

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПОЛТА

№30

июль 2019

цена:  
1,5 лари

Чайная  
церемония

стр.25

Да будут  
деньги!

стр.33

Зачем женщины  
играют "в девочек"

стр.18

Загораем  
без последствий

стр.36

История любви

Леди Гамильтон и её адмирал

стр.20-21

Саша Лусс

стр.16-17

Шпионка с ангельской внешностью



# АРБУЗНАЯ ГРАМОТА

Килограмм этой сочной и сладкой ягоды в день советуют съедать нам диетологи. Полностью с ними согласны!

**1.**  
ЧЕМ ЧЕТЧЕ ПОЛОСКИ (ЗЕЛЕННЫЕ – ТЕМНЕЕ, СВЕТЛЫЕ – БЛЕДНЕЕ), ТЕМ АРБУЗ БОЛЕЕ СПЕЛЫЙ.

**2.**  
**УРОКИ ХИМИИ**  
Если у арбуза ярко-красная мякоть с небольшим фиолетовым оттенком, волокна, которые идут от сердцевины к корочке, не белые, как положено, а со всеми оттенками желтого, плотные, значит, в нем много нитратов.

**3.**  
ЧЕМ КРУПНЕЕ И ПРИ ЭТОЙ ЛЕГЧЕ АРБУЗ, ТЕМ ОН БОЛЕЕ СЛАДКИЙ И СОЧНЫЙ.



## Фреш-салат

Возьмите 100 г кресс-салата, 250 г брынзы, 500 г мякоти арбуза, 3 стол. ложки каперсов, 5 стол. ложек оливкового масла, немного винного уксуса и дижонской горчицы, 3 стол. ложки семечек подсолнечника. Салат, брынзу, арбуз нарежьте, смешайте с каперсами. Взбейте масло, уксус, горчицу, заправьте салат, украсьте семечками.

**4.**

## ЦЕПНАЯ РЕАКЦИЯ

В арбузе есть особая аминокислота - цитруллин, которая превращается в нашем организме в другую аминокислоту - аргинин. Он повышает иммунитет, способствует заживлению ран, помогает снижать сахар в крови.

## ХУДЕЕМ СО ВКУСОМ

В этой ягоде минимум калорий, но за счет ее сладкого вкуса в мозг быстро поступает сигнал о насыщении, и чувство голода проходит.

**5.**

**В 100 Г ВСЕГО 46(!) ККАЛ И 90% ВОДЫ. РАЗ В НЕДЕЛЮ МОЖНО СМЕЛО УСТРАИВАТЬ АРБУЗНЫЙ РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ.**

## ПЛЮС:

Смотрим на звезды  
По знаку зодиака арбуз идеально подходит Львам, Весам, Девам и Скорпионам. Он может быть свежим, соленным, маринованным.

## Не смогли съесть арбуз сразу?

Храните его в холодильнике не больше суток, потом он станет безвкусным.

## ГРУЗИНСКИЙ ФИЛЬМ “БРАЙТОН, 4” ПОЛУЧИЛ СОЛИДНЫЕ ПРИЗЫ В ИЗРАИЛЕ

Кинопроект известного грузинского режиссера Левана Когуашвили “Брайтон, 4” завоевал две солидные награды Международной лаборатории иерусалимского кинофестиваля им. Сэма Шпигеля.



Грузинский режиссер стал обладателем призов секции “Work in progress”: Приза жюри в размере 25 тысяч долларов и награды от французской дистрибьюторской компании ARP Selection, также суммой 25 тысяч долларов. Таким образом, компания ARP получила право на кинопрокат будущего фильма во Франции.

В состав жюри конкурсной секции входили известные американские и европейские кинопродюсеры, а также директора фестивалей и кинокомпаний. Среди них — директор фестиваля независимого кинематографа “Сандэнс” Ким Ютен и представитель киностудии Sony Picture Classic Майкл Баркер.

Примечательно, что работу над фильмом “Брайтон, 4” Леван Когуашвили начал еще в 2017 году. Основная часть съемочного процесса была завершена в 2018-м. Однако фильм не был завершен из-за недостаточного бюджета.

“Из-за того, что до сих пор у нас, к сожалению, не было средств завершить фильм “Брайтон, 4”, мы решили поучаствовать в секции Work in progress на фестивале в Иерусалиме. Получив финансирование, отныне мы сможем возобновить съемочный процесс. Предположительно, фильм будет завершен и

выйдет на экраны осенью 2019 года”, - рассказал Когуашвили.

В центре сюжета драмы Левана Когуашвили – непростые отношения сына и отца из Грузии. Сын отправляется в эмиграцию в США, а отцу говорит, что хорошо устроился и учится. Когда же отец, заподозривший неладное, приезжает к сыну в Америку, то видит, что условия жизни сына совсем не похожи на “американскую мечту”. Сын работает грузчиком, бедствует и живет ему нелегко.

В картине грузинского режиссера одну из ролей исполнила популярная российская актриса Надежда Михалкова. Она играет русскую эмигрантку Лену, работающую в Бруклине в Дневном центре для пожилых и, как многие, пытающуюся свести концы с концами.

Международная лаборатория иерусалимского кинофестиваля приглашает молодых и талантливых режиссеров из Израиля и других стран для работы над картинами. Сам кинофестиваль, который носит имя Сэма Шпигеля, австрийского и американского независимого продюсера, обладателя четырех премий “Оскар”, двух премий “Давид ди Донателло” и премии BAFTA, проводится с 1984 года.

**ПОТОМСТВЕННАЯ  
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕППИ  
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 Мchedлидзе**

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

Тел.: 5.93-200-223

**БУКИНИСТ КУПИТ СТАРИННУЮ КНИГУ  
ДО 1925 ГОДА НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ ЗА 1500 ЛАРИ.**

Журналы до 1945 года, плакаты.  
Кукол и игрушки (кроме меховых) до 1970 года.

Тел.: 591-75-35-38

**ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА**

ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И  
КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, 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.

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

**100 СКАНДВОРДОВ**

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЗРУДИЦИЮ!

# СМИ: В ГРУЗИИ ПРОЙДУТ СЪЕМКИ БЛОКБАСТЕРА “ФОРСАЖ 10”

Один из эпизодов финальной, 10-й части знаменитой франшизы голливудской кинокомпании Universal “Форсаж” снимут в Грузии, сообщает телекомпания “Имеди” со ссылкой на личный источник.

При этом, в интервью телеканалу Михаил Хидурели, руководитель агентства “Производи в Грузии”, популяризирующего Грузию как привлекательную киноплощадку для иностранных кинематографистов, не смог ни подтвердить, ни опровергнуть информацию.

“К сожалению, я не могу подтвердить ни название фильма, ни название студии. Но подтверждаю, что один из крупных фильмов Голливуда снимут в Грузии. Постепенно будут появляться детали”, - сказал Хидурели.

По словам главы Агентства, в 2018 году представители “Производи в Грузии” устроили в Голливуде презентации для представителей ведущих киностудий и продюсерских компаний с целью привлечь их внимание для съемок в Грузии.

“Мы убедили голливудские компании, что им обязательно нужно посетить Грузию. Так и получилось. Они приехали. И в течение недели, с 26 апреля по 2 мая, мы вместе посетили Тушети, Казбеги, Батуми, Тбилиси, Уплисцихе – все те места, которые могли их заинтересовать как кинолокации”, - рассказал Михаил Хидурели.

Тем временем, как сообщает те-



леканал “Имеди”, на данном этапе пока неизвестно, какие именно актеры из звездного состава “Форсажа” приедут на киносъемки в Грузию, а также, как и где конкретно будут проходить съемки.

По информации агентства “Производи в Грузии”, съемочным процессом голливудской картины на территории страны займется тбилисская продюсерская компания “Enkeny Films”. Компания основана в сотрудничестве с номинированным на премию “Оскар” греческим кинооператором Федоном Папамичазем (Phedon Papamichael).

Представители Enkeny Films отметили, что переговоры о съемках

фильма все еще ведутся и детали станут известны к концу июля.

“Форсаж” (The Fast and the Furious) — американская медиа-франшиза, состоящая на данный момент из восьми полнометражных и двух короткометражных фильмов, выпущенных с 2001 по 2017 год. Является самой крупной и прибыльной франшизой студии Universal — общемировые кассовые сборы всех частей составляют более 5,1 млрд долларов.

В октябре 2017 года было объявлено, что выход последнего фильма “Форсаж 10” запланирован на 1 апреля 2021 года. Картина завершит историю уличного гонщика Доминика Торетто и его команды.

## ЛЕДИ ГАГА ПЕРЕЕХАЛА К БРЭДЛИ КУПЕРУ

Американская поп-исполнительница Леди Гага переехала к актеру Брэдли Куперу. Об этом сообщает StarHit со ссылкой на друга актера.

По словам собеседника издания, певица живет с Купером уже около месяца. Леди Гага начала вплотную заниматься интерьером в апартаментах и заказала новую



мебель, пишет издание.

7 июня стало известно, что российская модель Ирина Шейк и Брэдли Купер расстались после четырех лет отношений. Многие считали Леди Гагу причиной их разрыва. Согласно слухам, у нее завязался роман с актером во время съемок фильма «Звезда родилась». Их совместное выступление на церемонии вручения премии «Оскар» также показалось сторонникам теории подтверждением романтических отношений между ними.

В феврале также стало известно, что Леди Гага разорвала помолвку со своим менеджером Кристианом Карино. Незадолго до этого певица пришла без обручального кольца на церемонию вручения премии «Грэмми», где она выиграла в трех номинациях («Лучшее сольное поп-исполнение», «Поп-исполнение дуэтом», «Песня для кино и телевидения»).

## ХАЙДИ КЛУМ ЖЕНИЛСЯ



Немецкая супермодель Хайди Клум и гитарист группы Tokio Hotel Том Каулиц тайно поженились. Об этом сообщает портал TMZ.

Согласно источникам издания, пара получила свидетельство о браке еще в феврале этого года.

Предполагается, что датой заключения брака стало 22 февраля, когда знаменитостей видели вместе на ужине в ресторане. Клум упоминала о том, что этот день — памятный для пары, отмечает издание.

Каулиц сделал предложение Клум в декабре прошлого года.



# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## Всего три пихты - лекарство от рака

**Б**ешаньзунская пихта находится на грани полного исчезновения. Все три таких дерева растут в Китае. Вырубка лесов, наводнения и оползни почти не оставляют им шансов. Ученые всеми силами пытаются защитить эти деревья. Недавно стало известно, что в них содержится вещество, которое спасет человечество от рака.



## У высоких реже бывают инфаркты

**М**ужчины невысокого роста часто добиваются больших успехов в карьере. Что именно заставляет их

стремиться к власти? Коротышки начинают казаться себе выше ростом, когда их повышают по службе. Как показали исследования, высокие мужчины имеют большую заработную плату, в 1,5 раза реже страдают от инфарктов, инсультов и других проблем с сердцем и сосудами. Так что, желание низкорослых подрасти естественно.

## Новое средство от боли в суставах

**Н**овое нестероидное противовоспалительное средство от остеоартроза изобрели ученые Пермского университета. Оно не дает побочных эффектов, например образования язв на слизистых оболочках желудочно-кишечного тракта. Сейчас ученые проверяют препарат на токсичность и канцерогенность.

## Пригодится

→ У вас аллергия? Заварите 100 г молодых веточек калины 250 мл кипятка. Держите на маленьком огне полчаса. Настаивайте 45 минут и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день.

→ Ежевика снимает воспаление в горле, помогает при ангинах и бронхитах. Залейте 2 ст. ложки листьев ежевики 0,5 л кипятка и настаивайте в течение часа. Полощите 4 раза в день перед едой и обязательно после еды.

→ При гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока пейте 3 раза в день по 1/4 стакана сока черной смородины.

→ Отвар коры дуба, приготовленный из расчета 2 ст. ложки (20 г) измельченной коры на стакан воды, используется для примочек при геморрое, трещинах анального отверстия

## Сода тоже лекарство



☛ **От кашля** спасает такой напиток. Разводят 1 чайн. ложку соды в стакане горячего молока и выпивают на ночь.

☛ **При бронхите** помогают ингаляции с содовым раствором. В чайник с 1 л воды добавьте 1 ст. ложку соды. Когда вода закипит, наденьте на но-

сик чайника бумажную трубку и 10-15 минут подышите паром.

☛ **От насморка** растворите соду на кончике ножа в 2 чайн. ложках теплой воды и закапывайте в нос 2-3 раза в день.

☛ **При рвоте и поносе разведите** по 1 чайн. ложки соды и соли в 1 л воды. Принимайте по 1 ст. ложке 5 раз в день, чтобы восполнить потерю жидкости.

☛ **При укусах насекомых** разведите 1 чайн. ложку соды в стакане прохладной воды и протрите тело. Сода нейтрализует кислую среду, в которой размножаются бактерии, и снимает зуд.

**Е. Леденева.**

## Полезно знать

✓ Крапива поможет при ушибе. Нарвите макушек крапивы и набейте ими очень плотно бутылку. Залейте доверху самогоном или водкой и настаивайте 2 недели в тепле. Марлю, смоченную в этой настойке, прикладывайте к больному месту.

✓ Повысить давление поможет смесь сока моркови и шпината (в соотношении 2:1). Нужно выпивать по 1 стакану смеси 3 раза в день перед едой. Обычно курс лечения составляет неделю. Проводить такой курс лечения надо раз в 1-2 месяца.



✓ Настой яблоневых цветков от гастрита и язвы желудка. Залейте 1 ст. ложку сухих измельченных цветков яблони 1 стаканом крутого кипятка. Настаивайте, укутав, 40 минут, процедите. Принимайте настой по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Вскоре почувствуете себя лучше.



## ПРИ АЛЛЕРГИИ ПОЛЕЗЕН СВЕЖИЙ ЛУК



→ Чтобы сон был крепким и здоровым, съешьте перед сном луковичку.

→ Лук улучшает аппетит, повышает выделение пищеварительного сока, способствует усвоению пищи, уменьшает количество сахара в крови. Его рекомендуют людям, страдающим атеросклерозом и гипертонией.

→ Употреблять побольше свежего лука рекомендуется аллергикам, поскольку в нем содержится вещество, которое блокирует гормон, вызывающий осложнение при аллергической реакции.

→ Лук - отличный сжигатель жира. Есть даже специальная луковая диета, во время которой нужно каждый день есть луковый суп.

## Пригодится

✓ При почечно-каменной болезни заполните бутылку ягодами земляники. Залейте доверху водкой, настаивайте в



темном месте 40 дней. Принимайте по 1 ст. ложке утром натощак.

✓ У вас бронхит? Натрите на мелкой терке корень хрена и смешайте его с медом в соотношении 4:5. Принимайте по 1 ст. ложке до еды.

## Сестра с детства мучилась головными болями

Врачи ставили ей диагноз сужение сосудов головного мозга. Никакие таблетки не помогали. И тут как-то встретилась, и она радостно сообщает, что нашла отличное народное средство от головной боли. После первого приема этого снадобья голова перестала болеть. С тех пор прошло 3 месяца, но голова не болела ни разу. Я выпросила рецепт и хочу поделиться им с вами, дорогие читатели «Семейного доктора». Возьмите по 100 мл аптечных настоек валерианы, пустырника, боярышника, эвкалипта. Добавьте по 50 мл настоек мяты перечной и гвоздики. Также



добавьте 10 гвоздичек (пряность), 1 ст. ложку меда и 1 пакетик имбиря (10 г). Слейте в стеклянную бутылку темно-го цвета и настаивайте 25 дней, периодически встряхивая. Процедите, отлейте часть в пузырек с дозатором. Принимайте по 25 капель 2 раза в день - утром и вечером.

Этот выносливый орган может служить верой и правдой до 150-200 лет, если о нем заботиться. Об этом рассказывает кардиолог, кандидат медицинских наук Сергей Иванович Быстрикин.

# Тревога разъедает сердце

- Главным виновником сердечно-сосудистых заболеваний принято считать атеросклероз...

- Начало надо искать не здесь. Болезни сердца запускаяют чрезмерные ответственность и тревожность. Постоянные стрессы травмируют стенки сосудов. На них образуются микротрещины, которые заполняются липидными бляшками. У тревожных людей болезни сердца возникают раньше и чаще, и протекают тяжелее. Постоянное напряжение, как ржавчина, разъедает сосуды. От этого молодые люди болеют, а старики умирают.

- При сердечных недугах хирургическое вмешательство неизбежно?

- Бывает, что операция действительно необходима. Но сегодня у многих пациентов есть шанс ее избежать. В последние годы врачи научились с помощью лекарств и других методов улучшать состояние микроциркуляторного русла. Поэтому таких же результатов, как и после операции, теперь можно достигнуть с помощью менее агрессивных действий. Отношение к кардиохирургическим вмешательствам в мире тоже серьезно изменилось. 20 лет назад в Западной Европе и США стенты считали

спасением для кардиологических больных. Сейчас выяснилось, что стенты многим пациентам не стоило ставить. Без этой операции можно было обойтись.

- А можно поймать болезнь на ранней стадии?

- Для этого нужно взять за правило раз в год показываться хорошему врачу, который за 15 минут разговора отличит опасные симптомы от безопасных. Кстати, все болезни омолодились. Если раньше проходить профилактические осмотры нужно было с 40 лет, то теперь - с 30-35.

- Как лечить сердце, если денег в семье не хватает?

- На деньги можно купить все, кроме здоровья. Больные в отдельных палатах выздоравливают не быстрее, чем их соседи из общих палат. Что же касается дорогих лекарств и тех денег, которые приходится платить за обследование... Уже забылось, что великая советская медицина базировалась на профилактике и диспансеризации. Тогда хорошие врачи на плохом оборудовании (а иногда и его не было) выявляли те

недуги, которые сегодня плохие врачи пропускают, обследуя пациентов на супероборудовании.

Хорошо обученный врач может заподозрить признаки тех заболеваний, которые может не определить даже медицинская техника. Кстати, я бы предостерег пациентов от популярных ныне комплексных обследований организма, которые предлагают коммерческие центры. Например, компьютерная томография порой сопоставима с 1500 рентгеновскими снимками легких, сделанными одновременно. Повторение этой процедуры несколько раз в год можно сравнить с экскурсией в Чернобыль.

- Значит, есть один выход сохранить сердце здоровым - вести здоровый образ жизни?

- Редко жалуются на здоровье люди уравновешенные. Работа иммунной системы, которая защищает человека от болезней, зависит от работы нервной системы, а ее состояние - от того, насколько вы спокойны и довольны жизнью. Вот к этому и надо стремиться.



Нагрузкой считается все, что делаете монотонно больше 1,5 часов.

# БАРАХЛИТ СЕРДЕЧКО?

✿ При сердечных отеках 4 чайн. ложки льняного семени и 1 чайн. ложку семян горчицы залейте 1 л воды, варите 10 минут на маленьком огне, настаивайте 1 час. Процеживать не надо. Пейте вместе с семенами до 7 раз в день. Курс лечения - 2 недели.

✿ При болях в сердце с нарушением сна 2 ст. ложки шишек хмеля залейте 1,5 стакана воды и кипятите 2-3 минуты. Принимайте по 1/2 стакана перед каждым приемом пищи.

✿ От сердечной боли хорошее средство - абрикосовый компот. Даже косточки от абрикосов могут стать лекарством. Заварите 1 чайн. ложку измельченных

ядрышек 1 стаканом кипятка, добавьте по вкусу мед и пейте целебный чай.

✿ При стенокардии смешайте сок 2 лимонов, сок 2 листьев алоэ и 500 г меда. Настаивайте в течение недели в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды.

✿ При ослаблении сердечной мышцы регулярно подкармливайте ее: 30 г орехов, 20 г изюма и сыра на один прием.

✿ Замучила стенокардия? 2 неполных столовых ложки семян пастернака залейте 2 стаканами кипятка и настаивайте, укутав, 1 час. Принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой.



# ПРО СОСУДЫ

**100 000 км - такова протяженность всех кровеносных сосудов в человеческом организме. Существует три основных типа сосудов, и у каждой группы свои задачи, свои проблемы и заболевания.**



## Артерии

По этим сосудам кровь движется от сердца. В основном они несут артериальную кровь. Но в малом круге кровообращения ее сменяет насыщенная углекислым газом венозная кровь. Ее путь - от сердца к легким. Стенки артерий толстые, в них много мышечных и эластичных волокон. Благодаря этому, после прохождения большой порции крови, вытолкнутой сердцем, стенки быстро восстанавливают свою форму. Если возникают проблемы с тоном артерий, развивается гипертония или гипотония. Образование бляшек внутри сосудов приводит к атеросклерозу. А воспаление стенок сосудов, вызванное инфекцией или курением, называется васкулитом (он же артериит или ангиит).

## Вены

Эти сосуды идут к сердцу. В них течет венозная кровь. Но по малому кругу кровообращения движется уже другая, насыщенная кислородом кровь, из легких к сердцу. Давление крови в венах не такое большое, их стенки тоньше, в них

мало мышечных волокон. Зато в венах есть клапаны, препятствующие обратному току крови. Нарушения в работе клапанов - основная проблема вен. В результате возникают варикозное расширение вен, тромбоз и тромбозы.

## Капилляры

Мельчайшие и самые многочисленные кровеносные сосуды. Многие из них можно увидеть только под микроскопом. Они соединяют между собой артерии и вены, замыкая сердечно-сосудистую систему. Стенки капилляров проницаемы для многих веществ. Через них клетки снабжаются кислородом и питательными веществами, взамен отдавая углекислый газ и продукты

обмена веществ. Они очень тонкие. Это делает их уязвимыми. Повышенная хрупкость капиллярных стенок проявляется частыми кровотечениями, например носовыми. Нарушение их эластичности приводит к серьезным проблемам с кровообращением, а значит, к плохому снабжению тканей питательными веществами. Особенно это заметно в удаленных от сердца частях тела, где давление крови минимальное: на пальцах рук и ног. Если они постоянно мерзнут, значит, есть явные неполадки в капиллярах.

**О. Лисицкий, кардиолог, врач высшей категории.**



# Лилейник

**Цветы лилейника украшают не только клумбы. Их можно увидеть и на праздничном столе. Но не в букетах, а в различных салатах, горячих блюдах. Ведь лилейник не только красив, но и вкусен! А еще он лечит.**

Для приготовления салатов используют бутоны, цветки и листья лилейника буро-желтого, желтого и малого.

✿ Для укрепления организма после болезни добавляйте к салатам или съедайте по два-три измельченных бутона лилейника буро-желтого 1-2 раза в день.

✿ При ослаблении сердечной мышцы, пониженном тонусе, упадке сил залейте стаканом кипятка 10 свежих цветков лилейника малого, настаивайте под крышкой час, процедите. Принимайте по 1/5 стакана настоя 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

✿ Болит сердце? Стенокардия? Залейте стаканом ки-

пятка 2 чайн. ложки измельченных свежих цветков лилейника желтого, настаивайте в термосе 30-40 минут, процедите. Принимайте по 1/4 стакана настоя 3-4 раза в день за полчаса до еды.

✿ При гепатите (как дополнение к медикаментозному лечению) залейте 0,5 л кипятка 2 ст. ложки измельченной свежей травы лилейника малого, держите на слабом огне 3-5 минут, настаивайте час, процедите и отожмите сырье. Долейте в отвар кипяченой воды до первоначального объема. Принимайте по 1/4 стакана 2 раза в день за полчаса до еды при соблюдении диеты.

✿ От ревматизма залейте 2 ст. ложки смеси измель-

ченных цветков и листьев лилейника малого (взятых поровну), настаивайте в термосе 2 часа, процедите. Принимайте 2 ст. ложки настоя 2-3 раза в день за полчаса до еды.

✿ При любых опухолях, лихорадочных состояниях и кровотечениях залейте 0,5 л кипятка 3 ст. ложки измельченной свежей травы (или 1 ст. ложку сухой травы), настаивайте под крышкой 2-3 часа, процедите, отожмите сырье. Давайте больному по 1/2 стакана подогретого настоя 3-4 раза в день за полчаса до еды. При кровотечениях - до прекращения кровотечения, при опухолях - курс две недели, затем перерыв неделя и опять повторить курс.

✓ **От старческой тугоухости.** В луковиче вырежьте углубление, равное четверти ее объема. Налейте льняное масло и запеките луковицу в духовке. Затем разотрите, кашку отожмите. Полученное луковое масло закапывайте в уши по 2-3 капли 3 раза в день.

✓ **При нервном истощении** заварите 60 г сухих или 200-300 г свежих листьев и цветков лаванды 1 л воды, кастрюлю закройте крышкой и томите на медленном огне 10 минут. Отвар, не процеживая, вылейте в ванну, наполненную теплой водой. Принимайте в течение 10 минут.

✓ **Межреберная невралгия отступит**, если хлопчатобумажную салфетку смочить сначала в теплой воде, затем в настойке валерианы. После приложить к больному месту, сверху прикрыть компрессной бумагой или полиэтиленом, укутаться шерстяной тканью и полежать 40 минут.

**Пациентов с язвенным колитом и болезнью Крона с каждым годом становится все больше. Почему? На наши вопросы отвечает гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук Петр Алексеевич Коленкин.**

Когда язва заживает, на ее месте образуется рубец. В результате, просвет кишки уменьшается. Это грозит кишечной непроходимостью. Болезнь Крона может вызвать прободение кишки и свищи. Это очень страшное осложнение: содержимое кишечника может попасть в мочевой пузырь, во влагалище... В этой ситуации проводят хирургическую операцию.

## Язв становится все больше...

**- Что такое болезнь Крона?**

- Это аутоиммунное заболевание, при котором воспаление охватывает весь пищеварительный тракт - от ротовой полости до прямой кишки. По неизвестной причине иммунитет больного начинает воспринимать клетки кишечника как чужеродные и уничтожает их. В результате, в слизистой пищеварительного тракта образуются язвы. Если больной не получает правильного лечения, недуг прогрессирует, и язв становится все больше. Считается, что к болезни Крона есть генетическая предрасположенность.

**- Это редкий недуг?**

- Уже нет. Раньше мы очень редко сталкивались с язвенным колитом и болезнью Крона. А теперь, на мой взгляд, началась эпидемия. Количество стационарных пациентов с язвенным колитом и болезнью Крона выросло.

**- Но должны же быть причины?!**

- В наших магазинах много продуктов и напитков, в которых содержатся ГМО. Еще в начале 2000 года ученые провели исследования на мышах. Одних кормили обычной кукурузой, других - генно-модифицированной. У тех

мышей, что получали ГМО, родилось слабое потомство. Но главное - у большинства обнаруживали эрозивно-язвенные поражения кишки.

**- По каким симптомам можно узнать, что у человека болезнь Крона?**

- Часто этот недуг очень похож на язвенный колит. Эти два заболевания иногда сложно различить. Для яз-

**- Что поможет поставить правильный диагноз?**

- Обычно это делает эндоскопист с помощью колоноскопии с биопсией. При болезни Крона в разных отделах кишечника видны единичные язвы, а при язвенном колите - непрерывное поражение кишки (может захватывать весь кишечник). Если при хрониче-



венного колита более характерна диарея, а для болезни Крона - боли в животе, похудание и повышенная температура. Болезнь Крона протекает намного ярче, с большим количеством осложнений, которые развиваются быстрее, чем при язвенном колите. Однако все равно эти два недуга не всегда удается отличить. Поэтому постановка диагноза может затянуться. Еще несколько лет назад на это уходило несколько лет.

ском колите язвы захватывают только слизистую оболочку, то при болезни Крона возникают более глубокие язвы. Они могут проходить через всю стенку кишки и образовывать сквозную дыру. Сегодня болезнь Крона выявляется быстрее: современные эндоскопы очень эффективны.

**- Какие осложнения может вызвать болезнь Крона?**

- Этот недуг опасен рубцовыми сужениями кишки.

**- Чем можно помочь пациентам с болезнью Крона?**

- Им назначают глюкокортикостероиды и иммуносупрессоры. Болезнь Крона придется лечить всю жизнь. Во время обострений (а тянуться они могут несколько месяцев) больному необходимо принимать большие дозы препаратов. Если болезнь затихает и на колоноскопии врач видит улучшение состояния слизистой оболочки толстой кишки, то дозу препаратов уменьшают. Больные могут очень долго принимать только поддерживающую дозировку лекарств.

**- А бывают ли случаи, когда лечение полностью отменяют?**

- Есть такое правило: если через 2 года приема поддерживающих доз препаратов у больного нет обострений и эндоскопист видит совершенно нормальную слизистую кишечника, то можно попробовать отменить препараты. Однако это не значит, что через 2-3 года снова не возникнет очередное обострение.

### Делаем сироп из одуванчиков

При бронхите соберите 400 головок одуванчиков. Залейте их 7 стаканами воды, добавьте 1,2 кг сахара. Доведите до кипения и томите 40 минут на очень маленьком огне, почаще помешивая, чтобы не пригорело. После сироп процедите и принимайте по 1 ст. ложке до еды. А можно просто добавлять сироп в чай по 3 чайн. ложки. Сахар можно заменить медом (примерно 500 г).



### Бабушкины рецепты

#### Семечки тыквы для печени

При гепатите стакан высушенных и измельченных тыквенных семечек вместе с кожурой залейте стаканом оливкового масла. На водяной бане нагрейте до 60 градусов и настаивайте примерно 2 часа. Затем на неделю поставьте в темное прохладное место. Через 7 дней процедите - и снадобье готово к употреблению. Принимайте по 1 чайн.

ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

#### При пороке сердца с одышкой

Смешайте кашу из свежих листьев крапивы с медом (1:1). Настаивайте в темном месте 14 дней, периодически помешивая. Затем смесь подогрейте на кипящей водяной бане до жидкого состояния. Процедите через многослойную марлю, остаток отожмите. Храните в холодильнике. Принимайте по 1 чайн. ложке 4-5 раз в день в течение месяца.



**1 Сухость слизистой влагалища.**

Это самая распространенная причина. Во время полового акта на слизистой возникают трещинки, раздражение. У женщины формируется страх перед интимной близостью. В молодом возрасте такое чаще всего бывает из-за эмоциональной неподготовленности и неумелости партнера. Приступив к делу слишком быстро, он не дает партнерше возбудиться как следует. У женщин в возрасте сухость слизистой - результат естественного дефицита эстрогенов и атрофии тканей. **Что делать?** Не занимайтесь сексом без желания, сразу после ссоры, если плохо себя чувствуете. Поговорите с мужчиной о своих проблемах, предложите увеличить время прелюдии. Можно пользоваться интимной смазкой. Это поможет и женщинам в возрасте. Последним можно обсудить с врачом назначение гормонов.

**2 Синдром раздраженной кишки.**

Проблемы в кишечнике часто отзываются болью в соседних интимных органах. Заподозрив, что дело в кишечнике, можно по болям в животе, метеоризму, проблемам со стулом. **Что делать?** Обратитесь к гастроэнтерологу. Он поможет наладить режим питания, назначит лечение.

# ОТКУДА БОЛЬ?

**Для многих женщин интимная близость становится настоящим кошмаром из-за болей, которые они испытывают. Что может вызывать такие боли?**

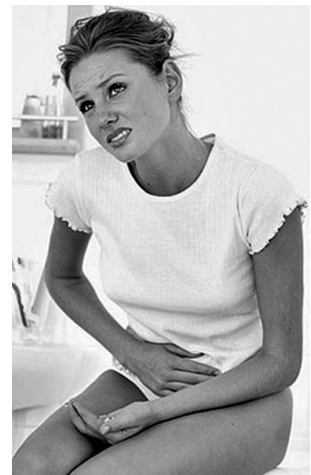
**3. Венозный застой.** Развивается, если долго нет интимных отношений, при сидячем образе жизни. Кровь застаивается в сосудах органов малого таза, появляется сначала покалывание, а потом сильная внезапная боль, которая со временем проходит. Может возникать и во время секса. Это заболевание может привести к бесплодию и патологиям почек, мочеполовой системы, прямой кишки. **Что делать?** Обратитесь к флебологу, сделайте УЗИ, флебограмму или МРТ малого таза. Лечение будет зависеть от результатов обследования. Больше двигайтесь, выполняйте упражнения Кегеля. Ешьте больше клетчатки и откажитесь от оральных контрацептивов -

Проблемы в кишечнике часто отзываются болью в соседних интимных органах.

при патологиях сосудов они противопоказаны.

**4. Послеродовая боль.**

Чаще возникает у женщин, перенесших рассечение промежности или у которых во время родов был разрыв промежности и влагалища. Так как после этого всегда проводят ушивание, первые половые контакты часто доставляют боль (как и после кесарева сечения). **Что делать?** Обычно через 3-6 месяцев после родов такие боли исчезают. Желательно в этот период кормить грудью. Во время кормления происходит резкий выброс гормона окситоцина, который улучшает эластичность промежности, способствует увлажнению слизистой. Можно показаться гинекологу. Врач назначит кремы для заживления и повышения эластичности



тканей, порекомендует специальную гимнастику.

**5. Вульвовагинит.**

Воспаление наружных половых органов и слизистой влагалища происходит из-за бактерий и грибов. Женщины с диабетом особенно предрасположены к этому. Боль при вульвовагините во время секса появляется у входа во влагалище. **Что делать?** Посещать гинеколога, сдавать мазок на микрофлору, обследоваться на половые инфекции, лечить воспаления. Самолечение - под запретом! А вот укреплять иммунитет можно и самим. Больше двигайтесь, закаляйтесь, ешьте много овощей и фруктов. Сдобу и сладости сведите к минимуму.

**И. Лазарева, гинеколог, врач высшей категории.**

**Боль с кровянистыми выделениями во время секса бывает при миоме матки, эндометриозе, полипах эндометрия, аднексите, эндометрите, спайках в малом тазу. Кроме болей, для этих заболеваний характерны обильные болезненные менструации со сгустками крови. Не затягивайте с визитом к гинекологу. Нужно сделать УЗИ органов малого таза. Может понадобиться и лапароскопическое исследование.**

## Как я вылечила эндометриоз

**На лечение эндометриоза и миомы матки с сильными кровотечениями в общей сложности у меня ушло два года (курсами по шесть месяцев). Сейчас все анализы и УЗИ органов малого таза в норме.**

В самом начале лечения врачи настаивали на срочной операции, назначили гормоны. Несколько раз я лежала в стационаре с кровотечениями, не помогло. Поправилась, считаю, благодаря народной медицине.

Первым делом обратила внимание на диету: исключила мясо (заменяла его грибами), колбасы, мясные полуфабрикаты - они способствуют росту миомы и разрастанию эндометрия.

Второй очень важный «запретительный» момент - отказалась от курения. Полгода пила по месяцу препарат «Кламин» на основе ламинарии по 1 таблетке 3 раза в день, делая перерывы на 10 дней.

Очень эффективна при заболеваниях женской половой сферы красная

щетка. Заливала 1 ст. ложку измельченного сухого корня 300 мл воды, доводила до кипения и держала 5 минут на огне в закрытой посуде. Настаивала час, пила по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды с 1 чайн. ложкой меда. Курс - 45 дней, месяц - перерыв, снова прием, и так полгода.

Прием красной щетки я чередовала с приемом боровой матки. 45 дней пила отвар красной щетки, а после месячного перерыва - настой боровой матки. Заливала в термосе 1 ст. ложку травы 1 стаканом кипятка, настаивала 3 часа. Пила горячим по 1/2 стакана 3 раза в день.

Еще одно очень эффективное и проверенное мною средство от маточных кровотечений - огуречные пле-

ти, собранные после уборки огурцов. Их нужно хорошенько вымыть, высушить и измельчить, 50 г ботвы залить 0,5 л воды, довести до кипения и держать на маленьком огне 15 минут, настаивать час. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Полезен прием глюконата кальция и аскорутин 2-3 раза в день (разовая доза - соответственно 2 и 1 таблетка, растолченные в порошок), а также «Дицинона» - по 1 таблетке 3 раза в день.

Хороший эффект дает смесь белков шести куриных яиц с 1/2 чайн. ложки лимонной кислоты (размешать и выпить).

Дополняла лечение настоем трав чистотела и кирказона. Заливала 1 ст. ложку чистотела и 3 ст. ложки кирказона 1 л кипятка. Процеживала и использовала для спринцеваний. Курс - 15 процедур. Потом, делала их для профилактики: сначала раз в неделю в течение месяца, потом месяц - раз в две недели, а потом - раз в месяц.

**Н. Благова.**

## Сосет одеяло...

Иногда дети так привязываются к одеялу, что ни за что не хотят расставаться с ним.

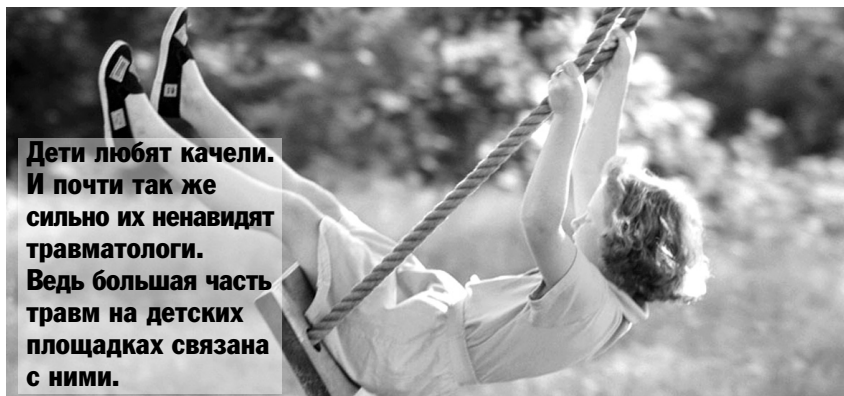
Некоторые дети любят сосать одеяло, прижимать его к себе, прикладывая к лицу. Делают они это, когда ложатся спать. И настолько привязываются к одеялу, что ни за что не хотят расставаться с ним. Эта привычка может сохраняться до 8-10 лет, а потом проходит без последствий. Дети, когда их укладывают спать, часто боятся остаться одни или в темноте. И чтобы преодолеть свой испуг, привязываются к вещам. Переносят на них чувства, какие обычно питают к друзьям. Такое же утешение может доставлять и мягкая игрушка, которая лежит в кроватке возле ребенка.

Сосание - это привычный для детей способ отогнать страх. Посасывая одеяло, ребенок дает понять, что испытывает какое-то неудобство, чувство тревоги или его пугает сама ночь. Не нужно из такой привычки делать проблему. Ребенок сам избавится от нее. А чтобы это произошло быстрее, поощряйте детей расти, взрослеть, вознаграждайте за каждый успех. Проводите с ребенком больше времени, особенно перед сном. Посидите рядом, поговорите подольше. Дайте понять, что уверены - рано или поздно он перестанет сосать одеяло. И никогда не упрекайте его за это. Не подкупайте малыша чем-то, лишь бы он забыл про одеяло.

Один малыш сосет большой палец, другой долго лепечет по-детски, третий сосет одеяло... Задача родителей - помочь, а не ругать. Попробуйте обращаться с ребенком как со взрослым, и наверняка он забудет про эту привычку.

## Шоколадка в ранне

Перед каждой мамой школьника встает вопрос, какие продукты полезнее для укрепления памяти ребенка. Ответ дали европейские ученые. Они рекомендуют перед занятиями школьникам пить какао и съедать несколько долек горького шоколада. Шоколадные бобы улучшают работу нервных цепей, по которым передаются сигналы мозга. Это улучшает память и концентрацию внимания.



Дети любят качели. И почти так же сильно их ненавидят травматологи. Ведь большая часть травм на детских площадках связана с ними.

# МАЛЫШ УПАЛ С КАЧЕЛЕЙ...

## Стоять можно только сбоку

Усаживая малыша на качели, соблюдайте несколько правил.

- ✓ Не разрешайте качаться слишком долго, чтобы не закружилась голова. Карусель раскручивайте поочередно в разные стороны.
- ✓ Не сажайте ребенка лицом к перекладине для спины, чтобы он за нее держался. При резком движении малыш бьется ртом об эту пе-

## Какие бывают травмы

Самая легкая - ушиб мягких тканей головы (не путать с ушибом мозга!). При такой травме головной мозг не страдает. На месте удара может образоваться ссадина или шишка. Если падение закончилось шишкой, на следующий день покажите кроху травматологу. Иногда тяжелые травмы у малыша 1-2 лет остаются незамеченными. Мама случайно обнаруживает на голове шишку, ведет ребенка к врачу и выясняется, что у малыша несколько дней назад случился перелом костей черепа. При этом травма никак не сказывалась на самочувствии.

Самые распространенные у детей - черепно-мозговые травмы. Они бывают открытые и закрытые. При открытых страдают мягкие ткани, кости черепа. Если повреждается еще и твердая оболочка мозга, ранение называется проникающим. В рану может попасть инфекция, и в таком случае выздоровление затянется. При закрытых травмах мягкие ткани и кости черепа не страдают. На коже есть лишь незначительные ссадины и царапины.

По степени тяжести черепно-мозговые травмы подразделяются на легкие (сотрясение головного мозга), средней тяжести (ушиб головного мозга легкой и средней степени тяжести, с возможными переломами костей свода черепа) и тяжелые (ушибы головного мозга тяжелой степени, внутричерепные гематомы со сдавлением мозга, переломы основания черепа). При со-

**У РЕБЕНКА РАЗБИТА ГУБА? НАКЛОНИТЕ ГОЛОВУ ВНИЗ И ПРИЖМИТЕ К РАЗБИТОЙ ГУБЕ ЧИСТЫЙ ПЛАТОК - ЭТО ОСТАНОВИТ КРОВОТЕЧЕНИЕ.**

рекладину или теряет равновесие и опрокидывается спиной назад. Мама вряд ли успеет его подхватить, ведь она стоит перед ним, а не позади.

- ✓ Приучите ребенка подходить к качелям только сбоку и обходить качающихся на большом расстоянии.
- ✓ Учите детей, перед тем как прыгнуть с качелей, обязательно притормозить.

✓ Если ребенок все же упал с качелей или с горки, надо обязательно обратиться в травмпункт, чтобы исключить сотрясение мозга. Сами вы этого сделать не сможете. Да, есть общеизвестные признаки - тошнота, рвота, головокружение, двоение в глазах. Но какие-то симптомы ребенок назвать не сможет, а тошнота и рвота бывают не всегда.



трясении головного мозга ребенок может ненадолго потерять сознание, у него начинается рвота (у детей до 3 месяцев - многократная), кожа бледнеет, выступает холодный пот. Малыш становится вялым, сонливым, отказывается от еды. Дети, которые уже могут говорить, жалуются на головную боль, шум в ушах.

Иногда удар при падении бывает таким сильным, что появляется тре-

разденьте малыша, прощупайте, нет ли болевых точек на позвоночнике. Присмотритесь, не стал ли ребенок ходить так, будто боится каких-то движений. Если при прощупывании малышу больно, обратитесь в травмпункт, чтобы сделать рентген. Ребенку после удара может быть сложно сходить в туалет, моча может стать розовой. Возможно, был ушиб почек, поэтому срочно обратитесь к врачу.

### **ПРИУЧИТЕ РЕБЕНКА ВСЕГДА ПОДХОДИТЬ К КАЧЕЛЯМ ТОЛЬКО СБОКУ И ОБХОДИТЬ КАЧАЮЩИХСЯ НА БОЛЬШОМ РАССТОЯНИИ.**

щина. Это уже не сотрясение, а ушиб мозга. При этом сознание может отключиться надолго. В самых тяжелых случаях нарушается дыхание, работа сердца. При переломе черепа кроме общего тяжелого состояния из носа или уха может течь кровь или светлая жидкость (ликвор). Вокруг глаз образуются синяки (симптом очков).

### **После выздоровления**

До сих пор нет ясного ответа на вопрос, в течение какого срока организм полностью восстанавливается даже после легкой травмы. Считалось, что после нее для восстановления - достаточно нескольких дней, максимум 2-3 недель. Но даже через 1-3 месяца после сотрясения у половины детей есть отклонения от нормы, которые могут сохраняться и гораздо дольше. Скорость восстановления зависит от тяжести травмы, возраста и общего состояния здоровья ребенка.

### **Если пострадали спина или лицо**

✓ Если ребенок спрыгивает на полном ходу и не отскакивает в сторону, качели с размаху ударяют ему по спине. В этом случае, когда вернетесь домой,

✓ Если малышу разбили нос, сожмите ноздри пальцами и попросите наклонить голову, прижав как можно крепче подбородок к груди - так быстро остановите кровь. Дома приложите к носу холодный компресс. Обязательно покажите

ребенка лору, если отек асимметричный, резко выступает, виден синяк. Возможно, пострадала носовая раковина или перегородка. При смещении перегородки нарушается носовое дыхание. Результат этого - беспокойный, с храпом, сон, частые простуды и даже снижение успеваемости в школе из-за того, что мозг хуже снабжается кислородом.

✓ Малышу выбили зуб? Постарайтесь извлечь осколок, который может вот-вот отломиться, чтобы ребенок его не вдохнул. Зуб, выбитый целиком, особенно постоянный, попытайтесь спасти. Заверните его в чистый бинтик и бегом в стоматологическую клинику. При свежей травме врачам иногда удается приживить такой зуб.

✓ Разбита губа? Наклоните голову вниз и прижмите к разбитой губе чистый платок - это остановит кровотечение. Дома приложите холод. Если ранка глубокая, на ее месте навсегда останется рубец. Поэтому, оказав первую помощь, отправляйтесь в травмпункт. Шов, который наложит хирург, будет незаметным.

**С. Девяткин, детский травматолог-ортопед, врач высшей категории.**

### **Важно знать!**

❁ Если ваш ребенок ударился головой, обратитесь за помощью к детскому неврологу, травматологу, нейрохирургу. Даже если, на ваш взгляд, малыша ничего не беспокоит, он упал с незначительной высоты, перестал плакать...

❁ Сотрясение или ушиб головного мозга опасны тем, что при них возможно образование внутренней гематомы. Потому и требуется обследование у травматолога и рентген черепа.

❁ При переломах костей черепа симптомы появляются не сразу, а через несколько часов после травмы. Поэтому после ушиба (повреждения) головы очень внимательно следите за состоянием ребенка.

### **От болей в животе - хлеб с луком**

У сына моей подруги после лечения антибиотиками начал болеть живот. Ничего не помогало. Ребенок кричал от боли. Так вот знакомый врач посоветовал им полечиться черным хлебом и зеленым луком с небольшим количеством соли. Нужно было, чтобы ребенок ел все это в течение дня понемногу, когда захочет. Мальчишка сам как будто поверил, что в этом его спасение - кушал с удовольствием. Боли прекратились. Я потом тоже не раз лечилась этим средством и знакомым советовала.

**Марина.**

### **Как-то мою внучку укусила пчела...**

Прошлым летом моя внучка Оля ела конфеты, вся измазалась. На сладкий запах прилетели пчелы. Малышка начала размахивать ручками, и ее ужалила пчела. Я быстро выдавила жало. Потом приложила к больному месту свежий срез луковички (если нет лука под рукой, сгодится и яблоко). Боль сразу утихла, Оля перестала плакать. Снять боль можно даже свежей травой, но репчатый лук действует быстрее и эффективнее. Его можно использовать и при укусах ос и шмелей. Потом уже рассказала внучке, что рядом с пчелами нельзя руками махать. На все резкие движения дикий зверь или насекомое может ответить укусом или ударом.

**Нина Сергеевна.**

### **У дочки были проблемы с почками**

Когда моя дочка училась в 5-м классе, ее положили в больницу на обследование почек. Продержали там месяц, обкололи лекарствами, и в итоге выписали с плохими анализами. Я была в панике, не знала, что делать. Соседка посоветовала знакомого врача-нефролога. Мы собрались, приехали к нему на консультацию. Он открыл карточку и сразу же, без всяких исследований и УЗИ, сказал, что все это тянется практически с рождения. Отменил все лекарства и посоветовал полгода пить отвары трав (лист смородины и другие мочегонные). Просто каждый месяц заваривать новую травку. Спасибо тому доктору, дочка сейчас уже взрослая, и до сих пор у нее нигде ничего не болит.

**Татьяна.**



# ПОЧКИ ВОСПАЛИЛИСЬ...

**Не надейтесь, что поболит и пройдет! Когда острый нефрит становится хроническим, это грозит почечной недостаточностью.**

месте, где ноет спина, то это, скорее всего, нефрит - воспаление почек. Боль может захватывать нижнюю часть живота и опоясывать корпус. Другие признаки: моча становится мутной, темнеет, частые позывы в туалет, особенно ночью, появляется ломота в теле, слабость, повышается температура. Срочно к врачу! Не надейтесь, что поболит и пройдет! Когда острый нефрит становится хроническим, это грозит почечной недостаточностью.

после анализов крови, мочи и УЗИ. Посетите гинеколога: болезни репродуктивных органов тоже могут вызвать нефрит.

## Выводим токсины!

Чтобы вылечить воспаление почек, принимайте лекарства, назначенные врачом. Заваривайте почечный чай, кукурузные рыльца, цветы ромашки, полевой хвощ. Такое питье - вспомогательная мера, годится оно и для профилактики, но заменять медикаменты отварами нельзя! Выведению токсинов и вредных бактерий способствует морс из клюквы. Залейте свежие ягоды горячей водой, но не кипятком: одну горсть - 1/2 л, настаивайте 3 часа, пейте небольшими глотками как можно чаще.

## Промокли ноги, застужена поясница?

Это нередко вызывает воспаление почек. Механизм таков: из-за переохлаждения возникают спазмы, размножаются бактерии, которые до поры дремлют. Так что носите непромокаемую обувь, утепляйте поясницу и берегитесь сквозняков. Нельзя переносить ОРВИ, ангину на ногах - долечивайтесь, иначе инфекция, распространяясь по всему организму, может дать осложнения на почки.

## Признаки болезни

Если в области поясницы ноющая боль, ощущаете холодок или жжение, если она усиливается после хождения, при положении лежа на боку, кожа болезненная в том

## Чем себе помочь

До посещения врача меньше двигайтесь. Укройтесь одеялом, обмотайте поясницу шарфом. Примите спазмолитик. Пейте чаще - чай, компот из сухофруктов, отвар шиповника. Не прикладывайте грелку и не принимайте ванну до выяснения причины боли, чтобы не увеличить очаг воспаления. Диагноз ставят

**Т**ем, кто регулярно недосыпает, грозит обезвоживание - заявили недавно ученые из США. Недостаток сна мешает выработке гормона, регулирующего содержание в организме воды. Ее нехватка может стать причиной развития инфекций мочевыводящих путей и камней в почках.

## Как вывести песок

Пиелонефрит провоцирует образование песка в почках. Чтобы он выводился и для профилактики 3 раза в неделю пейте напиток: зеленое яблоко и 100 г корня сельдерея измельчите, залейте стаканом прохладной кипяченой воды. Введите в рацион запеченные тыкву и свеклу.

**В. Шульгин, нефролог, врач высшей категории.**

## К вам ни один недуг не пристанет...

Весной обычно обостряются хронические заболевания. А с возрастом приходится задумываться, как бы на их фоне не накопить новых болячек. Лично я для себя нашла выход - ежегодно провожу оздоравливающую чистку организма, после которой ни один недуг не пристанет. В середине мая собираю листья лопуха с черешками. Отжимаю из них сок, смешиваю с водкой и медом (на 1 л сока - по 0,5 л водки и меда). Настаиваю месяц в темном месте. Принимаю по 1 ст. ложке за 30 минут



до еды, пока смесь не закончится. Эта настойка очищает каждую клеточку организма.

**Г. Романькова.**

## Из лукович нарцисса - целебная настойка

Для ее приготовления большие луковичи мою и натираю на мелкой терке. Укладываю в бутылку из-под вина и заливаю 0,5 л водки. Горлышко затыкаю пробкой и ставлю в темное место на неделю. Затем процеживаю через марлю и храню в холодильнике. Настойкой натираю суставы и поясницу, если начинают болеть, растираю шею и плечи при сильной мышечной усталости. Также такая настойка по-



могает избавиться от грибка на ногах. Нужно смазывать настойкой кожу несколько раз в день в течение 1-2 недель.

**И. Никонова.**

## Как взбодриться за пару минут

Если возникли вялость, головная боль, сделайте самомассаж ушных раковин. Беремся пальцами за мочку уха и массируем подушечками пальцев, перемещаясь по наружному краю уха до верхней его части. Потом массируем в обратном направлении, сверху до мочки. Затем вращательными движениями среднего пальца разминаем полость в центре ушной раковины. Этот несложный массаж позволяет за пару минут вернуть работоспособность.

**Е. Старостин.**



**СЖАТЫЕ КУЛАКИ – ПРИЗНАК СТРЕССА. ПОТРИТЕ ЛАДОНИ ДРУГ О ДРУГА – СТАНЕТ ПОЛЕГЧЕ!**

## Уйти от стресса...

**1. Дышите.** В момент волнения учащается дыхание. В кровь поступает кислорода больше, чем надо, возникает дефицит углекислого газа, начинаются спазмы сосудов и мышц, кажется, будто воздуха не хватает, развивается паника. Чтобы успокоиться, вдыхайте медленно и затем как можно медленнее выдыхайте. Если легко поддается панике, носите с собой бумажный пакет. Ощувив тревогу, прижмите пакет к лицу, дышите в него 3 минуты - так вы не допустите избытка кислорода

**2. Отвлечитесь.** Когда охватывает ужас, нарастают тревога, происходящее может казаться не-

реальным. Надо постараться восстановить связь с окружающей действительностью, чтобы затем реагировать адекватно. Не надолго переключите внимание на что-нибудь безобидное. Рассмотрите ближайшую вещь в деталях или сосчитайте окружающие предметы, прочтите рекламный плакат, ущипните себя за руку, включитесь в чужой разговор.

**3. Двигайтесь.** Слабость по всему телу, дрожь, скачки давления - все эти проявления паники и тревоги можно быстро подавить, начав двигаться. Пройдитесь по улице, займитесь любой физической работой. Двигаться можно и незаметно для окружающих: напрягайте и расслабляйте мышцы пресса, ягодич, рук и ног. Сгодится и резиновый мячик - сдавливайте его изо всех сил. Чтобы закалить нервы, занимайтесь физкультурой 2-3 раза в неделю.

**4. Что-нибудь съешьте.** Носите с собой жевательную резинку или леденцы. Ощущение приятного вкуса во рту и размеренное жевание помогают прийти в себя. Снимают нервное напряжение горячий чай или кофе, выпитые не торопясь. А вот алкоголь в стрессовой ситуации принимать нельзя: он помешает здраво оценивать поступки и может усугубить положение.

**5. Расслабьтесь.** В критической ситуации делайте массаж рефлекторной точки на ладони. Она находится ниже большого пальца на линии между средним и указательным пальцами. Давите на нее не менее 10 раз, сжимая и разжимая кисть руки. В результате давление стабилизируется, и вы успокоитесь.

**Ф. Хубиева, психотерапевт, врач высшей категории.**

**Как помочь себе при сердечном приступе (особенно если нет под рукой лекарств).**

## У вас сердечный приступ?

Необходимо начать кашлять много раз и с очень большой силой. Каждый раз, перед тем как кашлять, сделайте глубокий вдох, кашель должен быть глубоким и продолжительным, как будто вы отплеываете мокроту глубоко из груди. Глубокий вдох позволит кислороду проникнуть в легкие, а кашлевые движения «сжимают» сердце и заставляют кровь циркулировать. Вдохи и кашель должны повторяться каждые 2 секунды без перерыва и остановок, вплоть до прихода врача или же до того момента, пока сердце вновь не начнет биться в спокойном ритме.

**Я. Метелкина.**

## О БЕССОННИЦЕ ТЕПЕРЬ И НЕ ВСПОМИНАЮ...

Долго мучилась бессонницей. Спасалась только снотворным, но увлекаться им нельзя, а бессонница не спрашивает, когда ей придать. Так продолжалось несколько лет, пока не нашла спасительное средство. Рецепт такой: приготовила сбор из 3 частей цветов боярышника и травы душицы, 4 частей травы пустырника и зверобоя. Все растения измельчила, перемешала. Залила 2 ст. ложки сбора 0,5 л кипятка и настаивала 6 часов. Принимала

настояй теплым по 1/2 стакана перед едой. Оставшийся настой хранила в холодильнике. Мне потребовалось всего несколько дней, чтобы сон постепенно нормализовался. Не могу сказать, что придерживалась четкой схемы приема настоя. Первую неделю пила 2-3 раза в день, потом стала пропускать приемы, а вскоре и вовсе перестала. Сейчас время от времени прохожу недельный курс и не вспоминаю о бессоннице.

**О. Хлопушкина.**



## НЕ ПРОСТО КЕДР

**Кедру, что рядом с домом, уже больше 30 лет. Все это время он радует глаза и душу.**

Иногда я подхожу к нему, общаюсь, как с живым существом, глажу его теплую хвою. Когда деревце было совсем маленьким, в жаркую, засушливую погоду я приносила воду в ведерке и поливала его.

...Однажды жизнь мне устроила проверку на выносливость. Я пошла к своему кедру. Ствол дерева согнулся так, что верхушка почти касалась земли. Почему он согнулся? И вдруг я догадалась, что кедр переживал вместе со мной мою беду.

Встала я перед ним на колени, обняла, погладила, осмотрела ствол - он оказался целым. Тогда сказала дереву: «Смотри, какая я сильная. Выстою, не согнусь. Выпрямляйся и ты». К лету кедр и впрямь выпрямился. Сегодня это богатырь. Только на месте сгиба ствола остался кольцеобразный след, как нарост. Мне же после той тяжелой душевной травмы приходится дружить с кардиологом.

**В. Глазунова.**

## Запах изо рта?

Появляется он при воспалении десен, из-за кариеса, зубного камня. Если этих проблем нет, то тщательнее удаляйте остатки пищи зубной нитью, очищайте поверхность языка. Полощите утром и вечером рот отварами зверобоя или мяты. Если запах не проходит через пару недель, обратитесь к терапевту и получите направление на анализы. Надо проверить печень, почки, желудочно-кишечный тракт, органы дыхательной системы.



# ЗАЧЕМ ХОДИТЬ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

## Ходим на четвереньках

**Что работает?** Мышцы, поддерживающие позвоночник, таз и бедра, руки, плечи и ноги.

**В**станьте на четвереньки. Прямые руки стоят четко под плечами, спина прямая. Колени слегка оторваны от пола. Напрягите тело.



Делайте маленький шаг вперед сначала левой ногой и одновременно правой рукой, а потом правой ногой и левой рукой. Таз не должен быть слишком высоко поднят, не касайтесь коленями пола. Выполняйте упражнение 40 секунд.



## Выпады назад

**Что работает?** Основную работу выполняют мышцы ног и ягодицы.

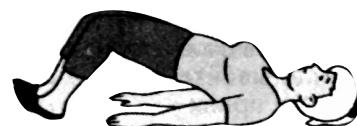
**Н**а вдохе скользите одной ногой назад, приседая до образования прямого угла в обоих коленях. Верхняя часть тела при этом остается прямой. На подъеме сделайте выдох и повторите снова, чередуя ноги. Выполняйте упражнение 40 секунд.



## Ягодичный мостик

**Что работает?** Ягодицы и задняя поверхность бедер.

**Л**ягте на спину, носки натяните на себя, руки положите вдоль



туловища. Напрягая бедра и ягодицы, придвиньте пятки скользящим движением к ягодицам, поднимая одновременно таз вверх. В верхней точке максимально напрягите ягодицы. Вернитесь в исходное положение, но не касайтесь бедрами пола. Не прогибайте поясницу слишком сильно. При опускании сделайте вдох, при подъеме посильнее выдох. Выполняйте упражнение 40 секунд.

## Приседания

**Что работает?** Мышцы ног и ягодицы.

**С**тоя. Стопы развернуты наружу, опускаясь в присед до параллели с полом, одновременно разводите ступни в стороны. Силой мышц бедер возвращайтесь в исходное положение. На вдохе опускайтесь, на выдохе - поднимайтесь. Выполняйте упражнение 40 секунд. Важно: при приседании сохраняйте положение носков. Как и



## На каждый день

**И**звестно, что ходьба пешком помогает снизить уровень сахара в крови и улучшает работу мозга у пожилых людей. Ученые выявили еще один положительный эффект от прогулок. У людей, которые ходят пешком как минимум четыре часа в неделю или занимаются плаванием два-три часа в неделю, тяжесть инсульта и его последствий ниже, чем у тех, кто ведет малоподвижный образ жизни.

вывод советуют сделать японские ученые? Легкая прохлада полезнее духоты. Так что, не стремитесь перегреться на южных курортах.

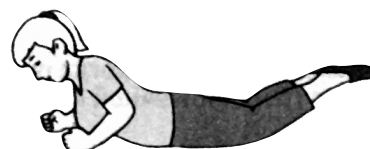
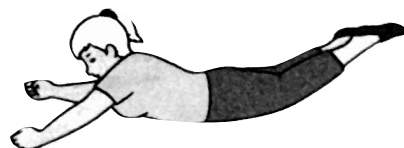
## Много «Я» -

### это депрессия

**Н**екотрые люди слишком часто произносят «я», «мне», «мой». Думаете, они просто зациклены на

во всех «приседательных» упражнениях, колени не должны выходить за носки!

**Тянем руки к спине**  
**Что работает?** Мышцы спины, плеч, рук и ног.



**Л**ягте на живот. Вытяните руки вперед по диагонали, сожмите ладони в кулаки. Ноги должны быть прямыми, оторваны от пола и максимально напряжены на протяжении всего упражнения. На выдохе подтяните локти максимально близко к туловищу, напрягая мышцы в области лопаток, на вдохе вернитесь в исходное положение. Выполняйте упражнение 40 секунд.


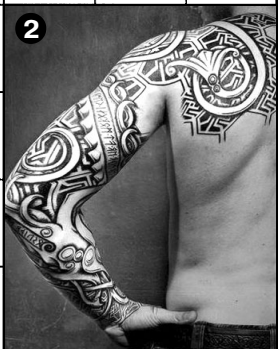
**P.S.** Ходьба на четвереньках улучшает мозговое кровообращение, работу толстого кишечника, помогает лечить и предотвращает расстройства желудочно-кишечного тракта.



## Легкая прохлада полезнее духоты

**П**отепление климата сказывается на иммунитете жителей Земли - делает более уязвимыми перед разным бактериями и вирусами. Недаром частые вспышки забытых и новых инфекций случаются в жарких странах, а затем развозятся людьми по разным уголкам планеты. Какой

своей персоне? Ошибаетесь, Ученые выяснили, что «безопасное» количество произнесения слов «мой», «мне», «я» - 1400 раз в день. Тот, кто произносит эти местоимения более 2000 раз в сутки, эмоционально нестабилен и слишком беспокойен. На самом деле, ему очень тревожно и страшно. Поэтому местоимением «я» он замещает все остальные слова.

Изобретатель гальванометра					"Наша ... - коммунизм"		Лежак в банной парной		
Сторонник безвластия		Незамкнутая кривая	Порция бодрости	Французское авто					
					Боль в костях	Топкое место			
След от ножа на дереве		Письменный стол клерка	Музыкальный сборник					Рисовая лепешка	"Народная" рок-музыка
Слезы святых ликов		Плоды дикой яблоньки				Копченое бедро			
			"Мини"-полуостров				Центр живота	Торговая палатка	Полный дурак
Разница устами бухгалтера						Сырье для ДСП			
			Ринит	<b>2</b>				Рикошет от стены	Таблетки гипертоника
<b>1</b>	Действующий вулкан в Италии		Лига "Чикаго Буллз"			Дранные обутки			
				☺ ☺ ☺ - Как вы догадались, что задержанный - вор? - По шапке. - На нем она горела? - Нет, на нем была моя шапка.			Тощее у художого		
	Каштанка для циркача		Причинное худо					Животные на подворье	
				Асфальтовый "утог"				Тело убитого зверя	Исконно русская еда
	Направление в исламе	Массонская ячейка				Роман-причта "Чума" (автор)	"Нянь" в кошаре	След возлияний на лице	
				Результат связи двух атомов					
	Создатель	Актриса ... Поверенно-ва	"Отбойный молоток" дятла				Ревностный сектант	"Точка роста" пса	Дуля
				Угольный "прах"	Походная еда солдата	Кафе, где из пил пьют			
	Ребенок устами священника		Ковбойская сторона света					Шайба за пределами поля	
					Район обитания биовида				
Шарманщик папа ...	Бидон на ферме		Французская "миля"				Связка соломы		
					Кошачий лемур				
									



## САША ЛУСС О СЪЕМКАХ У ЛЮКА БЕССОНА: “СНАЧАЛА ОН МЕНЯ НЕНАВИДЕЛ”

**Всемирно известная российская модель Саша Лусс прошла курс молодого бойца на съемках нового шпионского триллера Люка Бессона “Анна”, стартовавшего в прокате 11 июля. Впечатления Саши от этой работы - в эксклюзивном интервью.**

**Н**а каблуках драться практически невозможно”, - говорит Саша, удобно устроившись в кресле номера Radisson Collection Hotel. Знает, о чем говорит: в новом творении автора “Леона”, “Люси” и “Никиты” модель сыграла русскую шпионку Анну с ангельской внешностью и убийственными навыками рукопашного боя. Муза модных домов Dior, Chanel и Valentino теперь плетет на экране интриги на пару с Хелен Миррен и Люком Эвансом, крушит врагов при помощи обычных тарелок, пистолетов и ножей, а иногда нападает на fashion-фотографов. Впрочем, в жизни, по признанию смеющейся Лусс, она не так агрессивна.

**- После такого кино вы теперь,**

**наверное, любому можете дать сдачи. Все трюки на съемках выполняли сами?**

- К счастью - или к сожалению, многое в фильме делала не я, а моя замечательная дублерша Аурели. Конечно, я долго готовилась к этой роли, а на площадке постоянно дежурила “страховка”. Только вот если бы я упала и разбила себе лицо, съемочный процесс бы застопорился, и потому меня часто подменяла Аурели. При этом, тренировались мы вместе - нам удалось лучше понять, как каждая из нас движется, так что разницы в кино вы не увидите. Ее только я замечаю, потому что у моей напарницы невероятно красивая попа. (Смеется.) Вообще, я в этом кино больше не

по схваткам, а по пистолетам - оказалось, что к стрельбе у меня настоящий талант. На съемках даже уделала своего тренера Кристофа: мы на скорость собирали-разбирали Beretta 92, и я победила.

**- Расскажите, как вообще в вашей жизни появились драки, пистолеты и режиссер Люк Бессон?**

- Все началось со звонка моего менеджера из Парижа. Как сейчас помню: у меня было плохое настроение, и я стояла на улице с пакетом из “Макдоналдса”. Думала заесть печаль, и тут мне позвонили: “С тобой хочет встретиться один французский режиссер - он снимает новый фильм с Карой Делевинь и ищет модели на ключевые роли. Да, его зовут Люк Бессон”. У меня даже пакет из рук выпал! Как и многие в нашей стране, я выросла на “Пятом элементе” - и была в шоке от такого предложения. Правда, когда в первый раз встретилась с Люком, все с ходу пошло не так. Он пришел в кафе подавленный, я говорила о том о сем, а через 20 минут он сказал: “Знаешь, у меня вчера умер отец, и я не хочу всего этого наносного. Давай будем общаться как нормальные люди”. У меня сразу ушел модельный апломб - я же привыкла в работе ко всяким ужимкам, и мы начали просто разговаривать. Позже Бессон сказал, что в первые 20 минут меня ненавидел - такая я была противная (улыбается), но позже разглядел. Так я оказалась в его фильме “Валериан и город тысячи планет” в роли инопланетной принцессы, а после и в “Анне”.

**- Слышала, что на пути от инопланетянки до шпионки вы успели посетить актерские курсы...**

- Туда меня тоже отправил Люк. Во время съемок “Валериана” мы ужинали со съемочной группой, Бессоном и его женой Виржини. Все начали спрашивать: “Что будешь делать дальше?” Я призналась, что хочу быть актрисой. “Тогда нужно идти на курсы”, - сказала Виржини. И я последовала ее совету, к тому же, контроль был жесткий. Люк периодически звонил, спрашивал: “Как дела? Ходишь?” - “Хожу”. - “Пришли чек, чтобы я видел доказательство”. (Смеется.)

**- Вы продолжали с ним общаться?**

- Он видел, что я горю работой, собирался дать мне небольшую роль в новом продюсерском проекте. А потом я попросила его прислать мне сценарий какого-нибудь фильма: я изучала драматургию кино, делала свои наработки, интересно было понять, как строятся сюжеты. Мы встретились в Лос-Анджелесе, Люк протянул мне стопку



листов и попросил прочесть. Это был сценарий "Анны", и, когда я прочла его, Бессон просто предложил мне главную роль. Неужели он думал, что я произнесу что-то вроде "Даже не знаю, сейчас звонка от Спилберга жду"? (Улыбается.) Конечно, я была счастлива!

**- В фильме большое место занимают московские сцены. Будучи актрисой из России, вы что советовали режиссеру, реквизиторами, чтобы добиться соответствия с действительностью?**

- Съёмочная группа постаралась на славу: понатаскали в кадр всего российского - от чая "Майский" до чебурашек. Случались и смешные истории. Например, в одной из сцен они положили в пакет с покупками огромную неопознанную зеленую штуку. Мы с Сашей Петровым спрашиваем: "Это что?" "Ну вы же, русские, это едите!" - говорит реквизитор и по нашим лицам понимает, что мы это нечто видим впервые. В итоге "это" заменили на картошку. Так что, в кино все было хорошо, а иногда даже я попадала впросак - говорила с американским акцентом где не нужно, а у моего коллеги Люка Эванса в роли кагэбэшника, наоборот, получилось отменное русское произношение. Эванс вообще наш человек: когда я увидела в нашу первую встречу, как он трескает пельмени с пирожками и уминает борщ, сразу поняла, что мы поладим. (Смеется.)

**- По иронии судьбы в этом кино вы играете и модель, а в одном эпизоде даже нападаете на вредного фотографа. Это момент автобиографичный?**

- За свою карьеру я фотографов никогда не била, хотя и хотелось. Шучу. (Смеется.) Мне везло на профессионалов, да и я сама рано усвоила, что важно всегда оставаться вежливой и благодарной. А так... В нашем кино жизнь модели показана довольно реалистично: молодую девушку находит скаут, ее заселяют в общую квартиру с другими девочками, а потом она ездит по разным странам. Интересная работа, хотя совсем не такая гламурная, как кажется многим. Я тоже в детстве думала, что буду как Наоми Кэмпбелл, которая выходит с шампанским из лимузина. А на деле...

**- Как оказалось на деле?**

- Я столько лет этим занимаюсь, что, наверное, и не вспомню чего-то из ряда вон выходящего. Тяжело было сначала держать форму, но со временем я выработала режим питания. Были и съемки купальников зимой, а шуб - летом. Но это, скорее, обыденные сложности в жизни моделей.

**- В кино, после такого, вас, наверное, сложностями уже не напугаешь.**

- Я благодарна модельному бизнесу за школу жизни. Здесь я научилась выдерживать конкуренцию, негатив в соцсетях, принимать похвалу. На съёмочной же площадке получила совершенно другой опыт. Понимаю, что мне очень повезло сниматься в дружеской, комфортной обстановке, где режиссер четко понимает, чего хочет, а актеры мирового уровня помогают мне, новичку, и все работают на результат. Только так и получают фильмы про шпионов. (Улыбается.)

## СПИСОК ОБНАРОДОВАЛО АМЕРИКАНСКОЕ ИЗДАНИЕ FORBES



Поп-певица Тейлор Свифт возглавила рейтинг самых высокооплачиваемых знаменитостей. Список обнародовало американское издание Forbes в среду, 10 июля.

29-летняя исполнительница заработала с июня 2018-го по июнь 2019 года 185 миллионов долларов. Отмечается, что проведенный в 2018-м стадионный тур Свифт в поддержку альбома Reputation стал самым прибыльным в истории США (266,1 миллиона долларов). В том же году певица покинула лейбл Big Machine Records, с которым сотрудничала с подросткового возраста, ради Republic Records, принадлежащего компании Universal.

Второе место заняла 21-летняя американская модель, предпринимательница и участница телешоу «Семейство Кардашьян» Кайли Дженнер. Она заработала за год 170 миллионов долларов. На третьей строчке — 42-летний американский рэпер Канье Уэст со 150 миллионами долларов.

В топ-10 также вошли аргентинский футболист Лионель Месси (127 миллионов долларов), британский музыкант Эд Ширан (110 миллионов), португальский футболист Криштиану Роналду (109 миллионов) и бразилец Неймар (105 миллионов), а также рок-группа из США The Eagles (100 миллионов), американский психолог и телеведущий Фил Макгроу (95 миллионов) и мексиканский боксер Сайль Альварес по прозвищу Канело (94 миллиона).



## ЗАЧЕМ ЖЕНЩИНЫ ИГРАЮТ «В ДЕВОЧЕК»

Считается, что инфантильность больше свойственна мужчинам. Для вечных мальчиков даже придумали термин - «синдром Питера Пэна». Но и среди женщин найдется немало тех, кто отказывается взрослеть.



**Инфантильные женщины не впадают в детство. Они из него не выходят.**

Игорю даже приходилось срываться с важных совещаний, потому что Ирочка звонила ему в слезах - то у нее машина заглохла посреди дороги, то банкомат зажевал карточку. Неспособность жены решать бытовые проблемы кажется Игорю милой и трогательной.

Некоторым мужчинам действительно нравятся инфантильные женщины. Рядом с такими беспомощными созданиями они чувствуют себя настоящими рыцарями в сияющих доспехах, готовыми ради любимой порубить в куски дракона. Ну, или на худой конец разобраться с неработающим банкоматом. В подобных отношениях «родитель - ребенок» мужчина выступает в роли опытного, мудрого наставника и защитника.

Инфантильные женщины также нравятся любителям «эмоциональных горок», ведь инфантильность проявляется не только в быту, но и на уровне чувств. Женщина-ребенок - это автомат по поставке сильных эмоций. Маленькие проблемы она раздувает до трагедии вселенского масштаба: если расстраивается - то до слез, если радуется - то готова задуть в своих объятиях весь мир.

**И**нфантильность - примета современности. Если раньше в 20-25 лет юноши и девушки уже создавали семью, устраивались на работу, то сейчас молодые люди не торопятся взрослеть. Ответственность, обязательства, самостоятельные решения, квартальные планы, ипотека - это все так скучно и неинтересно. Гораздо веселее жить сегодняшним днем, искать новые ощущения и перекладывать ответственность за свою жизнь на других людей.

### БЕСПОМОЩНОСТЬ ИЛИ КОВАРНЫЙ РАСЧЕТ?

«Прелесть, что за дурочка!» - часто говорят про таких женщин. Они не знают, какой кнопкой включить компьютер, не могут отвезти машину на мойку и понятия не имеют, где в квартире находятся счетчики воды. В общем, «я девочка, я не хочу ничего решать, я хочу новое платье». Особо продвинутые особы умудряются делать большие глаза даже при виде новой посудомойки: «Ой, как тут все сложно... Обязательно что-нибудь напугаю. Милый, давай ты сам будешь повелителем этой штуки». И милый, ворча и чертыхаясь, самостоятельно загружает и разгружает бытовую технику.

В психологии есть термин «выученная беспомощность» - неумение или нежелание прикладывать усилия, чтобы повлиять на ситуацию или решить вопрос. Возьмем простой пример: у вас в ванной протекает кран. Есть несколько способов справиться с этой проблемой: самостоятельно разобраться с устройством крана, вызвать сантехника или попросить о помощи зна-

комых. Обычный человек выберет из этих вариантов наиболее простой и доступный. Человек с синдромом выученной беспомощности впадет в ступор и, в лучшем случае, начнет жаловаться всем и каждому. И хорошо, если рядом окажется тот, кто будет готов прийти на помощь.

### ПРИВЕТ ИЗ ДЕТСТВА

Выученная беспомощность - это, как правило, привет из далекого детства, когда взрослые на корню убивали детскую самостоятельность фразами вроде: «Не трогай тарелки - разобьешь!», «Нет, у тебя не получится», «Ты не знаешь, как это делать, давай лучше я сама». В результате подобного воспитания вырастает девочка, которая не верит в себя и не может обойтись без чужой помощи и поддержки.

Однако гораздо чаще женщины лишь прикидываются наивными беспомощными созданиями. Некоторые из них умеют обращаться с дрелью и домкратом, но в присутствии мужчины «не могут» самостоятельно даже консервную банку открыть. В этом есть своя выгода. Если убедить всех вокруг, что вы ничего не знаете и не умеете, то не придется самой решать проблемы. Пусть ими занимается кто-то более опытный, мудрый и умелый. В этой роли чаще всего выступает любимый мужчина.

### РЫЦАРЬ НА БЕЛОМ КОНЕ

Игорь, серьезный бизнесмен, обожает свою жену Ирину. Она младше его на десять лет и в отношениях с мужем взяла на себя роль маленькой беззащитной девочки, которой нужен заботливый родитель.

### МУЖСКОЙ ВЗГЛЯД

Далеко не все мужчины способны выдержать отношения с инфантильной женщиной. Максим недавно расстался со своей возлюбленной именно потому, что ему надоело играть роль спасителя: «Мне приходилось все делать самому. Ладно, я согласен с тем, что мужчина должен быть добытчиком, но женщина тоже должна хоть что-то уметь, а не только хлопать глазами и глупо улыбаться. Моя бывшая не могла даже оплатить счета за квартиру, жаловалась, что она не в состоянии разобраться в этих «непонятных бумажках». Последней каплей стал ее\* недавний звонок. Я в кои-то веки выбрался с друзьями на рыбалку, но только мы успели приехать и разбить лагерь, как она звонит - вся в слезах, жалуется на сильную боль в животе и просит отвезти ее в больницу. Я подорвался, приехал, а она сидит на диване, довольная и веселая, говорит, что все уже прошло. Якобы живот у нее заболел от нервов, потому что она по мне дико скучала».

Женщина-ребенок вряд ли подойдет в спутницы мужчине, который хочет строить партнерские отношения, где муж и жена имеют равные права и обязанности и вместе принимают решения.

**С**ильный пол не желает в этом признаваться, но им бы хотелось узнать, что творится в головах прелестных созданий. Мы опросили несколько десятков мужчин, которые поделились тем, что их больше всего поражает в женщинах.

### **ПРОБЕЖАТЬСЯ ПО МАГАЗИНАМ, ЧТОБЫ СНЯТЬ СТРЕСС**

Сорокалетний Сергей возмущается: «Как можно успокоиться в огромном торговом центре, где вместе с тобой одновременно ходят сотни, а то и тысячи людей? Мне этого не понять... Но моя жена уверяет: в любой непонятной ситуации, особенно в состоянии стресса, ей необходимо пройтись по магазинам. Мне ничего не остается, кроме как вручить благоверной свою кредитную карту. А потом сижу и грустно читаю СМС от банка о ее финансовых похождениях. Иногда она и вовсе поступает странно - полдня проводит в торговом центре, возвращается оттуда счастливая, но... без покупок! Говорит: «Мне хватило примерки, чтобы вдохновиться!» Для меня это, безусловно, выгодно, но опять же непонятно».

### **ГОВОРИТЬ И НЕ НАГОВОРИТЬСЯ**

«Когда я прихожу вечером с работы, все, чего мне хочется, - лечь на диван и уставиться в экран телевизора, - делится Антон, 46 лет. - Но у моей жены все иначе... Она может бесконечно долго рассказывать мне, как прошел ее день, потом пристать к детям с планами на выходные, а в завершении всего еще и позвонить подруге на ночь глядя. По телефону они говорят не меньше часа! Однажды я ее прямо спросил: «Извини, любимая, но у тебя не болит язык после всего этого?» Она обиделась, но на что?! Я действительно не понимаю этого. А вот еще - разговоры по душам. Когда они у нас случаются, говорит в основном жена, а мне надо слушать и вовремя кивать. Любая попытка вставить хотя бы слово тут же пресекается очередным рассказом о конфликте с коллегой Олечкой, у которой ужасный парфюм, но никто не решается сделать ей замечание. Теперь вы понимаете, как я ценю вечера, которые удается провести в тишине?»

### **МЕНЯТЬ НАСТРОЕНИЕ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ЧАС**

«Это было обычное воскресное утро, - начинает свой рассказ Игорь, 28 лет. - Моя девушка проснулась в хорошем настроении - еще бы, спала до двенадцати! Я, воодушевленный ее улыбкой, тоже был на подъеме. Но уже через пять минут любимая вернулась из душа



## **ЭТО ЖЕ УМУ НЕПОСТИЖИМО!**

**Для большинства мужчин женщины были и остаются загадками. Некоторые вещи в их поведении для мужского разума просто непостижимы!**

чем-то недовольная. Спустия еще полчаса я догадался - оказывается, я не приготовил ей завтрак. Потом я пожарил яичницу - и настроение снова поднялось! К вечеру мной была допущена ошибка - любимая хотела сходить в кино, но я не сумел считать ее намерения. Устав от эмоциональных скачков, я попросту отправился в бар с друзьями. Там мы в том числе обсудили перемены настроения у женщин. Оказалось, не я один от этого страдаю! Дорогие наши, ну скажите, откуда эта нестабильность?»

### **КОМПЛЕКСОВАТЬ ПО ЛЮБОМУ ПОВОДУ**

«Признаюсь, я ни разу не встречал девушку, полностью довольную собой. Чаще всего их не устраивает собственная внешность - «нос длинноват», «грудь маловата», «ноги коротковаты», «волосы тонковаты». При этом, рядом с такой женщиной может находиться самый лучший мужчина - просто Аллен Делон в молодости, - который будет бесконечно твердить о том, как она прекрасна. Все равно ничто не способно переубедить девушку, которая уверена в своих несовершенствах! Моя экс-возлюбленная, например, жутко комплексовала в постели. Просила заниматься сексом только в темноте и чуть ли не в одежде. Меня это жутко раздражало, отвлекало от процесса, а главное - меня в ее внешности все устраивало! Но в конце концов я просто не выдержал - не осталось больше аргументов в ее пользу», - рассказывает Алексей, 33 года.

### **ХОДИТЬ В СПОРТЗАЛ, НО НЕ ДЛЯ СПОРТА**

«Вы когда-нибудь наблюдали за девушками и женщинами, приходящими в спортзал? - спрашивает тридцатилетний Михаил. - Я работаю фитнес-тренером и делаю это регулярно. Согласно моим наблюдениям, лишь двое из десяти приходят в спортзал ради спорта. Остальные дамы... Кто стреляет глазками, пытаясь найти себе пару. Кто болтает с подружками, как будто в кафе не хватило места и они пришли сюда. Кто смотрит фильмы на тренажерах, забывая про технику выполнения упражнений. Девушки, зачем вам спортзал? Всем этим вы можете позаниматься и в других местах».

### **УЛУЧШАТЬ СЕБЯ ДО НЕУЗНАВАЕМОСТИ**

Максим, 41 год, говорит с плохо скрываемым отвращением: «Накаченные губы, силиконовая грудь, лоб без единой морщины, ресницы как у куклы Барби, ногти, которыми впору бутылки открывать. Дорогие и любимые женщины, зачем это вам? Вы такие красивые в своей естественности, что нам, мужчинам, не понять вашего стремления к псевдосовершенству. Однажды вам стукнет семьдесят, и неизвестно, чем обернутся эти бесконечные операции, процедуры и изменения. Подумайте об этом... Ведь мы вас любим далеко не за внешность, а за огонь в душе и искорку в глазах».

**Мужская логика  
правильнее, зато женская  
интереснее!**





## ИСТОРИИ ЛЮБВИ: ЛЕДИ ГАМИЛЬТОН И ЕЕ АДМИРАЛ

**Леди Гамильтон — метресса адмирала Нельсона и муза художника-портретиста Джорджа Ромни. Она переходила из рук в руки: Гревиль, Гамильтон, Нельсон... Когда не стало лорда Нельсона, исчезла и Эмма Гамильтон, хотя пережила своего знаменитого любовника на десять лет. Об этой скандальной особе писали романы и снимали фильмы, а через сто лет после ее смерти поставили оперетту.**

Эмма Лайон была дочерью кузнеца из Честера Генри Лайона и служанки Мери Лайон, урожденной Кидд. Родившуюся в конце апреля девочку крестили 12 мая 1765 года, а спустя месяц скончался отец. Вдова с ребенком уехала в родную деревню, где поселилась у своей матери Сары Кидд. С шести лет Эми развозила на ослике уголь, а в двенадцать стала нянькой в доме деревенского врача, хирурга Хоноратуса Ли Томаса. По прошествии года Эми подалась в Лондон.

О ее жизни в столице сохранились настолько противоречивые сведения, что очень сложно разобраться, где ложь, а где правда. Возможно, Эми устроилась продавщи-

цей в ювелирный магазин, одной из клиенток которого была дама сомнительной репутации. Она обратила внимание на смазливое личико Эмма и предложила ей поступить к ней компаньонкой. По поводу потери Эмма невинности рассказывают, что она решила помочь своему родственнику, которого против его воли забрали в матросы, и обратилась к его начальнику.

Лондонцы тогда были без ума от шарлатана Джеймса Грэма, который обучался искусству магнетизма в Париже у самого Месмера. Шотландский знахарь читал увлекательные лекции о вечной юности, продавал талисманы и лекарства. Неподалеку от набережной Темзы, между *Royal Terrace* и теат-

ром "Адельфи", Грэм основал *Temple of Health* - "Храм здоровья", выдаваемый им как медицинское учреждение. В этом по сути борделе состоятельные, но бесплодные супружеские пары за умеренную плату ложились в "небесную кровать", чтобы восстановить свои способности к оплодотворению и зачатию. Эмма позировала у него то под видом Гебы или Ювенты, богини юности, то изображала героинь древности от Медеи до Клеопатры. Ее обнаженные прелести были призваны пробуждать у мужчин угасшие желания, а ее искусство драпироваться в древнегреческие одежды ввело моду на античные покрывала.

Красоту тела Эммы по достоинству оценили английские художники сэр Джошуа Рейнольдс и Томас Гейнсборо и великий немецкий поэт Иоганн Вольфганг фон Гете. Навсегда она покорила сердце портретиста Джорджа Ромни, сделавшись моделью в его мастерской. Вдохновенная таким признанием, Эми решила податься в актрисы. Однако драматург Ричард Бринсли

Шеридан, выслушав ее декламацию, сказал, что она не годится для сцены. Наверное, было настолько плохо, что ирландец Шеридан забрал английскую девушку, которая выросла в Уэльсе.

В 1781 году она свела знакомство с богатым, молодым денди сэром Гарри Фезерстонхо, который пригласил ее погостить на великолепной вилле своего отца в Сассексе. Там Эмма задержалась на полгода. Поскольку там часто бывала мамаша Гарри, то свою любовницу великосветский хлыщ поселил в удаленном на несколько миль коттедже. Эми швыряет деньги на наряды и удовольствия, становится лихой наездницей и временами танцует нагишом на столе. Метресса опостылела своему любовнику, и когда в декабре 1781 года тот узнал, что Эмма ждет ребенка, то поспешил расстаться с ней. Она вернулась не в Лондон, а в родную деревню Харден. Там Эмма подарила жизнь маленькой Эми. Она рассылает письма своим лондонским знакомым с просьбами о помощи. Они написаны с многочисленными орфографическими ошибками и свидетельствуют, что красotka Эми была почти безграмотной.

Профессором Хиггинсом по отношению к Эмме-Галатее выступил сэр Чарльз Гревилл. Тонкий знаток искусства с большим вкусом обустроил загородный домик, где тихо и одиноко жила его пассия. Эмма обучалась правописанию, музыке, пению и много читала. Едва ли не единственным ее развлечением было дважды в неделю посещать мастерскую Ромнея. Портретист успел закончить 24 портрета Эммы и еще создал бесчисленное количество набросков. Художника Эмма называла "отцом".

Гревилл решил поправить свои дела женитьбой на богатой наследнице и подумывал, как устроить судьбу уже надоевшей любовницы, как в Лондон вернулся его дядя, английский посланник в Неаполе, лорд Уильям Дуглас Гамильтон. Бонвиван, спортсмен, веселый и умный собеседник, танцор, певец, скрипач и археолог, дипломат Гамильтон был очарован красотой и шармом Эммы. В свой день рождения — ей исполнился 21 год — 26 апреля 1786 года Эмма с матерью приехала в Неаполь. Лорд Гамильтон поселил двух женщин, словно это были дамы из высшего общества, в палатце Sessa, великолепной резиденции британского посла.

"Вы не можете себе представить, — писала Эмма Гревиллю, — насколько сэр Уильям добр ко мне. Он делает все возможное, чтобы видеть меня счастливой. Он никог-

да не обедает вне дома. По правде говоря, с моего приезда он меня покидает не чаще, чем моя тень. Право, я сердита, что не могу составить его счастья. Я могу только быть вежливой и любезной. И в самом деле, я с ним мила, как только могу. Но я и Ваша, Гревилл. Вам одному могу я принадлежать, и никто не займет Вашего места в моем сердце". В ответ Чарльз советует ей быстрее сделаться любовницей его 55-летнего дяди. Возмущенная подобным цинизмом любимого человека, Эми написала ему: "Если Вы меня доведете до крайности, я женю его на себе".

Свою угрозу Эмма осуществила 6 сентября 1791 года, когда в Лондоне обвенчалась с лордом Гамильтоном. Накануне своей свадьбы она пришла проститься со своим "папашей" Ромнеем, а через день после бракосочетания супруги Гамильтон отбыли в Италию. По пути они заехали в Париж, где уже находившаяся под неусыпным надзором императрица Мария-Антуанетта тайно вручила Эми письмо к своей сестре, неаполитанской королеве Марии-Каролине. Такое поручение открывало перед Эммой двери Неаполитанского дворца. В короткое время Эми и Мария-Каролина подружились.

22 сентября 1798 года весь Неаполь торжественно встречал победителя при Абукире, адмирала Горацио Нельсона. Эми познакомилась с Нельсоном за три месяца до триумфа флотоводца. 29 сентября, по случаю дня рождения Нельсона, Эмма устроила грандиозный праздник. В письме жене адмирал писал, что к званому обеду было приглашено человек 80 гостей и не меньше 1740 гостей присутствовали на балу. При этом произошел инцидент. Восемнадцатилетний пасынок Нельсона публично упрекнул своего приемного отца в измене супруге с леди Гамильтон. Последняя кампания несколько расстроила здоровье Горацио, и он с радостью принял приглашение леди Гамильтон отдохнуть в Кастель-Маре.

Когда дела службы заставляли Нельсона покидать Неаполь, то в свое отсутствие он передавал власть Эмме Гамильтон. Однажды она приняла депутацию от острова Мальты и удовлетворила их просьбы. По просьбе Нельсона, гротсмейстер мальтийского ордена, российский император Павел I в декабре 1799 года прислал ей мальтийский крест. Но вскоре лорда Гамильтона отозвали с поста посланника в Лондон. Нельсон последовал за своей любимой. До Вены их провожала Мария-Каролина. В столице Великобритании

Эмму Гамильтон встретили неприязненно.

31 января 1801 года леди Гамильтон родила Нельсону дочь Горацию. Осенью того же года Нельсон купил Мертон Плэйс, небольшой ветхий дом в предместье нынешнего Уимблдона. Там он открыто жил с Эммой, сэром Уильямом и матерью Эммы, этот *ménage a trois*, "брак на троих", не оставил равнодушной общественность. Газеты писали о каждом ее движении, сообщали, какие наряды она носит, как декорирован ее дом и даже меню званого обеда. Однако былая красота от нее уходила — Эмма располнела. Нельсону не нравилась активная общественная жизнь, которую жаждала его возлюбленная. Эмма отклонила предложение мадридской Королевской оперы петь за деньги на ее сцене. Леди Гамильтон и Нельсон попытались начать новую, тихую жизнь.

В апреле 1803 года лорд Гамильтон умер на руках у Эммы и Нельсона. Состояние лорда перешло к его единственному наследнику, сэру Гревиллю, а жене достались лишь вещи и единовременная сумма. Две недели спустя после похорон Гревилл попросил Эмму подыскать себе другое пристанище. Возмущенный его поведением Нельсон дарит Эмме Мертон Плэйс и выдает ей ежемесячную ренту. В начале 1804 года она родила Нельсону второго ребенка. Девочка умерла вскоре после рождения. От отчаяния Эмма стала играть на деньги. Если Горацио получит развод, то она могла бы выйти за него замуж.

Перед знаменитым Трафальгарским сражением, оказавшимся для адмирала последним, Нельсон к своему завещанию добавил еще один пункт: "Единственную милость, которой я прошу у своего Государя и у своей родины, это забота о судьбе леди Гамильтон и маленькой Горацио". Правительство проигнорировало просьбу народного героя. Щедрой рукой наградили вдову и родственников Нельсона, а его любимая женщина и дочь оказались на грани нищеты. Почти год Эмма провела в долговой тюрьме. В 1811 году умерла ее мать, бывшая всегда с ней и заслужившая уважение всех знакомых Эммы. Спасаясь от кредиторов, леди Гамильтон с дочерью Горацией бежала во Францию. В январе 1815 года Эмма заболела бронхитом, который перешел в воспаление легких. Над постелью умирающей висели два портрета — матери и Нельсона. Рыдавшая у ее смертного ложа Горация никогда публично не признается, что была дочерью Эммы Гамильтон.

## Как я похудела



# СПОРТ-ОБМАНЩИК

## Какие тренировки не помогают?

**Если вы занимаетесь в спортзале, а не похудели ни на сантиметр, наступает разочарование и желание все бросить. Не торопитесь! Возможно, вы совершаете самые распространенные ошибки, которые мешают сбросить вес.**

**И**сследования показали, что после 20 недель физических нагрузок снижение веса останавливается или продолжает идти незначительными темпами. Главная причина - это отсутствие коррекции питания. Поэтому, если вы пришли терзать беговую дорожку, чтобы замолить грех ночного обжорства, вам лучше сразу на выход.

Вторая по популярности причина отсутствия эффективности тренировок - неправильный подход к занятиям. О чем важно знать?

### УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРОГРАММЫ

Нельзя прийти в спортзал и ходить от одного тренажера к другому, выполняя по нескольку упражнений. Нужного эффекта не будет. В идеале, необходимо заниматься с индивидуальным тренером. Он составит программу, исходя из ваших личных физических данных и состояния здоровья. Важен не только вид упражнений, но и последовательность, количество подходов и т.д.

Хаотичные тренировки только навредят мышцам. Чтобы накачать мышцы, нужны программа, терпение и последовательность.

• **Если вы занимаетесь дома, делайте это по видеоурокам из Интернета и обязательно перед зеркалом. Так вы сможете контролировать правильность выполнения упражнений.**

### УСИЛЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Бытует миф, что чем больше потеешь и сильнее устаешь в спортзале, тем быстрее сбросишь вес. Между тем, пот - это вода с солями и некоторым количеством продуктов обмена, ее выделение индивидуально и не говорит о качестве тренировки. Да, потоотделение уменьшает вес, но эти килограммы не имеют отношения к жиру и возвращаются, как только вы выпьете воду. А быстрая усталость говорит о том, что вы выбрали несоизмерную со своими силами нагрузку. В итоге, вы не теряете вес, а сжигаете углеводы. Скорее всего, после такой тренировки вас потянет на сладенькое с двойной силой.

• **Приятная ломота в мышцах после тренировки - норма. Но если боль не проходит на третий день, то это сигнал о том, что мышцы не успевают восста-**

**навливаясь. Нужно снизить нагрузку.**

### ЗАНЯТИЯ ЗА КОМПАНИЮ

Многие приходят в спортзал с подругой или коллегой - так легче начать заниматься. Но это приводит к частой ошибке - разговорам во время выполнения упражнений. Совмещать общение и физические нагрузки недопустимо. Во время разговора вы сбиваете дыхание, а активное насыщение клеток кислородом во время тренировки - это главное условие похудения. Пришли заниматься спортом, значит, держите рот на замке. Кстати, после тренировки не пожалейте десять минут на посещение сауны. Прогрев тела усилит процесс жиросжигания. Вот там можно и поболтать с подругами.

### ОДНОТИПНЫЕ НАГРУЗКИ

Для похудения недостаточно выполнять одни и те же упражнения на тренажерах или, к примеру, заниматься только танцами или силовыми тренировками. Эксперты подсчитали: для самого эффективного похудения нужно 40% времени отводить силовым нагрузкам, а 60% - кардиотренировкам. В результате, на первом этапе будут сжигаться углеводы, а на втором - жиры. Если вы занимаетесь фитнесом дома, то одну минуту выполняйте упражнения интенсивно, а затем две минуты в спокойном темпе.

### РАБОТА НАД ПРОБЛЕМНЫМИ ЗОНАМИ

Если ваш вес в целом вас устраивает, но вы недовольны отдельными частями тела, то не беритесь только за упражнения для конкретных проблемных зон. Такая тренировка приведет к тому, что живот или зона галифе станут еще больше. А все потому, что вы их накачаете, а жир никуда не уйдет - он спрячется под слоем мышц.


Для правильного похудения работать должны все группы мышц. Поэтому, сначала в течение 30-40 минут выполняйте общие аэробные упражнения, а затем приступайте к проработке проблемных зон.

### На заметку

**Физические нагрузки будут иметь эффект только при сочетании с правильным питанием. Откажитесь от тяжелой пищи, особенно за два часа до и после тренировки. И приготовьтесь к тому, что с физическими нагрузками ваш вес может увеличиться, потому что жир весит намного меньше мышечной ткани.**



# Ваш любимый сканворд

												Гречневая	Звезда (англ.)			
Воинское звание		Ответ. горной цепи	Загранпаспорт	 <p style="text-align: center;"><b>Сорт хрустала</b></p>				Природа								
...Думбадзе		Старин. золотая монета	Церк. проклятие							Бензопомпа		...и нечет				
Правитель, Китай								Эдем			Везение	Твердый знак				
Кирка	Заводская тележка							Налаженный ход		Планка для рам						Вращ. часть машины
	Дельфин							365 дней	Малая планета	Вселенная						
				Выслеж. преступников		Ров, насыпь		"...с собачкой"								
	Трансп. самолет	Промеинад	"...и Малыш" Лондон					Эпидемия	Др.-рус. князь							
			Быстро		Стимулятор, нервы											
	Увелич. стекло		Мажор	...Савина					Зарплата	Надпись, фильм						
Деталь подшипника						Сюита										
Для бумаг	Кобра			<p><b>Если человек абсолютно всем доволен и всегда счастлив, то он не только часов не наблюдает, но и сам наблюдается у психиатра.</b></p> <p>❖ ❖ ❖</p> <p>- Что общего между словами «кредит» и «декрет»?</p> <p>- В обоих случаях все начинается с удовольствия, а кончается проблемами.</p>				"Работа над ошибками"								
			Неширокое место					Единица давления	Декор. трава	Остатки пряжи						
	Водоем		Полож. электрод					Черный хорек								
								Краска	Амер. архитектор							
	Демонстрация			...Монтан	...там?	Подтверждает вину										
	Коньяк, Армения	"...сраж. за Родину"			Прусак											
Тем более (прост.)						Франц. математик										



## К ЧЕМУ ПРИВОДИТ ДОБРОТА

**Будучи доброй по отношению к другим, я совсем забыла про себя. А ведь так важно помнить о собственных желаниях!**

**Перечисляя положительные качества, мы всегда ставим доброту на одно из первых мест. Но это на словах. На деле же, быть добрым очень непросто.**

**Т**от день не задался с самого утра. Сначала я повздорила с соседкой из-за уборки подъезда. Потом сорвалась на мужа, заявившем, что полочку в ванной он вешать не будет. И вот, доехав с дочкой до детской студии, была почти на пределе. Припарковаться негде, а за шлагбаум нас не пускали - не положено. Я ругалась про себя, сжимая руль руками. И тут дочка сказала:

- Пойду поговорю с охранником.

Она вышла из машины и направилась к будке. Вернулась через минуту с улыбкой на лице. Шлагбаум медленно начал подниматься вверх.

### **ВСЕ ВОЗВРАЩАЕТСЯ!**

- Что ты ему сказала? - тут же набросилась я на Алису.

- Ничего особенного, - пожалала плечами дочка. - Попросила подбробу, улыбнулась, сказала, что понимаю, как ему непросто приходится на таком важном посту.

Я сидела в изумлении. Меня переплюнул десятилетний ребенок! Я вспомнила себя - в последнее время во мне буквально бушевали злость, ненависть, недовольство, разочарование, обиды. Жуткий коктейль!

Тем же вечером я решила: нужно что-то менять. Формулировка «стать добрее» звучала просто, но я знала, что придется нелегко. Я дала себе месяц на то, чтобы измениться или окончательно бросить эту затею. Но с чего начать? Подсказала вновь дочка. «Мамочка, ты у меня такая красивая», - промурлыкала она мне в первое утро моего эксперимента. Compliments! - озарило меня.

В тот же день муж узнал, что он у меня мастер на все руки, несмот-

ря на неприколотенную полочку. Мама удивилась, когда я наградила ее титулом «лучшая бабушка» - нечасто в последнее время я благодарилась ей за помощь.

А продавщица в магазине, где я обычно покупаю что-то по мелочи, обомлела, услышав: «Вы сегодня выглядите особенно хорошо!»

Мне на удивление было приятно произносить добрые слова. И добро стало ко мне возвращаться! Супруг, наконец-таки, повесил полочку, мама согласилась забрать к себе внука на выходные, а продавщица провела мне дополнительную скидку.

### **ЧЕГО ТЫ ХОЧЕШЬ?**

Одно дело - добрые дела, совсем другое - добрые поступки. Я поставила перед собой задачу выяснить, чем могу порадовать своих близких.

Моя подруга недавно стала мамой. Я еще помнила, что это такое - подгузники, погремешки - сплошной день сурка. Позвонила Наташе и предложила: «Давай сходим в театр». Она согласилась, пообещав оставить малыша бабушке. Билеты я купила сама в качестве подарка, ждала подругу в прекрасном настроении, а Наташа пришла уставшая и с гулькой на голове. «Мишка плохо спал», - объяснила она. Посередине спектакля подруга заснула.

Ладно, подумала я, не получилось с подругой - получится с дочкой. Алиса ходила на танцы, и я решила купить ей красивое платье. Выбрала на свой вкус - розовое, пышное - одним словом, шикарное «принцессное» платье! «А я хотела белое и приталенное», - грустно сказала Алиса, увидев мой подарок.

Вечером, за чашкой чая, я рассказала мужу про эксперимент и

поинтересовалась, что делаю не так. «А ты спрашивала у людей, что они хотят?» - задал он мне гениальный вопрос. Конечно, нет! Я раздавала подарки, исходя из собственного мнения!

На следующий день приехала к подруге и спросила, чем могу быть ей полезной. Та попросила посидеть с малышом, а сама, сияющая, убежала в салон красоты. А вечером мы вместе с дочкой пошли в магазин, где она выбрала ту куклу, которую хотела сама.

### **РЕСУРСЫ НА ИСХОДЕ**

Когда пытаешься быть доброй, отзывчивой, мягкой и услужливой все время, надолго тебя не хватает. Мне нужно было обновить свои ресурсы. Но как? Оказалось, все просто. Будучи доброй по отношению к другим, я совсем забыла про себя. А ведь так важно помнить о собственных желаниях! Мною тут же был выбран день, который я провела так, как давно мечтала. Неспешная прогулка, кино в одиночестве, вкусное мороженое, книжный магазин. Вечером я чувствовала себя гораздо лучше.

Эксперимент близился к концу, но я поняла, что доброта уже прочно вошла в мою жизнь, став привычкой. Это как поход в спортзал: долго тренируясь, мы приучаем тело к новым формам и режиму. Многие почему-то считают, что добрые дела - это сложно, или дорого, или энергозатратно. Но они ошибаются! Помню, как я пришла к соседке - той самой, которая ругала меня за невымытый подъезд. Я была настроена решительно: в руках держала ведро и тряпку, на лицо приклеила улыбку. Нина Петровна, конечно, обрадовалась моему рвению, но мыть пол не пустила, а пригласила на чай.

- Я рада, что ты пришла, но теперь мне самой нелегко, - призналась она. - Зря я тогда на тебя наворчала. Просто дочка у меня с очередным мужем разводится - вот переживаю. А подъезд... Он у нас и так чистый.

Следующий час мы провели за душевной беседой. Оказывается, чаще всего людям нужны не добрые поступки, а человеческое отношение. Так что быть добрым просто - достаточно обнять человека, поцеловать его, приласкать, погладить по руке или сказать ему что-то приятное. Ведь просто же, правда?

**Мария Фролова.**

**В** Китае чайная церемония - это неторопливый процесс, который требует подготовки. Важен не только чай, но и посуда, в которой он подается, а также атмосфера. А что же у нас? Положил пакетик в кружку, залил кипятком - готово! Может, пора научиться по-настоящему наслаждаться чаепитием?

### ВЫБИРАЕМ ПОСУДУ

Если вы хотите, чтобы чай сохранил весь свой вкус и аромат, для заваривания выбирайте керамическую, фарфоровую или фаянсовую посуду.

Керамическая посуда практически невесомая, производится из глины по особой технологии. Благодаря низкой теплопроводности керамики, в таком чайнике напиток будет долго оставаться горячим. При этом, сам чайник можно держать в руках, не боясь обжечься.

Фарфоровая посуда также прекрасно сохраняет температуру и вкус чая. Она легкая, изящная, но, при этом, хрупкая. Если вы решили приобрести себе такой сервиз, сделайте выбор в пользу китайского или японского фарфора - он самый качественный.

Фаянсовая посуда не столь хрупкая, как фарфор, хотя производится по похожей технологии. Считается бюджетным вариантом и, при этом, не менее качественным.

А вот от стеклянной посуды для заваривания чая лучше отказаться: она не может долго сохранять нужную для напитка температуру.

**• Перед тем, как заваривать чай, обдайте посуду кипятком. Если чайник или кружка будут холодными, напиток полностью не раскроет свой вкус.**

### ПРИ ЧЕМ ЗДЕСЬ ВОДА?

Лучше отказаться от обычной кипяченой воды - она жесткая и может содержать посторонние примеси. Попробуйте заварить чай с использованием бутилированной воды. Чем больше в ней кальция, тем лучше. Еще один вариант - фильтрованная вода.

Температура воды для заваривания зависит от сорта чая. Например, для крупнолистового зеленого чая - это 85 градусов. Красный и черный чай заваривают при 95 градусах, а улун (оолонг) - при 90 градусах.

### ЛУЧШИЕ СОРТА

Существует 5 сортов чая, которые известны во всем мире и считаются одними из лучших.

**1. Пуэр.** Традиционный напиток в Китае, высушивается и обрабатывается естественным способом.



Ценители хорошего чая утверждают, что пить его нужно только из фарфоровых чашек.

## ЧАЙНАЯ ЦЕРЕМОНИЯ

**Если неправильно заварить чай, можно испортить вкус даже самого дорогого сорта. Так что, к этому процессу стоит отнестись с той же ответственностью, что и к выбору чая.**

Может быть зеленым или черным. Обладает насыщенным вкусом и ароматом, понижает уровень холестерина в крови.

**2. Матча.** Зеленый чай, обладающий сладковатым вкусом с едва заметной горчинкой. Настоящий чай матча отличается ярко-зеленым цветом и непрозрачностью. Укрепляет сердечно-сосудистую систему, обладает тонизирующим эффектом.

**3. Травяной.** Готовится из настоя трав, специй и фруктов. Не содержит кофеин, поэтому его можно употреблять перед сном. Самые популярные виды травяных чаев - ромашковый, мятный и с мелиссой.

**4. Эрл-грей.** Это смесь черного чая дарджилинг (производится в окрестностях одноименного города в Индии) с бергамотом. Имеет цитрусовые нотки и приятную горчинку. Эрл-грей рекомендуется употреблять с молоком или ломтиком лимона.

**5. Улун.** Обычно про него говорят: «Нечто среднее между зеленым и черным чаями». В зависимости от обработки он может иметь вкус и аромат меда, орхидеи и других цветов, фруктов. Улун содержит витамины С, D, E, B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, кальций, фосфор, железо и магний.

Для заваривания лучше использовать цельный листовой чай, поскольку измельченный (пакетированный), как правило, содержит отходы чайного производства и сдабривается красителями.

### ПРОЦЕСС, В КОТОРОМ НЕТ МЕЛОЧЕЙ

В согретый и чуть влажный чайник насыпьте чай из расчета 1-2 ч.

л. на кружку. Подождите 5-10 секунд, пусть чайники набухнут, затем налейте в чайник горячую воду. Закройте его крышкой, сверху можно положить полотенце, чтобы перекрыть отверстия в крышке и носике. Дайте чаю настояться.

Листовые черные чаи нужно заваривать в течение 5-7 минут; Зеленый чай должен постоять чуть дольше - 8-10 минут.

Желательно не заваривать чай многократно. Согласно исследованиям, первый настой «вытягивает» из чайных листьев около 50% полезных веществ. Второй - 30%, а третий всего лишь 10%. Чай, постоявший сутки, не только лишается полезных свойств, но и становится идеальной питательной средой для бактерий.

Не стоит пить обжигающе-горячий чай. Он раздражает горло, пищевод и желудок. Температура напитка не должна превышать 62 градусов.



**Чаепитие - прекрасный повод собраться всей семьей за столом и насладиться душевной беседой.**

Из нашей почты



## ВОПРОСЫ ЗАДАЮТ ДЕТИ

### Мал, да дорог

**«Меня бесит, что моему брату все можно, а мне вообще ничего нельзя. Потому, что он маленький (ему три года) и часто болеет, а я старший и, якобы, должен его защищать. Да это от него надо всех защищать! Я делаю уроки, он специально подбегает, бьет меня со всей силы своей игрушкой, я его отпихиваю, и он закатывает истерику. И я же потом виноват! Родители всегда говорят, что любят нас одинаково, но что-то совсем не похоже».**

**Арсений, 11 лет**

**ПОДРУГА:** Арсений, я уверена, что в сердцах родителей спрятан неисчерпаемый запас любви, и она не делится на две части, когда появляется второй ребенок. Наоборот, становится в два раза больше! И хватит ее на всех. Думаю, ты вполне можешь рассказать маме и папе, как ситуация выглядит в твоих глазах. Я предлагаю вам вве-

сти такое правило: никому не позволено причинять другому физическую боль - то есть, ни твоему брату не разрешается бить тебя игрушкой, ни тебе - его толкать. Мне кажется, это справедливо. Сядьте все вместе и продумайте на семейном совете, какие последствия ожидают того, кто нарушит это правило.

### Учебная тревога

**«Я осенью перевожусь в новую школу. Она вроде бы хорошая, для умных детей, но я боюсь, что не найду там друзей или окажусь самой глупой. Мама успокаивает, что все в пятом классе будут новенькими и с кем-то я точно начну общаться, но вдруг нет!»**

**Анастасия, 11 лет**

**ПОДРУГА:** Анастасия, твои опасения понятны - каждый из нас переживает, как сложатся его отношения в новом коллективе. Ведь нам важно ощущать связь с другими людьми, мы все хотим быть принятыми. Думаю, тебе помогут откры-

тость, теплота и готовность проявить свои лучшие качества. Поддержи себя таким внутренним монологом: «Я достаточно интересный человек и знаю, что могу быть хорошим, надежным другом. А значит, обязательно найду себе таких же».

### По внучьему веленью

**«Летом меня отправляют к бабушкам. На месяц к одной, на месяц к другой. Но мамина мама добрая, и мы дружим, а папина очень нервная и все время на меня кричит, а потом плачет и говорит, что это я ее довела и она все расскажет родителям. Я очень не хочу туда так надолго! Что мне делать?»**

**Саша, 10 лет**

**ПОДРУГА:** Саша, вам с мамой и папой нужно поговорить. Расскажи им о том, что ты испытываешь. Твои переживания важны. Выскажу предположение, что помимо грусти и дискомфорта ты чувствуешь вину перед бабушкой. Но плачет она не

потому, что «ты довела». Она просто тревожится и хочет быть хорошей бабушкой, но ей кажется, что это не всегда получается. Надеюсь, что вы с родителями обсудите проблему и появится решение, которое устроит всех.

### Брачное будущее

**«Моя девушка попросила меня поклясться, что мы поженимся, как только мне исполнится 18. И одновременно - чтобы я был честным. Я сказал, что люблю ее, но пока не думал о женитьбе. Теперь каждое наше свидание заканчивается слезами. Как мне ее успокоить?»**

**Никон, 16 лет**

**ПОДРУГА:** Никон, ты можешь сказать, что понимаешь, как важно для девушки чувствовать себя безопасно и ощущать твою любовь. Что ты видишь ее сомнения и остаешься быть честным перед ней и собой, признавая, что не можешь разбрасываться обещаниями такого уровня. Штамп в паспорте не гарантирует вечной любви. С течением времени потребности людей в паре меняются. Неизвестно, как два года эволюционирует ваш союз. Планировать отдаленное будущее, пытаться обеспечить себе стабильность, не самая удачная идея. Более конструктивный путь - жить «здесь и сейчас», наслаждаться чувствами, быть чуткими друг к другу, бережно проясняя все непонятное.

### Королева Елизавета

**«Родители беспокоятся о моей самооценке, повторяют, какая я красивая, хотя это не так. Мама призналась, что выросла неуверенной в себе, так как бабушка называла ее толстой. Понимаю, что теперь она хочет как лучше, но нельзя же постоянно ахать: «Красавица моя! Ты великолепна!» Я просто надела новую белую майку, женщина!!! И вообще считаю, что важнее, какой ты человек, а не как выглядишь. Можно объяснить это маме?»**

**Лиза, 14 лет**

**ПОДРУГА:** Лиза, каждое поколение хочет дать своим детям то, чего им самим когда-то отчаянно не хватало. Родителям кажется, что так их ребенок станет счастливее, чем были они. Абсолютно нормально для подростка считать, что мама или папа говорят что-то не то. Равно как и для родителей - хотеть лучшего для ребенка, пытаться уберечь его от переживаний, которые омрачили их собственное детство. Учиться принимать другого (и себя!) таким, какой есть, - важная часть психологического взросления. Секрет в том, что не нужно ничего объяснять людям, пытаюсь их «исправить». Можно спокойно придерживаться своих ценностей, считать их важными и давать это право другим.



**К**аждый человек производит определенное впечатление. Если общаться с ним долго, оно закрепляется. Но вот незадача: немногие друзья, и тем более знакомые, решаются рассказать, как мы выглядим со стороны и какое впечатление производим. У вас есть уникальный шанс это узнать, пройдя тест!

**1. Продолжите фразу: «Жизнь для меня - это...»**

- А. «... люди, которые меня окружают».
- Б. «... череда целей, которые нужно достигнуть».
- В. «... нечто странное. Ведь все мы в итоге умрем».
- Г. «... счастье в каждой секунде».

**2. Хотите ли вы нравиться окружающим?**

- А. Я им уже нравлюсь! Куда больше?
- Б. Только если это требуется для достижения моих целей.
- В. Ни в коем случае! Если не нравлюсь, это их проблемы.
- Г. Не люблю в этом признаваться, но да. Так я чувствую себя увереннее.

**3. Друзья делятся с вами секретами?**

- А. Бывает, но если честно, я не умею их хранить.
- Б. Да. Они знают, что я никому не расскажу их.
- В. У меня мало друзей, да и чужие секреты мне не нужны.
- Г. Да, постоянно! Я умею выслушать, поддержать.

**4. Если вас отвлекают от важного дела, вы:**

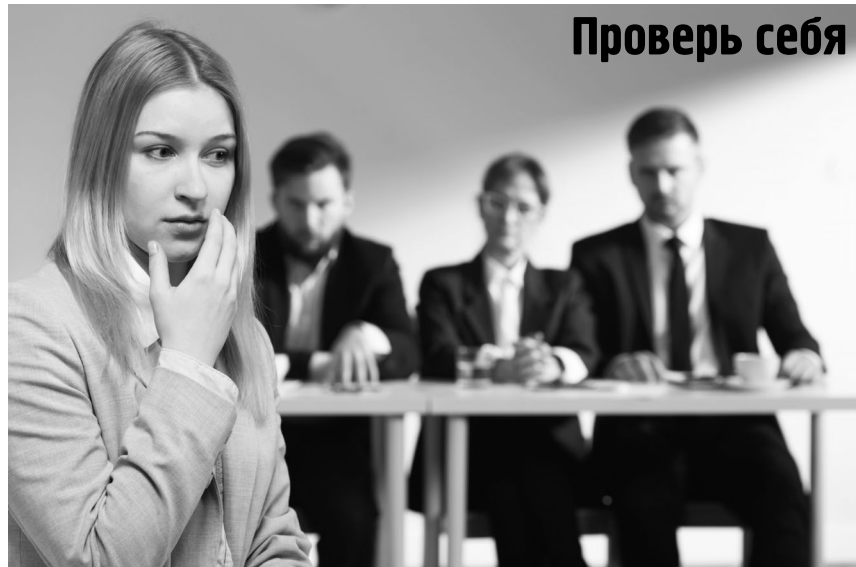
- А. Нормально реагирую, потому что умею быстро переключаться.
- Б. Нервничаю, злюсь. Не люблю, когда меня дергают.
- В. Просто не отвлекаюсь. Пускай ждут.
- Г. Стремлюсь помочь человеку, который ко мне обращается. Дела подождут.

**5. Легко ли вы заводите знакомства с новыми людьми?**

- А. Запросто! Я открытый и общительный человек.
- Б. Да, если они могут быть мне полезны.
- В. Нет. У меня ограниченный круг знакомых.
- Г. Нет, потому что мне трудно довериться новому человеку.

**6. Первое свидание. Ваш визави говорит, что вы ему нравитесь. Как отреагируете?**

- А. Охотно поверю, улыбнусь и сделаю ответный комплимент.
- Б. Спрошу, что именно во мне нравится.
- В. Подумаю, что человек смеется надо мной или говорит неправду.
- Г. Засмущаюсь, могу покраснеть.



# ЧТО О ВАС ДУМАЮТ ОКРУЖАЮЩИЕ?

**Для самих себя мы добрые, красивые, успешные, общительные. Самые-самые, одним словом! А что думают о нас другие люди?**

**7. Как вы привыкли решать проблемы?**

- А. Не обращаю на них внимания. Как-нибудь само рассосется!
- Б. Я действую четко, организованно, рассчитываю только на себя.
- В. Сильно переживаю. Хочу обратиться за помощью, но не делаю этого.
- Г. Тут же бегу за советом. Стара-

юсь не быть в этот момент одна.

**8. Какой тип людей вы не любите больше всего?**

- А. Замкнутые, необщительные, неулыбчивые.
- Б. Необязательные, рассеянные, неорганизованные.
- В. Шумные, болтливые, вездесущие.
- Г. Жесткие, бессердечные, холодные.

## ПОДВОДИМ ИТОГИ

**Большинство А. ДУША КОМПАНИИ**

Окружающие считают вас общительным и веселым человеком. В вашем обществе приятно находиться, вы не нагружаете никого своими проблемами и неурядицами. Однако многие предполагают, что вы - весьма поверхностный человек. За помощью к вам вряд ли обратятся, за советом тоже. Близких друзей у вас, скорее всего, немного, потому что они не могут вам довериться.

**Большинство Б. ЗНАЕТ, ЧЕГО ХОЧЕТ**

Вы кажетесь окружающим серьезным и целеустремленным человеком. Вы знаете, чего хотите, и идете к своей цели. При этом поговорить с вами практически невозможно. Вы попросту не любите отдавать: больше привыкли работать. Уверенность в себе на руку вам, когда речь заходит о работе. Начальство вас ценит и поощряет.

**Большинство В. ВЕЩЬ В СЕБЕ**

Никто не может понять, что вы за человек на самом деле. Со стороны вы кажетесь необщительным и замкнутым. Кто-то называет вас «букой». Такие люди в большинстве своем интроверты. Вам не нужно много друзей, вы не любите веселиться и предпочитаете одиночество. Что ж, если вам так комфортно, это замечательно!

**Большинство Г. СЛИШКОМ РАНИМЫЙ**

Обидеть или задеть вас - проще простого! И окружающие это знают. Они стараются оберегать вас от любой негативной информации. Вас легко вывести из себя, вы часто плачете и переживаете даже тогда, когда причины для этого нет. Порой вам не хватает стойкости и решительности. Окружающие могут пользоваться вашей добротой и наивностью.



# ОТВЕЧАЕТ ЯСНОВИДЯЩАЯ

### Магические узелки

Я слышала, что на любую болезнь можно завязать магический узелок, и недуг пройдет. Расскажите об этом поподробнее, потому что способы, вроде перекидывания своей болезни на другого, мне категорически не нравятся!

**Ирина А.**

И правильно, Ирина, что к способам переноса своей болезни на другого человека вы относитесь плохо. Что касается магических узелков, они существуют. Есть несколько главных правил для завязывания узелков. Первое - болезнь, от которой вы хотите избавиться, должна быть одна.

Если через некоторое время попробовать «завязать» другую болезнь, скорее всего, у вас не выйдет. Второе правило - нитка, на которой вы будете завязывать узелок, должна быть шерстяной и красной. Шерсть хорошо забирает весь негатив. Ну, а красный цвет этот негатив привлекает, засасывает, так сказать. Третье - вязать узелок надо в одиночестве, чтобы рядом никого не было. И четвертое - лучше это делать на убывающей Луне.

Достаточно будет сказать заветные слова: «С болезнью прощаюсь, спасибо говорю, но в новую жизнь не беру. Прощай, болезнь, поди прочь, чтоб мне больше не немочь».

В момент произнесения слов завязывайте узелки на нитке. Их должно быть не меньше трех, так что, растягивайте слова. Также важно в этот момент думать о своей болезни - от чего конкретно вы хотите избавиться. Если вам сложно делать все одновременно, тогда подумайте о недуге перед завязыванием.

### Как примириться с несовершенствами?

Мне 24 года, и у меня еще не было ни одного кавалера. Никто просто не хочет со мной знакомиться, и я понимаю, почему. Вся я какая-то нескладная, лицо в прыщах, волосы тонкие, жидкие. Неужели я так и останусь на всю жизнь старой девой?

**М.К.**

Когда я взяла в руки ваше письмо, у меня в мыслях возник образ прекрасной девушки. Длинные темные волосы, большие глаза, пухлые губы, красивые длинные пальцы. Да-да, думаю, что это были вы! Пускай у этой девушки во внешности есть несовершенства. Но у кого их нет?

Вся ваша беда в том, что вы себя не любите. А потому замечаете только недостатки, закрывая глаза на свои достоинства. Более того, из-за этого вы не видите людей, которым вы интересны. Например, прямо сейчас среди ваших знакомых есть молодой человек, которому вы безразличны.

Если вы мне написали, значит, хотя бы чуточку доверяете. Дождитесь очередного полнолуния. Найдите в своем городе место, где полная Луна будет видна. Выйдите посмотреть на нее в этот день, напитайтесь лунной энергией. А придя домой, прежде чем лечь спать, расчешите волосы и скажите: «Сегодня гадким утенком ложусь, а завтра белым лебедем встану».

И поверьте, так оно и случится! Но есть у этого обряда одна особенность: со следующего дня после полнолуния вы должны выбросить из головы мысли о своих изъянах.

### Если в семье часто ссорятся

Отношения в нашей семье, мягко говоря, непростые. Постоянно ругаемся, час спокойно вместе провести не можем. А семья у нас большая - восемь человек... Что с нами не так, и как это исправить?

**Лариса Кожевникова.**

Если вы внимательно присмотритесь ко всем домочадцам, то заметите, что чаще всего зачинщиком скандалов является один и тот же человек. Кто он? Вам знать лучше. Вижу только, что это мужчина. Подумайте, почему он начинает ссоры. Может, ему не хватает внимания? Или что-то его не устраивает в вашем домашнем укладе? Уверю вас, конкретная причина имеется. Поговорите с ним. Уже к началу осени в вашей семье будет царить мир.

А чтобы он сохранялся и больше никто среди вас не ссорился, рекомендую сделать вот что. Нужно взять белый мел, которым еще никто не пользовался. Этим мелом поставить четыре небольших крестика в четырех углах с внешней стороны входной двери. Ставя каждый, говорите: «Мир впускаю, ссоры - нет». Эти крестики должны быть незаметны входящим.

### Когда в жизни черная полоса

Мама была против моего брака, даже на свадьбу не приехала. Правда, после рождения внука отношения улучшились. Потом мы с мужем забрали ее к себе. И с той поры начался кошмар... Я потеряла три работы, меня оклеветали, я лечилась в психотерапевтическом отделении. Что происходит?

**Татьяна Горохова.**

Очень сочувствую вам, Татьяна! Я вижу, что в энергетическом поле вашей семьи зияет огромная дыра. Это брешь, которую мог сделать только близкий человек. Думаю, не ошибусь, если скажу, что этим человеком была ваша мама. Нет, конечно, она сделала это не со зла. Просто она была изначально против вашего союза с мужем и ненароком предрекла вам непростую судьбу. Отправьтесь в церковь и закажите ей сококоуст о здравии.

Я советую вам поставить хорошую защиту. Скажу честно - сразу она может не сработать, так как брешь у вас большая. Вам нужно купить в любом магазине три ключа. Они должны отличаться друг от друга. Возьмите три стакана, в каж-

дый налейте обычную воду до половины и опустите по ключу. Пододвиньте к себе первый стакан, возьмите щепотку соли и, высыпав ее в воду, скажите: «Пуд соли съела, больше не желаю. Свою обиду забываю, двери закрываю, недругов прощаю».

Возьмите второй стакан и щепотку сахарного песка. Высыпьте его в воду, приговаривая: «Пускай сладко будет, пускай медом полито. Я в любви, семья в любви, родня в любви».

Наконец, пододвиньте третий стакан и высыпьте в него щепотку муки. Скажите в этот момент: «Жизнь сначала начинаю, новый каравай пеку. Тесто замешиваю, любовь в него примешиваю. Успехом начинаю, достатком присыпаю. Каравай-каравай, ты не подведи давай!»

Воду из заговоренных стаканов вылейте, а ключи непременно сохраните. Они и будут вашим оберегом и гарантом новой, счастливой жизни.

## Чтобы вернулась страсть

**У меня с любимым мужчиной в последнее время отношения стали холодными, давно не было интима. Как вернуть былую страсть?**

**Анастасия П.**

Постараюсь подсказать вам, как сделать любовную привязку для мужчины. Нужно в течение семи ночей класть под подушку возлюбленного заговоренную вещь. Это должно быть то, что принадлежит лично вам и имеет вашу сильную энергетику. Например, расческа, что-то из украшений. Прежде чем положить вещь под подушку, подержите ее в руках и произнесите: «Что мое было, то к тебе навек привязано, крепко завязано, не развяжешь. Аминь». Повторять слова нужно каждый вечер в течение семи дней проведения обряда.

По истечении этого времени можете вновь проявить инициативу. Только правильно подготовьтесь к ночи любви. Наденьте свое лучшее белье, надуйте любимым парфюмом. И обязательно воспользуйтесь той вещью, которую заговоренной кляли мужу под подушку. Например, если это была расческа - расчешитесь ею, если духи - воспользуйтесь ими. Перед тем как идти к мужу, посмотрите на себя в зеркало и прошепчите: «Страсть как хороша!»

После проведенных действий ночь любви состоится!



# КАК ОЧИСТИТЬ ЭНЕРГЕТИКУ?

**Негативная энергия разрушительно влияет на человека, что приводит к личным проблемам и неудачам в жизни. Именно поэтому важно время от времени чистить свою энергетику.**

У каждого из нас есть энергетическая оболочка, которая истончается под действием негативного влияния. Она становится почти прозрачной, в ней появляются дыры. С этого момента человек может почувствовать себя более уязвимым.

Как очистить энергетику? Способов существует множество. Я предложу вам достаточно серьезный вариант, в котором очищение происходит за счет воздействия четырех стихий - Земли, Воды, Воздуха и Огня. Всегда рекомендую его повторять раз в год, лучше всего на стыке времен года - за десять дней до или после наступления нового сезона.

Для проведения обряда вам нужно подготовить четыре элемента стихий. Символ Воды - прозрачный стакан с чистой водой. Огня - зажженная свеча, не церковная! Земли - горсть земли, взятая с места, где редко ступает человеческая нога. И Воздуха - «музыка ветра», ее можно подвесить к люстре, например.

Сядьте за стол, вокруг вас должны находиться символы четырех стихий. Запустите в любой очередности каждую из них: зажгите свечу, возьмите и подержите в руках горстку земли, потревожьте воду в стакане, чтобы она задвигалась, и

дайте ход «музыке ветра», чтобы она зазвучала. Когда все придет в движение, закройте глаза и произнесите следующие слова:

«Воздух уносит все беды и невзгоды. Огонь пожирает несчастья и потери. Вода смывает слезы и печаль. Земля заключает в себе недругов. А я остаюсь чиста, невинна, молода - на века и на года».

После произнесенных слов еще какое-то время посидите в тишине, чтобы прочувствовать новое, свежее ощущение чистоты. Символы стихий обязательно оставьте в квартире. Землю можно высыпать в горшок с цветком, воду вылить в цветок, свечу оставить и потом периодически зажигать. А «музыка ветра» пусть так и висит на люстре, периодически приводите ее в движение, чтобы она звучала.

В течение нескольких дней после проведения обряда старайтесь не допускать никаких ссор и конфликтов. Поругавшись с кем-нибудь, вы можете свести на нет все свои старания.

Предложенного мной способа очистки энергетики может хватить на 10-12 месяцев, а то и больше. Когда сами почувствуете, что все чаще стали думать о плохом и не ощущаете прежнего прилива сила, повторите обряд.



(Продолжение. Начало в 16).

– Бедная старушка, – пробормотал он, разглядывая дыру в боку «Виктории».

Корабль был страшно похож на авианосец «Индомитебл», на котором капитан служил до того.

Хирург велел ходить с тростью. И, как подозревал Хайфилд, сказал остальным, чтобы ни в коем случае не разрешали ему выходить в море.

– В вашем возрасте такие вещи заживают очень долго, – заметил врач, разглядывая багровый шрам в том месте, где металл разрезал ткани до кости, и бурный след от ожога вокруг. – Капитан, я не уверен, что вы пока можете вернуться в строй.

В то утро Хайфилд выписался из госпиталя.

– Мне надо отвести свой корабль домой, – решительно закрыл он тему. Разве он мог позволить, чтобы на этом этапе его вчистую списали по инвалидности?!

Хирург, как и все остальные, промолчал. Иногда Хайфилду казалось, что никто не знает, что говорить в подобных случаях. Но он никого особо не винил: на их месте он поступил бы точно так же.

– А, Хайфилд. Мне сказали, что вы здесь.

– Сэр. – Капитан остановился и отдал честь.

Не обращая внимания на легкий дождик, адмирал отмахнулся от сопровождавшего его офицера с зонтиком в руках. Над их головой кружились чайки, пикируя в море, их пронзительные крики замирали в тумане.

– Ну, что с ногой? Уже лучше?

– Все прекрасно, сэр. Совсем как новенькая, – ответил он, заметив, что адмирал покосился на его ногу.

Моряки любили говорить: когда на горизонте появляется какой-нибудь адмирал, то никогда не знаешь, что тебе делать, – то ли надраивать пуговицы для торжественного построения, то ли готовиться к хорошей головной боли. Но

# КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

Макманус относился к совершенно иному типу начальников. Большинство адмиралов просиживали штаны за письменным столом и поднимались на палубу корабля за день до начала похода, чтобы погреться в лучах его славы. Адмирал Макманус оказался редкой птицей: он всегда находился в курсе того, что происходит в доках, был посредником в спорах, проверял политический климат, во всем сомневался и абсолютно ничего не упускал.

Хайфилд с трудом поборол желание снова перенести тяжесть тела на другую ногу. И неожиданно понял, что адмирал, возможно, знает и об этом.

– Решил сходить посмотреть на «Викторию», – сказал Хайфилд. – Несколько лет ее не видел. Со времен конвоев в Адриатике.

– Ну, с тех пор корабль слегка изменился, – заметил Макманус. – Его здорово потрепало.

– Полагаю, это можно сказать о каждом из нас, – осмелился пошутить Хайфилд, и Макманус оценил его юмор легкой улыбкой.

Они медленно направились к докам, произвольно шагая в ногу.

– Итак, Хайфилд, вы в отличной форме и готовы выйти в море, да?

– Сэр.

– То, что случилось, просто ужасно. Знаете, ведь мы все вам очень сочувствовали. – (Хайфилд продолжал смотреть прямо перед собой.) – Да, Харт мог бы очень далеко пойти. Он здорово отличался от всех этих летчиков. Чертовски обидно. Ведь вы уже были почти дома.

– Сэр, я написал его матери, пока лежал в госпитале.

– Да. Хороший человек. Вы правильно поступили.

Хайфилду было неловко выслушивать похвалу адмирала, ведь он ничего особенного не сделал. И вдруг обнаружил – как всегда, когда речь заходила об этом парне, – что не в силах произнести ни слова.

Когда молчание затянулось на несколько минут, адмирал остановился и повернулся к нему лицом:

– Вы не должны себя ни в чем винить.

– Сэр.

– Я слышал, вы приняли это немного... слишком близко к сердцу. Ну, на долю каждого из нас выпали подобные утраты, и каждый из нас лежал ночью без сна, терзаясь вопросом, можно ли было предотвратить случившееся. – Его оценивающий взгляд скользнул по лицу Хайфилда.

– У вас не оставалось выбора. И все это понимают. – (Хайфилд внутренне напрягся. Он не мог заставить себя посмотреть адмиралу в глаза.)

– Я абсолютно серьезно. И если оставшиеся члены вашего экипажа отдадут военной службе столько же лет, сколько вы, то они еще не такого успе-

ют навидаться. Хайфилд, только не надо зацкиливаться. Такое случается. Макманус замолчал, будто целиком ушел в свои мысли.

Хайфилд решил последовать его примеру, и внезапно наступившую тишину нарушали лишь звуки шагов по скользкой дорожке да глухое бормотание подъемных кранов.

Они уже почти подошли к трапу. Отсюда можно было увидеть, как механики на борту судна заменяют искореженные листы металла, услышать грохот молотка, жужжание сверла и треск сварочного аппарата, говорившие о том, что в ангарах уже вовсю трудятся сварщики. Бригада работала в поте лица, однако на сером гладком металле пока еще виднелась обугленная трещина. Конечно, корабль вряд ли займет первое место на конкурсе красоты, но, глядя на него, Хайфилд вдруг почувствовал, что боль последних мучительных недель постепенно уходит.

Возле трапа они слегка помедлили и, прищурившись, подняли глаза навстречу дождю. У Хайфилда снова разболелась нога, и он начал было подумывать о том, чтобы незаметно сменить позу.

– Итак, Хайфилд, что вы будете делать, когда вернетесь домой?

– Ну, подам в отставку, сэр, – слегка замямившись, ответил Хайфилд.

– Черт, я не о том. Я хочу сказать, чем вы сможете себя занять? У вас есть хобби? И нет ли, случайно, где-нибудь поблизости миссис Хайфилд, которую вы успешно прятали от нас все эти годы?

– Нет, сэр.

– О...

Хайфилду показалось, что адмирал его жалеет. Ему хотелось объяснить адмиралу, что он никогда не страдал из-за отсутствия в его жизни женщины. Ведь стоит поддуть к себе женщину чуть поближе – и ты уже никогда не будешь счастлив. Он видел, как его моряки во время плавания скучали по своим женам, но, оказавшись на суше в бабьем царстве, злились и раздражались. Хотя теперь он предпочитал не касаться данной темы, так как, когда он пытался что-то сказать своим людям, те отвечали ему лишь удивленными взглядами.

Адмирал снова повернулся к «Виктории».

– Ну, значит, вы, слава богу, не приговорены к пожизненному заключению. Не так ли? Полагаю, мы смогли бы не получить от вас такой отдачи, если бы ваши мысли постоянно были заняты женщиной, которая вас где-то ждет.

– Несомненно, сэр.

– А я вот поклонник гольфа. И со временем планирую весь день проводить на поле для гольфа. Полагаю, жена будет довольна, – рассмеялся он. – За все эти годы у нее уже возник свой круг интересов. Ну, вы все понимаете.



– Да, – ответил капитан Хайфилд, хотя, честно говоря, ничего не понял.

– Меня как-то не слишком вдохновляет перспектива оказаться у нее под каблуком до конца жизни.

– Еще бы.

– Но вам, слава богу, об этом не придется беспокоиться, а? Сможете играть в гольф, сколько душе угодно.

– Но я не по этой части, сэр.

– Что?

– Думаю, я больше люблю воду.

Он чуть было не признался, что пока еще не знает, чем займется дальше. И это его здорово нервировало. В течение последних четырех десятилетий вся его жизнь была расписана буквально по минутам. Уже за несколько дней и даже недель он знал – из отпечатанного на машинке боевого приказа, – что будет делать и где, то есть, в какой именно части света.

Некоторые считали его счастливым. Закончить карьеру сразу по окончании войны! В лучах славы, шутили они, хотя затем спохватывались, так как понимали, что сморозили глупость. Я доставлю своих моряков домой, заявлял он. Что станет прекрасным заключительным аккордом. Он умел говорить убедительно. Правда, потом у него несколько раз возникало искушение попросить адмирала оставить его на флоте, которое он с трудом преодолевал.

– Ну что, поднимемся вверх?

– Полагаю, мне следует проверить, как ведутся работы. Похоже, что весьма интенсивно.

И вот теперь, когда, оказавшись снова на борту корабля, Хайфилд понял, что обретает былые властные полномочия, к нему вернулось ощущение стабильности и порядка, напрочь утраченное во время пребывания в госпитале. Адмирал промолчал и, заложив руки за спину, стал решительно подниматься по трапу.

Доска с крючками для именных бирок была прислонена лицевой стороной к переборке. Капитан помешкал в дверях, перевернул доску и повесил именной жетон, чтобы отметить свое присутствие на борту. Обнадеживающий жест. Затем они одновременно переступили порог и, пригнув головы, шагнули в похожий на пещеру ангар.

Свет горел не везде, и Хайфилду потребовалась пара минут, чтобы привыкнуть к полумраку. Матросы крепили ремнями огромные ящики с оборудованием к узким полкам, протягивая черные ведерки с инструментами тем, кто работал на высоте. В дальнем конце ангара трое парней красили трубы. Они оглянулись, явно раздумывая, надо ли отдавать честь. Капитан узнал одного из них: несколько недель назад молодой человек едва не лишился пальца, попавшего между канатами. Матрос отдал честь, выставив на всеобщее обозрение привязанный к руке кожаный мешочек. Хайфилд довольно кивнул. Хорошо, что парень уже в строю. Затем капитан перевел взгляд на огромные шахты элеваторов, доставляющих самолеты на палубу. В шахтах работали несколько человек, один – на лесах, закрепляя с равными интервалами металлические раздвижные опоры, идущие вплоть до полетной палубы. Капитан бросил на него удивленный взгляд, пытаясь найти возможное объяснение происходящему. И не смог.

– Эй! Ты! – крикнул капитан и, когда сварщик снял защитную маску, подошел к краю шахты. – Что, ради всего святого, ты творишь?! – (Парень не ответил, выражение его лица было недоуменным.) – Что ты делаешь с элеваторами? Совсем опупел?! Разве ты не в курсе, для чего они предназначены? Они позволяют поднимать и опускать треклятые самолеты. Кто велел тебе это...

Адмирал положил Хайфилду руку на плечо. Но капитан был настолько поглощен представшим его глазам немыслимым безобразием, что не сразу обратил внимание на жест адмирала.

– Именно об этом я и пришел с вами потолковать.

– Чертов придурок ставит в шахты металлические опоры. Опоры для коек, чтоб ему было пусто! Парень, неужели ты не соображаешь, что делаешь?

– Он выполняет мой приказ, Хайфилд.

– Не понял, сэр?

– «Виктория». Пока вы отлеживались на больничной койке, кое-что изменилось. Новые приказы из Лондона. Этот рейс будет не совсем таким, как вы предполагали.

У Хайфилда вытянулось лицо.

– Очередные бывшие военнопленные?

– Нет.

– Надеюсь, не пленные японцы? Вы помните, сколько хлопот они нам доставили...

– Хайфилд, боюсь, все гораздо хуже. Адмирал тяжело вздохнул и посмотрел капитану прямо в глаза.

– Это для женщин. – (В разговоре возникла длинная пауза.)

– Вам по-прежнему надлежит доставить ваших моряков домой. Но на борту будет дополнительный груз. Примерно шестьсот австралийских военных невест, которые должны воссоединиться с мужьями в Англии. Шахты элеваторов будут использованы для их коек.

Тем временем сварщик, рассыпая снопы искр, возобновил работу.

Капитан Хайфилд повернулся к адмиралу:

– Они не могут плыть на моем корабле.

– Война требует жертв, Хайфилд. Выбирать не приходится.

– Но их ведь всегда перевозят на транспортных судах, сэр. На лайнерах, которые лучше приспособлены для такого дела. Разве можно посадить девушек, младенцев и прочих на авианосец?! Чистой воды безумие! Вы должны им там, наверху, объяснить.

– Не могу сказать, что меня это тоже сильно порадовало. Но ничего не поделаешь, старина. Лайнеров больше не осталось. Он потрепал Хайфилда по плечу.

– Только шесть недель. Вы и оглянуться не успеете, как все будет позади. И вообще, пусть ребята немного взбодряются после всей этой истории с Хартом. Так они хотя бы смогут отвлечься.

Но ведь это мой последний рейс. Я в последний раз буду со своим экипажем. Со своим кораблем. Хайфилд был не в силах перенести такое унижение. Ему хотелось выть от отчаяния, в груди клокотала глухая ярость.

– Сэр...

– Послушайте, Джордж. Телефонные

линии связи с Лондоном буквально раскалились. Из-за этих жен уже и так кипят политические страсти. Английские девушки устраивают манифестации перед парламентом. Им кажется, будто их обошли. Наши верхние эшелоны власти и правительство Австралии не хотят, чтобы нечто подобное повторилось и здесь. Австралийским мужчинам тоже не слишком по вкусу, что их женщины вышли замуж за иностранцев. Полагаю, обе стороны хотят поскорее увезти военных невест от греха подальше, чтобы все само собой утряслось. Адмирал перешел на примирительный тон.

– Я прекрасно понимаю, как это трудно для вас, но постарайтесь посмотреть на проблему с точки зрения девушек. Некоторые из них уже больше двух лет не видели своих мужей. Война закончилась, и они жаждут воссоединения семьи. Адмирал заметил, как у его собеседника окаменело лицо.

– Джордж, поставьте себя на их место. Единственное, чего они хотят, – как можно скорее, но без лишнего шума увидеть своих любимых. Вы не можете не понимать, что они сейчас чувствуют.

– Женщины на борту – верный путь к катастрофе. – Хайфилда переполняли эмоции, его голос сразу окреп, набрав силу, так, что несколько находившихся неподалеку мужчин на время даже перестали работать.

– Я этого не допущу! Не допущу, чтобы какие-то там женщины разнесли, к чертям, мой корабль. Там, наверху, все поймут. Они сами увидят.

И хотя адмирал говорил успокаивающим тоном, похоже, он уже начинал терять терпение.

– С ними не будет ни детей, ни младенцев. Тех, кто поедет, отбирают на редкость тщательно. Только здоровые молодые женщины. Ну, возможно, несколько в интересном положении.

– А как насчет мужчин?

– Никаких мужчин. Может, кто-то и поедет, но мы узнаем об этом только за несколько дней до отплытия. Окончательный список еще не готов. – Адмирал сделал паузу.

– Ох, вы имеете в виду своих. Так вот, их разместят на разных палубах. Шахты – с каютами – будут запыряться. Только несколькими – тем, что в интересном положении, – предоставят отдельные каюты. Личный состав сможет работать в обычном режиме. И мы собираемся выставить охрану, чтобы не допустить нежелательных контактов. Ну, вы понимаете, о чем я.

Капитан Хайфилд повернулся к своему начальнику. Волнение по поводу необходимости безотлагательного решения вопроса оживило его обычно бесстрастное лицо: всем своим существом он отчаянно стремился доказать адмиралу, насколько опасна и вредоносна данная затея.

– Послушайте, сэр. Некоторые из членов экипажа находятся без... женского общества уже несколько месяцев. Это как бросить горящую спичку в коробку с пиротехникой. Разве вы не слышали об инцидентах на авианосце «Одейшес»? Господи боже мой, да мы все знаем, что там произошло!

**Джоджо МОЙЕС.**

**(Продолжение следует).**



## А МУЖЧИНА МОЙ СЕКСУАЛЬНЫЙ ТАКОЙ!

**Дата рождения оказывает влияние на сексуальный темперамент. Не верите? Посчитайте ваше личное число секса и число сексуальности партнера!**

### Правила расчета

Рассчитать число сексуального темперамента просто: сложите все составляющие полной даты рождения и доведите полученное число до однозначного. Рассмотрим пример для мужчины, родившегося 11.05.1987. Расчет будет выглядеть так:  $1+1+0+5+1+9+8+7=32$ . Доводим до однозначного:  $3+2=5$ , число секса нашего героя - 5.

### Значение чисел

**1** - твердо уверенные в своей сексуальной неотразимости и очень активные в постели люди. Правда, на первом месте у них стоит собственное удовлетворение. Всегда предпочитают доминировать. Совет: снизьте уровень своей эгоистичности, не игнорируйте желания партнера, дайте ему возможность хотя бы иногда побыть ведущим, а не ведомым.

**2** - «двойки» раскрываются в постели лишь тогда, когда чувствуют с человеком родство душ. Секс без любви для них неприемлем. Умеют подстраиваться под желания партнера. Совет: подстраиваться под любимого чело-

века - это хорошо, но хотя бы иногда действуйте не так, как хочется ему, а согласно своим желаниям.

**3** - «тройки» обожают сексуальные эксперименты: ролевые игры, секс-игрушки, нестандартные позы и внезапные порывы страсти в общественном месте. Совет: не начинать экспериментов, не спросив согласия партнера, - просто его напугаете.

**4** - «четверки» очень пассивны. Многие из них считают, что секс придуман только для продолжения рода, поэтому в постели они обычно очень консервативны. Совет: расслабиться и научиться получать удовольствие. Почитайте книги на тему секса, не бойтесь попробовать новую позу или купить перед свиданием сексуальное белье. Вам нужно преодолеть комплексы.

**5** - «пятерки» активны и просто обожают секс, но, как правило, не отличаются верностью одному партнеру, если, конечно, последний - не «пятерка», обожающая разнообразие. Совет: секс ради секса хорош, когда у вас впереди еще вся жизнь, но, если вы обрели постоянного партнера, подумайте - может, стоит всего лишь добавить

пикантность в существующие отношения, а не кочевать от одного партнера к другому в поисках новых ощущений?

**6** - «шестерки» обладают ярко-выраженной сексуальностью. Они активны в постели и верны партнеру, но лишь при условии, что сам секс их полностью устраивает. И вот здесь-то и кроется подвох: если «шестерке» что-то не нравится, она под любым предлогом разорвет отношения, а вы даже не узнаете, что же на самом деле случилось. Совет: будьте честны с любимым человеком. Скажите ему прямо о том, что вам не нравится, помогите ему раскрыться, а не замалчивайте проблему.

**7** - «семерки» пассивны. Их возбуждает в первую очередь интеллектуальный уровень партнера, а не подтянутое тело или умение человека доставить настоящее блаженство. Секс для них - это приятное, но вовсе не обязательное приложение к душевному общению. Совет: если вас возбуждают разговоры, это не значит, что любимому человеку этого будет достаточно. Поинтересуйтесь, что нравится ему, и будьте чуть активнее.

**8** - «восьмерки» возбуждают сильные люди, многого добившиеся в жизни. С таким партнером «восьмерка» способна разойтись по полной, правда, даже во время секса она зачастую думает о чем-то постороннем. Совет: выключайте голову во время близости, сосредотачивайтесь на процессе.

**9** - «девятки» ценят каждую мелочь: гладкую кожу, приятный запах, красивое белье, романтическую обстановку. Им сложно заняться сексом внезапно, даже если сами они этого очень хотят. Совет: забудьте об идеальных условиях, если вам действительно хочется близости.

### Как соблазнить партнера?

Зная число секса своего партнера, можно умело использовать его для укрепления интимных отношений. Найдите число любимого человека и посмотрите, чем его можно удивить.

**1** - предложите ролевую игру, в которой партнер будет доминировать над вами.

**2** - откровенно спросите любимого человека о его сексуальных желаниях, а затем реализуйте их.

**3** - сделайте в постели то, чего никогда до этого не пробовали.

**4** - невзначай подарите партнеру Камасутру или сексуальное белье.

**5** - каждый раз придумывайте что-то новое; новый образ, позу, место для интимной близости.

**6** - спросите партнера, все ли его устраивает. Но не обижайтесь, если услышите что-то неприятное, - лучше подумайте, как устранить этот недостаток.

**7** - не прекращайте разговаривать даже во время секса.

**8** - доставьте партнеру такое наслаждение, чтобы он забыл обо всем.

**9** - красивое белье, свечи, ароматическая лампа и долгая прелюдия сделают свое дело.

## Тайная сторона монеты

В старину на монетах запечатлевали эзотерические символы и писали магические заклинания, например друиды. Делалось это для того, чтобы придать силу мерилам вещей и услуг. С течением веков магический потенциал монет убавился, потому что их стали чеканить из менее благородных металлов, однако совсем не пропал, ведь функция денег не изменилась.

Монеты постоянно переходят из рук в руки, принимая порцию энергии своих владельцев. Обряд гадания и преобразует эту накопленную энергию в информацию, которую мы запрашиваем. Чтобы поляризовать аккумулярованную в монете энергию со своей аурой, перед каждым гаданием следует подержать ее в зажатом кулаке 3 минуты.

Согласно принципу «деньги - к деньгам», гадание на монетах энергетически продуктивнее использовать именно для денежного вопроса.

## Как дважды два

С детства нам известен простейший способ гадания: задаем вопрос, подбрасываем монетку и смотрим, какой стороной она вверх легла. Орел - да, решка - нет. На самом деле у этого метода было строгое назначение: он пришел из Египта времен царицы Клеопатры, так казначеи определяли, давать подданному в долг или нет. Монета подсказывала, вернет ли он деньги.

Способ «денежная подушка» применялся в XVI веке французскими аристократами, чтобы узнать, следует ли ожидать в ближайшем будущем денежных поступлений. Кладем на ночь под подушку монету, если утром вы ее там и находите - отлично, растопыривайте карманы. Слетела на пол - что же, придется подождать.

Следующий метод был в ходу у пражских евреев, с его помощью они определяли, осуществлять или нет финансовую операцию. Допустим, вы терзаетесь, брать или нет кредит в банке. Капните на решку чернилами или другой красящей жидкостью и приложите монету окрашенной стороной к бумаге. Подождите, когда чернила высохнут, и поднимите ее. Отпечаток решки четкий - берите кредит; смазанный - тоже берите, но разделите пополам между двумя банками; совершенно нечитабельный - не берите. А если монетка приклеилась к бумаге, денежную операцию следует отложить на месяц.

## Откуда доход берется

Существуют и методы гадания, подсказывающие, откуда в ближайшем будущем появятся деньги. Самый простой - с помощью карт, им когда-то пользовались голландские матросы. Выкладываем в ряд четыре туза, чтобы расстояние между мастями было примерно с палец. Становимся в метре от карт и подбрасываем вверх монетку - она должна упасть или хотя бы коснуться



# ДА БУДУТ ДЕНЬГИ

**Деньги - вещь такая: вот они есть, а вот их уже нет. Всегда хочется знать, когда они будут и как заполучить их побольше. Как это ни странно, дать ответы на эти вопросы могут сами деньги. Точнее, монеты.**

одной из карт. Упала на две карты - попытка не считается.

**Пики:** быстрее всего деньги придут из неожиданного источника, вам ничего не надо предпринимать. **Черви:** ваше финансовое положение поправится, благодаря вашему любимому человеку, не ссорьтесь с ним. **Бубны:** берите ссуду без страха, обстоятельства сложатся так, что вернуть ее будет легко. **Трефы:** ничего не поделаешь, единственно, откуда смогут прийти деньги, - работа.

Следующим вариантом пользовались венецианские купцы, желавшие узнать у судьбы, как им поправить свои дела. Расчерчиваем блюдце горизонтальной и вертикальной чертами на 4 равные части, в правой верхней четверти рисуем домик, далее по часовой стрелке книгу, крестик и человечка. Ставим монетку на ребро по центру и раскручиваем, чтобы она крутилась волчком.

Монета упала в секторе Домик - Судьба рекомендует вам провести капремонт жилища: в ладный дом деньги сами текут. Книга - поднимите уровень образования по своему профилю: запишитесь на курсы и т.д. Крестик - займитесь благотворительностью, деньги вернуться к вам в пятикратном размере. Человечек - вам лучше найти партнера для ведения дел. Монетка упала на два сектора - разработайте обе возможности. В центре - ничего делать не надо, скоро вам достанется наследство.

## Притягиваем энергетику

Энергетику денег можно использовать

непосредственно для того, чтобы притягивать их к себе. Речь идет о талисмани из монеты. Как его сделать? Современная эзотерика предлагает два простых способа изготовить денежные магниты.

Представьте себе, что вы совершили покупку, расплатились, и сдача составляет ровно 10 тетри. Обычно «гордость» не позволяет нам взять их, тем более, если кассир не спешит выдавать. Так вот, дождитесь этой мелочи, даже потребуйте, если надо, возьмите и унесите, но не в кошельке с остальными деньгами, а отдельно. Вы «отвоевали» эту монетку, стало быть, ее энергетический потенциал высок, пусть теперь поработает на вас! Носите свой талисман в медальоне или холщовом мешочке, лучше на шее под одеждой. Нельзя сверлить в монете дырочку - этим вы обесцените денежную единицу и лишите ее всей энергетике.

Следующий метод: припрятать монетку на две недели у входа в свое жилище, например, под половиком. Так как вы не приложили никаких усилий, чтобы заполучить энергию (ее потоки сами курсируют через дверь), ее необходимо «подчистить». Для этого залейте монету в стеклянной посуде родниковой водой и оставьте у изголовья своей кровати. Через сутки талисман готов к использованию. Он не «вечный», на два месяца. Новый нельзя делать заранее, только когда вы от прежнего избавитесь - его лучше всего отдать нищим у церкви.

# МАСТЕРИЦА



## ЗУБНАЯ НИТЬ ЗАМЕНИТ НОЖ

Не все продукты и блюда легко резать ножом, даже специально подобранным. Например, если вы попытаете проделать этот фокус со свежим тортом, то наверняка что-нибудь сломаете или испортите. В таком случае лучше воспользоваться зубной нитью. Она режет четко и ровно.

К слову, с мягким сыром нить также справляется на ура. Так, она будет незаменима при подготовке праздничного стола. Ваша нарезка получится аккуратной!

*Анна Заводская.*

## КОГДА СОЛНЕЧНЫХ ОЧКОВ МНОГО

Солнечных очков у меня так много, что хранить их просто негде! Более того, каждый раз, когда мне нужно найти конкретный аксессуар, на это уходит слишком много времени. Я решила эту проблему с помощью вешалки для одежды. Взяла тонкую: она удобнее всего. Разместила ее на гвоздике в комнате, а на ней расположила в ряд свои очки. Выбирать теперь очень удобно.

*Анастасия Долгополова.*



## ЧЕМ ЗАКРЕПИТЬ ПРИЧЕСКУ?

Я свадебный стилист. В моем арсенале множество лайфхаков, которые помогут выглядеть хорошо без особых проблем. Одно из моих свежих ноу-хау - специальные невидимки.

На самом деле, они обычные, просто перед использованием я щедро наношу на них лак для волос. И только после этого закрепляю ими прическу. Лакированные невидимки держат волосы в разы лучше! Попробуйте - вы будете удивлены!

*Анна.*

## ЧЕМ ПАХНЕТ В ВАШЕМ ДОМЕ?

Когда-то считалось, что в уютном, хорошем доме должно пахнуть пирогами. Теперь на кухне ставят вытяжки, а в моде совсем другие запахи: необычные, завораживающие, создающие настроение, атмосферу. Запахи с магической силой.

### В чем сила запахов?

Запахи действуют на наше подсознание, а разум только фиксирует ощущения. И если вы чувствуете удовольствие, умиротворение, радость, значит, запах подобран верно. Ароматы создают атмосферу дома, причем, создают моментально и не менее успешно, чем долгий ремонт или смена интерьера. Несколько капель эфирного масла - и ваш дом приобретет свой образ. Для этого лучше всего купить аромалампу. Если же ее пока нет, добавляйте масла в воду для мытья полов или распыляйте с помощью пульверизатора (залейте в емкость воду с несколькими каплями масла). А можно просто пропитать носовой платок и положить его на стол. Аромат постепенно разнесется по всей комнате.

### Для кухни, спальни и гостиной

\* Вам очень важна атмосфера защищенности? Тогда помогут ароматы кедрового дерева, розмарина и эвкалипта. Несколько капель эфирного масла

розмарина достаточно для того, чтобы вы почувствовали себя комфортнее в привычной домашней обстановке.

\* Чтобы создать настроение в гостиной, выбирайте масла, которые вызывают радость. Легкие ароматы бергамота, грейпфрута, лимона заставят отключиться от будничных забот.

\* Очень аккуратно и внимательно нужно относиться к выбору ароматов для спальни. Тут важно найти правильный баланс сочетаний мужских и женских ароматов. Попробуйте создать аромат под названием «Смесь Афродиты»: 3 капли масла иланг-иланга + 3 капли масла розмарина + 2 капли масла пачули. Можно сделать саше. Сшейте из плотной ткани мешочек, заполните его любимыми высушенными лесными травами, предварительно сбрызнув их таким составом: 1 капля масла герани, 2 капли иланг-иланга, 2 капли лаванды и положите саше у изголовья кровати.

Накопившаяся  
усталость не дает  
просыпаться по утрам?  
Поможет эфирное  
масло солнечного  
апельсина.



\* Если нет отдельной спальни, ароматы для гостиной-спальни подбираются сложнее и с соблюдением нескольких правил. Здесь важно, с одной стороны, выдержать единство запахов,

так как комната все-таки одна. А с другой - при помощи ароматов подчеркнуть интимную атмосферу спального места. Для аромата-основы в гостиной-спальне возьмите одно из цитрусовых эфирных масел, например масло лимона. А около кровати поставьте самую обыкновенную свечу и капните на зажженный фитиль 2 капли эфирного масла розмарина и герани. Они усилят свежесть лимона и придадут атмосфере комнаты особую пикантность и интимность.

\* Кухня - место, где вы чувствуете себя настоящей хозяйкой. Подчеркнуть это можно пряными восточными ароматами: эфирными маслами иланг-иланга, пачули, розмарина. А если еще добавить различные ароматы в приготовленные лакомства, запахи кухни кого угодно сведут с ума.





Эксклюзивная сумочка ручной работы связана крючком из шерсти двух синих оттенков — тон в тон. Кожаный ремешок через плечо удачно завершает дизайн.

## СУМКА ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО

### РАЗМЕР

Около 33 x 22 см

### ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ

Пряжа (100% шерсти; 50 г/100 м) — 2 мотка сине-фиолетовой, 1 моток темно-синей; крючок №3,5; 2 квадратных латунных рамки для ремешка 25 x 25 мм и толщиной 3 мм; ремешок 25 x 2 мм длиной 110 см; 4 заклепки из латуни диаметром 6 мм.

### ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

20 п/ст. с/н x 16 р. = 10 x 10 см.

### ВНИМАНИЕ

При переходе между рядами работу поворачивать с помощью 2 в.п. подъема, которые не считаются за п/ст. с/н.

### ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

#### ПЕРЕДНЯЯ + ЗАДНЯЯ СТОРОНЫ (= 2 ДЕТАЛИ)

Сине-фиолетовой нитью выполнить цепочку из 41 в.п.

1-й р.: 2 п/ст. с/н в 3-ю п., 37 п/ст. с/н, 2 п/ст. с/н в последнюю петлю (41 п.).

2—8-й р.: 2 п/ст. с/н в 1-ю и последнюю петлю, 1 п/ст. с/н во все остальные петли.

9-й р.: 1 п/ст. с/н в каждую петлю.

10-й р.: 2 п/ст. с/н 1-ю и последнюю петлю, 1 п/ст. с/н во все остальные петли.

11-й р.: 1 п/ст. с/н в каждую петлю.

12-й р.: 2 п/ст. с/н 1-ю и последнюю петлю, 1 п/ст. с/н во все остальные петли.

13-й р.: 1 п/ст. с/н в каждую петлю.

14-й р.: 2 п/ст. с/н в 1-ю и последнюю петлю, 1 п/ст. с/н во все остальные петли.

15—33-й р.: 1 п/ст. с/н в каждую петлю.

Далее обвязать края изделия круговыми рядами ст. б/н: 42 ст. б/н вдоль бокового края, 39 ст. б/н по нижнему краю (= наборный ряд) и 42 ст. б/н вдоль второго бокового края. Нить обрезать. Концы нитей закрепить.

#### ДЕКОРАТИВНАЯ ЛЕНТА

Темно-синей нитью выполнить цепочку из 133 в.п.

1-й р.: 1 п/ст. с/н в 3-ю п., далее 1 п/

ст. с/н в каждую петлю.

2—4-й р.: 1 п/ст. с/н в каждую петлю.

### СБОРКА

Пришить декоративную ленту по бокам темно-синей нитью: сине-фиолетовую деталь расположить лиц. стороной к себе и ввести нить в 1-ю п. с левой стороны сине-фиолетовой детали и в 5-ю п. темно-синей детали. Декоративную ленту пришивать к сумке по кругу (см. фото) с помощью ст. б/н. В конце на участке верхнего края сумки выполнить соед. ст. = соед. ст. вывязать из 1-го ст. б/н в начале соединения 2 деталей. Нить обрезать. Вторую сторону выполнить так же.

### Ремень

Выступающий край темно-синей ленты продеть в рамку и пришить к боковому краю сумки с изнаночной стороны. На расстоянии 1—2,5—5 и 6,5 см от начала и конца кожаного ремешка сделать посередине отверстия. Продеть ремешок в рамки и установить заклепки.



# ЗАГОРАЕМ БЕЗ ПОСЛЕДСТВИЙ

**Солнце дарит красивый загар, идеальную кожу, необходимый нам витамин D, но... нередко отнимает молодость и здоровье. Можно ли загорать без таких неприятных последствий?**

О пользе солнечных лучей говорят так же много, как об их вреде. В итоге, вопрос безопасного загара уже много лет остается волнующим. Основные сомнения развеет эксперт, врач-дерматолог Коновалова Ирина Викторовна.

## Всем ли полезно загорать?

Многие считают, что загар - это не только красиво, но и полезно. Однако я как врач могу сказать, что в том количестве, в каком у нас привыкли загорать, он не просто не полезен, а даже опасен. Организму не нужно такое количество ультрафиолетовых лучей!

Солнечные лучи делятся на три спектра, из них только два доходят до Земли. Первый - это А-лучи, они-то и дают красивый загар. Второй - В-лучи, которые проникают глубоко в кожу. Оба вида в большом количестве действуют разрушительно!

Многие объясняют длительное пребывание на солнце необходимостью получить витамин D. Однако для его синтеза достаточно лишь 15-20 минут несколько раз в неделю проводить на умеренном (!) солнце.

## Как защитить кожу?

Стопроцентной защиты кожи от ультрафиолетовых лучей не существует. Есть солнцезащитные средства, которые я считаю обязательными. Причем рекомендую их наносить не только при ярком солнце, но и при умеренном. Степень защиты определяется SPF-фактором. Чем светлее кожа, тем выше он должен быть. Максимально доступный на данный момент - 50 единиц. Выше не существует, если вы где-то такой и найдете, знайте: это маркетинговый ход.

Все, что мы можем сделать для своей

кожи, - это пребывать на солнце в утренние и вечерние часы, избегать дневного пекла (с 12:00 до 16:00). По возможности защищать кожу одеждой. Она тоже пропускает лучи, но не в таком количестве. И, конечно, наносить солнцезащитные средства. Желательно делать это за 15-20 минут до выхода на солнце и обновлять нанесение каждые два часа. Если вы купаетесь, то еще и после каждого купания. Причем, средство должно лежать плотным слоем. Лучше всего использовать кремы и лосьоны, а вот спреи оставляют после себя лишь тонкую пленку.

✓ **Солнцезащитное средство рекомендуется хранить не более года в закрытом виде и 2-3 месяца, если оно открыто.**

## Солнце ускоряет старение?

Фотостарение пугает даже ярких поклонников загара. Увы, могу лишь подтвердить, что оно существует. Под воздействием ультрафиолетовых лучей, проникающих глубоко в кожу, разрушаются клетки эпидермиса. В итоге кожа становится дряблой. В некоторых случаях появляются гиперпигментация или местное раздражение.

Частично избежать этого можно с помощью тщательного ухода. Во-первых, это применение солнцезащитного средства. Причем на упаковке должна быть отметка, что оно защищает не только от UVA-лучей, но и от UVB-лучей. Во-вторых, это увлажнение кожи после загара. Например, после летнего сезона можно пройти у косметолога курс мезотерапии. В домашних условиях не помешают увлажняющие маски, кремы, сыворотки. Кроме того, можно принимать витаминные комплексы для улучшения состояния кожи.

## Как поддержать загар?

Красивый загар - это ровная, однотонная и, конечно, здоровая кожа. Вопрос, который волнует многих: влияет ли нанесение солнцезащитных средств на насыщенность загара? Да! Но только отчасти. Загар, возможно, будет не таким ярким и проявится не так быстро, зато продержится дольше и ляжет ровнее.

Попробуйте летом чаще есть овощи и фрукты оранжевого и красного цветов: морковь, помидоры, сливы - аминокислоты в их составе стимулируют выработку меланина в коже. Чтобы загар лег ровнее, ешьте морепродукты, жирную рыбу, заправляйте салаты растительными маслами.

## Волосы тоже в опасности?

Многие защищают кожу от солнца, но забывают про волосы. А ведь они под влиянием палящих лучей быстро тускнеют, становятся ломкими и безжизненными, особенно тщательно ухаживать за шевелюрой стоит, если вы часто купаетесь в море. После этого необходимо вымыть голову с шампунем. Использовать маску для волос в этом случае можно хоть каждый день для дополнительного питания.

Заранее подберите средства по уходу за волосами с пометкой «защита от солнца», пользуйтесь спреями с SPF-защитой. Загорая, прикрывайте голову косынкой или шляпкой.

## На заметку

**Существуют солнцезащитные линии косметики с функцией увлажнения кожи. Однако чем больше у средства дополнительных опций, тем хуже оно будет справляться со своей основной задачей - защитой от ультрафиолетовых лучей.**

**4-7 часов утра.** В коже идет активный выброс гормонов, кровообращение усиливается, поэтому кожа легко впитывает влагу. В это время очень кстати легкий увлажняющий крем с витаминами и минеральными веществами. По утрам делайте питательные маски. Особенно благоприятны водные процедуры. Контрастный душ в 6 часов утра сделает кожу свежей и розовой на целый день.

**7-8 часов.** Усиливается кровоснабжение в подкожных сосудах. В этот час не стоит экспериментировать с новыми косметическими средствами, особенно если вы аллергик.

**8-10 часов.** Кровообращение на пике активности. Сосуды сужаются. В это время используйте защитный дневной крем, он предохранит кожу от потери влаги и ультрафиолета. Старайтесь в это время не курить и не употреблять алкоголь. Сигарета, выкуренная после завтрака, старит быстрее, чем несколько сигарет, выкуренных в другое время суток. В это время противопоказаны баня и сауна.

**10-12 часов.** Сальные железы начинают работать с удвоенной силой. На коже появляется жирный блеск, поры наиболее заметны. Самое время припудриться.

**13-15 часов.** Кожа устала. Кровяное давление понижается, мышечный тонус падает. Морщины кажутся более резкими. В идеале надо полчаса поспать или прогуляться на свежем воздухе. Или умойтесь прохладной водой и протрите кожу тонирующим лосьоном.

**15-18 часов.** В это время кожа абсолютно невосприимчива к косметическим процедурам.



## КОЖА ЖИВЕТ ПО ЧАСАМ

**Поэтому ухаживать за ней надо в соответствии с ее биологическими ритмами.**

**18-20 часов.** Самое благоприятное время для ухода за кожей. Главное - забыть о проблемах и расслабиться. Все косметические процедуры дадут блестящий эффект. Очищение даст коже возможность «вдохнуть» и дышать свободно.

**20-22 часа.** Организм настраивается на вывод накопившихся за день токсинов. Хороший эффект даст баня или сауна. С потом выводятся шлаки, а сами процедуры прекрасно расслабляют организм перед сном. После бани ув-

лажните кожу кремом, иначе, потеряв много влаги, она станет сухой и будет шелушиться.

**22-5 часов.** В начале ночи происходит самое активное деление и восстановление клеток эпидермиса. Поэтому кожа прекрасно усваивает увлажняющие и питательные кремы. Час сна до полуночи равен 2 часам сна после. Питательные кремы лучше всего использовать за полчаса до сна.

*О. Нечаева, врач-косметолог.*

## ВОЛОСАМ НЕ ХВАТАЕТ БЛЕСКА?

Поможет простая домашняя маска. Разомните вилкой один средний банан до однородной массы. Добавьте 2 ст. ложки нерафинированного оливкового масла. Подойдут и другие масла, например, зародышей пшеницы или жо-

жба. Полученную смесь щедро нанесите на волосы от корней до кончиков. Затем наденьте пластиковую шапочку. Через 20 минут вымойте голову как обычно. Еще эта маска хорошо сохраняет цвет окрашенных локонов.

## ОЧИЩАЮЩИЙ СКРАБ С БЕЛОЙ ГЛИНОЙ



Немного подогрейте на водяной бане 1/2 ст. ложки меда, добавьте столько же белой глины. Рис слегка измельчите в кофемолке и добавьте к смеси меда и глины. Разбавьте все небольшим количеством кипяченой воды, чтобы получилась каша. Аккуратно нанесите ее массажными движениями на лицо и оставьте на 3-5 минут. После умойтесь прохладной водой. Такой скраб отлично подходит для жирной кожи.

**! ЧТОБЫ СМЯГЧИТЬ КОЖУ ГУБ, СМЕШАЙТЕ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА С СОКОМ ВАСИЛЬКА. НАНЕСИТЕ НА 10 МИНУТ.**



## НОГИ ПЛОХО ПАХНУТ...

**\* Каждый день делайте уксусные ванночки: на 2 л теплой воды добавьте 3 ст. ложки уксуса.**

**\* Используйте жженые квасцы как присыпку для ног, а утром смывайте ее.**

**\* Залейте по 1 ст. ложке сушеной крапивы, мяты и шалфея 1 л кипятка. Используйте отвар для ванночек.**



## ОКРОШКА С ХРЕНОМ И РЕДЬКОЙ

Для кваса используйте только ржаной хлеб. Чем лучше он подсушен и подрумянен, тем квас будет более насыщенным и темным.

### На квасе с редькой

*1 крупная черная редька, 0,5 кг вареного картофеля, 3 вареных яйца, 250 г свежих огурцов, 250 г вареной колбасы, пучок зеленого лука, квас.*

Картофель и яйца нарежьте кубиками. Добавьте к ним нарезанные огурцы и колбасу, перемешайте с рубленным зеленым луком. Очищенную редьку пропустите через мясорубку или натрите на средней терке, положите в отдельный контейнер. При подаче к овощной основе добавьте редьку по вкусу (обычно 2:1), залейте квасом, посолите, поперчите. Можно добавить горчицу по вкусу.

### Шипучка на кефире

*По 0,5 л кефира и газированной минеральной воды, 200 г копченой колбасы, 3 отварных картофелины, 3-4 редиски, 3 свежих огурца, 3-4 вареных яйца, по пучку зеленого лука, укропа, петрушки, соль, перец по вкусу.*

Все овощи, яйца и колбасу нарежьте ровными кубиками, зелень можно порубить. Все перемешайте, посолите и

поперчите. Разложите по тарелкам и сразу же залейте кефиром, разбавленным минеральной водой.

### Ядреная с курицей

*3 л хлебного кваса, по 0,5 кг вареного картофеля и отварного куриного филе, 1 вареная морковь, 1 головка репчатого лука, по 4 свежих яйца и свежих огурца, 2 соленых огурца, по пучку перьев зеленого лука, петрушки и укропа, по 2-3 чайн. ложки горчицы и тертого хрена, соль, смесь молотых перцев, сметана.*

Мелко порубите зеленый лук и перетрите его с 2 чайн. ложками соли. Нарежьте мелко филе, добавьте к луку, перемешайте и залейте 0,5 л кваса. Поперчите по вкусу. Положите в смесь горчицу и хрен и оставьте настаиваться в отдельной миске. Затем в глубокую пятилитровую кастрюлю нарежьте все ингредиенты, перемешайте с настоявшимся мясом, добавьте оставшийся квас, в последнюю очередь положите в кастрюлю мелко нарезанные вареные яйца. Перед подачей направьте окрошку в тарелках сметаной.

### «ЛИМОННЫЕ ДОЛЬКИ»

*По 30 г черешни и киви, 150 г лимона, 15 г желатина, ванилин на кончике ножа.*

Ягоды хорошо помойте, очистите от косточек. Киви тоже очистите и нарежьте мелкими кубиками, лимон тонкими дольками. Желатин разведите в 1 стакане холодной воды, добавив ванилин. Подготовленные формочки заполните ягодной смесью, сверху ровным слоем красиво выложите лимонные дольки и залейте желатином. Поставьте в холодильник для того, чтобы желе застыло. При подаче можно украсить листочками мяты.

### В доме малыш

#### КАРТОШКА ПОД СЫРОМ

Картофель очистите, на каждом клубне сделайте глубокие поперечные надрезы на расстоянии 5 мм друг от друга. Сложите в глубокую форму для запекания. Залейте молоком так, чтобы оно немного покрывало картофель, и запекайте в духовке при 200 градусах до мягкости. Сверху положите кусочки сливочного масла, посыпьте сыром и запекайте 5 минут.

#### СЛАДКИЕ ТОСТЫ С КЛУБНИКОЙ

*4 ломтика хлеба для тостов, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка жидкого меда, 200 г клубники, 4 ст. ложки нежирного творога.* Хлеб нарежьте на треугольники, поджарьте на масле, выложите на бумажное полотенце. Клубнику нарежьте пластинками. Разотрите творог и мед до однородной массы, намажьте на тосты, сверху выложите ломтики клубники.



## МЯСНЫЕ РУЛЕТИКИ С НАЧИНКОЙ

**600 г говядины, 2 ст. ложки горчицы, 100 г куриной печенки, луковица, 100 г шампиньонов, 100 г риса, растительное масло, зелень, соль, перец.**

Мясо разделите на 6 кусков, отбейте и смажьте горчицей. Печенку нарежьте кусочками. Лук измельчите, обжарьте на масле. Добавьте к нему печенку и жарьте 7 минут. Нарезанные шампиньоны соедините с луком и печенкой. Жарьте 5 минут, дайте немного остыть. Смешайте с вареным рисом, зеленью, поперчите, посолите. Фарш выложите на мясо и сверните рулетиками. Закрепите и обжаривайте в масле по 7 минут с каждой стороны. Влейте в сковороду 3 ст. ложки горячей воды, закройте крышкой и тушите 15 минут.



## ЯЗЫЧКИ ИЗ КАБАЧКОВ

**3 кабачка, 1 морковь, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 красный болгарский перец, 2 помидора, 1 чайн. ложка уксуса, 1 чайн. ложка сахара, растительное масло, кинза, соль, перец.**

Нарежьте кабачки вдоль и обжарьте с двух сторон в масле. На другой сковороде обжарьте кубики лука, добавьте к нему нашинкованную морковь, болгарский перец и чеснок и все вместе слегка обжарьте. Как только чеснок даст запах, можно закидывать помидоры, порезанные крупными кубиками. Когда жидкость испарится, выключите огонь, посолите, поперчите и заправьте кинзой. Выкладывайте начинку на каждый ломтик кабачка.



## ПИРОГ «НЕЖЕНКА» СО СМОРОДИНОЙ

**400 г красной смородины, 4 яйца, 300 г сахара, ванилин, 250 г муки, 3 ст. ложки сметаны, пакетик разрыхлителя.**

Смешайте и взбейте яйца, сахар, ванилин, сметану и щепотку соли. Просейте во взбитую смесь муку с разрыхлителем и тщательно взбейте. Аккуратно подмешите в тесто ягоды смородины и переложите его в форму, смазанную маслом и присыпанную мукой. Выпекайте пирог при 180 градусах в течение 50-60 минут. Дайте остыть в форме.



## МОЙ ФИРМЕННЫЙ СОУС К МЯСУ ИЗ МОРКОВИ

**Понадобится: 500 г моркови, 1/2 стакана сахара, 100 г сливочного масла, 150 мл сливок, соль.**

Морковь мою под проточной водой, чищу, нарезаю брусочками. Выкладываю в кастрюлю, заливаю холодной водой, добавляю сахар, 40 г сливочного масла, солю по вкусу и варю на среднем огне 40 минут. Затем снимаю крышку и выпариваю всю воду. Измельчаю морковь блендером (можно протереть через сито) и прогреваю. Вливаю сливки и взбиваю венчиком. Затем ввожу оставшееся масло порциями и готовлю 3 минуты.

**С. Звонарева.**

## КОНВЕРТИКИ ИЗ ЛАВАША УЛЕТАЮТ У НАС СО СТОЛА В МОМЕНТ

Когда не хочется возиться с тестом, а семью порадовать необходимо, я покупаю тонкий армянский лаваш - проверено, что он в изделиях самый вкусный. А в качестве начинки можете выбрать все, с чем делаются пирожки. Я же готовлю чаще всего с куриными потрошками. Куриную печенку и сердечки (примерно 500 г) отвариваю в подсоленной воде, измельчаю блендером. Добавляю мелко нарезанную зелень - перышки лука, укроп, петрушку, кинзу, 100-150 г сыра, перец и щепотку карри. Лаваш делю на треугольники, по центру кладу начинку, складываю конвертиком и скрепляю краешки, смазав их яичным белком. Обжариваю на растительном масле в хорошо разогретой сковороде. Очень аппетитно выглядят. Вкус тоже не разочаровывает, у меня улетают в момент.

**С. Локшина.**







### РОЗЫ ЛЮБЯТ ПРАВИЛЬНЫЙ ПОЛИВ!

Розы - не такие избалованные неженки, как многим кажется. В уходе за ними самым важным я считаю правильный полив. Вокруг каждого куста я создаю земляной валик - он бережет ценную влагу. Отстаиваю воду на солнце, чтобы обязательно была теплой. Поливаю обильно - по полтора

ведра под куст - рано утром. Делаю это раз в неделю, а если стоит жара, то 2-3 раза. Чтобы не повредить растения, я поливаю их не из шланга или ведра, а только из лейки, с которой предварительно снимаю распылитель.

*Лилия.*

### УГОСТИТЕ ПЛОДОЖОРКУ ПОЛЫНЬЮ

У нас свой сад, в котором растет много яблонь. Чтобы избавиться от плодовой яблони, я использую полынь - она не так вредна, как химикаты. Набираю около 1 кг листьев, даю им слегка подвянуть, затем складываю их в ведро, наливаю небольшое количество воды и кипячу на сла-



бом огне 15 минут. Затем охлаждаю, доливаю воды так, чтобы объем был 10 л, и сразу прохожу с опрыскивателем по яблоням.

Готовить снадобье лучше всего на уличной печи, ведь запах распространяется не очень приятно.

*Антонина Медведева.*

### КАК СПАСТИ ПЕРЦЫ



Огурцы и помидоры у меня растут хорошо, а вот с перцем всегда проблемы. Рассада хилая, на постоянном месте растения то вытягиваются, то чернеют. Чтобы перец был крепче и крупнее, удобряю его банановым настоем. Готовлю его следующим образом. Беру трехлитровую банку, наполовину наполняю ее кожурой от бананов, доверху заливаю водой. Настаиваю двое суток. Полученный настой развожу в ведре воды и поливаю им перчики под корень. После этого растения быстро растут, зеленеют и дают завязи.

*Анна Мироненко.*

## 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.**

+ + +

Хочу познакомиться с мужчиной до 65 лет, имеющего работу и жилплощадь, для создания семьи. Иногородних прошу не беспокоить. Мне 50 лет, обеспечена работой, в разводе, детей нет. Звонить в дневное время.

**Тел.: 555. 51-48-63.**

+ + +

Меня зовут Нино, мне 28 лет. Хочу познакомиться с серьезным мужчиной для серьезных отношений.

**Тел.: 577. 58-16-11.**

+ + +

Мне 42 года, рост 185 см, спортивного телосложения, имею высшее образование, разведен, детей нет, но очень хочу их иметь. Ищу девушку 25-35 лет, можно с одним ребенком. Живу в деревне, недалеко от Тбилиси, в собственном доме, есть земельные участки и хозяйство. Условие: переезд ко мне обязателен. Не согласных с условиями просьба не беспокоить.

**Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кипиани.**

+ + +

Хочу познакомиться с хорошей женщиной для серьезных отношений и создания семьи. Меня зовут Геронти.

**Тел.: 555. 60-20-58.**

## Поздравления

**Марию СТРОМОВУ**  
поздравляем с днем рождения.  
Друзья, подруги говорили  
И заказали большой торт.  
Счастливой будь всегда, Мария,  
Пусть жизнь промчится без забот.

Суважением,  
Анна Орфаниди,  
Алла, Полина и Радостина Станчеы,  
Малуза Горанова,  
Параскева Минчева,  
Мари Гличева,  
Ангелина Жеравнова,  
Донка Младенова,  
Финка Гаргова,  
Искра и Миранда Арабаджиевы,  
Ирина Нешкова, Ната Славчева,  
Лада Николева, Стефка Дончева,  
Лина Радева-Нергадзе,  
Ионка Христова, Анна Димчева,  
Мальвина Кидикова,  
Кристина Димитрова,  
Лорина Развигорова,  
Лиза Борджиева, Райна Желева, Росица  
Билиянова, Зоряна Янкова, Цветелина  
Стойкова, Эрминия Карастоянова,  
Маргарита Ганева, Майя Голобова, Алла и  
София Фотовы, Ольга Наумова, Иорданка  
Евтимиади, Ирина и Спирула Икономиди,  
Анемона Иродопуло, Анастасия Микропу-  
ло, Ирина и Ольга Энтиди, Наргиза  
Оганова, Анаида Акопян, Марина Мурадян,  
Этери Марташвили, Лана Манагадзе,  
Ирина Мегвинетукуцеси, Тасико Векуа,  
Веста Квернадзе, Елена Микелашвили,  
Алла Титвинидзе, Цисана Квирикашвили,  
Софико Сакварелидзе, Ирина Стасюк,  
Анна Еловенко, Валентина Рудник, Оксана  
Билозир, Ирина Подсоснок, Нина Борисюк,  
Светлана Бурневич, Елена Емельяченко,  
Виолетта Нетребко, Инна Артеменко,  
Марианна Трайчева, София Евдокименко,  
Елена Шишкина, Алла Фридман, Гульнара  
Озманова, Мария Саввиди, Екатерина  
Станиси.

**Иванку КОСТОВУ**  
поздравляем с днем рождения.  
Души простор, цветов полянка,  
Вся эта радость для тебя.  
Пой, радуйся всему, Иванка,  
Тут море грез, люби себя.

Суважением,  
Анна Орфаниди,

Зоя Костова, Венера Кростева,  
Красимира Русинова,  
София Светлинова,  
Лана Стоева,  
Ирина Епифанова,  
Полина Иванова,  
Майя Венкова, Мадонна Карсанова,  
Додо Лалиашвили,  
Нанули Варазашвили,  
Нина Кондратюк,  
Лариса Степаненко,  
Любовь Искренко,  
Анастасия и Маргарита Зарейчук,  
Зоя Кучеренко,  
Белла Киладзе,  
Манана Кавтарадзе,  
Лия Арвеладзе,  
Дареджан Капанадзе, Анна и Юлия  
Кузнецовы, Лела Турашвили, Джеджило  
Эрстави, Лали Дгебуадзе,  
Этери Шенгелия, Валентина Неженцева,  
Елена Яровая, Надежда Ляпина, Раиса  
Смирнова, Медея Чхаидзе, Русудан  
Абесадзе, София Болкадзе,  
Майя Пирцхалашвили,  
Диана Габарашвили, Алла Есаулова,  
Раиса Мкртчян, Анжела Геворкян,  
Кети Димитриади, Елена Акритиди, Лили  
Тодадзе, Любовь Истомина, Мзия  
Кудухова, Эльза Санакоева, Нино  
Балавадзе, Ия Перадзе, Светлана Губкина,  
Людмила Смоленская.

### Лию КОДУА

поздравляем с днем рождения.  
Печаль скорей пускай покинет  
Объятья милые твои.  
О! С днем рождения, наша Лия,  
Мир счастья быстро обними.

Суважением,  
Анна Орфаниди,  
Мери и Нино Кешелава,  
Лали Изория, Элеонора Гвадзабия,  
Мария Кондролова,  
Цицо Бериашвили,  
Екатерина Зелинская,  
Майя Гиоргобани,  
Манана Орагвелидзе,  
Валентина Шипулина,  
Наталия Псаропуло,  
Ксения Спиранди,  
Нина Романиди,  
Марина Карадочева,  
Майя Венкова,

Пепела Копалеишвили, Ирина Епифанова,  
Полина Иванова, Алла Буковинская, Кнарик  
Минасян, Дали Мхитарян, Сильвия  
Оганесян, Виктория Дарбинян, Елена  
Иваницкая, Татьяна Корчагина, Ольга  
Лучинка, Галина Ремкова, Вектра Диомова.

### Тамту ГАГОШИДЗЕ

поздравляем с днем рождения.  
Природа нежна, деликатна,  
Вблизи деревни Чребало.  
С праздником, дорогая Тамта,  
Чтоб в жизни тебе повезло.

Суважением,  
Анна Орфаниди,  
Нара Гагошидзе,  
Писо Калмахелидзе, Гулсунда Схиладзе,  
Алла Изверская, Наили Лагазашвили, Нино  
Шаламберидзе, Замира Цотадзе,  
Виктория Саульская, Берта Енукидзе,  
Марина Манджавидзе, Иза Самхарадзе,  
Елена Цалигопуло, Анна Иониди, Зоя  
Митропуло, Тамара Авалишвили, Роза  
Вартанян, Лили Чоговадзе, Диана  
Мцитури, Нина Руденко, Ирма Тавадзе,  
Марина Гоциридзе.

Романа АНЦИФЕРОВА и Валентину  
КУСАКИНУ, а также Анатолия САВ-  
ЧУКА и Светлану БАЙДИКОВУ поз-  
дравляем с рождением внукич, а  
Михаила АНЦИФЕРОВА и Елену  
САВЧУК с рождением дочери, вто-  
рого ребенка, Ирины.  
Природа вся неповторима,  
Ее таинственная власть,  
Родилась девочка Ирина!  
Малышка Ира родилась!  
В объятьях колыбели милой  
Ты спишь и видишь счастье сны.  
Расти большой, наша Ирина,  
Глазки твои светлы, нежны.

Суважением,  
Анна Орфаниди,  
Марина Белчева,  
Нина Калдарова,  
Адонис Георгиади,  
Мария Саввиди,  
Анатолий Цагариди, Любовь Денисенко,  
Изо Гобечия, Лоэнгрин Кириакиди,  
Людмила Покровская, Лизи Самушия,  
Петр Сидоров, Зоя Датешидзе,  
Гванджи Маршания,  
Екатерина Климова с семьями.

## ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №29

### СКАНВОРД НА СТР. 15



### СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Бит. Ади. Алов. Дура. Ампула. Осот. «Ася». Мазок. ОСП. Сумах. Фавн. Бриз. Лидс. Гро. Назло. Глазунья. Ума. Волос. Конек. Стокс. Салют. Вега. Оро. Пава. Донор. Лиф. Иван. Фея. Тарань.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Бра. Фундук. Сода. Лысина. Утро. Визгун. Ленъ. Ватман. Меню. Гопак. Торф. Зубр. Гуно. Рог. Воля. Кси. Каа. Узда. Гафт. Сим. За-веса. Для. Алсу. Пир. Табу. Охи. Нил. Отава. Рапс. ОТК. Ван. Ива. Пасьянс. Скань.

Светлана доктор  
**ПОДРУГА**  
журнал для женщин № 15-2004

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



### ПОЧЕМУ ПОПУГАЙ ГРЫЗЕТ ЖЕРДОЧКУ?

Стала замечать, что наш попугай постоянно грызет пластиковую жердочку. Что это может значить?

*Ольга.*

Попугаю нужно стачивать клюв. Купите для него минеральный камень, чтобы он мог делать это регулярно. Если же птичка продолжает грызть жердочки, поменяйте их на деревянные - они безопаснее. Но их надо тщательно мыть и ошпаривать кипятком. Если захотите поставить в клет-

ку ветки с улицы, очистите их от коры и ошпарьте кипятком. Следите, чтобы в рационе попугая было достаточно твердой пищи. Поставьте кормушку с песком и мелкими камушками, давайте кусочки вареного яйца со скорлупой.

*О. Назаренко,  
ветеринар.*

## СПАСАЕМСЯ ОТ НАСЕКОМЫХ

Какими средствами от насекомых и грызунов пользовались в то время, когда еще не было никакой химии?

- ✦ На лето в каждую комнату, особенно на даче, можно поставить вазон, в который высажена клещевина. Мухи не выносят запаха этого растения.
- ✦ Зуд от укуса комара можно устранить нашатырным спиртом или раствором соды: 1/2 чайной ложки на стакан воды.
- ✦ Находясь на открытом воздухе, где много комаров, надо капнуть анисового масла на бумагу и обтереть ею лицо и руки. Анисовый запах отпугивает комаров, мух, разных мошек.
- ✦ Чтобы уберечься от муравьев, берут кусок дрожжей величиной с лесной орех и смешивают со столовой ложкой сахара и небольшим количеством воды (можно прибавить и немного меда для сохранения влажности). Эту массу нужно распределить небольшими порциями по спичечным коробкам и расставить их приоткрытыми вблизи муравьиных гнезд, чем-нибудь затенив или прикрыв. Через некоторое время муравьи исчезают.
- ✦ Уничтожить блох на кошках, собаках и других домашних животных можно, укладывая их спать на стружках свежей сосны. Менять стружки нужно почаще. Хорошо действуют также ванны с отваром табака. После такой ванны животное ополосните теплой водой.
- ✦ Прекрасное, но малоизвестное средство при укусе пчелы - это самая обыкновенная синька. После того как вынуто жало, укушенное место смачивают слабо разведенной синькой несколько раз в течение 1-2 часов.
- ✦ От тараканов смешивают 10 частей порошка буры, по 5 частей ржаной муки и сахарной пудры и 3 части порошка канифоли. Этой смесью посыпают на ночь места, где водятся тараканы.
- ✦ От мышей и крыс растапливают 2 части жира и добавляют в него 5-8 частей муки и 3-4 части углекислого бария. Массу вымешивают и скатывают в шарики, которые помещают в места, где водятся грызуны.

## КОНДИЦИОНЕРА У МЕНЯ НЕТ, ПОЭТОМУ В ЖАРУ ПРИХОДИТСЯ СПАСАТЬСЯ ПОДРУЧНЫМИ СРЕДСТВАМИ



Моя квартира находится на 5-м этаже 5-этажного дома. Деревья до такой высоты не достают, крыша плоская, окна выходят на солнечную сторону. Поэтому летом, когда температура поднимается до 35 градусов, помещение превращается в филиал финской сауны. В таких условиях невозможно засыпать и высыпаться. А поскольку кондиционера у меня нет, приходится как-то выкручиваться и

пробовать разные способы охладиться.

Чтобы удерживать холод в помещении, важно правильно его проветривать. Для этого я закрываю окна, когда температура на улице поднимается выше 25 градусов, и открываю, когда она опускается ниже этого значения. Самая низкая температура держится с 4 до 7 утра. Поэтому окна у меня открыты утром и вечером пос-

ле 20 часов. Чтобы в квартиру не падало солнце, нужны правильные занавески. Я перепробовала разные и могу сказать, что не стоит покупать шторы из синтетики. Они быстро нагреваются и выгорают. Лучше повесить плотные льняные белые занавески.

Чтобы тепло не задерживалось в доме, стоит также избавиться от всех пылесборников - ковров, паласов и горы подушек. Во время проветривания можно намочить полотенце и повесить его перед открытым окном. Но не оставляйте полотенце на ночь: слишком влажная комната может быть такой же душной. Любой вентилятор можно превратить в самый настоящий кондиционер. Для этого я замораживаю бутылки с водой и ставлю их перед лопастями. Так холодный воздух раздувается по всей комнате. Когда жара особенно сильная, замораживаю два комплекта бутылок и меняю их каждые 4-5 часов.

*О. Доценко.*





Приятным подарком к любому празднику, будет оригинальный букет тюльпанов, сделанный своими руками.

# Букет-саше

## Ароматные тюльпаны

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:** ткань х/б разных расцветок; набивка; гранулы из саше; проволока флористическая для стеблей; атласная лента; нитки, ножницы; швейная машинка; выкройка.

**В**о время набивки бутонов вложите в каждый несколько гранул цветочного ароматизатора, тогда цветы будут приятно пахнуть, совсем как настоящие!

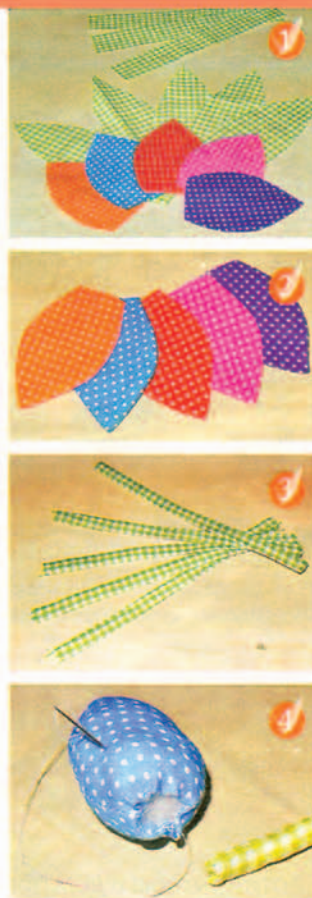
**1.** Выкроите по шаблону стебли, бутоны и листья для тюльпанов (фото 1). При выкраивании бутонов обратите внимание на расположение долевой нити. Припуски на швы по 0,5 см. Для одного тюльпана потребуется 1 деталь стебля, по 2 детали бутона и листьев.

**2.** Сложите заготовки листьев вместе лицевыми сторонами и прострочите. Оставьте незашитой нижнюю часть. Выверните листик на лицо и отстрочите по краю, отступив 0,2 мм, при этом,

подогните и нижнюю часть листка. Прогладьте заготовки утюгом. Заготовки для бутонов прошейте аналогично, как и листья. Выверните на лицо и прогладьте (фото 2).

**3.** Детали для стеблей согните по длинной стороне вдоль пополам. Проложите строчку по всей длине и с одной короткой стороны. Выверните заготовки на лицо, прогладьте (фото 3).

**4.** Заполните набивкой бутоны и стебли тюльпанов. В стебли поместите по отрезку проволоки для устойчивости. По краю бутонов отогните припуск внутрь и прошейте наметочным швом по окружности. Стяните шов, поместив в серединку стебель. Закрепите стебель несколькими стежками (фото 4). На каждый стебель пришейте по листику. Сформируйте из цветов букет и перевяжите его атласной ленточкой. Весенний букет тюльпанов готов!







## ТОМАТНО-

### КЛУБНИЧНЫЙ ГАСПАЧО

300 г помидоров, 1 стручок красного сладкого перца, 500 г клубники, 100 г белого хлеба, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. бальзамического уксуса, 4 веточки зеленого базилика, кубики льда, соль, молотый черный перец.

Помидоры опустить на 1 мин в кипящую воду, затем осторожно выложить шумовкой на дуршлаг. Дать немного остыть и очистить. Из сладкого перца удалить плодоножку с семенами, мякоть нарезать мелкими кубиками. Клубнику вымыть, обсушить на бумажном полотенце и почистить. С хлеба срезать корку, мякиш замочить в холодной воде на 10-15 мин. Помидоры, клубнику, отжатый мякиш хлеба и сладкий перец поместить в большую чашу блендера. Добавить оливковое масло, бальзамический уксус, 100 мл холодной воды, 2 веточки базилика и измельчить. Посолить и поперчить по вкусу. Добавить лед и еще раз измельчить. Перед подачей на стол гаспачо украсить листочками с оставшихся веточек базилика.

Суп можно подать вместе с подсушенным белым хлебом.



## САЛАТ С КУРИЦЕЙ

250 г куриного филе, 100 г клубники, 100 г листового салата, по 2 веточки зеленого базилика и петрушки, 10-12 мелких шариков моцареллы, 2 ст. л. очищенных кедровых орешков. Для соуса: 1 ст. л. бальзамического уксуса, 4 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. лимонного сока, соль, молотый черный перец.

Филе курицы вымыть, залить горячей водой и посолить. Довести до кипения и варить 40 мин. Дать остыть и нарезать небольшими кусочками. Клубнику вымыть, почистить и нарезать дольками. Листья салата вымыть, хорошо обсушить и порвать. Базилик и петрушку вымыть, обсушить. С веточек оборвать листочки и мелко их нарезать. Все подогреленные ингредиенты осторожно перемешать с шариками моцареллы и орешками. Для соуса бальзамический уксус слегка взбить с оливковым маслом и лимонным соком. Посолить и поперчить. Полить салат соусом и осторожно перемешать. Разложить по порционным тарелкам и подать на стол.

Веточки рукколы придадут салату мягкий ореховый вкус.



## КЛУБНИКА

### ПОД СОУСОМ

300 г клубники, 5 желтков, 100 мл сладкого белого вина, 140 г мелкого сахара, 2 веточки мяты для украшения.

Клубнику вымыть, почистить и хорошо обсушить, разложив на бумажном полотенце. Затем каждую ягоду разрезать на четвертинки и разложить по широким бокалам или креманкам. Убрать в холодильник до использования. Желтки взбить венчиком или миксером. Постепенно, не прекращая взбивания, всыпать сахар. Влить белое вино и поместить на горячую водяную баню. Массу непрерывно взбивать до тех пор, пока соус не начнет слабо кипеть и не загустеет. Снять с огня и дать немного остыть. Теплый соус осторожно разлить по бокалам или креманкам с клубникой. Убрать в холодильник на 30 мин. Мяту вымыть, хорошо обсушить на бумажном полотенце и оборвать листочки. Украсить ими каждую порцию десерта.

Вино в соусе можно заменить сладким яблочным или виноградным соком.



## ЯБЛОЧНО-КЛУБНИЧНЫЙ

### ШТРУДЕЛЬ

130 г муки, щепотка соли, 1 ст. л. растительного масла. Для начинки: 130 г клубники, 2 яблока, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. крахмала, 250 г творога, 100 г сахара, 100 г сливочного масла, 2 ст. л. паннировочных сухарей.

Муку просеять с солью горкой. Добавить масло, 100 мл воды и вымешивать тесто в течение 10-15 мин до получения гладкой текстуры. Сформовать из него шар, завернуть в пленку и оставить на 30 мин. Для начинки клубнику вымыть, обсушить и нарезать кубиками. Так же нарезать очищенные яблоки. Перемешать с клубникой, лимонным соком и крахмалом. Творог протереть через частое сито. Перемешать с сахаром. Сливочное масло растопить. Тесто раскатать в очень тонкий пласт и смазать небольшим количеством растопленного масла. Посыпать сухарями. Сверху распределить творожную массу, яблоки с клубникой и свернуть рулетом. Выложить на противень и выпекать около 40 мин при 180 градусах, периодически поливая растопленным маслом.

Не сворачивайте рулет слишком туго, так тесто не пропитается начинкой как следует.