные яблони плохо приживаются и требуют огромного внимания и ухода.

### Груша

Саженец-двулетка должен быть не меньше 140-150 см, иметь не менее 5 толстых корней длиной от 30 см и минимум 5 веток не короче 20 см. Толщина ствола - от 17 мм. Однолетка стройнее и короче: от 120 см в длину, зато значительно дешевле.

Самым дорогим саженцем груши является трехлетка с прививками 2-3 разных сортов. Это должно быть пышное деревце с крепким стволом и гладкой корой. Плохой признак - если ветви недостаточно раскидисты и растут под острым углом к стволу.

Если вы мечтаете о груше, но ваш дачный участок не вполне годится для ее выращивания (например, глинистый или чересчур болотистый), то поищите у частников прививку груши на рябине. Такая комбинация дарит плодovому деревцу дополнительные силы, чтобы прижиться.

### Слива и алыча

Для того, чтобы не остаться без урожая, следует ясно представлять, какой сорт сливы вы покупаете. Если вы планируете посадить всего одно деревце и ждете от него вязких мясистых плодов, то выбирайте сливу домашнюю.

Круглые, яркие и очень сочные плоды дает алыча гибридная, но вот для новичков она совсем не подходит, ибо без искусственного опыления одно деревце плодоносить не будет. Для естественного переопыления приобретаются минимум два деревца алычи.

### Вишня

Важно учесть не только внешний стан-



дарт саженцев (принцип выбора тот же, что и у яблонь), но и сорт. На одном участке рекомендую садить не менее двух разных сортов вишни. Поинтересуйтесь у продавца, на каком сеянце сделана прививка - важно, чтобы это были местные, устойчивые к вашему климату сорта. Шикарные крепкие саженцы на основе антипки, которых становится все больше на рынке, к нашим климатическим условиям не подходят и быстро погибают.

### Крыжовник и смородина

Прежде всего я обращаю внимание на корневую систему - это главный показатель, приживется ли саженец. Толстые корни не короче 20 см и много боковых корешков - хороший признак. Наземная часть должна представлять собой одну или две ветви длиной 40 см. Почки должны быть набухшими, вытянутыми. Круглые почки - плохой признак, который может свидетельствовать о болезни саженца. Важно, чтобы саженец не был поражен вредителями - тлей, щитовками, а также их личинками.

### Малина

Большие кусты малины стоят дорого, а приживаются плохо. Обычно малину продают не старше года. Приобретайте саженцы из 2-3 ровных и гладких побегов, их срез должен быть светлым, без червоточин. Осмотрите посадочный материал на предмет отсутствия вредителей, а также признаков загнивания.

Кстати, солнце губительно для корневой системы малины - она может погибнуть всего за пару часов. Поэтому сразу же после покупки прикройте корни саженца мокрой тряпкой и не тяните с посадкой. Перед этим все стебли малины следует обрезать до 30 см, так что нет смысла переплачивать за высокие побеги.

**Анна Чистякова,**  
кандидат биологических наук.

## Поздравления

**Лану МАНАГАДЗЕ**  
поздравляем с днем рождения.  
Спектакль жизни состоялся,  
В своем театре ты желанна.  
Написать песню друг твой взялся,  
С праздником, дорогая Лана.

С уважением, Анна Орфаниди, Ирина Мегвинетухуцеси, Этери Марташвили, Елена Микелашвили, Алла Титвинидзе, Весна Квернадзе, Тасико Векуа, Цисана Квирикашвили, Софио Сакварелидзе, Марина Мурадян, Анаида Акопян, Ирина Нешкова, Ната Славчева, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Ионка Христова, Кристина Димитрова, Анна Димчева, Малуза Горанова, Донка Младенова, Лада Николова, Цветелина Стойкова, Росица Билянова, Финка Гаргова, Параскева Минчева, Лорина Развигорова, Мари Гличева, Искра и Миранда Арабаджиевы, Ангелина Жеравнова, Маргарита Ганева, Лина Радева-Нергадзе, Райна Желева, Стефка Дончева, Марис Стримова, Мальвина Кидикова, Лиза Борджиева, Марианна Трайчева, Зоряна Янкова, София Евдокименко, Ирина Подсоснок, Нина Борисюк, Елена Емельяченко, Валентина Рудник, Ирина Стасюк, Виолетта Нетребко, Анна Еловенко, Инна Артеменко, Светлана Бурневич, Оксана Билозир, Елена Шишкина, Ольга Наумова.

**Вектру ДИОМОВУ**  
поздравляем с днем рождения.  
Мы видим с этого проекта  
Приятное: любовь и радость.  
Счастливой будь, подруга Вектра,  
А жизнь твоя лишь только сладость.

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

**Марину МЕНТЕШАШВИЛИ**  
поздравляем с днем рождения.  
В прекрасном мире этом  
Жизнь вся неповторима.  
Так сказано поэтом:  
«Счастливой будь, Марина!»

С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Наили Харацишвили, Нелли Жужунашвили, Цицо Нозадзе, Ирина Гогишвили, Заира Кварацхелия-Гулуа, Анна Адамия, Тина Шония, Нанули Чалвардишвили, Жанна и Офелия Григорян, Майя Райкова, Галина Каревская, Марина Кукарская, Иза Мелуа, Валентина Хмелевская, Олеся Яроцкая, Лидия Позноховская, Рената Терпиловская, Галина Вислинская, Ирина Санковская, Барбара Краевская, Анна Янтар, Снежана Куц, Ева Голонко, Марина Филина, Диана Веселовская, Нина Ветлицкая, Элеонора Бодзиашвили, Елена Стрельцова.

**Далю БАЛТРУНАЙТЕ,**  
председателя Литовской общины  
Грузии «Рута», поздравляем  
с днем рождения.

Музыку сердца всегда знайте,  
Счастье, веселье Бог подарит.  
С рождением, Дalia Балтрунайте,  
В глазах пусть звездочка мерцает.

С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Дануте Зинкявичуте-Малинаускене, Лайма Тауткуте-Беляускене, Дайва Сипавичуте-Дерканене, Инга Стакенайте-Александровичене, Гедеона Гедеваншвили, Нино Субелиани.

**Демура БАХТАДЗЕ и Элеонору (Элико) КАВИЛАДЗЕ,** а также **Михаила ПУТКАРАДЗЕ и Цисану МАЧАРШВИЛИ** поздравляем с рождением внучки, а **Гурама БАХТАДЗЕ и Нино ПУТКАРАДЗЕ** с рождением дочери Лизи.

С хорошими людьми вблизи  
Стоит кроватка-колыбелька.  
Расти счастливой ты, Лизи,  
Иди по жизни прямо, метко.

С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Ангелина Боцадзе, Натия Заридзе, Русудан Енукидзе, Нино Калдарова, Елена Цалигопуло, Зоя Митропуло, Анна Иониди, Люсине Мнойн, Нина Руденко.

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №26

#### СКАНВОРД НА СТР. 15



#### СКАНВОРД НА СТР. 23

#### ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Фрау. Галс. Амбре. Осло. Окрол. Кед. Молва. Ген. Днестр. Ватин. Коко. Собака. Арпеджо. Корж. Ракурс. Скалка. Казак. Небо. Сапа. Сахар. Байт. Пора. Токай. Трон. Рой. Солод. Она. Поло. Иисус. Ноготок. Арт. ПО ВЕРТИКАЛИ: Жмурки. ЦСКА. Порог. Раскладка. Прокол. Лев. Норка. Район. Угода. Полк. Хай. Сверка. Сиг. Па. Джаз. Лёт. Соррок. Родство. Дик. Гек. Абак. Набат. Рэгата. Утеха. Роса. Икар. Байконур. Солонина. Спорт. Наст.

**Семья доктор**  
**ПОДРУГА**  
журнал для женщин

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"  
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47, 5-й этаж.  
Гл. редактор Елена Мчедлидзе  
Тел.: 295 - 14 - 70. (Звонить по понедельникам)  
ЦЕНА 1 лари 50 тетри.  
В дайджесте использованы материалы, фото и скандворды из зарубежных журналов и газет.  
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

## Домашние любимцы



# КАКОВ ПИТОМЕЦ, ТАКОВ И ХОЗЯИН?

**«Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты» - эта поговорка применима и к домашним питомцам. Исследователи уверены: выбор в пользу того или иного животного может указать на ваши психологические особенности.**

Эндрю Роуэн, директор центра для животных в США сказал: «Через своих питомцев люди делают заявление о себе». Иными словами, по вашему домашнему любимцу - кошке, собаке, птице и т.д. - легко сделать выводы о вашем характере. Начнем?

### Кошка:

#### «Независимая личность»

Люди, которые заводят кошек, как правило, более склонны к поведению интроверта. Хозяевам Мурзики и Васек нравится находиться наедине с собой, они не страдают в одиночестве - напротив, им нравится восстанавливать силы именно таким образом. Исследование «Большая пятерка» (США) указывает на креативность, предприимчивость, а также излишнюю тревожность владельцев усатых питомцев.

Ученые уверены в том, что мы склонны выбирать животных, исходя из своих психологических особенностей. Возможно, именно поэтому независимые, самостоятельные люди отдают предпочтение котам - своеобразным домашним питомцам.

### Кролик:

#### «Чувствительная натура»

Владельцы кроликов, крыс и других грызунов более чувствительные люди, чем другие, и склонны к эмпатии. Так что, если



среди ваших знакомых есть человек, который души не чает в грызунах, будьте сдержанны в словах; вы можете обидеть его, даже не заметив этого. Кстати, кроликов, как правило, заводят творческие люди, которые открыты новому общению и опыту. И в большинстве своем жаворонки, а не совы. А владельцы хомяков могут быть склонны к депрессивным мыслям. Мы предположили, что это связано с короткой продолжительностью жизни грызунов: сложно веселиться, когда твой питомец живет не дольше 2-3 лет.

### Собака:

#### «Мой хозяин любит веселиться!»



Согласно мнению американских ученых, которые провели эксперимент в 2010 году (эксперимент называется «Большая пятерка»), хозяева собак в большинстве своем - экстраверты, любят находиться в обществе и являются отличными собеседниками. Кроме того, они отличаются доброжелательностью и быстрой отходчивостью при конфликтах. Если вы давно хотели завести собаку,

но не решались, вот еще один плюс наличия верного друга в доме: владельцы собак менее подвержены стрессам и депрессиям.

### Рыбки:

#### «Само спокойствие»

Рыбок обычно заводят не слишком общительные люди, которые любят посидеть в тишине. Этакие философы, не терпящие суеты. Согласно опросам, любителям подводного мира не свойственна циничность. Им нравится чувство безопасности, защищенности, такие люди предпочитают проводить выходные дома, а не в шумной компании.

Созерцание рыбок в аквариуме успокаивает, расслабляет. Так что, любители аквариумов в большинстве своем - уравновешенные личности, их сложно вывести из себя.

### Попугай:

#### «Прирожденный лидер»

Как правило, попугаев и других пернатых друзей заводят активные люди, которые удовлетворены своей работой и любят путешествовать по миру (согласно исследованию американских ученых в 2015 году). По характеру владельцы птиц - прирожденные лидеры, они привыкли отстаивать свою точку зрения несмотря ни на что.



✓ **Интересный факт; женщины, которые отдают предпочтение птицам в качестве домашних любимцев, склонны занимать в паре доминирующую позицию.**

## Раз полоска, два полоска!

Выбирая платье в полоску, помните, что вертикально расположенные линии зрительно вытягивают фигуру, она кажется визуально более стройной. Широкая вертикаль добавит объем, поэтому отдавайте предпочтение тонким, узким линиям. Не бойтесь играть с цветом, присмотритесь к ярким и контрастным сочетаниям.



## Платья-рубашки

Главными преимуществами этой модели являются удобство и универсальность. Такой фасон подойдет женщинам любого телосложения.

Платья-рубашки всегда смотрятся изящно и элегантно. Длина рубашки до середины бедра и ниже, также встречаются модели в пол, которые в сочетании с брюками вытягивают силуэт.



## Платья с запахом

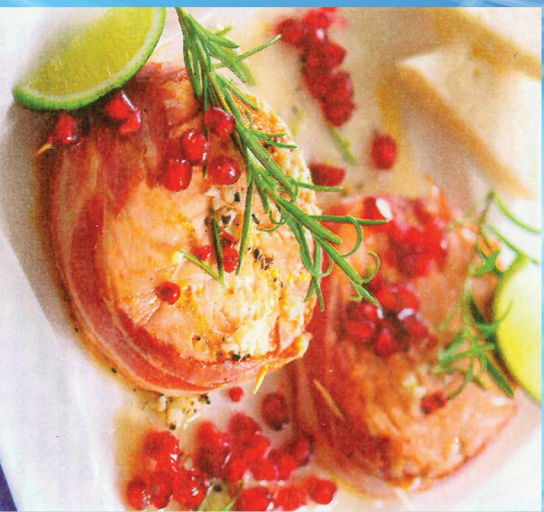
Тем, кто хочет скрыть широкие бедра и подчеркнуть грудь, дизайнеры рекомендуют обратить внимание на платья с запахом. Такие модели запаховаются так же, как халат, ткань драпируется свободными складками, тем самым корректируя фигуру. У платьев, как правило, присутствует пояс, за счет которого модель идеально садится по фигуре.

## ВЕЩЬ МЕСЯЦА



## Блуза с пышными рукавами

В моду вернулись объемные рукава, которые дизайнеры представили в весенне-летних коллекциях. Острые, пышные, с рюшами - этот тренд можно будет встретить не только на блузках, но также на жакетах и комбинезонах. Если вы хотите выглядеть стильно, добавьте в свой гардероб вещь с объемными рукавами!



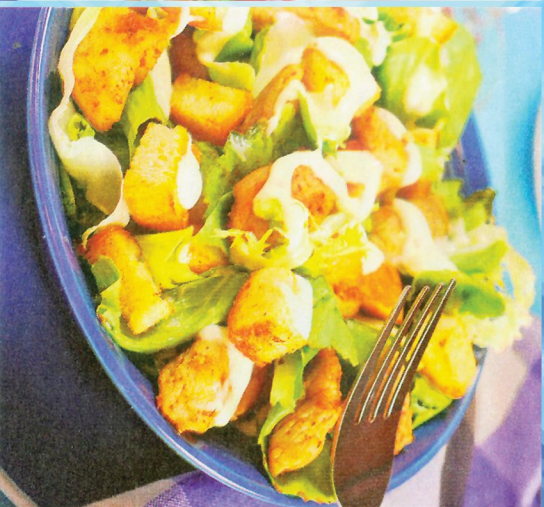
## МЕДАЛЬОНЫ

### В БЕКОНЕ

Свинина (вырезка) - 1 кг, бекон (тонкие полоски) - 200 г, сыр твердый - 60 г, масла растительное для жарки. Для маринада: лук репчатый - 2 шт., коньяк - 30 мл, чеснок - 2 зубчика, перец черный, соль - по вкусу.

Свинину нарезать на медальоны. Лук натереть на терке, чеснок пропустить через пресс. Натереть мясо солью, луком, чесноком и перцем, полить коньяком и оставить на 20 мин. Обернуть медальоны полосками бекона по кругу. Обязать кулинарной нитью, чтобы держали форму. Сковороду смазать маслом и обжарить мясо на сильном огне по 2-3 мин. с каждой стороны. Уложить на медальоны ломтики сыра. Выложить мясо в смазанную форму и отправить в разогретую до 200 градусов духовку на 25 мин.

Вместо свинины можно взять форель. Маринад: розмарин, лимонный сок, оливковое масло, соль, перец (или по своему выбору). Время запекания - 10 мин.



## «ЦЕЗАРЬ»

### ПО-ДОМАШНЕМУ

Филе куриное (грудка) - 400 г, листья салата (роман) - пучок, хлеб белый - 200 г, сыр твердый - 50-100 г, чеснок - 2-3 зубчика. Для заправки: яйца - 2 шт., горчица дижонская - 1 ч. л., масло оливковое - 130-150 мл, сок лимонный - 50 мл, соль - по вкусу.

Яйца сварить вкрутую. Хлеб нарезать кубиками. Разогреть в сковороде небольшое количество масла, опустить в него 2 крупно нарезанных зубчика чеснока. В масле с чесноком поджарить хлеб. В сковороде вылить немного масла и обжарить куриное филе, слегка подсолить (по 7-8 мин. с каждой стороны). Остудить, нарезать небольшими кубиками. Для заправки в блендере взбить 100 мл масла с лимонным соком, зубчиком чеснока, яичными желтками и горчицей. Посолить по вкусу. Соус должен быть по консистенции как нежирная сметана.

Выложить на блюдо порванные руками салатные листья. Затем - сухарики, курицу. Запить заправкой и присыпать тертым сыром.

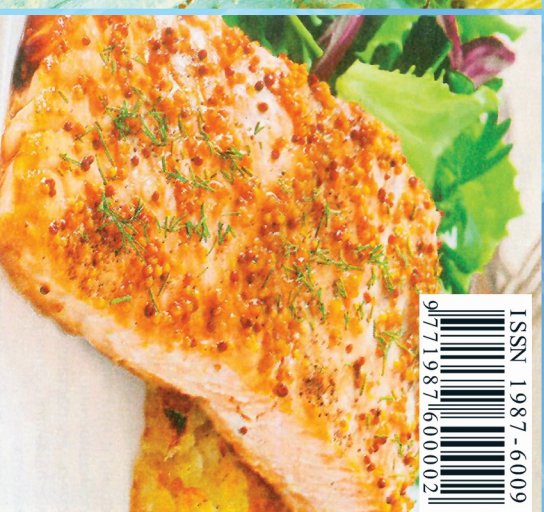


## КИШ С ГРИБАМИ И ТОМАТАМИ

Масло сливочное - 150 г, мука - 260 г, яйца - 3 шт., сметана - 1 ст. л., шампиньоны свежие - 300 г, помидоры - 1-2 шт., сыр твердый (тертый) - 100 г, сливки (10%) - 200 мл, перец черный - щепотка, соль - по вкусу, масло растительное для жарки.

Нарубить замороженное сливочное масло с мукой в мелкую крошку. Добавить сметану, щепотку соли, вбить яйцо и тщательно вымесить. Убрать тесто в холодильник на 30 мин. На растительном масле обжарить нарезанные грибы до золотистого цвета, посолить. Тесто выложить в форму и разровнять, сделать бортики. Наколеть вилкой, накрыть пекарской бумагой, сверху насыпать сухую фасоль (чтобы тесто не поднималось). Поставить выпекаться в духовку, разогретую до 200 градусов, на 20 мин. Снять бумагу с фасолью. Выложить на корж обжаренные грибы, затем ломтики помидора. Посыпать тертым сыром.

Соединить сливки и 2 яйца, добавить соль и перец, слегка взбить вилкой и залить начинку. Выпекать 30 мин. при 200 градусах.



## МЕДОВО-ГОРЧИЧНЫЙ ЛОСОСЬ

Лосось - 6 крупных кусков, масло сливочное - 50 г, мед - 1 ст. л., горчица зернистая - 1 ст. л., соус соевый - 2 ст. л., соль, перец черный молотый - по вкусу. Сначала необходимо приготовить соус.

Выложить в сотейник сливочное масло, мед, зернистую горчицу, влить соевый соус. Поставить сотейник на средний огонь и при постоянном помешивании довести смесь до растапливания масла. Снять с огня, перемешать. Куски рыбы вымыть, тщательно обсушить бумажными полотенцами. Выложить рыбу на застеленный пергаментом или фольгой противень, посолить и поперчить по вкусу. Полить готовым соусом. Поставить противень в разогретую до 200 градусов духовку и запекать лосося до готовности (около 10-15 мин.). Подавать с гарниром (овощами, картофелем или др.). Перед подачей полить рыбу оставшимся соусом из противня.

