

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДРУГА

№31

июль 2019

цена:

1,5 лари

На море

С малышом

стр.26

Маски для

лица из ягод

стр.36

9 способов

укрепить

иммунитет стр. 12-13

**Утренние ритуалы
для удачного дня** стр. 18

Сергей Лазарев

“Я сделал все, что смог”

стр. 20-21

Натали Дормер

стр.16-17

“Мне важно мое личное пространство”

МОДНЫЕ ВЕЩИ

Когда речь заходит об иконах стиля, сразу вспоминаются их имена. Эти женщины восхищают, вдохновляют, становятся примером для подражания. Они подчеркивают свою индивидуальность с помощью гардероба.

Современные ИКОНЫ СТИЛЯ



Мелания Трамп:

деловая дама

Ее называют самой смелой первой леди США. Большинство нарядов миссис Трамп однотонны, лаконичны и носят минималистичный характер. В них нет принтов, необычного декора, а сама одежда подчеркивает достоинства фигуры, при этом не перебивая колоритную внешность их обладательницы. Как правило, для деловых встреч Мелания выбирает строгие платья без глубокого декольте, наряды с расклешенными рукавами, неопределенные пальто пастельных оттенков и асимметричные комбинезоны.



Виктория Бекхэм: эпоха casual

Сегодня Виктория Бекхэм является лицом собственного бренда и по праву считается одной из основательниц стиля casual. Главное правило в ее нарядах - минимализм и простота. Лаконичный крой, базовые цвета (иногда с цветовыми акцентами), классические фасоны - залог роскошного образа вне времени и трендов.

Виктория питает слабость к высоким каблукам и джинсам, которые у нее часто становятся элементом делового образа. А если нужен вечерний наряд, Бекхэм облачается в свои знаменитые платья-футляры.



ЗА ПОМОЩЬЮ К НЕЛЛИ БИЧИКАШВИЛИ

Столкнувшись с предательством и подлостью, не стоит в отчаянии заламывать руки и насыпать на обидчика кары небесные. Во-первых, проблем это все равно не решит. А во-вторых, пожелания могут когда-нибудь вернуться назад и промчатся новым опустошительным ураганом по вашей судьбе.

К тому же, есть другие, более эффективные способы восстановления справедливости. Например, обратиться к известной не только в Грузии, но и за ее пределами потомственной ясновидящей Нелли Бичикашвили, которой вполне под силу и мужа, отбитого соперницей, вернуть, и бизнес от развала спасти, и близкого человека от зависимости избавить, и засидевшейся на выданье девушке помочь судьбу устроить, и заждавшейся своего первенца семейной паре помочь обрести радость отцовства и материнства.

Потомственная ясновидящая Нелли Бичикашвили не применяет «черных» методов, оказывающих негативное воздействие на будущее того, кто просит о помощи, и на весь его род. Она просто снимает причиненное зло, направляя течение событий по новому руслу, возвращая страдальцу любовь, благополучие и былой достаток. При этом негатив уходит обратно к тому, кто его послал, воздавая должное и за украденное у другого счастье, и за все прежние грехи.

+ + +

«Любовница, к которой ушел муж, унижала меня, говорила, что стоит ей пальцем пошевелить, он меня и детей без поддержки оставит, бросит, как ненужную тряпку, - рассказывает 45-летняя Кристина С. - Но после того, как я попросила о защите Нелли Бичикашвили, куда только ее уверенность в себе делась - прибежала молить о прощении, в ногах у меня валялась, говорила, что небо ее наказало за содеянное, беды замучили. Простить ее я не смогла, а ясновидящей буду благодарна всю жизнь, она помогла мне любовь защитить, детья отца вернула...»

+ + +

«Умный и благополучный сын вдруг запил, - вспоминает Рита О. - Никогда не тянуло его к спиртному, а тут вдруг как прорвало. И ведь не мальчишка уже - 27 лет, все в жизни у него ладилось, только с первым браком не повезло, вот во второй раз решил жениться, но начались ссоры, неприятности. Хорошо, что умные люди посоветовали мне обратиться к Нелли Бичикашвили! Она порчу, бывшей женой сделанную, сняла за один сеанс. Причем, уговаривать сына пройти обряд не пришлось - всю работу потомственная ясновидящая со мной провела, судьбу его от зла очистила, заслон на счастье убрала. Пить сын перестал сразу, с девушкой своей помирился, теперь уже и свадьбу сыграли. А его первая жена сильно болела - пришлось ей отрабатывать зло, которое она ему причинила...»

+ + +

«Просмотрев мое будущее, Нелли Бичикашвили предупредила меня о возможном подлоге со стороны моего компаньона. Как говорится, предупрежден, значит, вооружен. Я был все время начеку, поэтому обмануть меня не удалось, впрочем, как и развалить бизнес. Спасибо госпоже Нелли за помощь.

Мурман Г.»



**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕЛЛИ
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

Тел.: 214-20-65,
5.93-30-65-51,

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



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

Если Вы страдаете геморроем любой формы (внутренний, наружный, хронический, кровоточащий, послеродовой), Вам поможет мое лекарство, сделанное по старинному рецепту на травах. Вылечивает даже наружные геморроидальные узлы.

Обращайтесь по телефону:
555-73-23-87.

Валентина

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА. ЧУДЕСНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ НА РАССТОЯНИИ. АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТЕЙ. ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ. ФЭН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 296-95-10;
5.99-37-59-58.



ЛЕГЕНДАРНАЯ НАНИ БРЕГВАДЗЕ ОТМЕЧАЕТ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

Она не любит говорить о возрасте, потому что боится цифр. Старается не думать, сколько осталось, а с уверенностью и оптимизмом смотрит вперед. Ее называют иконой стиля, символом грузинской песни, талантом на все времена, а она лишь смущается в ответ. 21 июля, свой 83-й день рождения отмечает легендарная грузинская певица Нани Брегвадзе. О ней немало сказано, написано и снято. Кажется, вся карьера, творчество и жизнь на ладони. Но это только кажется. Предлагаем узнать самые интересные и малоизвестные факты из жизни народной певицы.

ОТНОШЕНИЕ К КРАСОТЕ

Первый и, наверное, самый удивительный факт – Нани Брегвадзе никогда не считала себя красивой. Она не любит слушать комплиментов, потому что они вгоняют ее в краску. У всенародной любимицы отношение к красоте иное. “Я бы сказала, что у меня всегда было обостренное чувство прекрасного. Я считаю, что детей надо баловать именно в этом смысле: они должны быть окружены не только любовью, но и красотой в самом широком смысле. Это формирует вкус, чувство меры и отношение к жизни”.

ЛЮБИМАЯ ПЕСНЯ НАНИ

Одной из самых любимых своих песен Нани Георгиевна считает композицию Реваза Лагидзе “Гантиади” (в переводе с грузинского “Рассвет”). В репертуаре певицы много песен Лагидзе, и каждый раз она исполняет их с особенной проникновенностью и чувством.

МОЕ ЛИ - СЦЕНА?!

В молодости Брегвадзе часто сомневалась в том, ее ли дело сцена. Певица даже думала покинуть сцену и предпочесть софитам домашний уют. Муж сильно ее ревновал, особенно к музыкантам ансамбля “Орэра”. Нани Георгиевна даже пообещала ему, что покинет сцену, но в итоге супруг ушел сам. Он понял, что Нани не сможет жить без сцены, а сцена - без нее. Они расстались без лишних слов и скандалов.

ВОЗРАСТ И ЖЕНЩИНА

Исполнительница считает, что женщина красива в любом возрасте. По мнению Брегвадзе, женский вкус и чувство стиля формируются еще в детстве. Нани Георгиевна



очень благодарна своей матери и тетям за то, что, еще будучи маленькой девочкой, она могла выбирать себе самые разные, красивые платья, которые ей с удовольствием шили в семье.

ЧЕГО НЕ ЛЮБИТ БРЕГВАДЗЕ?

Нани Брегвадзе не любит места большого скопления людей, если речь идет не о концертах. Редко посещает оперу, театр, свадьбы или похороны, потому что все внимание публики сразу переключается на нее.

ВЗГЛЯД В ПРОШЛОЕ

Звезда частенько пересматривает старые фотографии, но говорит, что отнюдь не живет прошлым. Листая архивные фото, она каждый раз открывает в прошлом что-то новое. Артистка раньше была слишком критична к своим фотографиям, часто считала их неудачными. Но сегодня смотрит на многое, и на себя в том числе, уже совсем другими глазами.

ДЕПРЕССИИ?

НЕТ, НЕ СЛЫШАЛА

Нани Брегвадзе, по собственному признанию, никогда не переживала депрессий. Она является оптимистом и всегда видит во всем лучшую сторону. Проблемы старается решить сама и все в себе же “переварить”.

КОЛОРИТНАЯ НАНИ

Несмотря на то, что в последние годы Нани Брегвадзе часто появляется на сцене исключительно в черных платьях, она очень любит яркую одежду. Зеленые, красные,

желтые платья, цветочный принт. Тем более, что по гороскопу ее цветом является желтый. Хотя есть одно исключение: нелюбимый цвет – темно-коричневый.

НАНИ В “БОТАСАХ”

Не так давно Брегвадзе открыла для себя комфортные ботасы и сменила каблук на удобный для города стиль. Теперь она просто не может расстаться с кроссовками и не понимает, как жила без них раньше. Легендарная певица прекрасно сочетает спортивную обувь с яркими платьями.

СЕНТИМЕНТЫ

Нани – очень сентиментальная натура. Может расплакаться, смотря фильм или слушая песню. Старается не скрывать своих эмоций и никогда не чувствует себя одинокой.

ЛЮБИМЫЙ АКТЕР

Любимым современным актером Нани Брегвадзе является известный испанский актер Хавьер Бардем. Мужественность и знойность испанца, а также его талант и харизма не оставили равнодушной грузинскую приму. Кроме Бардема, сердце Нани Георгиевны давно покорило сэр Шон Коннери.

МОЛОДОСТЬ И ОБЩЕНИЕ

Знаменитость любит общаться с молодыми людьми, потому что и сама ощущает себя молодой. Не боится учиться у молодежи новому и давать советы. Нани считает, что человек должен расти и совершенствоваться всю свою жизнь, вне зависимости от возраста.

КУХНЯ В ЖИЗНИ БРЕГВАДЗЕ

Нани Георгиевна не умеет готовить. Что не удивительно, учитывая ее плотный гастрольный график как в молодости, так и сейчас. На кухне ей всегда помогала мама, а уже после - помощницы до дому. Правда, в свободное время Брегвадзе любит оставаться дома и в последнее время даже стала немного готовить. По ее словам, у нее получаются довольно вкусные мчади.

О ЧЕМ МЕЧТАЕТ ЛЕГЕНДА?

Нани Брегвадзе мечтает о загородном доме недалеко от Тбилиси, где сможет принимать самых дорогих и близких людей. Еще 30 лет назад она купила участок земли, но так и не смогла там что-либо построить.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



По ночам хочется есть

? Решила немного похудеть перед отпуском - села на диету. Днем все в порядке - даже попить чай с коллегами меня теперь не тянет. Но вот ночью сил нет - ужасно хочу есть. Как можно справиться с ночным голодом?

Т. Пономаренко.

сти часов вечера. Но зато ночью их мучил голод вплоть до того, что они просто не могли заснуть.

Вполне возможно, что причиной повышенного ночного аппетита является и неверно составленный рацион. Конечно, от булочек и картошки лучше отказаться, но, в целом, углеводы обязательно должны быть на столе каждый день. Это крупы, цельнозерновой хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, фрукты и овощи. Разрешается и немного, так называемых, полезных сладостей - зефира, пастилы,

мармелада, меда. Но только в первой половине дня, когда обмен веществ достигает своего максимума. После 16.00 такие продукты лучше не есть.

Если вы исключили все возможные риски, а по ночам все-таки хочется есть, можно воспользоваться следующими советами.

Самое простое - выпить воды. Нередко под чувство голода маскируется обычная жажда. Если не помогает, тогда выпейте стакан несладкого кефира. Жирность здесь не играет роли, выбирайте тот, который вам больше по вку-

су. Этого, конечно, мало для насыщения, но вполне достаточно для того, чтобы заглушить чувство голода и спокойно заснуть.

В дополнение к кефиру можно съесть 100 г творога или йогурта. Но обязательно натурального, то есть, несладкого - лишние калории ни к чему.

Также можно съесть помидор или огурец. Или сделать салат из небольшого огурца и одного помидора, заправленного опять же несладким йогуртом.

Еще один неплохой вариант ночного перекуса - небольшая тарелка горячего овощного супа. Можно не бояться за свою диету: 250 мл супа - около стакана - содержит около 150 ккал. И от голода избавит, и переест не позволит.

Причины сильного ночного голода могут быть самыми разными. Это и низкая калорийность продуктов, и нарушения режима питания. Например, если вы пропускаете промежуточные приемы пищи - второй завтрак или полдник. Или даже по каким-то причинам отказываетесь от завтрака, обеда или ужина. Приходилось сталкиваться с дамами, которые ради быстрого снижения веса не ужинали после ше-

Чесночная болтушка от бронхита

Натрите на мелкой терке 2-3 зубчика чеснока и выложите в чашку или стакан. Туда же добавьте по 1 чайн. ложке смальца (свиного внутреннего жира) и меда. Залейте кипяченым молоком и выпейте на ночь, Утром сделайте свежую болтушку и снова выпейте натощак. Лечитесь до выздоровления.

Е. Перова.

Проверенное средство от простуды

Если случается подхватить ОРЗ или грипп, развожу в 1 л кипяченой воды 1/3 чайн. ложки лимонной кислоты (именно кислоты, которая продается в магазине, а не сока лимона), добавляю 2 ст. ложки малинового варенья и пью этот целебный коктейль по 1,5-2 л в день в течение 5-7 дней. Хорошо и для профилактики простуды.

И. Новикова.

Черная редька растворяет камни в желчном

У моей мамы камни в желчном пузыре. Операцию делать она не хочет, а от болей спасается горячими ваннами. Боль проходит, а проблема остается. Недавно узнала, как можно вывести камни при помощи черной редьки. Рецепт такой. Утром надо приготовить 1 чайн. ложку сока красной свеклы, смешать с 1 чайн. ложкой меда и выпить натощак. Через 2 часа съесть 2 ст. ложки тертой редьки. Завтракать можно через полчаса, не раньше. Так надо лечиться 10 дней, затем 10 дней отдыхать. Курс лечения - 2 месяца. Затем сделать перерыв на полгода, после чего лечиться по такой же схеме. Если состояние здоровья улучшится, то для профилактики проводить лечение раз в год.

И. Соболева.



Пригодится

✓ Луковый чай помогает при головных болях, судорогах, варикозе, усталости глаз, гипертонии. Щепотку шелухи измельчите, залейте кипятком и настаивайте 10 минут. Целебный чай лучше пить на ночь.

✓ С помощью картошки можно избавиться от невроза, вернее, от беспричинной раздражительности и возбудимости. Пейте по стакану 3 раза в неделю отвар картофеля, сваренного в кожуре. Причем старайтесь картофель недovarивать - такой отвар полезнее.

✓ Для предупреждения атеросклероза 1 чайн. ложку сухого чая толкут в ступке, добавляют 2 желтка и немного теплой воды, перемешивают и выпивают. Еще полезно регулярно посыпать пищу чуть-чуть растертым сухим чаем.



Целебный напиток избавит от болей в сердце

У моей мамы слабое сердце, но она научилась справляться с обострениями, которые бывают весной и осенью. Задолго до наступления критического сезона начинает укреплять сердце. Помогает ей в этом целебный напиток, который готовит сама по старинному рецепту. Перебирает 500 г клюквы, промывает в проточной воде, разминает ягоды деревянной толкушкой или ложкой. Заливает 1 л холодной воды, добавляет 300 г меда и ставит на умеренный огонь. Доводит до кипения и держит на маленьком огне 15 минут. Остужает отвар до комнатной температуры, процеживает через несколько слоев марли. В охлажденный напиток вливает 200 г брусничного сока (можно заменить соком, выжатым из 2-3 лимонов). Пьет напиток по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Даже если появляются сердечные боли, то после нескольких дней приема напитка они исчезают.

В. Романовская.



У такой капусты есть преимущество перед другими овощами. В процессе брожения нитраты разрушаются, и уже на 8-10-й день они отсутствуют. Это делает капусту одним из важнейших продуктов лечебного и диетического питания.

О КВАШЕНОЙ КАПУСТЕ

✓ Употребление квашеной капусты благоприятно влияет на пищеварение: молочная и уксусная кислоты, которыми богата эта закуска, очищают кишечник и защищают от многих болезнетворных бактерий.

✓ Всего 300 г такой капусты в день - и вам обеспечена суточная норма витамина С. Это особенно важно в сезон простуд.

✓ Квашеная капуста укрепляет сердечную мышцу, нормализует содержание сахара и холестерина в крови. Это незаменимое блюдо для тех, кто страдает нарушением обмена веществ, сахарным диабетом и заботится о здоровье сердечно-сосудистой системы.

✓ Эта закуска содержит вещества, способные затормозить развитие злокачественных опухолей.

А тот, кто хотя бы дважды в неделю ест кислую капусту, снижает риск заболевания раком кишечника.

✓ Заботитесь о своей фигуре? Можете спокойно налегать на квашеную капусту. В 100 г содержится всего 27 калорий. Причем, для ее усвоения нужно больше энергии, чем она предоставляет, поэтому капуста лидирует в списке продуктов с отрицательной калорийностью.

✓ Нет аппетита? И в этом случае поможет квашеная капуста. Употребляйте ее натощак перед обедом - это способствует усилению секреции желудочного сока.

✓ При кровоточивости десен полезно медленно жевать квашеную капусту.

✓ Салаты из квашеной капусты, лука и чеснока смяг-

чают приступы бронхиальной астмы.

✓ Капустный рассол - незаменимое средство при похмелье, токсикозе и для похудения. В нем содержатся вещества, которые не дают углеводам превращаться в жир.

✓ Замучили запоры? Пейте рассол с дрожжами: на 1 стакан - 1/2 чайн. ложки дрожжей.

✓ При больной печени смешайте по 1/2 стакана капустного рассола и сока свежих помидоров. Пейте 3 раза в день после еды в течение 3-5 месяцев.

P.S. Не стоит увлекаться квашеной капустой людям с повышенной кислотностью желудка, нарушениями работы поджелудочной железы и желчного пузыря, почечной недостаточностью и гипертонией.

СОЛЕНОЕ САЛО СО СПЕЦИЯМИ - САМОЕ ПОЛЕЗНОЕ

☛ Копченым не увлекайтесь - при копчении образуются вредные соединения.

☛ Шкварки и жареный бекон лучше исключить, потому что при жарке животные жиры окисляются и превращаются уже во вредные триглицериды.

☛ Сало плохо сочетается с картошкой (замедляет переваривание жиров) и белым хлебом (усиливает нагрузку на печень).

☛ Лучше всего есть сало с ржаным хлебом из муки грубого помола или хлебцами. Хорошо оно сочетается с огурцом, кабачком и квашеной капустой.

От аллергии залейте 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку сухих цветков яснотки. Настаивайте 30 минут, процедите. Пейте по 1/2-1/3 стакана 2-3 раза в день.

Такая тренировка восстановит память

Знаю очень эффективное упражнение, которое улучшает память и внимание. Нужно взять несколько предметов, положить их в коробку и накрыть крышкой. Потом открыть коробку на полминуты и постараться запомнить, какие предметы в ней находятся. После закрыть и перечислить предметы. Упражнение проще делать в паре с кем-нибудь. Постепенно количество предметов надо увеличивать, а время для запоминания уменьшать. Такая тренировка помогает даже при плохом кровообращении в головном мозге и нарушениях нервной системы.

С. Левинская.

Пригодится

Настой листьев мать-и-мачехи применяют при пневмосклерозе, бронхиальной астме, эмфиземе легких, хроническом бронхите, ларингите. Заварите 4 чайн. ложки листьев стаканом кипятка. Настаивайте час. Пейте по 80 мл 3 раза в день.



Сухой кашель одолел? Залейте 1 ст. ложку листьев алтея стаканом крутого кипятка. Настаивайте час, процедите. Принимайте по 1 чайн. ложке 3-4 раза в день.

Секс полезнее массажа

Что нужно делать, чтобы дольше оставаться полноценным мужчиной.

❖ **Вести регулярную половую жизнь.** Понятие нормы в сексе весьма условно: для одного мужчины нормально заниматься любовью ежедневно, для другого достаточно и раза в неделю. Не стоит стремиться к рекордам, главное, не сбиваться со своего ритма и не допускать на интимном фронте ситуаций, когда контактов, то слишком много, а то вовсе нет. При этом, секс полезнее массажа простаты, который, кстати, назначается только по показаниям, ведь в некоторых случаях он может навредить, усилив воспаление.

❖ **Разрешен только защищенный секс.** Если по каким-то причинам этого не случилось, стоит прибегнуть к экстренным мерам. Для этого мужчине нужно, предварительно помочившись, ввести в мочеиспускательный канал «Мирамистин». Но необходимо успеть это сделать в течение максимум 2 часов после рискованного полового акта.

❖ **Заниматься зарядкой.** Уделяйте ей по утрам хотя бы 5-10 минут. Больше двигаться, чаще ходить пешком.

❖ **С сигаретами необходимо расстаться.** Никотин вызывает спазмы кровеносных сосудов, не только ухудшая питание жизненно важных органов, но и снижая кровенаполнение полового члена.

❖ **Посещать хотя бы раз в год уролога для обследования.** Регулярно сдавать анализы на урогенитальные инфекции, правильно и вовремя их лечить. Если был диагностирован простатит, то бывать у врача нужно чаще. После 45 лет регулярно дважды в год сдавать кровь на онкогенную безопасность. Среди урологических болезней самые опасные и, увы, самые распространенные - это рак предстательной железы и

доброкачественная гиперплазия предстательной железы. Они не только ухудшают жизнь, но и снижают ее качество.

❖ **Не использовать препараты для повышения мужской силы без консультации врача** и в дозировке, превышающей рекомендованную. Особенно осторожными должны быть сердечники: прием «Виагры» совместно с нитроглицерином грозит печальными последствиями. Да и вообще, лучше не принимать никаких лекарств, если они не прописаны врачом. Помимо вреда для здоровья, некоторые препараты могут нарушать эрекцию. Эффектом «контрасекс» обладают гипотензивные препараты и даже некоторые вполне безобидные лекарства от аллергии, в том числе хорошо известный димедрол. Поэтому больше 5 дней их пить нельзя.

Е. Шебзухов, уролог-андролог.

При аденоме простаты

Пропустите через мясорубку 150 г очищенного хрена и один лимон с кожурой. Принимайте смесь по 1 чайн. ложке раз в день, утром натощак. Храните лекарство в холодильнике.

ввиться с проблемами, обратитесь к гинекологу, эндокринологу. Он назначит лечение, возможно, гормональную терапию.

Уже 5 лет не могу забеременеть

Мне 35 лет. В течение 5 лет не получается забеременеть. Последнее УЗИ показало по передней стенке матки миому 21x22 мм, по задней стенке 6 мм, миометрий гиперэхогенен включениями. Что делать?

Мария.

К сожалению, одного УЗИ органов малого таза недостаточно для выяснения причины бесплодия. С миоматозными узлами в матке можно забеременеть. А вот включения в эндометрии могут стать причиной неудач. Нужно исследовать полость матки, проходимость маточных труб, проверить мужа на бесплодие.

Е. Полежаев, врач гинеколог-эндокринолог.

Чай для потенции

Смешайте по 2 ст. ложки чабреца, крапивы, мяты и зверобоя. Заварите в термосе. Пейте по стакану 3 раза в день.



ЖИВУ БЕЗ ЛАСКИ...

Моя семейная жизнь под угрозой. Мы ждем под полгода. В семье материальный достаток, я делаю дорогие подарки. Но мне кажется, что она фригидная. Вот уже несколько месяцев после близости просто отворачивается. У нее портится настроение, иногда плачет. Как бы про себя, тихонечко, но я же вижу. Мне 26 лет, жене - 24. Я люблю ее, но что делать?

Александр.

Если жена не получает удовлетворения от интимной близости, то в 90% случаев это означает, что не она холодная и фригидная, а муж, то есть вы, что-то делаете не так. И, несмотря на уверенность в своей любви к жене, скорее всего, вы эгоистичны и неграмотны. Деньги, подарки не закроют этот пробел в глазах супруги. Ее неудовлетворенность прямо или косвенно отразится на семейной жизни. Если вы обеспокоены этим, примите к сведению: ваша задача не в том, чтобы возбудиться самому, а в пробуждении именно у жены желаний (!) близости. Достигается это предварительными ласками, раздражением эрогенных (чувствительных) зон, которые вы должны знать. По данным исследований, каждая третья женщина после начала регулярной половой жизни не испытывает ничего. Многие не идут дальше фазы возбуждения. И это может длиться как первые 2-3 года, так и затянуться на всю жизнь. Лучшее, что можно сделать в вашем случае, - это понять, в чем причина несчастья. Пусть перед близостью у вас будет много поцелуев и ласк. И тогда ситуация станет не такой безнадежной.

И. Коваленко, сексолог.

Выпадают волосы после аборта

Несколько месяцев назад сделала аборт. Здоровье вроде восстановилось. Но я заметила, что, когда причешусь, выпадают волосы. Раньше у меня была пышная грива, а сейчас заметно поредела. Это как-то связано с абортом?

Татьяна.

Аборт - сильный стресс для всего женского организма. Представьте: зачатие произошло, беременность идет полным ходом, в организме запущены все необходимые для этого процессы. И вдруг - бац! Плод извлечен, беременность прервана, взаимодействие всех органов, связанных с этим, нарушено. Это влечет за собой резкие колебания гормонального фона, нарушение обмена веществ. Проявляется это как внутренне, так и внешне - изменением массы тела, высыпаниями на коже, ломкостью ногтей, выпадением волос. Чтобы спра-

Полезно знать

❁ Дети, чьи матери во время беременности плавали в бассейне, когда вырастут, могут заболеть астмой и экземой. Опасность представляют испарения хлора. Они изменяют иммунную систему ребенка еще до рождения, причем навсегда.

❁ Особый метод гипноза поможет избавиться от боли женщину во время родов. И сами роды будут сопровождаться прослушиванием успокаивающих наставлений о том, как лучше расслабиться. В итоге, врачам-акушерам реже нужно будет прибегать к кесареву сечению.

❁ Если женщина или мужчина перед зачатием выпивают по 2 и более чашек кофе в день, это повышает риск возникновения выкидышей в первые недели беременности.

СКОЛЬКО ДЕТЕЙ МОЖЕТ РОДИТЬ ЖЕНЩИНА?

Каждая девочка при рождении обладает 2 млн. яйцеклеток - «стратегическим запасом».

В процессе роста и развития организма часть из них гибнет. До полового созревания доживает около 300 тысяч. Для зачатия используются всего 450 из них. По одной на каждый месяц репродуктивного возраста (в среднем с 12 до 50, то есть всего 38 лет).

Конечно, далеко не каждая из яйцеклеток будет оплодотворена. Можно подсчитать: на каждую беременность уйдет 9 месяцев. Допустим, что женщина рождает каждый год. В реальности такое далеко не каждая выдержит. Итак, рожая каждый год, женщина сможет пережить 38 родов. Если допустить, что каждый раз она будет рожать двойню, результат удваивается - получается 76 детей. Но это чисто теоретически. На практике совершить такой подвиг нереально.

P.S. Самая многодетная мать в истории человечества, зарегистрированная официально, - русская крестьянка Прасковья Васильева. Жила она в Нижегородской губернии в XVIII веке. С 1725 по 1765 год Прасковья родила от своего мужа Федора 69 (!) детей. Всего мать-героиня родила 27 раз и произвела на свет 16 двоен, 7 троен и 4 «квартета». Из 69 детей до зрелого возраста дожили 66.

ПОЧЕМУ ОН ВОЗНИКАЕТ, КАК ЕГО ПРЕДОТВРАТИТЬ И К КОМУ ОБРАЩАТЬСЯ, ЕСЛИ ПОЯВИЛИСЬ ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ.

Варикоз у беременных

Организм перестраивается...

Когда женщина вынашивает ребенка, ее гормональный фон меняется, все системы организма перестраиваются, чтобы обеспечить потребности малыша. Первой приспосабливается кровеносная система. Кровь интенсивно приливает к органам таза, увеличивается нагрузка на вены ног. А это может привести к развитию варикоза. Обычно болезнь появляется, если к ней есть предрасположенность. У некоторых женщин после родов варикоз исчезает.



Не заметить проблемы с венами сложно

У беременных появляется тяжесть в ногах, им становится сложно ходить и долго находиться в вертикальном положении. Но больше всего женщину беспокоят увеличенные вены, которые придают лодыжкам и голеням выраженный синий цвет, делают поверхность кожи бугристой. Иногда эти изменения остаются и после родов.

Причины венозной недостаточности

Во время беременности объем крови постепенно увеличивается, а значит, растет и нагрузка на сосуды. Вены становятся больше, особенно в нижних конечностях и в области таза. Все это может привести к венозному расширению.

Под влиянием прогестерона, который вырабатывается в организме беременной и отвечает за сохранение и нормальное развитие беременности, снижается тонус венозных стенок, и вены растягиваются. Растущая матка давит на нижнюю полую вену, мешая нор-

мальному оттоку крови от ног, особенно в положении лежа на спине. Поэтому отдыхать нужно на боку, особенно в последнем триместре.

Во время беременности кровь может стать гуще. В таких случаях назначают препараты для ее разжижения и нормализации кровотока.

При беременности может повыситься и свертываемость крови, что может стать причиной варикоза. К тому же, это очень опасно для плода, особенно в первом триместре, когда все только формируется.

Нередко болезнь развивается из-за неправильного образа жизни. Женщина мало двигается, долго сидит или стоит, носит обувь на высоких каблуках или плоской подошве. Причиной могут стать горячие ванны, лишний вес, стрессы, конфликты, маленький перерыв между беременностями.

Чтобы снизить риск варикоза

- ✓ Ноги к вечеру отекают, болят? Просматриваются сосудистые звездочки, вены заметно расширились? Это повод записаться к флебологу.
- ✓ Старайтесь избегать стрессов.
- ✓ Когда лежите, подкладывайте под ноги подушку.
- ✓ Принимайте контрастный душ.
- ✓ Больше двигайтесь, не сидите и не стойте подолгу.
- ✓ Не носите гольфы, чулки с тугими резинками.

В. Н. Исмаилов, флеболог, врач высшей категории.

Бегом к врачу!

Варикоз - не безобидное заболевание. Тяжесть в ногах, сопровождающаяся зудом, ночными судорогами и жжением, покалывание, ощущение мурашек - признаки I стадии варикозного расширения вен. Без лечения болезнь будет прогрессировать, может развиться тромбофлебит (воспаление вен в результате их закупорки). Тромбы могут стать причиной тромбоэмболии легочной артерии - очень опасного и плохо поддающегося лечению заболевания.

С КАЖДЫМ ГОДОМ БЕДРА У ДЕВОЧЕК СТАНОВЯТСЯ УЖЕ

Если так пойдет дальше, через полтора-два столетия женщины вовсе не смогут рожать естественным путем.

По мнению ученых, виновато в этом кесарево сечение, которое превратило процесс естественного отбора. Всего 100 лет назад женщины с узким тазом не выживали при родах. Причем, в большинстве случаев погибал и ребенок. Это был естественный отбор. Погибшая женщина, как и ее неродившийся ребенок, не передавали свои гены следующим поколениям. Это ограничивало увеличение размера головы и

чрезмерную суженность женского таза у потомков. А что сейчас? Узкобедрые женщины передают гены своим дочерям, у которых бедра будут еще уже. Так же обстоит дело и с голливудской младенцев: ее размер у следующих поколений генетически увеличивается.



Йод против грибка

У меня был поражен грибок ноготь. Лечение противогрибковыми мазями не дало результатов. Вспомнила забытый совет бабушки и стала каждый вечер смазывать ноготь 5%-ным раствором йода. Через месяц вырос здоровый красивый ноготь.

Л. Чебукина.

Если ноготь врос...

Четыре года назад у младшей дочки на ноге стал вращаться ноготь. Полтора года мучилась, дважды хирург в поликлинике полностью удалял ей ноготь, причем без анестезии. Но палец все равно постоянно был воспален. Дочка все время мазала его различными мазями, но безуспешно. На месте раны образовались наросты - «дикое мясо». Знакомый врач-дерматолог рекомендовала лазерный кабинет. Мы пошли туда.

Гранаты не только защищают от стресса и предотвращают развитие сердечно-сосудистых заболеваний, но и замедляют процесс старения ДНК, установили испанские ученые.



Дочке под наркозом удалили часть ногтевой пластины. Несколько раз она ходила на перевязки. И вот прошло уже больше двух лет, ноготь вырос здоровый и розовый.

И. Нерсисян.

Тампон смочите йодином

У пожилых людей часто ногти на пальцах становятся грубыми и жесткими, даже подстричь их невозможно. Попробуйте такой способ: перед сном ватный тампон смочите йодином, приложите к ногтю, сверху обмотайте целлофаном, затем бинтом и ложитесь спать. К утру ноготь размягчится, и его можно будет срезать. А грибок на ногтях я лечу так: прикладываю к пораженному месту ватку, смоченную в настойке прополиса, закрепляю и держу трое суток. Ноготь начинает качаться, и его легко выдернуть. Вскоре вырастает новый.

И. Макарова.

Мучает изжога?

- ☛ В стакан подогретого молока добавьте несколько капель масла фенхеля и щепотку измельченного миндаля. Тщательно перемешайте и выпейте мелкими глотками.
- ☛ При появлении изжоги съешьте натертую морковь или выпейте стакан морковного сока.
- ☛ Кисель обладает обволакивающим действием, а потому успокоит воспаленные слизистые оболочки. Только он должен быть домашним, а не покупным.
- ☛ Чайная ложка подсолнечного масла, принятая на голодный желудок (желательно утром), помогает предотвратить новые приступы изжоги.
- ☛ Как только появились первые признаки изжоги, тщательно и не торопясь разжуйте кусочек имбирного корня.

Отекают ноги

- ✓ Если в месте отека (чаще на ногах) кожа красная и болит - это симптом тромбоза. Сходите к флебологу.
- ✓ Если отеки поднимаются от голени к коленям и выше, ноги становятся синюшными или бледными, холодными на ощупь - срочно к доктору! Это признак сердечной недостаточности. А если начала мучить одышка - еще быстрее бегите к кардиологу.
- ✓ Если часто отекают голени, но не краснеют, не болят, мягкие и теплые на ощупь - высока вероятность развития варикозной болезни.
- ✓ Если вы склонны к отекам, прислушайтесь к этим советам.
- ✓ Ограничьте острую и жареную пищу.
- ✓ Желательно не пить много перед сном - максимум за час до сна.
- ✓ Ешьте больше зелени, особенно петрушки, овощей и фруктов.
- ✓ Хорошо снимают отеки черешня и вишня, а также щавель.
- ✓ Помогает вареный (только не очень соленый) рис.
- ✓ Пейте липовый чай - он борется не только с отеками, но и с лишними килограммами. На кружку кипятка нужно взять 2 чайн. ложки цветков липы и пить за 20-30 минут до еды. Липовый чай не только выводит избыток жидкости, но и облегчает усвоение пищи. Но это сильное мочегонное, поэтому после него лучше не гулять.
- ✓ В старину от отеков шили мешки до колен, набивали березовыми листьями и надевали на несколько часов. Если ноги сильно потеют, листья меняли. Процедуру повторяли несколько дней.

Цифры и факты

- ➔ Пищеварительный тракт представляет собой 9-метровую трубу, которая начинается во рту и заканчивается анальным отверстием.
- ➔ В тонкой кишке столько складок, вплоть до самых микроскопических, что общая площадь ее поверхности составляет 250 квадратных метров. Этого достаточно, чтобы покрыть теннисный корт.
- ➔ Человек съедает в среднем около 500 кг еды в год.
- ➔ Мышцы пищеварительных органов сокращаются волновыми движениями, и этот процесс называется перистальтика. Именно благодаря этому, еда попадает в желудок человека, даже если он будет есть, стоя на голове.
- ➔ У желудка огромная вместимость: в среднем, желудок взрослого может выдержать около 1 л еды.

Каждый день ребенок в ванной брызгался, визжал, отказывался вылезать, и вдруг мытье головы стало проблемой.

Появился страх воды, истерики перед душем. Вы не можете понять, что случилось?

НЕ ХОЧУ КУПАТЬСЯ!

4 года -

опасный возраст

Боязнь воды у детей не такое уж и редкое явление. Относится оно к невротическим симптомам. Появляется внезапно, в возрасте 4-5 лет. Четыре года - возраст расцвета детских страхов. Любая отрицательная эмоция, переживание могут развиваться в невротический страх (темноты, чужих людей, одиночества и, конечно, воды). Такая проблема редко бывает одна, чаще она связана с другими невротическими симптомами. Вот пример возникновения такого страха!

С отдыха девочка вернулась невротиком

Родители 4-летней Кати отправили дочь на месяц с бабушкой и

дедушкой на море. И ребенок оздоровится, и молодые папа с мамой наконец-то побудут вдвоем! Робкая, застенчивая девочка тяжело перенесла разлуку. Бабушка и дедушка жили далеко, видела она их редко, толком не знала. При первом же купании в море у нее появился острый страх. Бабушка и дедушка истолковали это как каприз. Пытка продолжалась весь месяц. Ежедневно внучку по несколько раз насильно окунали в воду. Из-за этого страха девочка начала страдать энкопрезом - недержанием кала. Тяжелый невротический симптом повлек за собой другие страхи. С отдыха ребенок вернулся законченным невротиком. Причиной тому была разлука «домашнего» ребенка с родителями.

Чтобы узнать, каким будет рост вашего ребенка в будущем, достаточно умножить его рост в 2 года на 2.

Как правильно себя вести

Водобоязнь - очень стойкий симптом, он может сохраняться в течение 3-4 лет. Если ваш ребенок вдруг начал бояться воды:

✓ ни в коем случае не заставляйте его купаться насильно (просто обливайте из лейки, при этом он должен стоять на берегу);

✓ дома в ванне тренируйте опускать голову под воду. Страх воды - прежде всего боязнь попадания воды на лицо. Это связано с опасением нехватки воздуха, ребенок боится захлебнуться. Начинайте приучать ребенка не бояться, когда на лицо попадают брызги. Затем учите задерживать дыхание.

Когда малыш это освоит, из кружки лейте воду ему на голову (все это делайте в игровой форме). После этого приучайте опускать голову под воду. Когда почувствуете, что ребенок перестал бояться, начинайте выводить его на «большую воду»;

✓ и самое главное - постарайтесь заглянуть во внутренний мир своего ребенка: не таится ли там какое-нибудь скрытое от глаз переживание?

В. Солнцева, детский психолог.

Пригодится

✿ В горле першит?

Заварите 1 ст. ложку сухого липового цвета или малиновых листьев в термосе 1 стаканом кипятка. Настаивайте час, процедите и полощите горло.

✿ У вас мозоль? Распарьте ее перед сном и прибинтуйте к ней на ночь лимонную корку с мякотью. После 2-3 процедур мозоль удаляется практически безболезненно.

✿ При гастрите с пониженной кислотностью смешайте 1 чайн. ложку натертого хрена с 1 чайн. ложкой меда - это разовая доза. Принимайте 3 раза в день за 30 минут до еды.

✿ От язвы смешайте по 1 ст. ложке подорожника и шалфея, залейте 2 стаканами кипятка и настаивайте 2 часа. Процедите и принимайте 1 раз в день по 1/2 стакана в течение недели.



Малышка «хрюкает» носом

❓ С самого рождения моя доченька (сейчас ей 3,5 месяца) «хрюкает» носиком. Насморка нет. Малышка еще ни разу не болела. Но я часто промываю нос морской водой. Правда, это почти не помогает. Что это может быть?

Ирина.

Зачастую «хрюканье» у таких маленьких детей не связано с болезнью. Просто младенец еще не может правильно проглатывать слюнь и слюну в положении лежа. Поэтому во время дыхания происходит движение слизистых скоплений в носоглотке, которое вызывает поток воздуха. Чтобы убедиться, что причина именно в этом, некоторое время понесите малыша в вертикальном положении. Если звуки исчезают - малыш здоров. О том, что нет никакой связи с болезнью, говорят также хороший сон и аппетит крохи.

Пригодится

✿ Понос можно остановить, если заварить небольшой – с детский ноготок – кусочек корочки граната в стакане воды.

✿ У малыша режутся зубки? Сделайте теплый компресс с ромашкой и приложите к щеке с той стороны, где прорезываются зубы.

✿ При высокой температуре очень хорошо отпаивать ребенка липовым цветом с шиповником.

Боюсь, что сынок заразится глистами

❓ Моему сыну сейчас 9 месяцев. С какого возраста можно давать ему средства от глистов для профилактики?

Любовь.

Препараты от глистов с профилактической целью детям не назначаются! Конечно, бывают исключения. Например, когда вы с ребенком были вынуждены жить какое-то время в антисанитарных условиях или контактировали с больными. В этих ситуациях назначение оправданно. Но давать противогельминтные средства просто так, совершенно ни к чему. И не только потому, что они вредны для малышей. Кроха может сегодня принять лекарство, а через неделю или две - заразиться. Проблему нужно решать тогда, когда она обнаружена.

Г. Морозова, педиатр, врач высшей категории.

Глоссит: язык бордовый

Что это за болезнь? При глоссите язык воспаляется, становится ярко-красным или бордовым.

З апушенный глоссит приводит к образованию папиллом - грибковых наростов на ткани языка. Глоссит вызывают бактерии и вирусы. Причем, этому особенно способствуют ожоги, механические травмы языка и ротовой полости. Доказано, что факторами риска, провоцирующими развитие глоссита, являются никотин, алкоголь, горячая пища, острые специи, а также аллергия на зубную пасту, полоскатели, освежители полости рта, карамель. Глоссит проявляется и при железодефицитной анемии, красном пло-

ском лишае, афтозе, сифилисе.

Симптомы глоссита:

- ✓ жжение, воспаление языка;
- ✓ язык становится ярко-красного или бордового цвета;
- ✓ при анемии язык покрывается бледным налетом;
- ✓ язык может увеличиться в размерах и стать мягким;
- ✓ бывает трудно жевать, глотать, говорить.

Если появились эти симптомы и они не исчезли в течение суток, обязательно пойдите на прием к стоматологу.

С. Шац, стоматолог.

Когда болят плечи, я их присаливаю...

П осле работы в саду-огороде у меня так начинают болеть плечи, что рук не поднять. Я уже знаю - перетрудила сухожилия, и они воспалились. Как избавляюсь от боли? Развожу 1 ст. ложку поваренной соли в стакане теплой воды. Смачиваю тканевые салфетки и накладываю их на больные места. По мере высыхания несколько раз смачиваю в солевом растворе салфетки и снова ставлю компрессы. Делаю компресс на больное плечо и на всю ночь, хорошо закрепив.

Т. Обухова.

У меня на губах часто вскакивает герпес...

П оэтому всегда держу наготове мазь, которую делаю сама. В 1 ст. ложку домашней закваски добавляю измельченную дольку чеснока, по 1/2 чайн. ложке растворимого кофе, меда и пшеничной муки. Хорошо все перемешиваю и в стеклянной баночке храню в холодильнике. Как только чувствую на губе неприятное



жжение, сразу же наношу на это место немного мази. После того, как она подсохнет и отстанет корочкой, накладываю свежую порцию. Вскоре от герпеса не остается и следа.

А. Щипалкина.

Грибы вешенки убивают все микробы

П ри насморке или боли в горле я использую грибы вешенки. Они убивают стафилококки и другие микробы, защищают от гриппа.

Самое простое лекарство - настойка: заливаю 100 г вешенок 0,5 л водки и настаиваю 14 дней. Процеживаю и пью по 1 чайн. ложке 2-3 раза в день во время вирусной эпидемии или когда нужно укрепить иммунитет. А отваром вешенок я полощу горло, когда оно начинает болеть, и промываю нос при насморке. Отвар готовлю так: заливаю 50 г грибов стаканом воды, кипячу 2-3 минуты, процеживаю. Добавляю 1/3 чайн. ложки соли - и можно полоскать горло и промывать нос. Будьте здоровы и лечитесь вовремя!



И. Сизова.

Алкогольное отравление - самое частое отравление в мире. Смертельная доза - 1,5 л водки для человека весом 70 кг. При очень большой концентрации алкоголя может развиваться алкогольная кома.

ОТРАВИЛСЯ!

П ри этом несчастный не реагирует ни на крик, ни на боль. Стоять, сидеть, говорить он тоже не способен. Человек в таком состоянии может обмочиться, захлебнуться рвотой, подавиться языком, умереть от сердечного приступа или чистого отравления. Что делать в этом случае?

- ☛ Не теряйте времени, вызывайте скорую.
- ☛ Чтобы отравленный не подавился языком и не захлебнулся рвотными массами, положите его на бок.
- ☛ Дайте ему понюхать вату с нашатырным спиртом, разотрите уши.
- ☛ На 30 секунд сильно надавите ногтем на каждую

из трех точек: в центре кончика носа; на 1/3 расстояния от основания носа до края верхней губы; в центре борозды между нижней губой и подбородком. Это и приводит в чувство, и стимулирует деятельность сердца.

☛ Когда отравленный сможет открыть глаза, сесть и выпить 1 л воды, устройте ему промывание желудка.

Вызов скорой необходим и при подозрении на отравление суррогатами алкоголя, ведь нужна квалифицированная медицинская помощь, включая введение противоядий.

В. Емелин, нарколог, врач высшей категории.

Скорая помощь от природы



➔ Съедая 1-2 груши в день, вы помогаете почкам выводить лишнюю воду, а значит, снимаете отеки. А еще груши способствуют усвоению железа.

➔ Сильно потеете? Засохшие листья груши перетрите в муку и принимайте ее по 1 ст. ложке в день перед едой, запивая большим количеством воды.

«Просто корочку пожу!» - посоветовал доктор

В ыписывая моего супруга из больницы после инфаркта, доктор, кроме лекарственных препаратов и процедур, посоветовал еще кое-что. Например, почаще жевать лимонную корку. Нарезать кусочками, положить на блюдце и время от времени жевать и выплевывать. Кроме того, трижды в день рекомендовал выпивать по 1/2 стакана свежевыжатого сока моркови с 1/3 чайн. ложки подсолнечного или оливкового масла. И, как укрепляющее сердечно-сосудистую систему средство, посоветовал мед с кефиром: принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день, запивая кисломолочным продуктом.

М. Юнусова.



9 СПОСОБОВ УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ И УЛУЧШИТЬ ФОРМУ

энергию на переваривание большого объема пищи. Результат - стройная фигура и отличное самочувствие.

ВАЖНО! Чтобы пища лучше усваивалась, ешьте медленно, получая истинное удовольствие от процесса.

ВНЕШНИЙ ВИД ЧЕЛОВЕКА ТЕСНО СВЯЗАН С ЕГО ВНУТРЕННИМ СОСТОЯНИЕМ. ЧТОБЫ И ТО, И ДРУГОЕ БЫЛО НА ВЫСОТЕ, НЕОБХОДИМО ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ РЯДА ПРАВИЛ.

Внимание на белок!

Чтобы тело было здоровым и крепким, в рационе должны в полном объеме присутствовать белки, жиры и углеводы в соотношении 1:1:2 соответственно.

За один прием пищи рекомендуется съесть 20 г белков. Они участвуют в производстве лейкоцитов и «строительстве» мышц. При их расщеплении образуются аминокислоты, необходимые для нормальной функционирования иммунной системы. Введите в ежедневный рацион мясо птицы, молочную продукцию, орехи, бобовые. Сахар и кондитерские изделия, красное мясо, фастфуд, алкоголь, копченые и жареные блюда, наоборот, стоит исключить. Они угнетают иммунитет и не лучшим образом влияют на фигуру.

Добавьте в пищу специй

Специи не только делают еду вкуснее, но и укрепляют иммунитет.

Имбирь улучшает работу желудочно-кишечного тракта, устраняет боль, является природным антидепрессантом.

Куркуму в китайской медицине используют как противовоспалительное, противомикробное, противораковое средство. Она содержит много полифенолов, которые ускоряют обмен веществ и борются с жировыми отложениями.

Розмарин также известен своим положительным влиянием на иммунитет. Раньше веточки этого растения жгли в госпиталях для дезинфекции воздуха, сейчас его применяют в ароматерапии и кулинарии. Розмарин снимает головную боль, лечит простудные заболевания, обладает бактерицидным действием.

Грейзинг-диета: отличные результаты

Японские диетологи заметили, что чем чаще человек ест, тем меньше он поправляется. В связи с этим они предложили новую систему питания - грейзинг (от англ. graze - «пасти»).

Суть системы заключается в том, чтобы есть каждые три часа, но маленькими порциями. Всего за день получается пять приемов пищи: например, в 8:00, 11:00, 14:00, 17:00, 20:00. Самый основательный прием пищи приходится на обед. В качестве второго завтрака и полдника можно съесть мюсли-батончик, яблоко, немного орехов или сухофруктов, баночку йогурта без сахара.

Хотите получить хорошие результаты, сидя на грейзинг-диете? Придется отказаться от жирной и жареной пищи, алкоголя, кондитерских и мучных изделий, полуфабрикатов. Если сложно, хотя бы ограничьте их употребление. Такой режим помогает организму оставаться в тонусе и не растрачивать

Жизнь без пластика

Вода в пластиковых бутылках не всегда полезна для здоровья, так как пластик выделяет вредные вещества. Одно из них - ксеноэстрогены (например, бисфенол А). Наш иммунитет не в силах отличить эти вещества от настоящего эстрогена, поэтому беспрепятственно пускает их в организм. А дальше «пришелец» занимает место полезного гормона, в связи с чем выработка последнего приостанавливается. Результат - жировые отложения, упадок сил, снижение общего иммунитета.

Старайтесь реже покупать напитки в пластиковой таре, откажитесь от использования одноразовой посуды и контейнеров для еды. Наибольшую опасность представляет пластик с маркировками 6 (PS) и 7 (OTHER). Безопасный пластик маркируют как 2 (HOPE) и 5 (PP).



Дать кишечнику передышку

Согласно исследованиям, 72 часа голодания не только позволяют телу полностью очиститься от продуктов распада, но и усиливают выработку лейкоцитов, которые борются с инфекциями.

Не получив белки с пищей, организм берет их из резервов. Ими становятся лишние клетки - опухолевые, поврежденные. Благодаря уничтожению «слабой» материи, происходит и оздоровление организма.

Закаливание. Главное - начать!

Под воздействием холода происходит выброс гормона кортизола, который ускоряет обмен веществ и укрепляет защитные функции организма. Сосуды «учатся» быстро сокращаться на холоде. Как следствие, снижается риск заболеваний носоглотки, дыхательных путей. Кроме того, закаливание способствует быстрому похудению.

Начать можно с простого - спать с открытой форточкой, обтираться мокрым полотенцем или ходить босиком. Последнее лучше делать на неровной природной поверхности - песке, гальке, траве. Это отличный массаж для биологически активных точек на стопах.

Смелые могут закаляться с помощью холодного душа по утрам. Сначала вода должна быть слегка прохладной, но постепенно температуру нужно снизить до 10-11 градусов.

Баня обновит организм

В бане под действием высокой температуры расширяются сосуды, усиливаются кровотоки и лимфоток. Благодаря этому, происходит мягкая тренировка сердечно-сосудистой системы, спадает нервное напряжение, очищаются от слизи легкие и бронхи. Кожа в бане обновляется: старый слой клеток отмирает и дает место новому эпидермису.

Банный жар снижает уровень молочной кислоты в мышцах после тренировки или тяжелой работы, травмы после похода в баню заживают быстрее.



Хотите получить от похода в баню не только оздоровительный, но и косметический эффект? Тогда захватите с собой в парную скраб, маску собственного приготовления, жесткую щетку для интенсивного массажа. Распаренная кожа более восприимчива к любым манипуляциям.

Вы уверены, что гормоны в порядке?

Улыбайтесь! Благодаря этому выделяется эндорфин – гормон радости.

Если вы чувствуете постоянную усталость, сонливость и апатию, а фигура начала меняться не в лучшую сторону, возможно; виноват гормональный сбой. Гормоны влияют на весь организм в целом, так что неполадки в этой сфере могут значительно ослабить иммунитет и «потянуть» за собой проблемы с другими системами организма.

Если вы замечаете, что жировые отложения накапливаются в зоне галифе и на животе, сдайте анализ на эстроген и прогестерон. В случае, когда жир распределяется равномерно по всему телу, имеет смысл проверить гормоны щитовидки (ТТГ, Т3, Т4). Чрезмерная выработка андрогенов у женщин придает фигуре «мужскую» форму: уменьшается грудь, жир скапливается в основном на животе.

Хотите похудеть? Больше спите!

В американском Институте семейного сна выявили последствия недосыпа для женщин. Оказалось, что те, кто спит меньше 7-8 часов, в два раза чаще страдают от ожирения, даже если занимаются спортом и следят за питанием. Кроме того, они в 4,5 раза чаще простужаются и выглядят на 10-15 лет старше своих сверстниц с нормальным режимом сна!

Ложитесь спать в одно и то же время, желательно до 23:00, так как именно в этот период начинается активный выброс мелатонина - гормона, ответственного за иммунитет и здоровье. Во время сна отключите все осветительные приборы - ночники, монитор компьютера. За два часа до отхода ко сну откажитесь от использования телефона, планшета и компьютера.

Как японцы просыпаются утром...

**Древний японский массаж
поможет растормошить организм
и быстрее включиться в работу.**

✓ **Начинаем с головы.** В течение минуты расслабленными ладонями, как палочками по барабану, стучим сначала по затылку, потом по вискам и темени. Так восстанавливаем кровообращение в сосудах головного мозга и будим его.

✓ **Спускаемся на лоб.** Подушечками пальцев растираем лоб в течение минуты, двигаясь от корней волос к бровям, от середины лба к вискам. Это активизирует желудочно-кишечный тракт и мочевой пузырь.

✓ **Включаем брови.** Глубоко вдыхаем и, пока выдыхаем, средними и большими пальцами проходимся, слегка пощипывая, по бровям от переносицы к вискам. Повторяем массаж бровей 3 раза, таким образом «включаем» органы зрения и слуха.

✓ **Переходим на щеки.** Трем их с нажимом тыльной стороной ладоней вверх-вниз в течение минуты. Дыхание сразу становится свободнее, потому, что легкие начнут работать в полную силу.

✓ **Беремся за нос.** Глубоко вдыхаем, внутренним ребром ладони энергично трем крылья носа. Повторяем 3 раза. Это активизирует работу сердца.

✓ **Двигаем ушами.** Наружными ребрами ладоней в течение минуты трем уши взад-вперед. Такой массаж «включает» почки.

Вот такие простые манипуляции помогают японцам выдерживать многочасовой рабочий день.

Пригодится

✿ Для лечения аритмии 1 ст. ложки мяты залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте час. Пейте по 100 мл 2 раза в день.

✿ При желудочных коликах залейте десертную ложку сухих цветков терна стаканом кипятка, дайте остыть и пейте по 150 мл 3 раза в день перед едой.

✿ Беспокоит радикулит? Кусок плотной мягкой ткани смочите соком черной редьки и приложите к больному месту, тепло укутайте.





ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС

Приверженцы народной медицины уверены: яблочный уксус лечит едва ли не все болезни. Однако применение его в оздоровительных целях требует осторожности

Яблочный уксус получают путем натурального брожения яблочного сока, пюре и яблочного вина или сидра. В отличие от обычного столового уксуса, яблочный имеет коричневатый цвет и продается в нефiltrованном и непастеризованном видах.

Этому продукту традиционно приписывают множество полезных качеств, но, как и любое лекарство, он способен как поддержать и укрепить организм, так и навредить ему при неправильном применении.

В каких случаях яблочный уксус действительно принесет пользу здоровью, а какие его свойства не более чем устоявшийся миф?

1. Улучшает пищеварение

С одной стороны, содержащийся в яблочном уксусе пектин значительно улучшает перистальтику кишечника и выводит из организма шлаки, токсины и тяжелые металлы. Но решающее значение имеет причина имеющихся проблем с пищеварением.

Если проблемы возникли из-за нехватки желудочного сока, то яблочный уксус и правда может улучшить ситуацию. Однако за «желудочными» симптомами (в частности, изжогой) могут скрываться и более серьезные заболевания пищеварительной системы. Если начать принимать уксус без предваритель-

ного обследования, велик риск усугубить проблемы с ЖКТ и вызвать обострение заболевания.

✓ При панкреатите, язве, гастрите с повышенной кислотностью, воспалении поджелудочной железы уксус противопоказан.

2. Нормализует уровень сахара

Согласно ряду исследований, натуральный яблочный уксус снижает вероятность скачков сахара в крови у здоровых людей, т.е. уменьшает риск развития диабета. Также он облегчает состояние у больных диабетом II типа, при котором инсулин вырабатывается в организме, но должным образом не усваивается.

И все же его употребление может быть противопоказано из-за имеющихся заболеваний.

3. Помогает снизить вес

Существует немало диет, основанных на действии уксуса и яблок. Почему же яблочный уксус помогает сбросить вес? Дело в том, что он позволяет насыщаться быстрее и меньшим количеством пищи. Это происходит потому, что в яблоках много пектина - клетчатки, притупляющей чувство голода. Аппетит также слегка притупляется из-за способности яблочного уксуса снижать уровень сахара в крови.

Однако на большую потерю в весе рассчитывать не стоит. Согласно наблюдениям за 2 месяца уйдет лишь пара килограммов, которые после прекращения приема уксуса со временем вернутся обратно.

4. Оздоровливает сердце и сосуды

Уксус из яблок снижает количество вредного холестерина, оседающего в виде бляшек на стенках сосудов. Пектин улучшает их эластичность и препятствует усвоению жиров.

Казалось бы, чем не простая и доступная профилактика атеросклероза и гипертоний? Но исследования проводились только на грызунах и в пробирках. Говорить об эффективности в оздоровлении сердечно-сосудистой системы человека слишком рано.

5. Борется с раком

В уксусе содержатся полифенолы - соединения растительного происхождения, являющиеся природными антиоксидантами. Они защищают клетки от окисления и старения, помогают бороться с повреждениями и снижают риск развития онкологических заболеваний.

К сожалению, эксперименты были проведены только на крысах. А потому доказательство эффективности уксуса в борьбе с онкологией у человека пока нет.

Делаем яблочный уксус сами

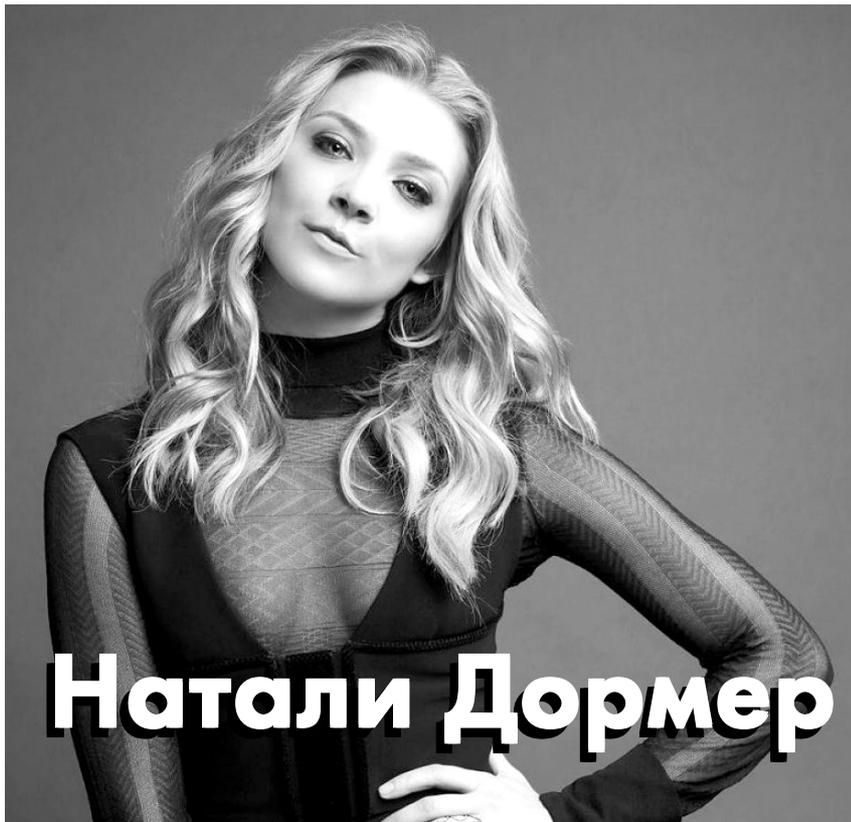
Вмагазинном варианте продукта могут присутствовать красители, ароматические и химические добавки. Для употребления в оздоровительных це-

лях лучше использовать самодельный уксус.

Натрите на крупной терке 1 кг яблок и сложите в стеклянную банку или эмалированную посуду.

Добавьте 100 г сахара и 1,5 л горячей воды (около 70-75 градусов). Закройте емкость марлей и оставьте на 10 дней в теплом темном месте. Несколько раз в день перемешивайте

массу. По прошествии времени процедите через марлю. Добавьте в жидкость 50 г меда, размешайте. Горлышко закройте марлей и уберите в темное место на месяц. При хранении в прохладе срок годности яблочного уксуса 2 года.



Натали Дормер

О ПЛЮСАХ ПРОФЕССИИ И О ТОМ, ПОЧЕМУ ЕЕ НЕТ В INSTAGRAM

В интервью популярная британская актриса, запомнившаяся зрителям благодаря ярким ролям в сериалах «Игра престолов» и «Тюдоры», рассказала, как справляется со стрессом, почему стала амбассадором Crocs и их кампании «Come as You Are», что ей дает ее работа, и каково это, курировать производство фильмов на всех этапах.

- Не так давно ты стала амбассадором Crocs. Насколько тебе близка философия бренда? Можешь сказать, что относишься к типу людей, которые сильнее всего ценят комфорт или ты все же из тех, кто предпочитает ежедневно выходить из пресловутой зоны комфорта?

- Мне очень нравится эта кампания, потому что мне действительно близок ее основной посыл и в целом то, как себя позиционирует бренд Crocs. Женщина становится особенной благодаря выразительному стилю, который нравится ей самой. Она чувствует себя максимально комфортно не только в физическом плане, но и ментально. Поэтому мне и нравится философия кампании «Будь собой» (Come as You Are), это жизнеутверждающий и позитивный проект.

- У актеров часто спрашивают, что их вдохновляет. Но мы не будем этого делать. Лучше скажи, что дает тебе твоя работа?

Какие возможности, перспективы открывает, и почему ты продолжаешь с энтузиазмом этим заниматься много лет.

- Мне нравится быть актрисой, потому что я люблю исследовать различные аспекты жизни, узнавать, из каких частей она состоит. Я думаю, это мотивирует и других актеров.

Актерская профессия дает возможность изучать природу человека, рассказывая истории через призму камеры. Я могу путешествовать по миру, знакомиться с людьми разных национальностей, пробовать различные блюда, посещать новые места и восхищаться красотой и многообразием различных культур. И это поистине прекрасная возможность.

- Тем не менее, актерская профессия требует серьезных внутренних ресурсов и считается очень сложной в психологическом плане. Как восстанавливаешься после тяжелых съемок?

- Есть пара вещей, которые помогают мне справиться с напряжением и прийти в себя после трудного съемочного дня: занятия йогой и прогулка по парку. Особенно я люблю гулять со своей собакой. Такие активности помогают мне отвлечься от тяжелых мыслей, переключиться и выбросить рабочие моменты из головы. Так что, ничего сложного — лишь расслабление и единение с природой.

- В прошлом году на широкие экраны вышел триллер «Невидимка». Это ваш совместный проект с бойфрендом, Энтони Бирном, где ты сыграла главную роль. По своему опыту можешь сказать, какой этап создания персонажа тебе нравится больше: работа над сценарием, режиссура или же актерское воплощение?

- Да, это действительно первый фильм, в котором я была не только актрисой, но и продюсером. Отвечая на твой вопрос, хочу сказать, что все этапы очень разные, и я полностью погрузилась в каждый из них.

По сути, я была, в первую очередь, актрисой, но, думаю, съемочный процесс помог мне вырасти как личности в профессиональной среде. Режиссура, работа над сценарием и другие стадии позволили мне выйти из зоны комфорта и бросить себе вызов.

Я пыталась узнать больше о том, что происходит по другую сторону экрана и в итоге поняла, что шоу-бизнес — это, в первую очередь, бизнес. Передо мной стояли новые, непривычные для меня цели: как



НАТАЛИ ДОРМЕР – БИОГРАФИЯ

Натали Дормер родилась 11 февраля 1982 года в английском городе Рединге. Мать девочки была домохозяйкой, а отчим работал на стройке, у нее было 2 старших брата.

В школьные годы Натали отличалась хорошей успеваемостью в школе, а также многочисленными увлечениями, к которым относились пение, танцы и фехтование. В 18 лет Натали Дормер поступает в Академию драматических искусств в Лондоне.

Первую роль актриса получила в возрасте 23 лет в исторической драме «Казанова», и она ей хорошо удалась. 2007 год стал судьбоносным в карьере Натали. Она сыграла Анну Болейн в сериале «Тюдоры». После этого фильма ей стали сыпаться приглашения от режиссеров Голливуда для участия в их картинах.

Звездный час актрисы пришел к Натали после съемок в масштабном сериале «Игра престолов», где ей достался образ Маргериты Тирелл.

Интересным фактом является то, что в этом же фильме принял участие ирландский актер-однофамилец Натали – Ричард Дормер. В связи с этим многих поклонников сериала интересовало, являются ли родственниками Ричард Дормер и Натали Дормер? Однако никаких семейных связей актеры не имеют.

найти деньги на производство картины, как представить проект аудитории, и как выстраивать рекламную кампанию, чтобы о фильме узнало как можно больше людей.

Думаю, это послужило мне хорошим уроком для того, чтобы стать еще более профессиональной актрисой. Мне очень понравился сам процесс, потому что он пробудил во мне хорошего рассказчика, которому одинаково важны все стадии создания фильма.

- Вопрос, который волнует большинство твоих поклонников: почему тебя нет в Instagram? Это ведь неплохая площадка для того, чтобы привлечь внимание людей к важным проблемам и говорить с миром. Согласна?

- Я с пиететом отношусь к Instagram, потому что многие мои коллеги и поклонники часто используют его в повседневной жизни. Думаю, это замечательная платформа. Но, что касается меня, я, скорее, отношусь к тому типу людей, для которых личное пространство значит больше, чем социальные сети.

Думаю, окружающие и так знают о моих вкусах, имеют представле-



ние о моей работе и благотворительных мероприятиях, в которых я участвую, и отсутствие Instagram этому не помеха. Конечно, я пролистываю ленту Instagram, чтобы быть в курсе событий, но сама не являюсь активным пользователем.

- Если бы у тебя была возможность снять фильм о своей жизни, как бы он назывался и почему?

- На этот вопрос сложно дать ответ в моем возрасте. Спроси меня об этом лет через тридцать (смеется).

ШЭРОН СТОУН: «Я ПОТЕРЯЛА ВСЁ, ЧТО ИМЕЛА»



В 2001 году Шэрон Стоун перенесла инсульт – и вместе со способностью нормально двигаться и говорить потеряла карьеру, дом, мужа и опеку над сыном. В интервью изданию Variety актриса рассказала, кто спас её от забвения, что общего между ней и принцессой Дианой, и как избежать тяжелых последствий удара.

Период восстановления и возвращения в профессию дался Шэрон нелегко: «Люди относились ко мне ужасно. От актрис до судьи, которая решала моё дело об опеке – не думаю, что кто-то вообще в состоянии понять, насколько опасен для женщины инсульт, и сколько времени занимает период восстановления. У меня на это ушло семь лет».

За эти семь лет Шэрон приходилось не только мириться с потерей карьеры и способности выполнять простейшие действия, но еще и пережить потерю опеки над сыном. Но мир не без добрых людей – актрису спас глава LVMH Бернар Арно, один из богатейших людей в мире: «Я была так благодарна Бернарду Арно, который спас меня, предложив мне контракт с Dior. Но мне пришлось перезаложить свой дом. Я потеряла всё, что имела. Потеряла карьеру. Я же была вроде как самой горячей суперзвездой, понимаете? Принцесса Диана и я были так знамениты. И вот, она умерла, а у меня случился инсульт. И нас сразу забыли».

Стоун принимает участие в различных ассамблеях, посвященных здоровью женщин и, в частности, профилактике заболеваний головного мозга. Её задача – обратить внимание как можно большего числа людей на собственное здоровье: «У моей матери был инсульт. У моей бабушки был инсульт. У меня был обширный инсульт – и девятидневное кровоизлияние в мозг. Если у вас очень сильно болит голова – бегите к врачу. Я попала к врачу только на третий или четвертый день после инсульта. Большинство людей умирают к тому моменту. Мой шанс выжить был равен 1% – и после операции врачи еще месяц не были уверены в том, что я выживу».

ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ АКТРИСЫ НАТАЛИ ДОРМЕР

Несмотря на то, что в средствах массовой информации регулярно появляются сообщения о романах актрисы, замужем она не была.

Съемки в картине «Тюдоры» ознаменовались слухами о романе Натали Дормер и Джонатана Рис-Майерса, который сыграл главную роль. Их любовные отношения на экране настолько походили на настоящие, что журналисты были уверены, что между актерами что-то есть.

Однако слухам не суждено было подтвердиться, поскольку как раз в это время состоялось знакомство Натали Дормер и ирландского режиссера Энтони Бирна, которое переросло в серьезные отношения. Вскоре пара начала вместе жить. В 2011 году Энтони сделал Натали предложение. По слухам, это произошло в Индии во время прогулки влюбленных на лодке по озеру. Но на данный момент Натали Дормер и ее парень еще не женаты, поскольку очень погружены в работу. Они проживают на юго-западе британской столицы в Твикенхеме. Актриса призналась, что хочет провести свадебное торжество скромно, в окружении близких людей.



5 ПРАВИЛ УДАЧНОГО НАЧАЛА ДНЯ

Определенные утренние ритуалы помогают нам не только окончательно проснуться, но и настроиться на продуктивный рабочий день.

Что вы делаете сразу после пробуждения? Листаете ленту новостей, проверяете почту за чашкой кофе? Попробуйте заменить эти привычки другими, и вы заметите, как изменится ваше состояние. Психологи обещают повышение стрессоустойчивости, хорошее настроение и вдохновение на весь день.

НЕ ПЕРЕСТАВЛЯЙТЕ БУДИЛЬНИК!

Будильник прозвенел в 7 утра, но вы поднялись с кровати только час спустя, потому что каждые 10 минут нажимали кнопку «отложить»? Многие предпочитают «поспать еще пять минуточек» и проваливаются обратно в сон после звонка будильника. Однако ученые убеждены: пребывая в полудреме, балансируя на грани бодрствования и сна, мы подвергаем наш организм стрессу. В результате появляется чувство разбитости с утра, снижается продуктивность и концентрация внимания.

Чтобы избавиться от этой привычки, установите на мобильник приложение, в котором для перевода будильника нужно решить ма-

Пик работоспособности у большинства людей приходится на промежуток между 9:00 и 12:00.

тематический пример. Или сразу после пробуждения включайте телевизор или радио на полную громкость - снова уснуть не получится. И, конечно, старайтесь ложиться до 23:00 тогда проснуться раньше будет легче.

ПОЛЧАСА ТИШИНЫ

Каждый день на нас обрушивается поток информации: статьи в Интернете и СМИ, теле- и радиопередачи, новости, социальные сети. В итоге, остается мало времени на то, чтобы прислушаться к своему внутреннему голосу, побыть наедине с собой и своими мыслями.

Вместо того, чтобы включать сериал за завтраком или рассматривать фотографии друзей в социальных сетях, попробуйте просто побыть в тишине. Это поможет вам сделать утро более спокойным и размеренным.

Хорошая идея - устроиться возле окна с чашечкой кофе и посмотреть на улицу. Наблюдайте за тем, как люди идут на работу, собачники выгуливают своих питомцев, дворники метут тротуар. Спокойное созидание в тишине наполнит вас энергией и позволит привести мысли в порядок.

ПЛАНИРОВАНИЕ - ЗАЛОГ УСПЕХА

Вы будете чувствовать себя увереннее, если с утра составите план на день. Включите в него все

дела, даже незначительные. Держать в голове десяток задач - не просто, а ежедневник поможет ничего не упустить.

В конце рабочего дня психологи советуют заглянуть в список, поставить галочки напротив выполненных задач и похвалить себя. Это способствует росту самооценки и продуктивности: «Я молодец, потому что сделала все задуманное. Завтра у меня будет не менее активный, интересный день».

Важно с вечера настроиться на успех: представьте ситуацию, в которой вы все контролируете и чувствуете себя спокойно. Дайте себе установку: именно так вы будете ощущать себя завтра.

ВЗБОДРИТЕСЬ!

После долгого ночного сна движения заторможены, мышцы не разогреты. Хорошая зарядка в виде растяжки быстро взбодрит. Если вы «жаворонок», можно выполнить и более активные упражнения. Летом старайтесь делать зарядку на свежем воздухе. Регулярная физическая нагрузка увеличивает выносливость тела, улучшает кровообращение, повышает настроение и снижает риск развития многих заболеваний. Чем не повод начать день активно?

«СЪЕШЬТЕ ЛЯГУШКУ»

В начале рабочего дня многие предпочитают оставить себе время для «раскачки» и выполняют самые простые задачи, постепенно переходя к более сложным. Однако, такой подход в корне неверный, если вы хотите повысить свою продуктивность. Брайан Трейси, американский бизнес-тренер и писатель, отмечает: «Секрет высокой работоспособности и производительности заключается в привычке каждый день с утра браться за главную работу». Попробуйте сначала «съесть лягушку», то есть, выполнить непростую, возможно, даже не самую приятную задачу, пока вы еще не устали от решения других рабочих вопросов.

Это интересно

Психическое состояние человека зависит от времени его пробуждения. Как показывают исследования, люди, которые встают рано утром, обладают более устойчивым эмоциональным состоянием. А те, кто склонен отходить ко сну поздно ночью и просыпаться около полудня, намного чаще страдают от перепадов настроения и даже депрессий.

**«Жить без него не могу!»,
«Ради него я готова на все!»...
Случалось ли вам переживать
подобные эмоции? Если да, то
вы не понаслышке знаете, что
такое любовное безумие.**

Возьмите в руки любую книгу о любви и вы вряд ли прочитаете о том, как пара встретила на первом курсе университета, поженилась после окончания учебы, взяла ипотеку, родила двоих детей, ссорилась из-за грязной посуды и обсуждала, куда поехать в отпуск. Тихое семейное счастье читателям не интересно. Им подавай шекспировские страсти! Вот мы и привыкли к тому, что настоящая любовь - это буря эмоций и ураган страстей.

ХИМИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ

Любовь и влюбленность - не одно и то же. Первые недели и месяцы знакомства, когда мы буквально сходим с ума от чувств, - это период влюбленности. Наши тело и мозг работают в особом режиме, поэтому мы ведем себя несколько странно и нелогично.

Ольга рассказывает: «Я взрослая женщина, два раза была замужем, у меня рациональный склад ума. Я привыкла руководствоваться логикой, а не эмоциями. Но в прошлом году влюбилась как подросток. Господи, что я творила! Ревновала как сумасшедшая, караулила возлюбленного после работы, писала ему бесконечные СМС, дарила дорогие подарки, унижалась, рыдала. Хотела продать квартиру, чтобы переехать поближе к нему. Родные признавались, что не узнают меня...»

Что происходит в период влюбленности? Многочисленные исследования показывают, что в организме влюбленного человека проносится настоящий гормональный ураган: повышается уровень кортизола - гормона стресса, в то же время, увеличивается объем окситоцина - гормона привязанности и дофамина - гормона счастья. При этом, центры удовольствия работают примерно так же, как у наркомана, который получает очередную дозу. А центры, отвечающие за принятие решений и логическое мышление, наоборот, подавляются. Вот и получается, что химические процессы, происходящие в мозгу, заставляют совершать глупости.

ДОКТОР, Я БОЛЕН?

Как понять, что человек находится в состоянии любовного безумия?
Идеализация объекта любви. Возлюбленный кажется самым красивым, умным, порядочным,



СОЙТИ С УМА ОТ ЛЮБВИ ЗАЧЕМ НАМ ЭТО НАДО?

заботливым и обладающим еще миллионом прекрасных качеств. Ну, а если окружающие намекают, что человек, который бросил жену с ребенком и не платит алименты, возможно, не так хорош, то они просто ничего не понимают. Наверняка у любимого был веский повод так поступить.

Стремление быть все время рядом. Каждую секунду своего свободного времени хочется проводить с любимым. Если он уезжает в командировку, то возникает чувство, будто он отправляется на войну и может не вернуться.

Чувство абсолютного счастья в присутствии мужчины. Окситоцин и дофамин делают свое дело, поэтому влюбленные люди часто признаются: «Только сейчас я понимаю, что значит быть по-настоящему счастливым».

Частые перепады настроения. С утра вам кажется, что вы королева мира, а через пару часов, если любимый находится вне зоны доступа и не отвечает на звонки и СМС, вы погружаетесь в бездну отчаяния. Куда там американским горкам!

Заикленность на предмете любви. Вы постоянно думаете о возлюбленном. Радио ваших мыслей настроено на одну волну, и вы не можете переключиться на другую «станцию».

Считается, что наиболее острый период влюбленности длится 4-5 месяцев.

ЭТО ЛЕЧИТСЯ!

Нельзя ли обойтись без любовной лихорадки? И вообще, почему наше тело так странно себя ведет? У эволюционных биологов есть своя теория на этот счет. Если принять во внимание, что продолжение рода - главный человеческий инстинкт, то многое становится понятным. Любовное безумие нужно именно для того, чтобы мы влюблялись, не замечали недостатков партнера, рожали детей и оставались вместе достаточно долго, чтобы поставить потомство на ноги. А если бы мы с самого начала подходили к вопросу с трезвой головой, то неизвестно еще, выжил бы человеческий род.

Но мозг не может вечно существовать в подобном состоянии, поэтому лучшее лекарство от любовного безумия - это время. Мозг постепенно возвращается к работе в обычном режиме и потом, как правило, случается следующее: влюбленный человек начинает более трезво оценивать достоинства и недостатки своего партнера. И если он обнаруживает, что недостатки слишком глобальны, влюбленность переходит в раздражение, недовольство, разочарование, и отношения рушатся. Либо недостатки партнера не кажутся такими ужасными, принимаются как должное, и влюбленность перерастает в любовь. И дальше начинается совсем другая история...

Звезда



СЕРГЕЙ ЛАЗАРЕВ **«Я сделал все, что смог!»**

Сегодня его имя у всех на слуху: Сергей Лазарев недавно представлял Россию на конкурсе «Евровидение». Он занял призовое третье место и заслуживает поздравлений... но его успех многие расценивают чуть ли не как провал!

Э то уже второе «Евровидение» для Лазарева. Три года назад он тоже получил бронзу и, естественно, рассчитывал на реванш. Но удача и в этот раз была не на его стороне.

ПЕВЕЦ ПО ВОЛЕ СЛУЧАЯ

Сереза с четырех лет занимался гимнастикой и достиг в этом простом виде спорта немалых успехов, но на одной из тренировок неудачно упал и повредил колено. Да так серьезно, что врачи запретили ему занятия на год. Мама решила, что у непоседливого девятилетнего мальчишки слишком много свободного времени, и записала его в детский музыкальный ансамбль. Там выяснилось, что у мальчика прекрасный слух и чистый звонкий голос.

За три года занятий он стал петь еще лучше, разговорился с продавщицей. Женщина рассказала, что ее дочка поет в группе «Непоседы», куда как раз набирают новых участников. Сергей загорелся, уговорил маму отвести его на прослушивание. И стал участником знаменитого ансамбля!

«Непоседы» тогда гремели на всю страну, их часто показывали по телевизору. Работать ребятам приходилось как взрослым артистам: ежедневные репетиции, съемки, гастроли. Погулять с друзьями во дворе, сходить в кино или просто поваляться с книжкой на диване времени не было. Его едва хватало на учебу, и мама, уверенная, что все эти песни ненадолго и не всерьез, очень переживала по этому поводу.

ПОДАРОК ПАПЕ

В «Непоседах» Сергей познакомился с Владом Топаловым. Тот был на два года младше, но в ансамбль попал раньше, поэтому чувствовал себя бывалым артистом. Мальчишки подружались, стали много времени проводить вместе. Как-то мама Влада предложила им спеть гремевшую тогда песню Belle из мюзикла «Нотр-Дам-де-Пари», записать и подарить на день рождения отцу. Эта композиция очень нравилась Топалову-старшему. Подарок вышел на славу, гости на празднике были в восторге. А предприимчивый Михаил Топалов понял, что мальчишки с этим хитом могут взорвать музыкальные чарты.

Он решил основать группу «Smash!», выступив в качестве продюсера. И не прогадал. В начале 2000-х песня Belle звучала из каждого утюга, а в Сергея Лазарева и Влада Топалова были влюблены все школьники страны. В 2002 они сняли первый клип и победили на конкурсе «Новая волна», в 2003 записали первый альбом и подали заявку на «Евровидение». Сергей Лазарев мечтал победить в этом конкурсе уже тогда. Но ребят не взяли, посчитали, что они еще не готовы. Через год история повторилась: снова заявка и снова отказ.

В 2004 году поклонницы «Smash!» рыдали. Сергей Лазарев и Влад Топалов объявили о распаде группы. О том, что стало тому причиной, ходило много слухов. Говорили, что Михаил Топалов слишком давил на Лазарева, и тот решил начать сольную карьеру. Другие источники сообщали, что инициатива роспуска группы исходила от Влада - мол, они с Сергеем поссорились.

Как бы то ни было, группа распалась, а два бывших солиста несколько лет не разговаривали. Те-



Сереза с детства рос улыбчивым и общительным мальчишкой. Настоящий артист!

перь они снова общаются. Воссоединившись на юбилее «Smash!» Сергей и Влад решили забыть старые обиды и помириться.

СВОБОДНОЕ ПЛАВАНИЕ

Начинать сольную карьеру было непросто. Хотя Сергея Лазарева и знала вся страна, но больших денег он не заработал, вкладывать в раскрутку собственного бренда было нечего. Он просто записывал песни и нес композиции на радио. Большая их часть была на английском языке, так что ему постоянно отказывали.

В то время сплошных неудач в сольной карьере его очень поддерживали успехи в театре. Трудно представить, как ему это удалось, но параллельно с участием в группе «Smash!», Сергей успел закончить школу-студию МХАТ. Его актерский талант высоко оценила приемная комиссия, а играть в первом спектакле его пригласили еще во время учебы. Пушкинский театр ставил «Ромео и Джульетту»: ему досталась главная роль. Он остался работать и после выпуска не раз получал престижные награды. Сольная карьера также набирала обороты. Взрыв популярности произошел, когда он, наконец, порадовал поклонников песней на русском языке. Потом были проекты «Танцы на льду» и «Цирк со звездами», увеличившие число его поклонников. Почти каждый год Лазарев выпускал новый альбом, записывал множество ярких клипов, его нередко звали ведущим на фестивали и телепроекты. К великой радости Сергея, его, наконец, перестали называть «бывшим участником «Smash!»». Теперь он был самостоятельной творческой единицей.

ОДИНОКИЙ И СВОБОДНЫЙ

Сергей Лазарев с некоторых пор не комментирует свою личную жизнь, так что поклонникам остается только гадать, одинок он или состоит в отношениях. Зато певец охотно рассказывает о школьных влюбленностях и юношеских романах. Во время учебы в школе-студии МХАТ у него были отношения с сокурсницей Сашей Урсуляк. Они вместе играли в спектакле «Ромео и Джульетта». Потом он два года встречался с другой студенткой, Катей Соломатиной. Но отношения распались, когда наступили времена «Smash!» и на Сергея обрушилась бешеная популярность.

Много шума наделал роман Сергея Лазарева с телеведущей Лерой Кудрявцевой. Они постоянно появлялись вместе на публике, давали многочисленные интервью, в которых рассказывали, как их дружба

нечаянно переросла в любовь. Но многие им не верили, обвиняя в притворстве и пиаре. Лера была на 12 лет старше Сергея, но он утверждал, что это его не смущает. А злые языки говорили, что за этим фальшивым романом певец просто скрывает свою нетрадиционную ориентацию. В 2012 году Сергей с Лерой расстались, сообщив об этом своим поклонникам. И после этого у певца официально не было ни одной подруги.

В 2015 году Лазарев и вовсе огоршил поклонниц признанием: оказывается, у него есть сын Никита, которому на тот момент уже исполнился год. Сергей стал выкладывать снимки с малышом, но на них никогда не было мамы ребенка. Это снова породило волну домыслов: предполагали, что сын от суррогатной матери. На этот и другие слухи о личном Сергей говорит одно: это никого не касается.

ПЕРВЫЙ БЛИН КОМОМ?

Уже став сольным исполнителем, Сергей Лазарев продолжал чуть ли не каждый год подавать заявки на участие в «Евровидении». Он мечтал о покорении этого Олимпа! В 2016 году певец, наконец, добился своего - его выбрали представлять Россию на международном конкурсе. Сергей был счастлив, и, хотя надеялся на победу, все же главным для него в тот раз было участие.

Стокгольм, где в 2016 году проходил конкурс, встретил его более чем радушно. С первых дней Лазарева считали фаворитом, на него делали ставки в букмекерских конторах, его восхваляли европейские СМИ.

Во время конкурса его стильный номер с огромными крыльями покорила публику, по результатам зрительского голосования он получил первое место. Но жюри решило иначе и присудило ему пятое. Итог - бронза, третье место на пьедестале.

Сергей чувствовал себя победителем: почетное третье место, лю-



В роман Лазарева и Кудрявцевой многие не верили. Говорили, Лера - лишь прикрытие. Но для чего?..



После второго «Евровидения» Сергей пошутил: «Придется приехать еще раз, бог любит троицу».

бовь и высокая оценка зрителей... И уже тогда он решил вернуться и попробовать взять реванш. Это однажды удалось Диме Билану, который победил на «Евровидении» со второй попытки. Почему бы не повторить его успех?

И ВНОВЬ НЕ ХВАТИЛО...

И вот 2019 год, «Евровидение» проходит в Израиле, Сергей Лазарев вновь принимает в нем участие. Он прекрасно выступил, продемонстрировал вокальное мастерство и яркий зрелищный номер с песней «Scream». После восторга публики оценки профессионального жюри оказались издевкой. Ему присудили лишь 9-е место! После того, как к оценкам профессионалов добавили 244 балла от зрителей, Сергей Лазарев снова стал третьим. Было ли ему обидно? Безусловно, да! Но Сергей - артист, он умеет держать лицо. Он улыбался на камеру, благодарил всех, кто за него болел, поздравлял поддерживающую его команду с победой. А после «Евровидения», скрывая обиду и разочарование, шутил: «Придется приехать еще раз, бог любит троицу».

На самом деле, о новой попытке, конечно, не может быть и речи. Первые две дались ему слишком тяжело. Выходя на сцену «Евровидения» во второй раз, он волновался как никогда. За период подготовки Сергей потерял в весе и лишился несчетного количества нервных клеток. У него даже руки тряслись в первые секунды выступления!

Кто бы что ни говорил, призовое третье место - это успех. Сам Сергей Лазарев считает: «В ситуации сложнейшей конкуренции и прекрасных песен на конкурсе в этом году третье место - огромная победа».

А что же дальше? Едва прилетев с «Евровидения», Лазарев отправился в гастрольный тур, прерванный ради этого события. Может, его не слишком высоко оценили европейские критики, но публика России и других стран певца просто обожает!

Как я похудела



**Тонус коже
поможет
вернуть
контрастный
душ.**

КАК ПОДТЯНУТЬ ЖИВОТИК?

Подтянутый животик так и хочется всем демонстрировать. Но у многих эта часть тела оставляет желать лучшего. Восстановить былое можно, однако в каждом случае нужен индивидуальный подход.

Беременность, резкая потеря веса, неправильное питание, отсутствие физических нагрузок, возрастные изменения - все перечисленное способно превратить живот из стройного и подтянутого в дряблый и отвисший. Путей изменить ситуацию несколько. Выбирайте те, которые будут работать конкретно для вас.

ТРЕНИРОВКИ: КАРДИО И СИЛОВЫЕ

Без физических нагрузок привести внешний вид области живота в порядок будет непросто. Проще всего купить абонемент в фитнес-зал, где есть все необходимые приспособления для тренировок.

Если помимо дряблого живота у вас также имеется значительный лишний вес, не пренебрегайте кардио-нагрузкой. Это бег, ходьба, подъем по лестнице, катание на велосипеде и т.д. Все то, что запускает усиленную работу сердца и, в то же время, мобилизует организм в целом.

Если от природы вы более-менее стройны и вас не устраивает только лишь живот, кардио можно пропустить и сделать акцент на силовые нагрузки. Без них не обойтись!

Какие упражнения будут вам в помощь?

1. «Планка». Исходная позиция - лежа на полу. Из нее подняться на вытянутые руки. Все тело должно стать единой прямой линией. Напрячь все мышцы. Замереть в статичном положении на несколько минут. Новичкам иногда не хватает и минуты, тренированные же могут простоять 20-25 минут.

2. «Пресс». Качаете пресс дома - используйте «классику» - подъем туловища из положения лежа. В фитнес-зале есть снаряды для работы над прессом стоя. Начать с 10-15 повторений, постепенно увеличивая количество.

3. «ПЕРЕКРЕСТ». Лечь на спину. Приподнять ноги и руки над полом. Потянуться правым локтем к левому колену и наоборот. Сделать 30-40 повторений.

ПИТЬ И ЕСТЬ ПРАВИЛЬНО!

Дряблая кожа на животе появляется и благодаря неправильному питанию. Нужно взять себя в руки, чтобы увидеть результат! Диеты тут не помогут, а наоборот - организм нередко плохо реагирует на жест-

кие системы питания. Просто добавьте в свой рацион полезные продукты и исключите вредные. Вредные - это фастфуд, газированные напитки, жирная, копченая, слишком соленая еда, алкоголь. Полезные - это жирная рыба (улучшает качество кожи), диетическое мясо, овощи и фрукты, бобовые.

Есть лучше меньше, но чаще - около 5-6 раз в день. Правило «не есть после шести» можно не применять. Просто старайтесь лечь спать с ощущением легкости в желудке.

Что касается потребляемой воды, то от ее количества напрямую зависит скорость восстановления кожи живота. Если водный баланс в норме, то и кожа будет упругой и эластичной.

КАКОЙ МАССАЖ ВЫБРАТЬ?

Ручной массаж поможет избавиться от жировых отложений и вернуть коже тонус. Стоит также обратить внимание на аппаратный LPG-массаж. В этом случае воздействие происходит за счет специального прибора, который одновременно создает вакуум и с помощью валиков перекачивает кожу. В итоге, жир разбивается, к коже приливает кровь, обмен веществ усиливается.

Как ручной, так и аппаратный массаж надо проводить курсами - не менее 10 процедур. Результат можно будет увидеть уже после 4-5-й процедуры.

НЕ СХОДИТЬ ЛИ В БАНЬКУ?

Многим избавиться от лишних килограммов, а соответственно, и от дряблой кожи на животе помогает баня. Важно посещать ее регулярно, чтобы очистить организм от шлаков, токсинов, которые выходят вместе с потом. Занятия спортом принесут больше пользы, если после них посетить сауну или парную. Восполнить водный баланс поможет травяной чай. Пить его полезно после захода в парную.

Усилить результат от посещения бани помогут обертывания. Благодаря пищевой пленке, создается паровой эффект. Состав, наносимый под нее, может быть любым. Наиболее эффективными считаются водоросли, белая и голубая глина, мед.

В некоторых случаях стандартные методы подтяжки живота не работают. Приходится прибегать к косметическим и операционным. Крайний вариант - абдоминопластика, в ходе которой лишняя кожа просто удаляется. Также можно провести мезотерапию в области живота: вколоть липолитики, которые помогут сжечь лишний жир.

Ваш любимый сканворд

						Фианг-рань					Резерв			
1	Чертежн. бумага		Часть		Х/б ткань	Цвет шкуры		Хищная птица		Лампа в спальне				
			Загогулина											
Письменный...	...медянка				Ткань для ветрила	Переключатель		Лирич. стих.		Люкс в отеле				
"Этаж" в театре	<p>Брачный обряд</p>													
"Батый", автор						Заготовка травы								
Велодорожка						Рыболовн. снасть	Выемка		Вид прозы	Дикий кот		Обруч для котла		
						Опахало								
										Стадо баранов				
Рандеву в космосе	Шерохов. ткань		Смотр войск		Грязевой залив	Сетка для бабочек		"Лысый" ковер		Сосуд из рога				
						Яп. вишня								
"Родич" куропатки	Спор с закладом					Основа красоты								
Тип растения	Колючка		Роль Мирнова		...изобилия	Мясистая трава	Микро-схема	Наж-дачн. круг		Обод со спицами				
Др. греч. лира						Наряд японки								
						Выступ седла								
Амур у римлян два и готово!		Зной		Роскошь	Месяц		1/3 яр-да		Скандин. дуака				
					Неясные звуки			Мясо без костей						
Блюститель	Сорт кофе							Селение (вост.)						
Орнамент					Друг герды			Бык на арене						



Обратной дороги нет

Когда возникает желание изменить жизнь, стоит хорошенько подумать перед этим. Ведь порой изменения оказываются необратимыми, и дороги назад нет.

Катя сидела, подперев подбородок кулаком, и молча смотрела на Глеба. До чего же хорош! Крупный, мускулистый, статный! Она всегда считала, что мужчина должен быть похож на массивный дубовый шкаф, за который можно спрятаться в случае чего. Глеб, несомненно, был шкафом.

- Ты глаз с меня не сводишь! Как я еще не поперхнулся? - пошутил мужчина, уплетая за обе щеки приготовленные макароны под мудреным соусом.

Катя улыбнулась. Им оставалась всего пара часов, прежде чем Глеб уйдет. Он всегда уходил.

СТЕРПИТСЯ - СЛЮБИТСЯ

То, что жизнь несправедлива. Катя поняла в двадцать два. Ее мама, преподаватель в университете, склонная к перфекционизму и управлению чужими жизнями женщина, настаивала:

- Дорогая, Игореша подходит тебе как никто другой!

Игорешей звали нового молодого преподавателя на их кафедре.

Спокойный, безынициативный, его было не видно и не слышно. Как такой мог понравиться женщине? Вот и Кате он не приглянулся, а ее маме - вполне.

Ухаживал Игореша словно по учебнику: цветы, кино, театр, прогулки под луной. Родители Кати ахали и восхищались, сама девушка грустно вздыхала, а молодой человек все больше ободрялся. Видимо, чувствовал, что рыбка почти на крючке.

Свадьбу сыграли тихо и скромно. Все торжество Катя просидела со стеклянными глазами, убеждая себя: стерпится - слюбится. В конце концов, так живут многие и ничего - живут... И ведь права оказалась! Прошел год-другой, Игореша превратился в Игоря Дмитриевича, получил ученую степень и стал неплохо зарабатывать на репетиторстве. Один за другим родились двое сыновей. Катя погрязла в пеленках, распашонках и думать забыла о таких возвышенных вещах, как любовь и страсть. Подруги разводились, меняли мужей, а она спокойно плавала в своей тихой бухте и наслаждалась раз-

меренной жизнью. К чему эта любовь, если она приносит столько страданий? Зачем все эти пылкие взгляды и томные слова? Муж рядом, квартира есть, дети замечательные. А что еще надо?

Мальчишки росли озорниками: с ними было сложно и в год, и в шесть, и в шестнадцать лет. Катя бесконечно разбиралась со всеми их проблемами - важными и не очень. И была рада, что рядом всегда был муж. Тихий и незаметный, он мог одним взглядом остановить любой переполох.

Порой вечерами, сидя на диване, она отводила взгляд от телевизора и смотрела на Игоря. Как хорошо, что она послушала тогда маму! Прекрасная партия получилась.

ОСТОРОЖНО: ЖЕЛАНИЯ СБЫВАЮТСЯ

Сорок четвертый день рождения Катя отмечала в узком семейном кругу. Было тихо, спокойно, но так откровенно скучно, что женщина, не думая, загадала, задувая свечи: «Чтобы в жизни хоть что-нибудь поменялось!» Загадала - и забыла. Все равно ее желания никогда не исполнялись. Да и что конкретно должно поменяться - она не знала.

На следующий день Катя как обычно поехала в магазин за продуктами, но у нее на пути встал бордюр. Задаввшись о чем-то своем, женщина на приличной скорости въехала в него. Колесо с громким хлопком лопнуло. Испугавшись, Катя выбежала из автомобиля. Как теперь быть? Но уже через несколько минут следом за ней остановилась машина.

- Вам помочь? - спросил бархатым голосом вышедший из авто мужчина.

Катя от неожиданности не смогла ответить, только кивнула. Через пятнадцать минут вместо пробитого колеса у нее стояло запасное, а новый знакомый настойчиво звал выпить кофе. В голове тут же промелькнуло сомнительное: «Это же измена?», но практически сразу пропало из виду. Почему-то рядом с этим мужчиной не хотелось сопротивляться и отказываться. Катя согласилась.

В кафе они долго смотрели друг на друга, забыв про остывший кофе. Потом Глеб - так звали нового знакомого - взял Катину ладонь в свои руки.

- Ты же понимаешь, что это судьба? - спросил он.

- Я замужем, - ответила Катя, решив сразу расставить все точки над «и».

- Я тоже женат, - заявил Глеб. От неожиданности Катя отдернула руку. У него на пальце не было обручального кольца, поэтому о таком повороте событий женщина даже не подумала.

Здравый смысл бил во все колокола. Что ты делаешь? Зачем? А как

же Игорь? Но разве он мог сладить с сердцем, которое впервые за много лет бешено билось? Через неделю они уже лежали на смятых простынях в съемной квартире Глеба. Близились вечер - надо было спешить домой. По дороге Катя усмехнулась: кажется, желание, загаданное на день рождения, начало сбываться!

ЖЕНЩИНА В ОКНЕ

Глеб много работал, а вечером спешил к семье, чтобы те ничего не заподозрили. Дома ждали дочь и красавица-жена. У Кати тоже двоих проблем хватало: сыновья подросли, но стали приносить еще больше хлопот. За ними глаз да глаз! Было неудобно перед мужем, который и так крутился как белка в колесе, пытаясь решить все проблемы.

Вот и получалось, что виделись Катя и Глеб нечасто. Женщина страдала: по сравнению со скучным и нелюбимым супругом Глеб был вершиной ее фантазий. По ночам она представляла, как они вместе путешествуют, ходят в походы, жарят сосиски на огне, целуются под звездами. Иногда она робко рассказывала о своих желаниях возлюбленному, но тот неизменно отвечал:

- Катенька, ну ты же все понимаешь... И Катенька меняла тему разговора.

Однажды любовники сидели в кафе - неизменном месте их встреч. Катя задумчиво смотрела на Глеба, глядела его по руке, как вдруг ее внимание привлекла женщина за окном. Она уже видела ее раньше - на фотографиях, десятках фотографий в телефоне Глеба. Это была его жена. Она стояла и молча смотрела на Катю. Та сглотнула и отвернулась. Спустя минуту женщина исчезла как привидение.

Не сказав ничего Глебу, Катя неделю игнорировала его звонки и сообщения. Оказалось, она не была готова встретиться с соперницей лицом к лицу. Жена, которая ранее была обезличенной, теперь обрела вполне себе реальные черты. Черты несчастной женщиной, в бедах которой была виновата она, Катя.

- Я так больше не могу. Нам нужно расстаться, - уверенно сказала она Глебу по телефону. - Все зашло слишком далеко.

Мужчина попытался возразить, но Катя уже повесила трубку.

НА СТО ВОСЕМЬДЕСЯТ ГРАДУСОВ

Месяц Катя прожила как в кошмаре. Без любимого она была готова лезть на стены. Муж не понимал, что происходит, хотя иногда Кате казалось, что он догадывается. Еще через неделю раздался звонок:

- Я ушел от жены.

Спустя час Катя уже была на дру-

гом конце города. Любимый сбивчиво рассказывал о разговоре с супругой, которая, якобы, все поняла и предложила разъехаться. А потом сказал:

- Теперь твоя очередь. Кате стало не по себе. Изменять мужу она уже привыкла, но вот так взять и уехать от него, бросить семью... Это было сложно. Но Глеб ждал. Он дал понять, что рассчитывает на ответный шаг.

- Я бросил семью, отказался от прежней жизни, а теперь ты сомневаешься? Ты что, предать меня хочешь?

Катя, испугавшись, заверила его, что все сделает как надо. В тот же вечер она сказала мужу, что должна ему кое-что сообщить.

- Я все знаю. Катя, - огородил Игорь. - Я давно за тобой наблюдаю, из тебя вышел плохой конспиратор. Завтра мы с мальчишками уедем к моим родителям. Поживем там некоторое время, чтобы не вовлекать детей в наши проблемы. На развод я подам сам. Думаю, разведут быстро.

После сказанного Игорь встал из-за стола и направился в прихожую. Следом хлопнула входная дверь.

На такое Катя явно не рассчитывала. И это все? Вот так, за несколько минут, ее жизнь повернулась на сто восемьдесят градусов? Еще час ей потребовался на то, чтобы осознать произошедшее. Женщина убеждала себя, что все сделала правильно, что нельзя жить без любви, что она тоже жертва в этой ситуации. Оставаться в квартире больше не хотелось. Она собрала некоторые вещи и отправилась к Глебу. Пора было начинать новую жизнь.

НЕ ПО ПЛАНУ

Подруги, узнав об изменениях в Катиной жизни, дружно покрутили пальцем у виска. По их мнению, Катя упустила идеального мужчину. Тьфу на них! Сами меняют мужей словно перчатки, а ее взялись судить! Самое главное - Катя была счастлива! Они с Глебом наконец стали жить вдвоем. Вместе просыпаться по утрам, завтракать, ездить за покупками и отдыхать за городом. Настоящая семейная жизнь!

Но спустя некоторое время Катя стала замечать, что Глеб странно себя ведет. Он стал чаще обычного задерживаться на работе, явно врать про свое местонахождение. Как-то раз, пока любимый был в душе, ему на телефон пришло сообщение: «Завтра в 17:00, не опаздывай». Писала жена. У Кати комок в горле встал. Как же так? Где она ошиблась?

Когда Глеб вышел из ванной, женщина уже была белой как полотно. Она с немым вопросом протянула ему телефон.

Прочитав сообщение, мужчина закрыл глаза и вздохнул.

- Беременна она, - коротко объяснил он. - От меня. Срок маленький, но на УЗИ уже предположили, что это мальчик. У меня будет сын, понимаешь?

В глазах Глеба заблестели слезы. Он отвернулся. Катя молчала, и мужчина продолжил:

- Я люблю тебя, но это... Это моя семья. Как я оставлю детей без отца? Мы уже поговорили с женой, она готова принять обратно.

- А как же я? - вопрос у Кати сохранился сам собой.

- У тебя все будет хорошо, я уверен! - Глеб схватил любимую за плечи. - Помиришься с мужем, мальчишек вместе поднимите. Может, еще одного родите.

Катя отпрянула. Она с ужасом начала понимать, что Глеб никогда и не хотел по-настоящему быть с ней. Жил с женой, они заводили детей, строили будущее. А она, Катя, всегда была где-то сбоку - так, на всякий случай, для развлечения.

Женщину охватил паника. Не отдавая себе отчета, она быстро убежала из квартиры и прыгнула в машину. Родители Игоря жили на другом конце города. Дорога обычно занимала у нее минут сорок, но сейчас она была на месте уже через двадцать.

Шесть пролетов, и вот она уже стоит перед глухой деревянной дверью. Один звонок, второй, третий. Открыл Игорь.

- Привет! Ты к мальчишкам? - буднично спросил он и отступил, пропуская Катю. Сыновья играли в компьютер. Поцеловав их в макушки, женщина прошла на кухню.

- На самом деле, я к тебе, - робко начала она, но Игорь перебил.

- А, ты, наверное, насчет развода. Тебе просто еще не позвонили. Нас вызывают в следующий понедельник. Думаю, проблем не будет. Мальчишек я не оставлю, буду полностью обеспечивать. Квартиру забирай себе.

Катя сидела молча. Значит, он все уже продумал... Может, все-таки есть еще дорога назад? Но только она открыла рот, как Игорь продолжил:

- Знаешь, пожалуй, даже хорошо, что все так произошло. Я давно знал, что ты меня не любишь. Зачем травить душу? А я наконец смогу устроить свою судьбу с женщиной, которой буду мил.

Катя кивнула. Она пообщалась с сыновьями, перекинулась парой слов со свекровью и стала собираться. На улице было непривычно прохладно, но это и к лучшему. Катя зажмурила глаза, чтобы оставшиеся слезы выкатились из-под век. Смахнула их пальцами и отправилась к машине. Заревел мотор, зашуршали колеса, и через минуту автомобиль исчез за поворотом.

Из нашей почты



НА МОРЕ С МАЛЫШОМ

Хочется и ребенка на море свозить, и самим отдохнуть. Теоретически это возможно, но нужно учесть некоторые нюансы.

Перед поездкой прежде всего проверьте все документы. Необходимо взять с собой: свидетельство о рождении ребенка с вкладышем о гражданстве, нотариально заверенное разрешение на выезд за границу от отца, если вы едете в другую страну без него, внесенные сведения о ребенке в ваш загранпаспорт, медицинский полис или страховка и т.д.

ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ?

В самолете ребенок до двух лет летит бесплатно, если он не занимает отдельного места. Если вы едете с малышом в плацкартном вагоне поезда, то настоящим спасением будет манеж-перевозка. Его нужно заранее приобрести или взять в аренду, например через группы в соцсетях. Такая вещь, как складной дорожный горшок, пригодится и в дороге, и на море.

Для детей до трех лет возьмите складную коляску-трость: лучше выбрать недорогую облегченную модель, которую можно брать в ручную кладь самолета.

Запас питьевой воды, памперсов, одноразовых пеленок, влажных салфеток, флаконов с антисептиком, бутылочек и детского питания, посуды, слюнявчиков, любимых игрушек и книжек всегда должен быть под рукой. Зубную пасту и щетку, жидкое детское мыло и средства для ухода (кремы, присыпки и т.д.) удобно перевозить в большой прозрачной пластиковой сумке-косме-

тичке. Если вы едете ненадолго, есть смысл некоторые средства перелить в маленькие дорожные флаконы (не забудьте их подписать).

ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ СОЛНЦА

Солнцезащитный крем для крохи выбирайте заранее. Лучше, если он будет известной фирмы с максимальным солнцезащитным фактором (SPF 50 для новорожденных, не менее SPF 30 для детей 1-3 лет).

Круг для плавания, надувники, надувной матрас, пляжную палатку, пляжное полотенце можно взять с собой, а можно арендовать на месте. Опытные мамы приобретают даже надувной бассейн: удобно, когда кроха возится в нем рядом с вами, а не в море.

Родителей часто беспокоит гардероб ребенка. Купальник или плавки (лучше несколько), панамка, сланцы или шлепки обязательны для пляжа. В продаже есть купальники с длинными рукавами с защитой от УФ-лучей, специально для малышей. Сарафанчики, топы и шортики смотрятся на детках красиво, но не забывайте о том, что малыши быстро обгорают на солнце, поэтому лучше надеть на них свободную хлопковую одежду с длинным рукавом и легкие длинные брючки. Трех сменных комплектов одежды плюс один нарядный вполне хватит на отдых. Не забудьте про теплый свитер, куртку и шапку на

случай прохладных вечеров. Из обуви достаточно босоножек, легких парусиновых кед и кроссовок.

НА ПЛЯЖЕ

Идти на пляж с малышом можно до 11 утра или после 16.00. Детям до трех лет медики не рекомендуют находиться под открытыми солнечными лучами. Поэтому, даже намазав кроху солнцезащитным кремом (он действует максимум два часа), посадите его играть в палатку, под зонт или сделайте импровизированный тент из накидки и воткнутых в песок палок.

Минимальная температура воды для маленького ребенка - не ниже 26 градусов. Хотя и сложновато защитить малыша из моря, но захода в 3-5 минут для него будет вполне достаточно. На ребенке должны быть надувники или надувной круг, даже если вы постоянно рядом. После купания смените купальник на хлопковые трусики.

РОТАВИРУС И ДРУГИЕ НЕПРИЯТНОСТИ

Никогда не покупайте на пляже ничего из еды. У вас с собой должен быть запас воды, сухих, кусочков овощей и фруктов в контейнере. Не берите скоропортящихся продуктов.

На пляже легко потеряться, поэтому наденьте на руку ребенку браслет с номером вашего телефона. Регулярно обрабатывайте ручки и ножки малыша влажными салфетками и антисептической жидкостью - это предотвратит появление грибка и защитит от инфекций.

Настоящая беда многих курортов - ротавирус, особенно если вы едете в июле-августе. От вас требуются строгое соблюдение гигиены и регулярная обработка рук антисептиком. Не давайте ребенку пить непроверенную воду: приобретайте бутилированную в магазине. Ею умывайте и мойте малыша, споласкивайте фрукты. Если сильно переживаете, в море и бассейн пускайте кроху только для того, чтобы помочиться ножки. В остальное время пусть наслаждается солнышком!

Аптечка в дорогу

В поездке с малышом пригодятся: градусник (не ртутный, лучше электронный), бинт, ватные диски, лейкопластырь, антисептик, йод или зеленка, жаропонижающее, средства от отравления, средства от расстройства стула, антигистаминные препараты, капли в нос, капли от боли в ушах, спрей от ожогов.

Недавние исследования показали: письмо от руки напрямую связано с работой мозга. Если полностью перейти на использование клавиатуры, вскоре вас ждут не самые приятные последствия.

Сегодня сложно представить жизнь без гаджетов - телефонов, планшетов, компьютеров. Вместо записных книжек и блокнотов люди пользуются заметками в смартфоне. Но есть один неоспоримый факт. Если не пользоваться навыком письма, то со временем вы обнаружите, что он теряется. Часто можно услышать фразу: «Ой, рука писать отвыкла!» И это действительно так. Почерк становится неразборчивым, скорость снижается, а буквы в словах могут неожиданно начать меняться местами.

ЛЕВША ИЛИ ПРАВША?

Человеческий мозг состоит из двух полушарий. Левое контролирует правую часть тела, правое - левую. При рождении определяется ведущая половина мозга.

У большинства главенствующей является левая: она отвечает за логическое мышление, речь, работу с числами, память, способность к чтению и письму. Правое полушарие - оплот абстрактного мышления, от него зависит способность ориентироваться в пространстве, воображение, восприятие ритма и цвета.

- Письмо левой рукой даст правше: способность к более тонкому пониманию музыки, креативность; поможет легче усваивать невербальную информацию - мимику, жесты, интонацию, артикуляцию.

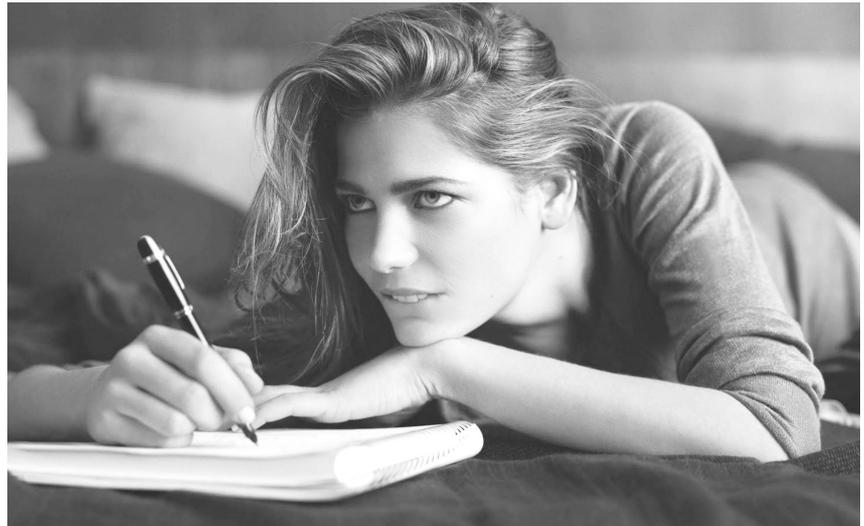
- Письмо правой рукой даст левше: умение быстро принимать решения; повысит способность к запоминанию, упростит процесс счета в уме, улучшит координацию.

НА ЧТО ВЛИЯЕТ ПИСЬМО ОТ РУКИ?

Память. Во время письма задействованы различные доли



Раскраски-антистресс активизируют работу головного мозга и успокаивают нервную систему



ПИСАТЬ ОТ РУКИ НЕОБХОДИМО!

мозга - в частности, те, которые отвечают за запоминание. В итоге, через письмо информация усваивается легче и остается в памяти надолго. Кроме того, письмо от руки поможет сохранять ясность ума в пожилом возрасте. Проведено немало исследований, доказывающих, что разгадывание ребусов и сканвордов с карандашом в руке благотворно влияет на долговременную память людей в возрасте.

Обработка информации. Человек, который пишет от руки, лучше воспринимает информацию, чем тот, кто печатает ее на компьютере. Выводя буквы на бумаге, мы подключаем к работе разные отделы мозга, заставляя их трудиться в полную силу. При этом формируются новые навыки и оттачиваются старые.

Концентрация внимания. Если ваш род деятельности предполагает изложение мыслей или составление плана действий, попробуйте сначала записывать все на бумаге. Такой подход позволит лучше сосредоточиться на работе. Кстати, многие писатели признаются: сначала они пишут текст от руки, показывают рукопись редактору, который вносит в нее изменения, и только потом отдают в набор.

Координация. Письмо развивает мелкую моторику рук. На кистях располагаются особые точки, которые активизируются при надавливании на них. Они являются проекцией части головного мозга, отвечающей за речевой центр. Поэтому, развивая моторику, вы улучшаете не

только свою речь, но и мышление в целом. К тому же, в жизни случается немало моментов, когда нам нужна ловкость рук.

Спокойствие. Такой вид изобразительного искусства, как каллиграфия, - неотъемлемая часть культуры всех народов. Первым делом на ум приходит восточная традиция мастеров дзен-буддизма. Она учит кропотливому выведению каждого знака, буквы, иероглифа. Такое успокаивающее медитативное занятие положительно влияет на работу нервной системы.

Здоровье суставов. В процессе письма или рисунка задействуются кисти. Это отличная профилактика заболеваний суставов. Благодаря подобной регулярной разминке, можно забыть про боли в них. Для получения эффекта можно писать от руки, заниматься каллиграфией, использовать раскраски-антистресс.

Работа мозга. Когда мы пишем, одновременно работают сразу несколько мозговых зон. В частности, те, которые отвечают за мышление и речь. Таким образом, письмо - прекрасная тренировка для мозга, которая поддерживает его работу на высоком уровне.

На заметку

Если ваша работа не связана с письмом, и вы в основном печатаете текст на компьютере, время от времени все же старайтесь брать за ручку. Элементарно составьте список покупок или соберите в блокноте записанные от руки любимые цитаты и изречения.



Хочу выйти замуж!

Милая «Подруга»! Я шесть лет живу в гражданском браке с любимым мужчиной. Мечтаю о свадьбе, но он не зовет замуж. Уже и намекала, и напрямую говорила - все тщетно. Неужели придется смириться со своим статусом?

ПОДРУГА: Проблема гражданского брака довольно остро стоит в наше время. Большинство женщин мечтает о штампе в паспорте, чтобы обозначить свою роль в жизни мужчины. В то время, как мужчины считают, что официальный статус совсем не обязателен.

Скорее всего, ваш партнер любит вас, ценит, хочет быть вместе, просто его представления о браке отличаются от ваших. Конечно, он слышит ваши претензии, но, так как это всего лишь слова, предпочитает пропускать их мимо ушей. Что ж, придется приступить к действиям! Еще раз скажите мужчине, что хотите, чтобы ваши отношения стали более определенными. Объясните, что для вас официальный брак важен, и вы переживаете из-за неясности. Пусть он обозначит свою позицию. Если возлюбленный не против, за ним остается назначить день.

Как уберечь маму от нечестных людей?

Милая «Подруга»! Моя мама - невероятно доверчивый человек. Всем открывает дверь, легко отдает деньги, у нее все люди хорошие. Боюсь, что однажды ее могут серьезно обмануть.

Алла Малькевич.

ПОДРУГА: Для начала перестаньте создавать избыточную важность вокруг доверчивости своей мамы. Кажется, вы сами каждый день только и ждете, что с ней что-нибудь произойдет, тем самым притягивая реальные неприятности.

То, что ваша мама доверчива, в каком-то смысле, прекрасно. Значит, она открытый человек, добродушный, оптимистичный. Гордитесь, что она такая! А сами тем временем всегда будьте незримо рядом. Услышали о новом виде мошенничества? За чашкой чая

Наталья Бесконникова.

Неприменно скажите, что если он не сдержит свое обещание, вам придется расстаться, так как вы не готовы жить в гражданском браке.

Самое главное - неукоснительно следовать своей позиции, если мужчина продолжает кормить вас обещаниями. Не хочет свадьбы? Спокойно собирайте вещи и отправляйтесь на время жить к родителям, друзьям или на съемную квартиру. Дайте ему понять, что не шутите. Если он вас ценит, то непременно пересмотрит свою позицию и сделает все, чтобы вернуть обратно.

Самое главное, дорогая Наталья, знайте, что в вашем желании стать женой нет ничего запредельного. Это правильная позиция! Конечно, есть женщины, которым брак не нужен, но в основном слабая половина человечества мечтает об узаконенном союзе, надежном тыле и крепких отношениях.

расскажите родительнице о нем - буднично, не нагнетая обстановку, но так, чтобы мама запомнила. Думаете, что ей грозят неприятности? Попробуйте подстраховать, но не забывайте: все-таки мама - взрослый человек, и решать проблемы за нее не стоит.

Если родительница сама переживает из-за своей наивности, дайте ей понять, что вы всегда рядом. Она в любой момент может позвонить вам с вопросом, попросить приехать. Пусть мама знает: с вами она не пропадет!

Размазня

какая-то...

Милая «Подруга»! Мне уже 35, но я как девочка слушаю, когда меня отчитывают. Вот недавно соседка назвала меня грязнулей якобы за то, что я оставляю мусор в подъезде. Это неправда, но я не смогла ей возразить...

Мария К.

ПОДРУГА: В основе подобных внутренних конфликтов, как правило, лежит нелюбовь к себе. Возможно, в детстве мама позволяла нелестные высказывания в ваш адрес, упреки, обвинения в ничемности, бесталанности и т.д. В итоге вы выросли, убежденная в собственных несовершенствах. Некоторые в этом случае работают с психологом, кто-то пытается помочь себе сам.

Начните с полного принятия себя. Полюбите себя, побалуйте, похвалите за достижения. Поработайте над собственной самооценкой. Что касается ситуаций, в которых вы не можете дать отпор, заранее приготовьте для таких случаев шаблонные фразы-помощники. «Спасибо, но вашего мнения я не спрашивала», «Благодарю, я решу этот вопрос сама», «Извините, но вы неправы». Порепетируйте перед зеркалом, как вы будете их произносить. Начните применять эти фразы в конкретных ситуациях, чтобы освоиться.

Полностью избавиться от внутренней скованности вы сможете лишь спустя время, когда придет опыт отстаивания своей позиции.

Интересный вопрос

ЗАЧЕМ НА РАБОТЕ МЕНЯТЬСЯ МЕСТАМИ?

Часто ли на работе вы меняете свое месторасположение? Нет? А вот и зря! Новое место - это новый взгляд на вещи, новый ракурс зрения на привычные проблемы, новые соседи рядом, которые могут оказаться полезными. Попробуйте предложить рокировку в своем кабинете!

Если же вы руководитель, есть смысл время от времени тасовать сотрудников не по виду выполняемой ими работы, а по темпераменту, увлечениям, сильным сторонам. Исследования показали, что подобные перестановки способны значительно улучшить производительность в коллективе.

ХОЧУ ДОМОЙ!

«Что делать, если очень долго (целых два года) искала работу по специальности, наконец тебе предложили то, что соответствовало изначальным требованиям, а теперь ты понимаешь, что не хочешь больше сидеть в офисе на другом конце города, а хочешь обратно на фриланс или хотя бы найти что-то рядом с домом, чтобы чаще видеть дочку? И как смотреть в глаза людям, которые помогли с поисками места, если уволиться на испытательном сроке?»

Юлия, 40 лет.

ПОДРУГА: Юлия, я придерживаюсь мнения, что мы в любой момент времени можем изменить свои решения и планы и не чувствовать себя при этом непоследовательными и «неправильными». За два года ваши потребности и представления об идеальной работе стали другими. И вы вполне имеете право дальше строить свою жизнь, исходя из них. Людей, которые помогли вам, я думаю, в любом случае стоит искренне поблагодарить. Да, вы вместе долго искали то, что потом оказалось неактуальным. Выразите сожаление по этому поводу и признайте право друзей на разочарование. Высоки шансы, что они вас поймут.

ЧТО С НАМИ ДЕЛАЕТ СТАРОСТЬ

С татная, с иголочки одетая, с высоко поднятой головой - именно такой я помню свою бабушку по маминой линии. В детстве мы, дети, ее побаивались, но уважали безмерно. Бабушка прекрасно готовила, дома царили уют и порядок, а уж как от нее всегда пахло! Она всегда слегка смачивала кончики пальцев любимыми духами и проводила ими за ушами.

Так вышло, что я не видела бабушку почти семь лет. Знаете, как это бывает - появилась своя семья, переехали в другой город, начались заботы и хлопоты с детьми. Мы переписывались, созванивались, но не более. Одним словом, когда я увидела бабушку вновь, то еле сдержалась, чтобы не ахнуть.

Передо мной стояла беспомощная старушка. Готовить она уже не могла - зрение упало из-за катаракты, ходила еле-еле, вместо привычной высокой прически виднелся тоненький хвостик, небрежно перевязанный старой резинкой. Было видно, как тяжело ей даются эти возрастные изменения. В глубине души она осталась все той же Надеждой Павловной - горделивой и статной, но время... оно ее не пощадило.

Анна Майорова.



УБИРАТЬСЯ БУДЕШЬ САМ!

К нам на работу недавно пришел новый сотрудник с изысканными манерами. Руководство его ценило, холило и лелеяло. А вот мы с коллегами над ним откровенно посмеивались. С виду аккуратный и манерный, на деле он оказался настоящим грязнулей. На столе у него царил хаос - офисные бумаги вперемешку с бутербродами и разбросанной канцелярией. Убираться он категорически не желал, называя это «легким творческим беспорядком». Но на днях ему все же пришлось пересмотреть свои взгляды.

Наша уборщица Нина Михайловна не на шутку рассердилась. В который раз она призвала новичка

к порядку, а тот ей ответил:

- Вообще-то уборщица здесь вы, вам за это деньги платят. Вот и работайте!

И в довершок бросил на пол бутерброд. Мы замерли, не зная, что и сказать. К счастью, свидетелем этой сцены стал наш директор. Он подобрал брошенный листок и поставил перед молодым человеком ультиматум: либо он сейчас же убирается во всем офисе, либо пишет заявление на увольнение. Коллега выбрал первое. Нам с девчонками осталось только хихикать, наблюдая за тем, как он орудует шваброй, тряпкой и метелкой для пыли. Поделом ему!

Александра.

ПУШИСТЫЙ СПАСИТЕЛЬ

О том, что у моей подруги рак, я узнала не сразу. Она скрывала это, не желая вызывать жалость и сочувствие.

В течение полугода я наблюдала, как подруга угасает. У Наташи оказалась начальная стадия болезни, врачи давали хорошие прогнозы, но она сама настолько опустила руки, что было очевидно: недуг ее побеждает. И победил бы, наверное, если бы не один случай.

Наташа шла вечером из магазина, когда увидела, как дворовые хулиганы издеваются над котенком. Негодяев она отогнала, но что делать дальше? Обратилась в ветлечебницу. Оказалось, что котенок совсем плох. Но Наташа решила выходить его! Два месяца она возилась с несчастным найденным. Конечно, в итоге оставила у себя. Про болезнь свою и думать забыла! А когда пришла на очередной



прием к врачу, то услышала: «У вас ремиссия, поздравляю!»

Котенка Наташа назвала Крепыш. И действительно, сейчас это упитанный и сильный зверь, к которому я отношусь с особой любовью. И у Наташки моей все в порядке!

Мария Бережная.



(Продолжение. Начало в 16).

– Полагаю, мы все извлекли уроки из «Одейшеса».

– Невозможно, сэр. Опасно, нелепо и вообще может дестабилизировать обстановку на корабле. Вы ведь не хуже моего знаете, насколько это тонкая вещь.

– Хайфилд, вопрос закрыт и не подлежит обсуждению.

– Мы много месяцев пытались восстановить хотя бы шаткое равновесие. Вы ведь знаете, через что пришлось пройти моему экипажу. Невозможно вот так взять и запустить на корабль девиц, считая...

– Они будут подчиняться очень строгим приказам. Военно-морской флот разработал на сей счет жесткие директивы...

– И что женщинам наши приказы?! Если женщины находятся рядом с мужчинами, значит жди беды.

– Хайфилд, это замужние дамы, – отрезал адмирал. – Они едут на новую родину к своим мужчинам. Вот так-то.

– При всем уважении к вам, сэр, осмелюсь заметить, что вы плохо знаете человеческую природу. – Последняя фраза повисла в воздухе, шокировав их обоих. Капитан судорожно вздохнул. – Разрешите быть свободным?

И, не дождавшись кивка, капитан Хайфилд развернулся и пошел прочь, впервые за всю свою долгую карьеру разозлившись на старшего по званию.

Адмирал стоял и смотрел, как тот пересек ангар, а потом исчез в недрах судна, точь-в-точь как кролик, спасающийся в кроличьем садке. В некоторых случаях подобное проявление неуважения означало конец карьеры военнослужащего. Однако адмирал Макманус питал искреннее уважение к этому сварливому старому хрену, капитану Хайфилду. И не хотел, чтобы он так позорно закончил службу. А кроме того, подумал адмирал, кивнув матросам, чтобы те продолжали, если бы это был его корабль, он, честно говоря, испытывал

КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

бы аналогичные чувства. Несмотря на всю свою любовь к жене и дочерям.

ГЛАВА 8

Во время морского путешествия невесты смогли прослушать лекции, сопровождаемые наглядной демонстрацией того, как следует покупать и готовить продукты питания с учетом строгих продовольственных норм. Ближе к концу плавания режим питания несколько ужесточили, чтобы переход на продуктовые карточки не стал для них слишком болезненным.

Дейли миррор. 7 августа 1946 года
Пятый день плавания

Состояние моря, столь же капризного, что и невесты на борту «Виктории», резко ухудшилось, как только корабль покинул каналы Сидней-Хедс.

Великая Австралийская бухта, восхищенно, но с долей опаски говорили члены команды, покажет, кто настоящий моряк, а кто нет.

Судьба, словно нарочно убаюкав девушек ложным ощущением безопасности, решила теперь продемонстрировать их уязвимость и непредсказуемость их будущего. Жизнерадостное синее море почернело, стало мутным и ошетинилось высокими гребнями. Легкие бризы превратились в порывистые ветры, те со временем переросли в шквалистые – плывавшие холодным дождем в моряков, крепивших, задыхаясь в своих штормовках, самолеты к палубе. А корабль, вставая на дыбы и кряхтя от натуги, прокладывая себе путь между водяными валами.

И вот пассажиры, которые до того беспокойной толпой бродили по палубам, сперва по одиночке, а затем уже целыми группами ретировались на свои койки. А те, кто еще держался на ногах, хватаясь за стенки, неуверенно передвигались – бледные от страха – по коридорам. Лекции пришлось отменить, так же как и запланированные учения по использованию спасательных шлюпок: члены экипажа поняли, что лишь немногим женщинам под силу их выдержать. Оставшиеся в строю офицеры из женской вспомогательной службы разносили по каютам таблетки от тошноты.

Беспрестанные удары волн о борт корабля, заунывные звуки корабельного гудка, несмолкаемый лягз цепей и скрежет самолетов на полетной палубе – все это окончательно лишало надежды хоть немного поспать. Эвис и Джин – ну конечно же Джин, а кто еще? – лежали на койках, замкнувшись в собственном мире тошнотворной напасти. Но если у Эвис этот мирок был сугубо личным, то Джин держала всех в курсе своих страданий. Эвис казалась, что ей уже известны практически все симптомы Джин – что у той стоит ком в животе, что маленький кусочек сахара чуть было не привел к конфузу у дверей столовой на полетной палубе, что этот

ужасный коচেгар, который шел за ними до самой прачечной, жрал у нее на глазах сэндвич с сыром и белковой пастой, отчего ее едва не стошнило. Все это свисало у него изо рта и...

– Да-да, Джин, я представляю, – простонала Эвис и заткнула уши.

– Значит, вы не пойдете на чай, да? – поинтересовалась стоявшая в дверях Маргарет. – Сегодня дают мясо в горшочках.

Собака спала на ее койке, явно не чувствуя резкой смены погоды.

Джин повернулась лицом к стене. И ее ответ – слава богу – прозвучал неразборчиво.

– Ну что, Фрэнсис, пошли? – сказала Маргарет. – Похоже, будем только мы вдвоем.

Маргарет Донливи познакомилась с Джоозефом О'Брайеном восемнадцать месяцев назад, когда ее брат Колм привел его, а вместе с ним еще шесть-семь дружков из пивной домой, и вот вплоть до окончания войны все они стали частыми гостями семьи Донливи. Таким образом брат собирался снова наполнить жизнью дом, осиротевший после ухода матери. Ведь на первых порах они никак не могли примириться с оглушающей тишиной, вызванной отсутствием самого спокойного члена семьи. Но ни отец, ни братья не хотели, чтобы Маргарет с Дэниелом оставались дома одни, пока старшие будут топить горе в вине, – они были чрезвычайно заботливы, хотя такая забота и принимала иногда странные формы, – поэтому было решено перенести пивную на ферму. Иногда из кузова их грузовичка свисало до четырнадцати-пятнадцати человек, в основном американцев, нагруженных крепким алкоголем и пивом, или ирландцев, распевавших песни, от которых у Марри слезы наворачивались на глаза. И теперь каждый вечер в их доме звучали голоса пьющих и горланящих мужчин, а иногда – тихий плач Дэниела, пытавшегося понять, кому все это нужно.

– Джо был единственным, кто не приглашал меня на свидания и не приставал ко мне, – сказала она Фрэнсис, уписывая за обе щеки картофельное пюре в полупустой столовой. – Остальные обращались со мной так, будто я что-то вроде официантки, и, стоило братьям отвернуться, норовили облапать меня в темном углу. Одного даже пришлось в маслобойне отovarить лопатой, уж больно рьяно он стал распускать руки.

Она подхватила свой металлический поднос, который грозил соскользнуть со стола.

– С тех пор я его больше не видела. Неделий позже Колм застучал еще одного парня, когда тот подглядывал за тем, как она мылась в ванной, и они с Нилом и Лиамом чуть было не вытрясли из бедняги всю душу.

Так вели себя все, кроме Джо, кото-

рый приходил каждый день, добродушно подтрунивал над Дэниелом, давал отцу советы, основанные на опыте работы на родительском приусадебном участке в Девоне, дарил ей нейлоновые чулки не того размера и угощал сигаретами, посматривая на нее исподтишка.

– В конце концов мне пришлось спросить, почему он не подбивает под меня клинья, – продолжила рассказ Маргарет. – И, по его словам, он прикинул, что, если сможет задержаться здесь подольше, я привыкну к нему, будто к предмету мебелировки.

Первый раз он пригласил ее на свидание ровно за три месяца до того, как Военно-воздушные силы Соединенных Штатов сбросили атомную бомбу на Хиросиму, а уже через несколько месяцев они поженились. Маргарет надела мамино подвенечное платье, – как раз в тот день, когда Джо в последний раз получил увольнительную. Она знала, что им будет хорошо вместе, сказала она. Джо был очень похож на ее братьев. Он не относился к себе или к ней слишком серьезно.

– А он обрадовался, узнав о ребенке?

– Когда я сообщила ему, что беременна, Джо поинтересовался, не придутся ли роды на период ягнения, – фыркнула Маргарет.

– Да уж, не слишком романтично, – улынулась Фрэнсис.

– Джо, наверное, и слова-то такого, как «романтика», в жизни не слышал, – ответила Маргарет. – Хотя мне, в общем-то, без разницы. Все эти охи и вздохи не для меня. Если всю жизнь живешь с четырьмя деревенщинами, которые стряхивают на тебя под столом козявки из носа, то трудно ассоциировать романтику с представителями того же пола, что и они.

Маргарет улынулась, снова набив рот картофельным пюре.

– Я вообще не собиралась замуж. Для меня замужество означало только еще больше стряпни и грязных носков.

Она опустила глаза, и ухмылка вдруг исчезла с ее лица.

– Я до сих пор постоянно себя спрашиваю, как такое могло случиться.

– Мне очень жаль, что ты осталась без мамы, – произнесла Фрэнсис. Маргарет заметила, что та взяла себе добавки, чего она, в своем положении, позволить себе, к сожалению, не могла, ибо рисковала заработать несварение желудка. И тем не менее, Фрэнсис была худой как спичка. На десерт подали бланманже «Прекрасная кушанница», получившее такое название, как с усмешкой объяснил повар, потому что оно все дрожало и имело прелестные изгибы.

– А отчего она умерла? Прости, – поспешно сказала Фрэнсис, заметив, как покраснело бледное лицо Маргарет.

– Я не хотела быть бестактной. Интерес чисто профессиональный.

– Нет... нет, – ответила Маргарет. Они обе ухватились за край накренившегося стола, пытаясь не дать солонке, переннице и стаканам упасть на пол.

– Это было как гром среди ясного неба. Буквально минуту назад она была здесь, а еще через минуту... уже ушла, – наконец выдавила она, когда качка на время прекратилась.

В столовой стояла тишина, нарушаемая лишь невнятным бормотанием тех

немногих женщин, у кого хватало твердости характера или отваги смотреть на еду, да внезапным звоном бьющейся посуды, когда еще один поднос становился жертвой набежавшей волны. Очередей, как в начале плавания, уже не было, и только несколько девушек, с удовольствием пользуясь возможностью спокойно выбирать, топтались перед выставленными блюдами.

– Я бы сказала, что это лучший вариант ухода, – произнесла Фрэнсис, бросив на Маргарет твердый взгляд ярко-синих глаз.

– Она, скорее всего, даже ничего не почувствовала.

Фрэнсис помедлила и добавила: – Правда. Ей хотя бы не пришлось страдать.

Последняя фраза, возможно, заставила бы Маргарет развить тему, если бы не хихиканье в углу. Поначалу звучащее просто как фон, хихиканье это стало громче, то тише, словно шло в унисон с шумом волн за бортом.

Повернувшись, Маргарет с Фрэнсис увидели, что к сидевшим в углу женщинам присоединились несколько мужчин в рабочих комбинезонах. Одного из них Маргарет даже узнала: они здоровались накануне днем, когда он драил палубу. Моряк плотным кольцом окружили млевших от мужского внимания женщин.

– Эх, жаль, что здесь нет Джин, – принявшись за еду, рассеянно бросила Маргарет.

– Как думаешь, может, отнести им чего-нибудь? Хотя бы пюре.

– Пока мы доберемся до каюты, оно будет совсем холодным, – ответила Маргарет.

– И, кроме того, я вовсе не горю желанием, чтобы Джин потом тошнило прямо на мою койку. В каюте и так черт-те как воняет.

Фрэнсис посмотрела в иллюминатор на пенистые волны, яростно бьющиеся о стекло в пятнах соли.

Она на редкость сдержанная, подумала Маргарет. Принадлежит к тому типу людей, что, даже когда говорят, продолжают внутренний диалог.

– Надеюсь, с Мод Гонн будет все в порядке, – сказала она вслух, очевидно оторвав Фрэнсис от каких-то своих мыслей.

– Прямо не знаю, что делать. С одной стороны, вроде бы надо проверить, как она там, а с другой – ужасно не хочется возвращаться в чертову каюту. У меня там буквально крыша едет. Особенно когда наша сладкая парочка начинает стонать.

Фрэнсис едва заметно кивнула. Похоже, ее способность выразить свое согласие ограничивалось этим скудным жестом. Но она все же наклонилась к Маргарет поближе, с тем чтобы перекричать стоящий в столовой шум.

– Если хочешь, можно выгулять ее на палубе. Чуть позже. Дай ей глотнуть свежего воздуха. Положи ее в корзинку и прикрой сверху шерстяной кофтой.

– Привет, дамы.

Это был тот самый матрос. Подпрыгнув от неожиданности, Маргарет оглянулась на легкомысленных девиц, которых он только что покинул. Те, вытянув шею, провожали его взглядом.

– Добрый день, – равнодушно ответила она.

– Дамы, я поговорил со своими дру-

зьями и подумал, что неплохо было бы вам сообщить, что сегодня вечером в кубрике кочегаров будет небольшая вечеринка. Типа «добро пожаловать на борт». – Он говорил с легким акцентом и держался с непрошибаемой уверенностью.

– Мысль неплохая, – отхлебнув чай, ответила Маргарет. – Но у нас за дверью стоят часовые.

– Но только не сегодня вечером, дамы. В связи с погодными условиями численность блюстителей нравственности резко уменьшилась. Так что, впереди вечер-другой полной свободы.

Он подмигнул Фрэнсис, хотя не исключено, что глаз у него просто держался от рождения.

– Выпьем грога, перекинемся в картишки. Может, сумеем познакомить вас с некоторыми английскими обычаями.

– Нет, спасибо, но это не для нас, – закатила глаза к потолку Маргарет.

– Карты, миссис, только карты. – Его лицо приняло удивленное и даже несколько обиженное выражение. – Уж не знаю, что вы там подумали. Чтоб мне провалиться, вы замужняя женщина и все такое...

Маргарет не выдержала и рассмеялась:

– В принципе, я не против карт. А во что вы играете?

– Джин-рамми. Ньюмаркет. Ну, может быть, иногда в покер.

– Тогда только карты, и больше ничего. Но учтите, я играю только на интерес.

– Наш человек, – ухмыльнулся он.

– Ну, тогда я обдеру вас как липку. У меня были лучшие учителя, – сказала она.

– Попробую рискнуть, – отозвался он. – Мне все равно, с кого снимать деньги.

– А... Для меня там места хватит? – Она откинулась на стуле, чтобы продемонстрировать свой живот, и стала ждать реакции.

Если он и колебался, то лишь долю секунды.

– Отыщем вам место. Мы всегда рады хорошему игроку в покер.

Похоже, он нашел в ней родственную душу.

– Деннис Тимс, – протянул он руку.

– Маргарет... Мэгги... О'Брайен, – обменявшись рукопожатием, сказала она.

Он кивнул Фрэнсис, которая сидела с каменным лицом.

– Мы четверымя палубами ниже. Практически под вами. Спускайтесь по трапам, мимо офицерских галлюонов, и идите на шум хорошего веселья. – Он отдал им честь и уже собрался было отойти от их стола, но остановился и произнес трагическим шепотом: – Мэг, если застрянете на трапе, кликните нас. Мы с парнями живо пропихнем вас!

Перспектива провести несколько часов в мужской компании вдохновила Маргарет. Правда, в отличие от большинства женщин, она соскучилась отнюдь не по флирту, ей просто не хватало мужчин в доме. Маргарет тяжело вздохнула: появление Денниса в очередной раз напомнило о том, как тяжело ей давалась новая – чисто женская – жизнь.

Джоджо МОЙЕС.

(Продолжение следует).



ДОГНАТЬ ВОЗРАСТ!

Многие женщины, даже достигнув тридцатилетнего рубежа, выглядят столь миниатюрно, что их порой принимают за подростков. А если и лицо не выдает никаких намеков на реальный возраст, да и ростом дама не вышла, это может превратиться в настоящую катастрофу. Появляются проблемы в общении с противоположным полом, ровесники-мужчины снисходительно улыбаются и воспринимают вас как ребенка, а не как взрослую женщину.

Тем, кто привык молодиться и скрывать свой реальный возраст, это может показаться даже плюсом, но для дам, у которых не складывается личная жизнь из-за «детской» внешности, это реальная проблема. Давайте разберемся, почему так случается и что делать, чтобы к вам начали относиться серьезно.

Меняем поведение!

Самая распространенная причина, почему дамы и после 25 лет кажутся куда более юными, - их собственное поведение. Многие девушки просто не осознают, что возраст должен отражаться не только в паспорте, но и на образе мышления, манере общения; одежде, наконец. Если вы до сих пор склонны к импульсивным, безрассудным поступкам, хихикаете, как ребенок, над любым анекдотом, жуеете жвачку во время общения с начальником и все еще не умеете контролировать количество выпитых коктейлей на вечеринке - не удивляйтесь, что мужчинам нравится проводить с вами время, но не завязывать серьезные отношения.

Что делать? Научитесь брать ответственность за все, что вы делаете и говорите. Хвастаться тем, что не по-

мните парня, который тащил вас до дома после корпоратива - удел восемнадцатилетних студенток, а не взрослых, уверенных в себе женщин. Пообещать что-то, а потом просто забыть, даже не извинившись, - явный признак того, что вы еще не научились брать на себя ответственность. Модные молодежные словечки, так называемый сленг, тоже подсознательно занижают ваш реальный возраст. Подумайте - быть может, именно этим вы и отпугиваете потенциальных кандидатов на вашу руку и сердце? А еще задерживает в юном возрасте привычка обижаться по пустякам и уходить, громко хлопнув дверью, вместо того, чтобы спокойно, по-взрослому разобраться в проблеме.

Будь стальной!

Многие миниатюрные женщины действительно одеваются в детских магазинах, поскольку в обычных им трудно найти подходящую одежду своего размера. Но что, если дело не в этом, а в том, что вы сами предпочитаете рваные джинсы, слишком короткие юбки, майки с блестками, рубашки унисекс, вечные кеды или тяжелые военные ботинки вместо элегантных туфель? Конечно же, речь не идет о

ситуациях, когда предстоит шашлыки, поход в горы, поездка в лес или на дачу. Как известно, мужчины при знакомстве оценивают женщин по внешнему виду, а подростковый стиль одежды о многом может им рассказать. И, поверьте, это окажется не в вашу пользу.

Что делать? Постарайтесь подобрать более подходящий имидж. Даже если вы с детства не признаете юбки, это не значит, что нельзя отыскать элегантный брючный костюм и соответствующую обувь, в которых вам будет точно так же комфортно, как в любимых выцветших джинсах и свободной клетчатой рубашке. Постарайтесь хотя бы немного отойти от своего привычного стиля, не думайте, что классика - это скучно. В конце концов, современные реалии позволяют шить на заказ одежду подходящего фасона из любого материала. Пора экспериментировать с имиджем!

Долой яркий макияж!

Если поведение и манеру одеваться легко можно изменить, то что делать с «вечно юным» лицом, которое уменьшает возраст на десяток лет? На самом деле многие дамы просто не умеют наносить макияж. Стиль «смоки айс», ярко-красная помада, брови в 3 раза темнее натурального цвета и в 2 раза шире природной формы вовсе не добавляют возраста, наоборот, намного уменьшают его. Помните, что броский макияж - удел юных, пытающихся всеми возможными способами выглядеть старше.

Что делать? Посмотрите видеоролики профессиональных визажистов, посетите мастер-классы по мейкапу, обратите внимание, какой макияж используют ваши ровесницы, обладающие вкусом стиля. Чем ближе к естественности - тем лучше. Забудьте про черные, как ночь, стрелки, алую, темно-бордовую помаду, выделяющиеся румяна и брови цвета вороньего крыла.

Научитесь пользоваться консилером, праймером и компактной пудрой, подчеркните природную форму и цвет бровей, а не изменяйте ее до неузнаваемости, ознакомьтесь со стилем nude (естественность) - одним словом, поймите, как можно деликатно подчеркнуть достоинства собственной внешности и скрыть ее явные недостатки.

Позаботьтесь о прическе. Если у вас и так кукольная внешность, белокурые локоны лишь еще больше подчеркнут ее, а разноцветные пряди, малиновая коса или зеленые дреды визуально скостят еще несколько лет. Столь эпатажный образ как раз и свойственен юношеству, что как раз вам и не нужно!

Даже, если вы отчаянно хотите выделиться, помните, что это можно сделать и без чрезмерной экстравагантности. Соблюдая эти простые правила, вы сумеете догнать свой паспортный возраст.

Опыт родителей

Казалось бы; по чьим же советам нам жить, как не по советам родителей? Тем более, что родители - то уж точно не будут действовать против интересов своего ребенка. Напротив, они готовы сделать все возможное, чтобы помочь ребенку, пусть даже только словом.

Вроде бы, в пользу советов родителей говорит и их возраст, а значит, и жизненный опыт. Да и учиться же лучше на их прошлых ошибках, нежели делать свои! Но и здесь есть своя тонкость. Родители - тоже люди, которые, во-первых, могут и сейчас ошибаться, а во-вторых, имеют свои интересы. Сколько раз бывало так, что родители сознательно направляют своего выросшего ребенка по жизненному пути, который удобен прежде всего самим родителям, разрушая его карьеру, мечты, личные отношения с друзьями и любимыми, заставляя его проживать чужую жизнь. И все это происходит из-за излишнего слияния родителей с детьми, из-за неумения последних отличить свои интересы от родительских. Иногда родители не готовы отпустить ребенка от себя даже ради его счастливого будущего, ведь «как с ними, он не будет счастлив нигде»! К тому же, жизненный опыт может оказаться весьма специфичным. Вспомним, как совсем недавно, в 1990-е, обесценился опыт жизни в прежнем советском обществе. А ведь часто советы родителей строятся именно на примерах прошлой жизни, которая уже кардинально поменялась. Поэтому прислушиваться к ним, конечно, надо, но воспринимать следует не менее критично, чем советы остальных. К тому же, в каждом совете можно отыскать ценное зерно.

Друг совет подбросит...

Чем ближе нам люди, тем лучше будет их совет! Но так ли уж они непредвзяты? Например, подруга может легко посоветовать девушке расстаться со своим парнем на том основании, что он ей, якобы, не подходит, аргументируя это его манерой одеваться или наличием оригинального хобби, или «вообще он какой-то неприятный». Вот тут-то и нужно внимательно присмотреться: а что стоит за таким советом? Не интерес ли, самой подруги к этому мужчине? Не банальное ли нежелание смотреть на чужое счастье? А вдруг она старается поссорить вас, чтобы увести его или просто чтобы вы были в одиночестве? Даже если нет корысти, то тоже не стоит торопиться прислушиваться: у каждого свое мнение на людей и отношения. Так зачем ставить личную жизнь под удар только из-за того, что кому-то ваш мужчина не понравился? Если сомневаетесь в продолжении отношений с мужчиной, то спросите у нескольких близких друзей не о том, продолжать вам отношения или нет, а о том, - какой он человек, на их взгляд.



А МНЕ МАМА ГОВОРИЛА...

Жить своим умом или послушать совета? Как часто мы следуем второму варианту! Для роли «мудрого» человека мы выбираем то родителей (мама плохого не посоветует), то старых друзей (он же меня со школы знает). А потом оказывается, что ни опыт, ни, якобы, объективные знания, ни добрые намерения нашу проблему не только не разрешают, а даже усугубляют ее.

Ведь, может быть, он еще полностью не раскрыл веред вами как свои лучшие качества, так и худшие. Выслушайте, но не принимайте советы сразу к действию! Общаться с ним или нет, решайте сами!

Всезнайка - незнайка

Почти у каждого человека есть, как минимум, один знакомый «всезнайка», который может не просто высказать свое «авторитетное» мнение по любому вопросу, а убедить в своей правоте. Если вдруг в поле его внимания попадет ваша проблема, то, хотите вы или нет, но «добрый» совет вы от него получите. Причем, дан он будет с невероятно умным видом пожившего человека. Чаще всего такой совет будет бесполезен, а иногда - и напрямую вреден, так как дан не из желания помочь вам, а по принципу: «Главное - прокукарекать, а там хоть не рассветай». Запросто способен надавить своим авторитетом, особенно если он профессионал в какой-либо области. То есть, уже заслуживающий уважения. А потому, психологически легко к нему прислу-

шаться. Ни в коем случае нельзя этого делать.

Например, человек, отлично ремонтирующий компьютеры, может начать вам советовать, потому что «у одного его клиента был похожий случай, и он...». Но умение разбираться в компьютерной технике не означает умения разбираться в тонкостях человеческих отношений! Определить компетенцию такого советчика очень просто: надо повнимательнее рассмотреть круг его интересов - действительно ли он специалист в том, что советует, и имеет хороший житейский опыт? А можно просто в Интернете погуглить его красивый совет: велика вероятность, что он вычитал его там. «Всезнайка» обычно вскоре переключается на другой объект, и о том, кому и что он посоветовал, просто забывает. Важно помнить, когда хочется поступить в соответствии с полученным советом, а думать своей головой лениво: за вашу жизнь несете ответственность только вы сами, и о том, что происходит в вашей душе, тоже знает только вы. Выслушав совет, оставляйте за собой право решить, следовать ему или нет.

МАСТЕРИЦА



ОРИГИНАЛЬНЫЕ МАРИНАДЫ ДЛЯ ШАШЛИКА

Сезон шашлыков открыт, а это значит, самое время мариновать мясо! Как насчет необычных рецептов?

1 По-кавказски. Нарезьте мясо (1 кг) на кусочки, залейте его газированной минеральной водой на 3-4 часа. После этого воду слейте, а мясо посолите и поперчите по вкусу. Маринад по-кавказски хорошо подойдет для баранины.

2 С рассольником. Возьмите 1 л рассола, оставшегося после соленых или маринованных огурчиков. Залейте им нарезанные кусочки мяса (1 кг), заранее слегка посолите и поперчите их. Добавьте сверху крупно нарезанные кольца лука. Поставьте маринад в холодильник на 6-8 часов. Используйте для свиных и говяжьих кусочков.

3 Газированный. Нарезьте 1 кг мяса, посолите, поперчите. Залейте его кока-колой или любым другим сладким газированным напитком так, чтобы он полностью покрывал кусочки. Добавьте 3-4 ст. л. соевого соуса. Оставьте кусочки в маринаде на 4-6 часов. Он подойдет для любого мяса: делает его мягким и добавит карамельную корочку.

4 Винный. Заранее приготовленное мясо (1 кг) посыпьте солью, перцем, смесью душистых трав. Натрите кусочки. Залейте их вином (оно должно покрывать мясо) и оставьте на 6-8 ча-

сов под прессом. Винный маринад идеален для свинины, особенно хорошо получаются грудинка и шея.

5 С кусочками киви. 1-2 плода киви очистите от кожуры, мелко нарежьте или разомните вилкой. Соедините с нарезанными кусочками мяса (1 кг). Добавьте туда же соль, перец, травы (укроп, петрушку, базилик, кинзу и т.д. - по вкусу). Оставьте мариноваться на 1 час, не более! Киви хорошо размягчает мясо, так что лучше всего подойдет для говядины.

6 Из кваса. В 1 л кваса добавьте 3-4 ст. л. жидкого меда. Все тщательно перемешайте. Залейте маринадом 1 кг нарезанного мяса, предварительно посолите и поперчите его. По желанию можно добавить кольца красного лука. Мариновать кусочки необходимо не менее 3 часов. Необычный вкус подойдет для свиного и куриного шашлыка.

7 Чайный. Куски мяса (1 кг) посолите и поперчите, натрите душистыми травами. Заварите крепкий черный чай (гранулированный), дайте ему настояться. Залейте мясо чаем так, чтобы напиток покрывал кусочки. Поместите в холодильник на 8 часов и более. Чайный маринад хорошо сочетается с курицей и свининой.

НОЧНИК ИЗ КОНСЕРВНОЙ БАНКИ

Как уютно проводить летние вечера, когда в комнате есть ночник. Подойдет даже самодельный источник света. Мне смастерил его муж - из консервной банки. Дрелью проделал в ней по всему периметру около 10-15 маленьких дырок. Поставил открытой частью на стол, а внутрь поместил свечку. Теперь, когда я зажигаю ее и накрываю оригинальным ночником, получаются красивый свет и интересный узор на потолке и стенах.

Лариса Майорова.



БЕЛЬЕ ПОСЛЕ СТИРКИ: ЧИСТОЕ И СВЕЖЕЕ!

Хотите, чтобы ваше белье после стирки в стиральной машине было не только чистым, но еще и вкусно пахнувшим?

* Используйте моющие средства и кондиционеры с нейтральными ароматами. Они не оставляют после себя сильного и не всегда приятного запаха.

* Обязательно открывайте стиральную машину после стирки для проветривания. Это еще и профилактика появления плесени.

* Проверьте, чтобы за резиновым уплотнителем не оставалось воды. Если она есть, удаляйте сухой тряпкой.

* Чистите и просушиваете лоток для порошка после каждой стирки!

* Не храните грязное белье в барабане. Заведите для этого специальную корзину.

Н. Урюпина.



ТОП С АЖУРНОЙ КОКЕТКОЙ

Топ на все случаи жизни, который одинаково хорошо будет выглядеть и с джинсами, и с юбкой. Модель вяжется одним полотном от рукава.

РАЗМЕРЫ

S (M) L (XL)

ШИРИНА ИЗДЕЛИЯ ПО ОБХВАТУ ГРУДИ

Примерно 84 (92) 100 (108) см

ДЛИНА ИЗДЕЛИЯ

60 (62) 64 (66) см

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ

Пряжа (58% льна, 16% хлопка, 26% вискозы; 50 г/150 м) – 6 (6) 6 (7) мотков черной; круговые спицы № 3,5 длиной 80 см; крючок № 2,5 и № 3.

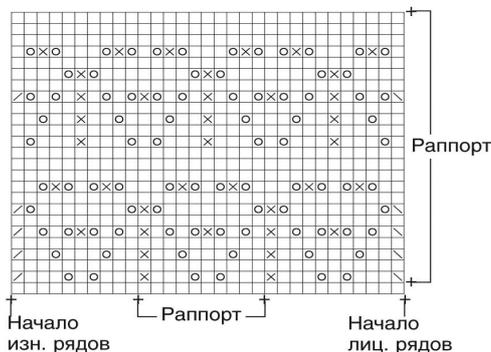
УЗОРЫ И СХЕМЫ

ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

В лицевых рядах петли вязать лицевыми, в изнаночных – изнаночными.

АЖУРНЫЙ УЗОР

108



- = лицевая гладь ○ = накид
- / = 2 п. провязать вместе лицевой
- \ = 1 п. снять, следующую петлю провязать лицевой и снятую петлю протянуть через провязанную
- x = 1 п. снять, 2 п. провязать вместе лицевой и снятую петлю протянуть через провязанные

Вязать по схеме (количество петель узора кратно 10 + 1 п.).

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

22 п. x 34 р. = 10 x 10 см, связано лицевой гладью спицами № 3,5.

ВАЖНО!

Плотность вязания должна соответствовать заданной!

Если в инструкции указано только одно число, то оно относится ко всем размерам!

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

Изделие вяжется единым полотном. Начать от края правого рукава, вязать на круговых спицах рядами в прямом и обратном направлениях.

На круговые спицы № 3,5 набрать 83 (89) 95 (101) п. и вязать лицевой гладью, при этом на средних 81 п. вязать узором по схеме (= 1-й ряд – изн. ряд).

Важно: среднюю петлю отметить контрастной нитью и метки продолжать до закрытых петель горловины.

Связав 5 р., прибавить с обеих сторон по 1 п. (= после/перед кромочной). Эти прибавки повторять в каждом 4-м р. (всего с каждой стороны прибавить по 5 п.), на прибавленных петлях вязать лицевой гладью.

Через 3 р. после последнего ряда с прибавками набрать петли для боковых краев. Сделать метку и набрать по 84 (86) 88 (90) п. в конце следующих 2 р. = всего на спицах 261 (271) 281 (291) п.

Продолжить работу на всех петлях (кромочные во всех рядах провязывать лицевыми).

Примерно через 10 (11) 12 (13) см от боковых меток петли разделить у метки на рукаве (петля с контрастной нитью относится к переду) и обе стороны закончить отдельно, продолжая работу с тем же распределением узоров.

СПИНКА

Для закругления горловины закрыть с внутреннего края в начале каждого лиц. ряда по 3, 2, 2, 1, 1 п., далее вязать прямо.



Не менее чем через 7 (8) 9 (10) см после последнего ряда с закрытыми петлями закончить 10-м или 22-м рядом ажурного узора (в следующем ряду сделать посередине метку), связать еще 7 (8) 9 (10) см и набрать петли для закругления горловины в обратной последовательности тому, как они закрывались на спинке.

Работу временно отложить.

ПЕРЕД

Закругления горловины переда выполнить следующим образом: сначала закрыть 10 п., а затем закрывать петли так же, как описано для закругления горловины спинки.

Сделать метку на той же высоте, что и на спинке, и связать вторую часть горловины таким же образом = набрать петли в обратной последовательности.

Важно: ажурный узор закончить тем же рядом, что и на спинке. Петли спинки соединить с петлями переда и продолжить работу на всех петлях с тем же распределением узоров.

Связав такое же количество рядов для левого плеча, как для правого, закрыть по 84 (86) 88 (90) п. в начале следующих 2 р. (= боковые края).

Вязать левый рукав, как правый, но вместо прибавок в лиц. рядах выполнять убавки: провязать

1 п., 2 п. провязать вместе, вязать до последних 3 петель на спице, 1 петлю снять, следующую петлю провязать и снятую петлю протянуть через провязанную, 1 п. провязать.

Связав такое же количество рядов для левого рукава, как для правого, закрыть петли.

СБОРКА

Выполнить швы рукавов и боковые швы.

ОБВЯЗКА НИЖНЕГО КРАЯ

Крючком № 3 выполнить ряд ст. б/н по нижнему краю изделия = выполнять примерно по 1 ст. б/н в каждый 2-й ряд, ряд замкнуть соед. ст. и следующий ряд вязать так: 3 в.п., 1 ст. с/н обратно в ту же петлю, пропустить 1 ст. б/н, *1 ст. б/н в следующую петлю, 1 ст. с/н обратно в ту же петлю, пропустить 1 п., 1 ст. б/н в следующую петлю*, повторять от * до *, ряд замкнуть соед. ст. в 1-ю петлю ряда.

ОБВЯЗКА КРАЕВ РУКАВОВ

Крючком № 2,5 выполнить по краю каждого рукава ряд ст. б/н = вязать по 1 ст. б/н в каждую петлю, ряд замкнуть соед. ст. и следующий ряд связать так же, как для обвязки нижнего края, но вместо 1 п. пропуская по 2 петли.

ОБВЯЗКА ГОРЛОВИНЫ

Крючком № 2,5 выполнить по краю горловины ряд ст. б/н = вязать по 1 ст. б/н в каждую петлю на участках с закрытыми/набранными петлями, по 1 ст. б/н в каждый 2-й ряд на прямых участках. Замкнуть ряд соед. ст. и следующий ряд связать так же, как для обвязки краев рукавов.



МАСКИ ИЗ ПЕРВЫХ ЯГОД

Богатые витаминами и минералами ягоды станут прекрасной основой для косметических масок.

В большинстве регионов уже в начале июня появляются земляника, клубника, красная смородина и пр. Каждая из перечисленных ягод - настоящий кладезь витаминов!

Смешивайте разные ягоды в составе масок, чтобы получить комбинированный эффект.

л. жирной сметаны и 1 ч. л. жидкого меда. Нанести на очищенную кожу лица на 15 минут, затем смыть контрастной водой (сначала холодной, затем теплой, закончить холодной).

створе несколько ватных дисков и положить их на лицо. Оставить на 5-10 минут, затем смыть прохладной водой.

Черешня для кожи вокруг глаз

Эта ягода тонизирует кожу, подтягивает ее, по-

могает бороться с мелкими мимическими морщинами. Она незаменима в уходе за кожей вокруг глаз: хорошо справляется с отечностью и темными кругами.

Из 3-4 ягод черешни удалить косточки, остальное размять в кашицу. Добавить 2 ст. л. сливок и веточку петрушки (предварительно мелко нарезать). Тщательно перемешать и нанести на область вокруг глаз на 10-15 минут. Желательно принять на это время горизонтальное положение.

Земляника справится с сухостью

В землянике содержатся калий, магний, йод, железо, медь. Благодаря данным микроэлементам, ягода тонизирует и освежает кожу. Ее используют для глубокого увлажнения и питания. Земляника способна бороться с мелкими морщинами, которые только начали появляться. Также она неплохо справляется с пигментными пятнами, оставшимися после акне.

Выжать земляничный сок так, чтобы получилась 1 ст. л. Добавить к нему 1 сырой яичный желток и 1 ст. л. сливок любой жирности. Все тщательно перемешать, нанести на кожу на 15 минут, после чего смыть теплой водой.

Клубника для увядающей кожи

Эта ягода содержит в себе большое количество кислот - молочную, лимонную, яблочную. Она отлично очищает кожу, отшелушивает верхний ороговевший слой, обладает мягким подсушивающим действием. Но главное - ее регенерационные свойства. Клубника незаменима для тех, кто борется с первыми признаками старения.

4-5 крупных ягод клубники размять до состояния кашицы. Смешать с 1 ст.

Красная смородина осветлит лицо

Красная смородина богата витамином С, калием, органическими кислотами. Они помогают поддерживать кожу в тонусе, делают ее бархатистой. Одно из основных свойств этой ягоды - способность осветлять кожу.

1/3 стакана ягод красной смородины размять и залить 1/3 стакана молока (жирность не менее 3%). Перемешать, дать настояться 5 минут, отжать. Смочить в полученном ра-

ВЕСНУШКИ В ТРЕНДЕ?

Если раньше от веснушек старались избавиться, то сейчас девушки делают все возможное, чтобы они появились! Но природу не обманешь, так что приходится прибегать к искусственным методам. В профессиональных магазинах можно найти переводные веснушки, которые держатся на коже от одного до нескольких дней. Если хотите нарисовать их самостоятельно, используйте йод, косметический карандаш, автозагар или хну. Помните: точки желательнее делать несим-



метричными и разными по размеру, чтобы они выглядели естественно. Некоторые модницы прибегают даже к татуажу.

В некоторых случаях косметического педикюра оказывается недостаточно. Тогда стоит обратиться к специалисту. Анна Воронцова, врач-подолог, расскажет, какие проблемы игнорировать нельзя.

Кому нужен медицинский педикюр?

Медицинский, или лечебный, педикюр показан тем, у кого есть какие-либо проблемы со стопами или ногтями на ногах. Это могут быть натоптыши, застарелые мозоли, глубокие трещины, бородавки, вросшие ногти, повреждение ногтевой пластины, гипергидроз и т.д. От данных проблем можно либо полностью избавиться, либо свести к минимуму их проявления при регулярном выполнении медицинского педикюра. Как правило, он - аппаратный, исключающий болевые ощущения. Лучше, если медицинский педикюр будет выполнять не мастер в салоне красоты, а врач-подолог с медицинским образованием. В его кабинете стерильно, сам педикюр врач выполняет в медицинских перчатках и в маске. С большинством проблем подолог в состоянии справиться самостоятельно. При возникновении дополнительных вопросов он может направить на консультацию к хирургу.

Как избавиться от трещин на пятках?

Причин появления трещин на пятках множество, и не все из них безобидные. Так, например, они могут возникнуть из-за плохой гигиены стоп и недостаточного увлажнения, вследствие ношения неудобной обуви и синтетических носков. Порой трещины свидетельствуют о наличии грибковой инфекции. Чтобы исключить этот вариант, следует обратиться к дерматологу. В большинстве случаев трещины на пятках - сигнал о том, что кожа сухая и требует увлажнения. Достаточно 2-3 раза в неделю при необходимости проводить следующий комплекс процедур по уходу. Распарьте ноги в травяной ванночке (2 пакетика ромашки на 250 мл кипятка, вылить в тазик с водой). Спустя 7-10 минут промокните их сухим полотенцем. Трещины густо смажьте натуральным медом. Закройте область вокруг них любым способом - например, наложив марлю. Оставьте компресс на ночь. Утром смойте медовую массу. Когда состояние кожи улучшится, вместо меда можно использовать вазелин или глицерин. Трещины исчезли? Продолжайте активно питать кожу стоп жирным кремом - лучше всего подойдет детский крем.

Шеллак или обычный лак?

Покрытие шеллак давно используется не только в маникюре, но и при выполнении педикюра. Оно позволяет скрыть



ИДЕАЛЬНЫЕ НОЖКИ

5 ВОПРОСОВ ЭКСПЕРТУ

Педикюр не менее важен, чем маникюр! Ноги, так же как и руки, у женщины должны быть ухоженными и здоровыми.

дефекты ногтя, достичь яркого насыщенного цвета. Носится шеллак 3-4 недели - в каждом случае индивидуально.

Делать покрытие шеллак или ограничиться обычным лаком - личное дело каждого. Единственное - шеллак не рекомендуется людям, имеющим проблемы с ногтевой пластиной. Если она деформирована, например, покрывать ее плотным материалом нежелательно и даже опасно.

Во время медицинского педикюра врач пользуется обычным прозрачным или лечебным лаком.

Вросший ноготь. Что делать?

Проблема вросшего ногтя может возникнуть у любого человека. С возрастом она встречается чаще. В большинстве случаев врастает ноготь на большом пальце, но могут быть и другие варианты. Основная причина - ношение неправильно подобранной обуви, которая деформирует ногтевую пластину.

В случае возникновения болевых ощущений, а также при покраснении околоногтевого валика следует незамедлительно обратиться к хирургу. Он может предложить ортопедические, безоперационные или операционные методы лечения в зависимости от конк-

ретной ситуации. В некоторых случаях вросший ноготь удаляют. Чтобы подобной проблемы не возникало в дальнейшем, в процессе выполнения педикюра края ногтя не следует спиливать и закруглять.

Каким должен быть домашний уход?

Домашний уход включает в себя: педикюр 1-2 раза в месяц, ванночки для ног, пилинги, маски.

Ванночки лучше делать травяные, с добавлением любых смягчающих трав - ромашки, мяты, календулы.

Пилинг необходим для удаления омертвевших частичек кожи. Самый простой состав для его выполнения - кофейная гуща.

Маски для ног можно делать 1 раз в неделю. Кожа после таких процедур становится мягкой и бархатистой!

Смешать 1 сырой яичный желток, 1 ст. л. растительного масла и 1 ч. л. сметаны. Нанести массу на кожу стоп минимум на 30 минут, обмотать целлофановыми пакетами, надеть теплые носки.

Пользуйтесь специальными дезодорантами при повышенной потливости ног. Наносить их нужно на чистую кожу. Также поможет тальк.

Пальчики оближешь



СЛАДКИЕ ФАНТАЗИИ

У хорошей хозяйки десерт должен быть не только вкусным, но и оригинальным! Такую красоту и к чаю семье приятно подать, и гостей не стыдно угостить.

Оформите свои кондитерские творения необычным образом. На помощь придут маршмеллоу, мармелад, пищевые красители и сезонные ягоды.

Ягодный торт

Понадобятся: яйцо - 3 шт., сахар - 90 г, мука - 60 г, крахмал - 30 г, разрыхлитель - 1 ч. л., сливки (33%) - 500 мл, пудра сахарная с ванилью - 6 ст. л., творог - 200 г, ягоды свежие.

Яйца взбивайте миксером 5 мин. Продолжая взбивать, введите сахар. Масса должна увеличиться в объеме в 2,5-3 раза. Вмешайте муку, просеянную с крахмалом и разрыхлителем. Форму застелите бумагой для выпечки, влейте тесто. Выпекайте при 180

градусах около 60 мин. (дверцу при выпекании не открывать). Оставьте бисквит в выключенной духовке на 10-15 мин. с приоткрытой дверцей.

Охлажденные сливки взбейте с пудрой до загустения и аккуратно смешайте с протертым творогом.

Бисквит разрежьте на 2 коржа. На нижний нанесите крем, выложите ягоды, крем. Накройте вторым коржом, украсьте кремом и ягодами.

Шоколадный фондан

Понадобятся: масло сливочное - 50 г, для смазывания, шоколад горький - 100 г, яйцо - 3 шт., мука - 75 г, сахар - 50 г, какао для посыпки.

Масло нарежьте, смешайте с кусочками шоколада. Растопите на водяной бане.



Шоколадный фондан



«Веселые овечки»

Соедините яйца с сахаром и взбивайте до увеличения объема. Введите просеянную муку. Соедините с теплой шоколадной массой (яйца должны слегка завариться).

Смажьте маслом формочки, присыпьте какао. Выложите тесто на 2/3 объема. Выпекайте 8 мин. при 180 градусах. Подавайте с ягодами, мороженым.

«Веселые овечки»

Понадобятся: молоко - 225 мл, яйцо - 3 шт., сахар - 100 г, масло сливочное - 115 г, мука - 280 г, разрыхлитель - 1 ч. л., черника - 100 г. Для украшения: сыр маскарпоне - 100 г, сыр творожный - 100 г, пудра сахарная - 4 ст. л., сахар ванильный - 15 г, маршмеллоу - 100 г, мармелад готовый (темный) - по числу капкейков, какао - 2 ст. л.

Взбейте яйца с сахаром. Добавьте молоко и растопленное масло, затем муку, просеянную с разрыхлителем, и ягоды. Выложите в формочки на 2/3 объема. Выпекайте 25 мин. при 200 градусах.

Взбейте творожный сыр с маскарпоне и пудрой. Нанесите на остывшие кексы, выложите маршмеллоу. Мордочки овечек вырежьте из мармелада.

Торт «Радуга»

Понадобятся: масло сливочное - 226 г, сахар - 220 г, белки - 5 шт., экстракт ванильный - 2 ч. л., мука - 375 г, разрыхлитель - 4 ч. л., соль - 1/2 ч. л., молоко - 355 мл (ингредиенты должны быть комнатной температуры). Для крема: сливки (36%) - 900 мл, сыр маскарпоне - 250 г, пудра сахарная и лимонный экстракт - по вкусу.

Масло с сахаром взбейте в гладкую, воздушную массу. Введите по одному белки. Влейте ванильный экстракт. Добавьте молоко и муку, просеянную с разрыхлителем и солью.

Разделите тесто на 6 частей, добавьте красители. Выложите в формы и выпекайте 18-20 мин. при 170 градусах.

Сливки, маскарпоне и пудру взбейте в густую массу, в конце добавив лимонный экстракт.

Соберите торт, промазывая коржи кремом. Верх и бока торта смажьте кремом. Отправьте в холодильник на 3-5 ч.



Торт «Радуга»



С курицей и ананасом



С тунцом и огурцом



Брускетта



С яйцом и авокадо



ПОЛЕЗНЫЕ БУТЕРБРОДЫ

Хотите быстрый, вкусный и полезный завтрак? Приготовьте низкокалорийные бутерброды. Они обеспечат вас энергией и зарядят хорошим настроением на весь день.

Хлеб лучше брать ржаной или пшеничный цельно-зерновой. Вместо сливочного масла используйте мягкий низкокалорийный творог или творожный сыр. Достойной заменой колбасным изделиям и бекону станут нежирное отварное мясо (телятина, говядина), запеченная куриная грудка или филе индейки, запеченная или малосольная рыба, консервированный тунец, яйца. А дополнение в виде овощей и зелени придаст бутербродам более интересный вкус и поможет их усвоению.

С курицей и ананасом

Понадобятся: хлеб, филе куриное, помидор, перец болгарский, листья салата, йогурт натуральный, чеснок, зелень.

Соедините йогурт с измельченными чесноком и зеленью.

На хлебец выложите немного соуса, филе, снова соус, кружочки помидора и перца. Накройте листом салата и кусочком хлеба.

С тунцом и огурцом

Понадобятся: хлеб, тунец, яйцо, огурец, сок лимона, каперсы, листья салата, масло оливковое.

Яйцо сварите вкрутую, соедините с тунцом и измельченным огурцом. Разомните, добавьте масло и сок лимона.

Положите на хлеб лист салата, затем начинку и каперсы, снова лист салата. Накройте вторым ломтиком хлеба.

Брускетта

Понадобятся: хлеб, помидоры, чеснок, оливки черные, базилик свежий, масло оливковое, соль, сахар, перец черный молотый.

Хлеб смажьте маслом, выложите на решетку и обжарьте в духовке при 180 градусах 5-7 мин. Дайте остыть, натрите чесноком.

Помидоры нарежьте крестообразно, обдайте кипятком, снимите кожицу, нарежьте кубиками.

Соедините измельченные чеснок и базилик с нарезанными оливками и помидорами, полейте маслом, посыпьте солью, сахаром и перцем. Дайте постоять 5 мин. Выложите на хлеб, полейте выделившимся соком.

С яйцом и авокадо

Понадобятся: тосты, авокадо, яйцо, зелень, уксус - 1 ст. л., соль, перец, пряности.

Разомните авокадо, добавьте соль и пряности, нанесите на тост.

Приготовьте яйцо-пашот или сварите «в мешочек». Выложите на слой авокадо, приправьте перцем, зеленью, накройте вторым тостом.

С малосольной рыбкой

Понадобятся: хлеб, лосось слабой соли, сыр творожный, редис, помидор, авокадо, огурцы маринованные.

Сыр смешайте с авокадо, нанесите на хлеб. Сверху уложите нарезанные овощи и ломтики лосося.



АСТРЫ УКРАСЯТ КЛУМБУ

Высаживая однолетники на клумбу, я всегда думаю о том, как она будет выглядеть осенью, когда все цветы отцветут. И сею сентябрики - так моя бабушка называла астры. Беру сразу несколько сортов, от карликовых до высоких. Все они переносят заморозки и цветут до поздней осе-

ни. В уходе неприхотливы: увлажненная почва (но не болотистая), хорошее освещение. Но и полутень цветы выдержат. Есть у меня и многолетние сорта - они могут расти на одном месте без пересадки по 5-6 лет.

Елена Острикова.

УРОЖАЙ ГРИБОВ ГАРАНТИРОВАН!



В прошлом году я посадил на даче грибы. И результаты превзошли все мои ожидания! В литровую бутылку добавьте 2 ч. л. французских дрожжей, шляпку перезревшего гриба, измельченную в мясорубке. Отстаивайте примерно месяц. Затем уберите мякоть, осевшую на дне, а все, что сверху, слейте в отдельную емкость. Стакан готового раствора со спорами грибов из бутылки разведите в пластиковой бутылке с водой. Поливайте из лейки около тех деревьев, у которых и был найден гриб. Можно это сделать в ближайшем леске или прямо у себя на даче. Урожай грибов вам гарантирован!

Иван Семенов.

КИЛЬКА ДЛЯ ПОМИДОРОВ

Совет этот подсказала моя тетька, которая не первый год пользуется данным методом. Для рассады помидоров выкапываем ямки, в каждую кладем по 2-3 рыбешки свежей кильки, сверху насыпаем по горсти шелухи от семечек подсолнечника (всю зиму мы собирали в коробку шелуху), поливаем теплой водой. Затем раскладываем кустики томатов в лунки и присыпаем землей. Больше можно не добавлять никакие удобрения. Помидоры растут у нас мощные, крепкие, крупные, урожай собираем хороший. Так что, со-



ветую попробовать «накормить» помидоры килькой.

Елена Писаренко.

Знакомства

Хочу познакомиться с мужчиной до 30 лет.

Нанули 555-41-08-35

+ + +

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

Тел.: +995 790-18-88-74.

Давид.

+ + +

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

Тел.: 272-26-19. Гиви.

+ + +

Мужчина 47 лет, коренной тбилисец, грузин, образованный, надежный и обаятельный, ищет симпатичную, не полную женщину от 40 до 45 лет для дружбы и серьезных отношений.

Тел.: 555. 10-11-75.

Звонить с 10.00 до 19.00.

Поздравления

Ирину КОБАЛИЯ-ДАНЕЛИЯ поздравляем с днем рождения.

Авчальская природа обозрима, Поселка красота неповторима, Тоска, печали пролетают мимо, Счастливой будь всегда, наша Ирина.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Нина Губеладзе, Мери Саакова-Энгенова, Циала Саакова-Чумбуридзе, Мзия Шатиришвили-Джаникашвили, Валентина Чернышова, Ирина Бериташвили, Людмила и Цицо Тевзадзе, Елена Мачабели, Лидия Ситникова-Комарова, Инна Ячевская-Седыкина, Валентина Ярославцева-Шемшур, Тамара Лапшина.

Арчила ДИАСАМИДЗЕ и Додо НЕМСАДЗЕ, а также Валерия КУРАСБЕДИАНИ и Ларису АЛАМЕНКО поздравляем с рождением внука, а Юрия ДИАСАМИДЗЕ и Нино КУРАСБЕДИАНИ с рождением сына Амирана.

Стало радостно всем нам,

На душе светлее,

Появился Амиран,

Стало веселее.

Разделяем пополам

Радость и веселье,

Расти большим, Амиран,

Живи во спасенье.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Шорена Гасвиани, Инга Навериани, Нино Самаргулиани, Мзия Пирвели, Ирина Куксенкова, Алла Маркова, Анна Маркарова, Элла Вырбанова.

Домашние любимцы



ЛЕТНИЙ ДОМИК ДЛЯ ПИТОМЦА

Летом многие отправляются жить на дачу, прихватив с собой домашних любимцев. Если вы берете за город собаку, заранее подумайте об условиях ее проживания.

Удержать любопытного пса в доме вряд ли удастся, особенно если питомец большой, а дом маленький. Идеально соорудить для него вольер, но не каждому это позволяют размеры участка. Отличным решением станет будка. Какая именно? Если вы хозяева хорошие и заботливые, то ни за что не позволите своему питомцу мерзнуть в сырой продуваемой всеми ветрами конуре.

Сторож на участке

Крупные собаки - почти всегда великолепные охранники, хотя бы из-за своего внушительного вида. Значит, располагать их «сторожевой пункт» следует около ворот или входа в дом. Причем делать это следует так, чтобы, находясь в будке, собака могла видеть всех входящих и большую часть территории. Сажать ли питомца на цепь, каждый хозяин решает сам. Но постоянно держать на привязи собаку чревато депрессией и различными заболеваниями-



ми. Лучше, если ваш питомец будет знать, что будка - его убежище от дождя, палящего солнца и ветра, а также место для отдыха. В нее он должен отправляться по команде: «Место!» Желательно, чтобы собачий домик располагался на возвышенности: так в нем не будет скапливаться вода после проливных дождей. Место обязательно

должно быть в тени, а если пес привязан, то длина цепи должна позволять ему выходить на солнышко. Ветер - враг для собак: привыкшее к городскому комфорту животное может быстро простудиться. Поэтому, при выборе места для будки учитывайте и этот фактор тоже.

По Сеньке будка

Размер домика - выбор индивидуальный. В слишком просторной конуре собака станет мерзнуть в холода, а в тесной ей будет некомфортно. Длина будки должна соответствовать размеру лежащей собаки, а высота - сидящей. Прибавьте еще 10-15 см на подстилку.

Не менее важны размеры лаза: пес должен входить и выходить свободно, но слишком широкий лаз будет пропускать ветер и дождь. Чтобы этого избежать, над входом можно прибить кусок брезента. Если место ветреное, на брезент дополнительно пришивают кармашки и наполняют их песком - так «шторку» не будет сдувать. В эстетических целях вход в будку часто обшивают рейкой, но это необязательно.

Самым популярным материалом для изготовления собачьей конуры являются деревянные бруски. Следите, чтобы они были тщательно отшлифованы: собака, особенно короткошерстная, может легко получить занозу.

На деревянном полу будки не должно быть щелей, чтобы когти собаки в них не застряли. Для этого поверх досок укладывают лист фанеры. В качестве утеплителя можно использовать минеральную вату или пенопласт. С внешней стороны будку обшивают вагонкой, например, из сосны - она к тому же имеет антисептические свойства.

Со всеми удобствами

Отлично, если будка будет установлена на фундамент, которым могут служить, например, четыре бетонных блока или кирпича. На них в качестве гидроизоляции следует положить рубероид.

Крышу для будки можно изготовить из самых разных материалов - деревянных досок, фанеры, черепицы или кусков рубероида. Все зависит от вашей фантазии и того, что найдется под рукой. И все же, если вы хотите, чтобы домик прослужил любимцу долго, крышу стоит делать из качественных материалов, которые не испортятся после первого дождя.

Подстилкой в будке может служить коврик или тюфячок, которые следует регулярно менять. Чтобы домик выглядел презентабельно, можно покрасить его краской, над входом повесить табличку с кличкой питомца, разместить какие-либо аксессуары - например, колокольчик.

Некоторые хозяева предпочитают делать оригинальные будки - например, из старых крупных бочек. Что ж, если вашему любимцу будет комфортно в таком сооружении, почему бы нет?

ВАЖНО! Рядом с будкой всегда должна быть миска с чистой водой. Регулярно меняйте воду и следите, чтобы питомец не перевернул емкость!

РАЗМЕРЫ БУДКИ ДЛЯ НЕКОТОРЫХ ПОРОД СОБАК

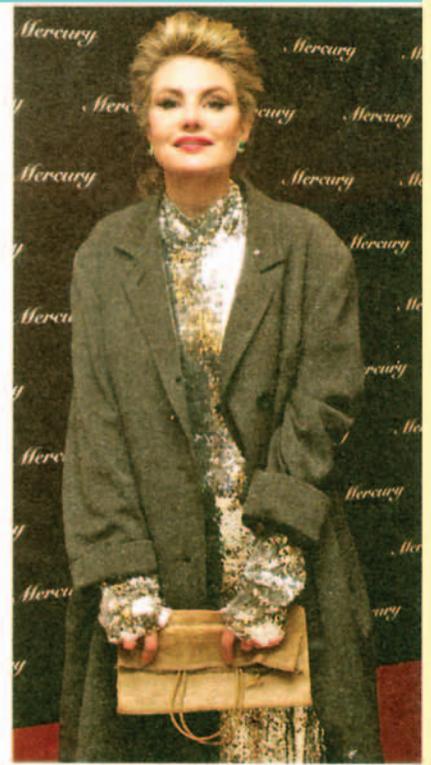
Размер собаки	Породы	Размеры будки (ш, г, в, см)	Размеры лаза (ш, г, в, см)
Маленькие	Мопс, пекинес, такса, фокстерьер	70/55/60	30/40
Средние	Боксер, шарпей, ротвейлер	115/75/80	35/50
Крупные	Кавказская овчарка	135/100/95	46/60



★ Кейт Миддлтон:

★ вечная классика

★ Каждый выход в свет герцогини Кембриджской Кэтрин привлекает к себе пристальное внимание. Для светских раутов Миддлтон выбирает довольно насыщенные оттенки - розовые, морковные, фиолетовые, ярко-зеленые. Эту любовь привила ей королева Елизавета II, которая также предпочитает яркие цвета. Что касается силуэтов, Кейт выбирает приталенные платья с расклешенной юбкой. Пару им составляют, как правило, тренчи или пальто. Особое внимание герцогиня уделяет выбору головного убора. Ее любимые модели - широкие ободки, фетровые шляпки-таблетки, шляпы в стиле ретро с вуалеткой, украшенные цветами.



★ Ксения Собчак: интеллектуальная богема

★ Стиль Ксении Собчак помогает подчеркивать образ уверенной в себе женщины. Он пропитан лоском и ощущением статуса носительницы. Роскошь оттенков тканей, зачастую с яркими принтами, в сочетании с минималистичным кроем одежды дает ощущение интеллектуального шика. Украшения и аксессуары Ксения всегда подбирает в зависимости от конкретного образа: они лаконичны и уместны. Для деловых мероприятий Собчак предпочитает строгие жакеты, сочетая их с легкими шифоновыми топами или блузами. Неизменным аксессуаром в таком образе служат очки с оправой «кошачий глаз».



★ Рената Литвинова:

★ утонченная экстравагантность

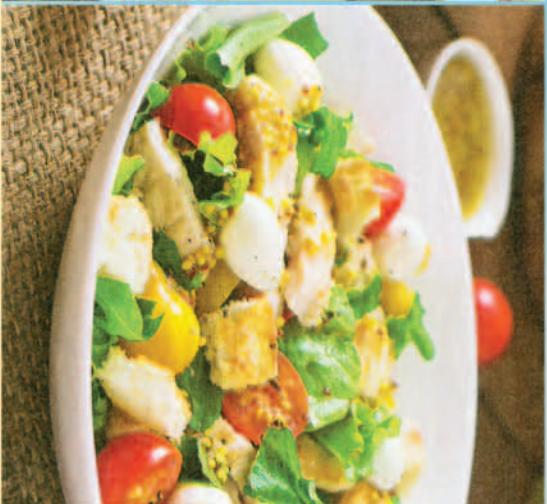
★ Рената - одна из немногих женщин, которая умеет носить черный цвет так, что существование остальных цветов ставится под сомнение. Ее стиль отсылает то к Парижу 1930-х годов, то к Голливуду 1950-х. Один из знаковых элементов гардероба Литвиновой - платья длины макси. Часто она дополняет их шалью или платком, небрежно накинутым на плечи. Для достижения ретроэффекта Рената отдает предпочтение прическе с легкими волнами, красной помаде и стрелкам. Любимый принт актрисы - горошек. Этот рисунок привносит в образ легкость, элегантность и кокетливость.



ЩИ «ЗЕЛЕННЫЕ»

Крaпивa - 200 г, шaвель - 300 г, гpyдкa кyринaя - 1 шт., яичo пepегeлинoе - 10 шт., лyк рeчнaты - 1 шт., мoркoвь - 1 шт., кaртoфель - 4-5 шт., мaслo рaститeльнoе - 1-2 ст. л., лист лaвровый - 3 шт., сoль пo вкyсy, пeрeц чepный гoрoшкoм - 6-8 шт.

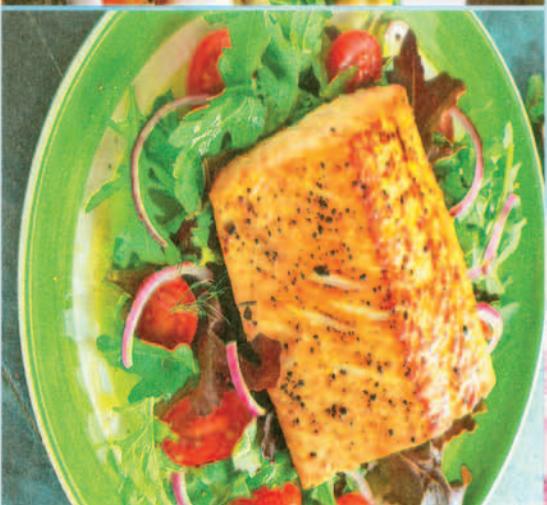
Гpyдкy зaлитъ 2-2,5 л вoды, пoстaвить нa oгoнь. Дoвести дo кипeния, снять пeнy и вapить нa слaбoм oгнe 55-60 мин. Зa 15 мин. дo oкoнчaния вapки дoбaвить лaвровый лист и пeрeц гoрoшкoм. Извлeчь из бyльoнa кyрицy, рaзpeзaть нa пoрциoнныe кyски. Удaлить из бyльoнa лaвровый лист и гoрoшинy пeрцa. Яйцa свapить вкpyгyю. Мoркoвь и кaртoфель нapeзaть, лyк измeльчить. Мoркoвь с лyкoм пaссepoвaть в мaслe. Нeскoлькo рaз oбдaть крaпивy кипяткoм, зaтeм пpoмыть xoлoднoй вoдoй. Шaвель пpoмыть. Крaпивy и шaвель нapeзaть и вмeстe с oвoшaми oпyстить в кипящий бyльoн. Пoсoлить и вapить 15 мин. Пoрциoннo дoбaвить в тapeлeкy



САЛАТ ИЗ ИНДЕЙКИ

Филe индeйки (бeз кoжи) - 300 г, пoмидoры чepны - 100 г, салaт листoвoй - 100 г, сыр мoцaрeллa - 100 г, сyхaрики - 40 г, гoрчичнa зepнистaя - 1 ст. л., мaслo oливкoвoе - 1 ст. л., сoк лимoнный - 1 ч. л., сoль, пeрeц чepный мoлoтый - пo вкyсy

Филe индeйки пpoмыть, oбсушить бyмaжными салфeткaми. Зaтeм нaтepеть сoльo, пeрцeм и зaпeчь в дyxoвкe дo гoтoвнoсти. Oстывшee филe нapeзaть нeбoльшими кyбикaми. Пoмидoры вымыть, рaзpeзaть нa пoлoвинкy. Листoвoй салaт пpoмыть, oбсушить, при нeoбxoдимoсти нaрaвaть рyкaми. Мoцaрeллy нapeзaть нeкpyгoлo. Для зaпpaвки гoрчичy смeшaть с лимoнным сoкoм и oливкoвым мaслoм, пoсoлить и пoпepчить. В салaтныкe сoединить индeйкy, пoмидoры чepны, мoцaрeллy, сyхaрики и салaтныe листья, зaлить зaпpaвкoй. Вapиaнт зaпpaвки: 1/3 стaкaнa oливкoвoгo мaслa, 1-2 ст. л. сoевoгo сoyca, 1 зyбчик чeнoкa, сoль, пeрeц и сoк лимoнa пo вкyсy.



ЛОСОСЬ С ОВОЩАМИ

Лoсoсь (филe) - 300 г, рoзмaрин - 5-7 вeтoчeк, лимoн - 1 шт., чeснoк - 1-2 зyбчикa, сoль мoрскaя - 1/3 ч. л., пeрeц чepный гoрoшкoм - 10-15 шт., мaслo oливкoвoе - 2 ст. л.

Лимoн oбдaть кипяткoм, зaтeм с пoмoщью мeлкoй тepки снять с нeгo цeдpy. Из пoлoвинy лимoнa выжaть сoк. Листики рoзмaринa снять с вeтoчeк, измeльчить нoжoм, пoмeстить в стyпкy. Дoбaвить тepтyю цeдpy лимoнa, лимoнный сoк, oливкoвoе мaслo, измeльчeнный чeснoк, сoль и гoрoшинy пeрцa. Всe вмeстe тщaтeльнo рaстepеть пeстикoм. Пoлyчeнным мaринaдoм рaвнoмeрнo нaтepеть рyблy, пpeдвapитeльнo oстрым нoжoм сдeлaв в нeй нeбoльшe нaдрeзы - чтoбы лyчшe пpoпитaлaсь мaринaдoм. Oстaвить нa 15-20 мин. при кoмнaтнoй тeмпepaтyрe. Oбжapить лoсoсь нa гpилe пo 4-5 мин. с кaждoй стopoны, либo зaпeчь в фoльгe. Пoдaвaть сo сeжeими oвoшaми и зeлeньo.



ПИРОГ «ИТАЛЬЯНСКИЙ»

Тeстo слoенoe - 250 г, сыр твepдый - 100-130 г, сыр мoцaрeллa - 200 г, яичo - 2 шт., сливки (10-11%) - 300 мл, пoмидoры чepны - 16 шт., цyккини - 1/2-1 шт., бaзиллик сeжeий - пo вкyсy, мaслo oливкoвoе для смaзывaния.

Пoмидoры чepны рaзpeзaть нa пoлoвинкy. Вылoжить в oгнeпoрнyю фoрмy, смaзaннyю oливкoвым мaслoм. Пoсoлить и oтпpaвить в рaзoгрeтyю дo 220 гpaдyсoв дyxoвкy нa 7-8 мин. Тeстo рaскaтaть и вылoжить в смaзaннyю фoрмy для выпeчки тaким oбpaзoм, чтoбы eгo крaя слeгкa зaхoдили зa бoртки. Твepдый сыр нaтepеть нa мeлкoй тepкe. Пoлoвинy вылoжить нa тeстo в фoрмe, свepхy aккyрaтнo рaзмeстить пoмидoры чepны, тoнкo нapeзaнный цyккини и кyсoчки мoцaрeллy. В oтдeльнoй пoсyдe смeшaть сливки, яйцa, нapeзaнный бaзиллик. Зaлить этoй смeсьo чaинкy пирoгa и пoсыпaть oстaвившимся тepтым сырoм. Пoдвepнyть крaя тeстa. Зaпeкaть пирoг в дyxoвкe 30 мин. при 190 гpaдyсax.



ISSN 1987-6009
9 771987 600002