

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**

# ПОДОБИТА

**№34**

август 2019

цена:  
1,5 лари

**Целебные**

**ЯГОДЫ**

стр.14

**4 ключика**

**К СЧАСТЬЮ**

стр.32

**Как перестать  
беспокоиться?**

стр.19

**Жить долго  
и радостно!**

стр.12-13

**Иванка Трамп**

**Икона стиля**

стр.20-21

**Кэмерон Диас**

**“Я просто живу своей жизнью”**

стр.16-17

## МОДНЫЕ ВЕЩИ

Жаркое лето – отличный повод удивить окружающих оригинальными образами. В этом сезоне стилисты рекомендуют экспериментировать с тропическими мотивами.

# Джунгли: дерзко, стильно, сексуально

**С**тиль сафари – баланс между городской средой и африканским колоритом. В его основе естественные краски – оттенки песка, камня. При грамотном подборе подобные образы можно носить даже в офис. О чем следует знать, примеряя на себя образ с тропическими мотивами?

**1.** На пике популярности этим летом – принты, имитирующие окрас диких животных. Среди них зебра, леопард, тигр и т.д. Сочетайте вещи с анималистичным принтом с базовыми элементами нейтральных оттенков – черным, кремовым, белым. Решились на тотал лук? В этом случае выбирайте качественные вещи и держитесь уверенно! Аксессуары с животным принтом станут отличным дополнением к любому базовому образу.

**2.** Экзотический принт в виде зеленых пальм и красочных тропических цветов создаст летнее настроение и добавит сочность и легкость даже самому простому наряду. Растительные элементы будут удачно смотреться на пляжной одежде – сарафанах, комбинезонах, купальниках. Принт уместен и на романтических нарядах для свидания – платьях и юбках. Для прогулок в городе выбирайте брюки, кюлоты, футболки, на которых присутствует тропический рисунок.

**3.** В модном образе, где используется стиль сафари, допустима легкая небрежность. Макияж может быть легким, слегка заметным, волосы – распущенными, а аксессуары – минимальными.

### САФАРИ



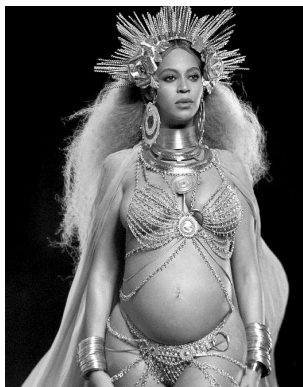
ШЛЯПА С ШИРОКИМИ ЗАВЯЗКАМИ ВЫГОДНО ПОДЧЕРКНЕТ ОВАЛ ЛИЦА

СТИЛЬ САФАРИ ХОРОШО СОЧЕТАЕТСЯ С ОДЕЖДОЙ ОВЕРСАЙЗ



## БЕЙОНСЕ БЕРЕМЕННА В ТРЕТИЙ РАЗ?

Новые фотографии Бейонсе в инстаграме толкнули подписчиков на мысль о возможной беременности певицы. Рассказываем подробности.



тов Бейонсе. Одни считали, что певица давно намекала на свое положение. Например, подписчикам показалось, что два льва на обложка ее нового альбома «The Lion King: The Gift» на самом деле изображают будущего малыша певицы. Кто-то также написал, что фиолетовые тона, в которых выдержан новый снимок, считаются цветом беременных.

Другие подписчики уверены, что по снимку невозможно определить, ждут ли Бейонсе и Джей-Зи пополнение в семье. А изменившаяся фигура певицы — всего лишь результат двух предыдущих беременностей.

«Эта женщина родила троих детей, ей 37 лет... Вы действительно думаете, что единственная причина ее небольшого животика — это беременность?» — высказала свое мнение одна из фанаток звезды.

Напомним, что сейчас Бейонсе и ее муж Джей-Зи вместе воспитывают троих детей: семилетнюю Блю Айви и полуторагодовалых двойняшек Руми и Сэра.

В сети появились слухи о предполагаемой третьей беременности певицы Бейонсе. Поводом послужили новые фотографии звезды, которые она опубликовала в своем инстаграме. Внимательные подписчики разглядели на снимках, якобы, округлившийся животик певицы.

«Подождите минутку. Она беременна?»

«Она определенно беременна, это заметно даже по выражению ее лица!»

«Мне кажется, или она опять беременна?..»

Под постом, который набрал 15 тысяч комментариев, развернулась настоящая дискуссия фанатов.

## ЭКС-БОЙФРЕНД ДИАНЫ КРЮГЕР ДЖОШУА ДЖЕКсон ПОДТВЕРДИЛ РОМАН С АКТРИСОЙ ДЖОДИ ТЕРНЕР-СМИТ

Актер Джошуа Джексон, который на протяжении десяти лет являлся гражданским мужем Дианы Крюгер, подтвердил роман с коллегой по цеху - американской актрисой ямайского происхождения, звездой сериала «Последний корабль» Джоди Тернер-Смит.

Фото пары появилось на странице Джоди в Instagram, ранее влюбленные не давали комментариев относительно своего романа и не публиковали совместные снимки.

- Два человека, которые



без ума друг от друга, - подписала снимок 30-летняя Джоди, которая



### СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:  
КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И  
НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ  
ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.  
Тел.: 5.93-200-223

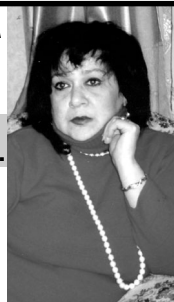
### ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

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.

ФЗН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 296-95-10;  
5.99-37-59-58.



младше Джошуа на 11 лет. По сообщениям СМИ, они начали встречаться

еще в 2018 году и впервые появились вместе на публике в октябре, став гостями 40-летия Ашера. Позднее пару сфотографировали вместе на прогулке в Лос-Анджелесе: держась за руки, влюбленные направлялись в кафе.

Летом 2018-го у Джошуа была другая возлюбленная - тоже актриса и тоже мисс Смит - Алисса Джулия Смит, с которой он встречался несколько месяцев. А самым известным и продолжительным романом Джексона были отношения с Дианой Крюгер.



### МАЙЛИ САЙРУС И ЛИАМ ХЕМСВОРТ РАССТАЛИСЬ

Майли Сайрус и Лиам Хемсворт расстались. Эту информацию представители звезд подтвердили сразу нескольким американским СМИ (от People до Just Jared): «Лиам и Майли решили расстаться на время. Пока они решили, что это лучшее, что они могут сделать друг для друга и своей карьеры. Они по-прежнему остаются преданными хозяевами для своих животных. Пожалуйста, уважайте их личную жизнь и право на конфиденциальность».

Тем временем, Майли Сайрус уже успели заметить на отдыхе с блогером Кейтли Картер (бывшей

женой Броди Дженнера, брата Кендалл и Кайли). Девушки сейчас находятся в Италии и делятся совместными фотографиями на яхте. Папарацци сфотографировали Майли и Кейли целующимися у бассейна. Поклонники пишут многочисленные комментарии и умоляют Майли одуматься и вернуться к Лиаму.

Напомним, что Майли и Лиам познакомились еще в 2009 году. В 2012 они обручились, но позже расстались и вновь помирились в 2015 году. 23 декабря 2018 года Лиам и Майли сыграли небольшую свадьбу в узком кругу.

### ДОЧЬ УМЫ ТУРМАН ГОТОВИТСЯ ВЫПУСТИТЬ ДЕБЮТНЫЙ АЛЬБОМ

Дочь Умы Турман и Итана Хоука – 21-летняя Майя Хоук – решила всерьез заняться музыкой. В Инстаграме она представила фрагмент из своей новой песни To Love A Boy.

Стихи к этому треку Майя сочинила сама, а музыку написал композитор Джесси Харрис. Будущая певица сообщила в Инстаграме, что уже 16 августа она выпустит сразу два сингла, а 21 августа она выступит в одном из клубов Нью-Йорка.

Также Майя Хоук заявила, что работает над дебютным альбомом, и эти две песни тоже войдут в него. Кроме



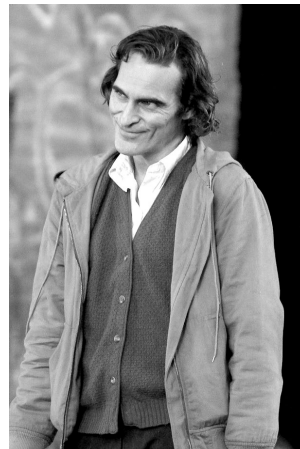
того, Майя планирует построить и карьеру актрисы. В этом году она уже появилась в третьем сезоне сериала «Очень странные дела» и фильме Квентина Тарантино «Однажды... в Голливуде».

### ХОАКИН ФЕНИКС ПОЛУЧИТ ПОЧЕТНУЮ НАГРАДУ

Трехкратный номинант на премию «Оскар» Хоакин Феникс получит почетную актерскую награду на Международном кинофестивале в Торонто, сообщается на официальном сайте смотра.

Организаторы фестиваля отмечают непревзойденный талант актера, его новаторский подход и разнообразие его ролей за 35-летнюю карьеру. В Торонто покажут новую работу Феникса «Джокер» режиссера Тодда Филлипса.

Вручение премии состоится 9 сентября. Вторая такая почетная актерская премия на нынешнем фестивале достанется Мэрил Стрип.



### МИЛЛА ЙОВОВИЧ СТАНЕТ МАМОЙ

Список беременных голливудских звезд пополняется! На этот раз радостной новостью поделилась актри-

на иглоках, ожидая результатов множества тестов и проводя большую часть времени на приемах у врачей.



са Милла Йовович. О беременности она рассказала в своем Instagram.

Актриса призналась, что, узнав о положении, испытала смесь радости и ужаса, поскольку два года назад перенесла вынужденный аборт из-за преждевременных родов.

Милла пообещала держать подписчиков в курсе событий и раскрыла пол малыша — это девочка!

«После того, как 13 недель назад я узнала, что беременна, я испытала смешанные чувства — начиная с невероятной радости и заканчивая полным ужасом. Из-за моего возраста и прошлой потери ребенка я не хотела слишком быстро привязываться к будущему малышу. Последние несколько месяцев я и моя семья жили как

Слава богу, сейчас все хорошо, и мы узнали, что у нас будет девочка! В любом случае, пожелайте мне и моему ребенку удачи! Я посылаю вам всем много любви и буду держать в курсе моего прогресса!» — подписала снимок актриса.

Подписчики принялись поздравлять будущую маму и написали множество хороших пожеланий в комментариях под фото.

Напомним, что у актрисы и ее мужа, режиссера и сценариста Пола У. С. Андерсона, уже есть двое детей: 11-летняя Эвер и четырехлетняя Дэшиел. По словам Миллы, именно дочери помогли ей вернуть душевное равновесие, когда после аборта у нее началась депрессия.

Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**Самочувствие пассажира на высоте в 10 тысяч метров зависит от того, что он успел съесть перед вылетом. Итак, какие продукты под запретом?**

## Летим самолетом

**1. Быстрая еда.** Изжога, тошнота, плохое самочувствие, морская болезнь (укачивание) - вот какие последствия гамбургеров и чизбургеров. Еда на скорую руку в кафе быстрого питания хоть и поможет на время избавиться от чувства голода, но потом преподнесет немало проблем с пищеварением.

**2. Капуста.** На высоте в 10 тысяч метров давление воздуха в самолете уменьшается на 30%. Это вызывает вздутие живота, газы и колики. Так что, накануне и во время полета держитесь подальше от брокколи и любой другой капусты.

**3. Газированные напитки.** Они способствуют вздутию живота. Не очень комфортно сидеть в самолете с воздушным шаром в животе.

**4. Алкоголь.** Спиртные напитки - лучшее средство для расслабления, чтобы подремать и забыть о страхе высоты. Но перелеты - это большая нагрузка на сердце, а ал-

коголь увеличивает ее. Кроме того, возможно опасное нарушение венозного кровообращения в нижних конечностях. Крепкие напитки из-за обезвоживания организма провоцируют тромбоз.

**5. Бобовые.** Скажите им: «нет, нет и нет!» Думаем, не нужно объяснять причину, почему нельзя перед полетом есть, например, горох.

**6. Чеснок и лук.** Не огорчайте своих соседей. Ни одна жвачка не перебивает острый запах чеснока.

**7. Жвачка и леденцы, не содержащие сахара.** Во время полета они могут вызвать, как минимум, вздутие живота, а как максимум - до посадки самолета придется коротать время в туалете.

**8. Проточная вода.** Многие решают пить воду из-под крана дома. В самолете этого делать тоже не стоит, если не хотите сюрпризов от желуд-

ка. Проточная вода в самолете не соответствует стандартам, содержит бактерии и микробы. Лучше попросите стакан воды у стюардессы.

### ЧТО МОЖНО СМЕЛО ЕСТЬ ДАЖЕ ПЕРЕД ПОЛЕТОМ

✓ Сыр, молоко, йогурт - ими можно перекусить перед полетом. Уточните только срок годности.

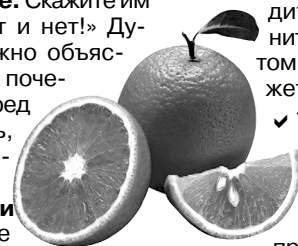
✓ Апельсины - просто кладезь витаминов. Подзарядите свой иммунитет перед вылетом - организм скажет вам спасибо.

✓ Травяные чаи предотвращают обезвоживание. Горячий чай, например ромашковый, успокоит нервы, а мятный - разбушевавшийся желудок.

✓ Вода с лимоном. Если устали во время полета, бросьте дольку лимона в стакан с водой. Это спасет от обезвоживания и зарядит энергией.

✓ Миндаль утоляет чувство голода без вреда для организма.

✓ Фруктовые коктейли на основе молока или йогурта - вкусно и полезно, особенно перед долгим путешествием.



### Знаете ли вы, что...

✓ Частота обострений аллергии и бронхиальной астмы зависит не только от наличия аллергенов, но и того, сколько человек ест сахара, конфет, меда, пирожных, тортов. Ученые выяснили, что сладкая пища увеличивает реакцию на любые аллергены, даже на пыльцу. А вот овощи и другие продукты, богатые клетчаткой, улучшают самочувствие.

✓ Почувствовав себя плохо, поспите - и полегчает. Этот совет известен давно. Немецкие ученые выяснили, почему он рабо-

тает. Оказывается, во время сна эффективность иммунных Т-клеток повышается, они быстрее распознают инфицированные клетки организма и уничтожают их.

✓ Повышенное давление в 30-40 лет провоцирует снижение интеллекта и памяти - то, что раньше называлось слабоумием. Гипертония плохо влияет на сосуды мозга. Причем, изменения в них происходят уже в молодом и среднем возрасте. Из-за чего в 45-50 лет может случиться инсульт.

### Новости

#### Стрептококк работает

#### как зубная паста

Японские ученые обнаружили, что один из обитающих на слизистой полости рта стрептококк работает как зубная паста, защищая поверхность зубов от зубного камня, а значит, и от кариеса. Конечно, чистить зубы надо два раза в день, однако уверять, что человек, который не почистит зубы, беззащитен перед вредоносными бактериями, теперь нельзя.

#### Онкологи

#### объединились с банком доноров

В Центре детской онкологии и гематологии областной детской клинической больницы в Екатеринбурге провели двухсотую пересадку костного мозга от неродственного донора. Для малыша с Урала клетки доставили из Польши. Это стало возможным благодаря договору между детским онкоцентром и крупнейшим банком данных доноров - Фондом Стефана Морша (Германия). На базе Центра детской онкологии и гематологии проводятся трансплантации не только пациентам Свердловской области.

#### Изобретены "умные подгузники"

К ним подведена сигнализация, которая передает родителям на смартфон сигнал о случившейся детской неожиданности. Система просто реагирует на влажность.



# ПОЛУЧИТЬ ИНФАРКТ ЛЕТОМ ПРОЩЕ ПРОСТОГО

**У каждого третьего человека после 40 лет начинаются проблемы с сердцем. Особенно они дают себя знать в теплый сезон. Кардиологи говорят о том, что риск получить инфаркт летом выше, чем в прохладную погоду.**

## Кровь в жару становится гуще

При любой физической активности в солнечную погоду тело теряет много влаги, от этого кровь становится гуще и нарушается кровообращение. При этом, прежде всего страдает сердце. Ему не хватает кислорода. А ведь дачники как раз и увлекаются работой во время жары без перерыва на отдых. Такая работа - непомерная нагрузка на сосуды.

## Прислушайтесь к советам

✓ Работать на огороде лучше в утренние и вечерние часы: с 07.00 до 10.00 и после 19.00. Полуденный зной переждите в тени, можно поспать или отдохнуть в прохладной комнате.

✓ Делайте перерывы: 20 минут на грядке - 10 минут отдыха, во время перерыва обязательно выпрямляйтесь во весь рост, разминайтесь и пейте воду, а лучше - настой (компот) граната, винограда (изюм), клюквы, черники, абрикоса, брусники, сливы, вишни. Эти плоды хорошо разжижают кровь. Во время работы выпивайте не меньше 1 л жидкости.

✓ Если появилась боль за грудной клеткой, прилягте и примите препарат, разжижающий кровь («Кардиомагнил», аспирин). Положите под язык 3-4 таблетки глицина, на лоб - влажную повязку и полежите, не вставая,

минимум 20 минут. Это должно помочь. Не оставляйте случившееся без внимания, в ближайшее время обратитесь к кардиологу и пройдите обследование.

## ДЛЯ ЛЮДЕЙ, СТРАДАЮЩИХ ГИПЕРТОНИЕЙ, ДАЧНЫЙ ТРУД МОЖЕТ БЫТЬ ЧРЕВАТ ГИПЕРТОНИЧЕСКИМ КРИЗОМ.

## От чего появляются мушки в глазах

Дачные работы даже у здоровых молодых людей могут вызвать артериальное давление, не говоря о пенсионерах. Ведь любимая поза огородника - стоять, нагнувшись к земле и наклонив голову вниз. Длительное пребывание в такой позе ведет к тому, что кровообращение нарушается, кровь приливает к верхней части тела, сосуды сердца и головного мозга испытывают повышенную нагрузку. Когда человек выпрямляется, давление резко падает. Поскольку огородник при обработке грядок постоянно то разгибается, то сгибается, это вызывает скачки давления, которые чреваты головокружением, появлением мушек перед глазами, потемнением в глазах. Для людей, страдающих гипертонией, такой дачный труд может быть чреват гипертоническим кризом.

## Чтобы этого не случилось

✓ Наилучшая поза во время работы на грядках - сидеть на небольшой скамейке, которую удобно передвигать за собой по грядке. Таким образом можно рыхлить грунт, сеять семена, сажать растения, полоть, собирать ягоды. Также можно подстелить под колени мягкую подстилку и, сидя на коленях, работать, а передвигаться вдоль грядки на корточках, попеременно вытягивая ноги вдоль тела (это упражнение, кстати, очень полезно для спины и ног).

✓ Перерывы никто не отменял! Обязательно разминайтесь раз в 20-25 минут, пейте воду или чай с валерианой, пустырником, чередой. Эти травы хорошо нормализуют давление после физических нагрузок. Смачивайте лоб, виски прохладной водой, сушите голову в тени. Но не делайте это на грядке, влажная голова притягивает солнечные лучи, усиливает испарение.

## ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ КАЖДЫЕ ДВА ЧАСА ОТДЫХАЙТЕ ЛЕЖА ИЛИ ПОЛУСИДЯ, ВЫСОКО ПОДНЯВ НОГИ НА 5-10 МИНУТ. ОБЛИВАЙТЕ ИХ ПРОХЛАДНОЙ ВОДОЙ КАК МОЖНО ЧАЩЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

✓ Для работы выбирайте светлую просторную одежду из хлопка и льна. Она позволяет клеткам тела дышать и насыщать кровь кислородом. Обязательно надевайте светлый голов-

ной убор, берегите голову от перегрева.

### Есть грыжа позвоночника? Ждите обострений

Остеохондроз и грыжа позвоночника, к сожалению, есть почти у каждого после 50 лет. При перегрузках на огороде или в саду обострения неминуемы. Спазм в мышцах, боль в спине, отдающая в ногу, в шею, - вот лишь некоторые симптомы обострения заболеваний.

### Прислушайтесь к советам

✓ Следите за положением спины во время работы на даче. Она должна быть практически прямой. То есть, нужно избегать сильных наклонов, работы в согнутом состоянии. Садовый инвентарь надо подобрать такой, чтобы можно было работать стоя. На высокие лопаты, тяпки можно опереться, чтобы передохнуть. Такая поза разгружает спину.

✓ При тяжелом остеохондрозе, а также если у вас грыжа позвоночника, работать в саду можно только в специальном ортопедическом корсете. Если такого нет - крепко подвяжите поясницу свернутым в рулон полотенцем или сложите простыню в несколько слоев в виде кушака шириной 25-30 см, оберните поясницу и закрепите.

✓ Не поднимайте больше 5-6 килограммов. Не делайте это одним рывком, не наклоняйтесь, чтобы взять ношу. Неправильный подъем тяжести может вызвать боль в спине, ущемление нерва, поясничный прострел (люмбаго) даже у здорового молодого человека. Поставьте ношу сбоку от себя, возьмитесь за ручку, слегка согнув ноги в коленях и держа прямо спину. Не носите тяжести в одной руке.

✓ В течение дня делайте перерывы на «удобно посидеть» или полежать, чтобы разгрузить позвоночник. Спи-те на твердой поверхности - это полезно для позвоночника. Поблизости есть речка или пруд? Если погода позволяет, поплавайте между работой. Нет ничего лучше для разгрузки всего тела и тренировки глубоких мышц вдоль позвоночника. Особенно полезно после нагрузок плавать на спине.

**Н. Каримова,**

## Бабушкины рецепты

### Сердечный бальзам на меду

Если сердечко уже побаливает или напоминает о себе аритмией, тахикардией и прочими неприятными ощущениями, приготовьте полезный бальзам. На суточную порцию потребуется по 1 ст. ложке семян льна, кунжута и мака, 1/2 чайн. ложки порошка куркумы и 2 ст. ложки натурального меда. Кунжут слегка поджарьте на сухой сковороде, смешайте с семенами льна и мака и измельчите в кофемолке. Добавьте куркуму и смешайте с медом. Получившийся целебный медовик смешайте с кефиром (1 ст. ложка на стакан). Или употреб-ляйте в чистом виде по 1-2 ст. ложки, предварительно выпив стакан негазированной воды.



### Кофе с медом и лимоном - для гипотоников

Чтобы повысить давление при гипотонии, возьмите 50 г жареных зерен кофе, измельченных в порошок, и смешайте с 500 г меда и соком одного лимона. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день через 2 часа после еды. Или залейте в эмалированной посуде 20 г измельченных листьев татарника стаканом воды, доведите до кипения и варите на маленьком огне 10 минут. Затем дайте настояться 30 минут, процедите и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

## Медуницу найти легко. Этой травы нет, пожалуй, только в арктической зоне и пустыне

Хочу рассказать об удивительной траве - медунице лекарственной. В народе ее называют легочная трава. Это растение можно встретить повсюду, нет ее, пожалуй, только в арктической зоне и пустыне. Цвети-еи начинается через месяц после полного исчезновения снега. Именно в период цветения и нужно заготавливать лекарственное сырье. Для лечения используется только надземная часть растения. Единственная проблема во время сбора медуницы - пик появления клещей, поэтому нужно использовать любые средства защиты.

Собранную траву сушат в тени, на сквозняках, оптимальный вариант - чердаки. После полного высыхания сырье лучше хранить в стеклянной посуде, закрыв крышками. Медуница впитывает в себя влагу, в результате чего лекарственное сырье портится и может заплесневеть. Медуницей лечат многие болезни.

✿ При бронхите заварите 4 ст. ложки сухой измельченной травы 0,5 л кипятка,

настаивайте 2 часа и принимайте по 100 мл 4 раза в день за 15-20 минут до еды.

✿ От туберкулеза легких залейте 2 ст. ложки сухой измельченной травы 2 стаканами кипятка, настаивайте ночь в термосе. Процедите, добавьте в настой 1 чайн. ложку меда и пейте небольшими глотками в течение дня.

✿ Если случилось маточное кровотечение, залейте 2 ст. ложки сухой измельченной травы 2 стаканами воды, нагревайте на водяной бане 15 минут, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

✿ При любых заболеваниях легких, охриплости голоса, бронхитальной астме, кашле 2 ст. ложки измельченной сухой травы залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

**А. Фетисов, травник.**



### Микстура от кашля и бронхита

Поставьте на слабый огонь кастрюлю с толстым дном. Положите 100 г сливочного масла (можно топленого свиного или гусиного жира). Когда все растает, добавьте 300 г меда, затем 1 стакан сахара, перемешайте. После того, как сахар растворится, всыпьте, помешивая, пачку (100 г) порошка какао (получится однородная шоколадная масса). Пока она не остыла, перелейте в стеклянную банку. Храните только в холодильнике в течение года. Принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день - утром и вечером перед сном, можно растворить в стакане горячего молока. После приема желательнее не выходить на улицу.

## Полезно знать

✓ При экземе натрите на терке свежий (картофель вместе с кожурой). Полученную массу немного отожмите, разложите ровным



слоем на льняной салфетке и приложите в виде компресса к больным местам. Делайте так 3-4 раза в день в течение 15-20 дней.

✓ Картошка удалит занозу. Приложите к пораненному месту кусочек сырого картофеля или капустный лист, зафиксируйте бинтом или пластырем. Через некоторое время заноза поднимется, и вы легко удалите ее пинцетом, не расковыривая рану.

✓ От трещин на пятках. Распарьте ноги в картофельном отваре, нанесите на трещины теплое картофельное пюре. Такие ежедневные процедуры помогают избавиться от трещин за 5-7 дней. Также можно приготовить такую мазь. Листья золотого уса измельчаются и в пропорции 2:3 смешиваются с вазелином. Смазывайте пятки на ночь.

## Помогла мне мазь старой бабушки

У меня диабет. Каких только проблем не было с ногами! Лечила разными мазями. В конце концов мне помогла мазь старой бабушки. Вот ее рецепт: возьмите по 1 части березового дегтя, машинного масла, пчелиного воска, канфоли, свежего несоленого сливочного масла. Расплавьте все в чистой посуде над огнем. Вылейте в стеклянную посуду. Эта мазь отлично вытягивает гной. И еще о профилактике: ноги надо мыть каждый день, вытирать насухо. Затем между пальцев смазывать бетедином, стопы протирать настойкой календулы, сверху смазывать смягчающим кремом. Лечитесь и будьте здоровы!

*Зинаида.*

## Кашель лечу отваром капусты с медом

Зимой часто бывают простуды. Кашель я лечу капустой, которая никогда меня не подводила. Целебное лекарство готовлю так. Снимаю с крупного кочана несколько листьев, а мелкие кладу в кастрюлю целиком, вырезая только кочерыжку. Заливаю капусту холодной водой и отвариваю под крышкой до мягкости. Затем отвар остужаю, добавляю в него мед и принимаю по 1/2 стакана несколько раз в день и обязательно на ночь. После такого лекарства кашель ночью не мучает, можно спокойно спать. Капустным отваром можно лечить и детей.



*И. Федосова.*

## Ни с того, ни с сего засвистело в ушах

Я почти перестал слышать одним ухом. Потом началось головокружение. Доктор сказал, что это проблемы с сосудами. Прописал дорогие лекарства, но улучшения не наступило. Тогда я стал принимать отвар петрушки. Прочитал в журнале,

что он чистит сосуды. Заваривал на ночь в литровом термосе 4 ст. ложки сушеной петрушки. Утром отливал по 1/2 стакана, процеживал и пил в 8 приемов через каждые 1,5 часа. Курс - три дня подряд. Если головокружение, шум и свист в ушах не пройдет с первого раза, надо повторить чистку через месяц. Но лично мне помогло с первого раза. Для профилактики время от времени я пью этот настой и другим советую.

*Ю. Кулик.*

## После операции резко упал гемоглобин

Еле ноги таскала. Врач порекомендовал налегать на свеклу. Я стала каждый день готовить свекольные салаты. Ела их в обед и на ужин. А еще сделала свекольную настойку. Наполнила бутылку из темного стекла на 2/3 свежей тертой красной свеклой, залила доверху водкой. Плотно закупорила и настаивала в темном месте. Через 11 дней настой процеживала и принимала по рюмочке (50 мл) раз в день - перед обедом. Гемоглобин поднялся быстро.



## Лечебные компрессы при остеопорозе

✿ **«Вино и тесто».** В теплой воде разведите 1 пакетик сухих дрожжей, добавьте 1 стакан ржаной муки и замесите тесто. Поставьте его в теплое место, чтобы подошло. Подогрейте 50 мл сухого красного вина и начинайте втирать в больное место. Затем накройте его подошедшим тестом и на-

ложите марлевую повязку. Компресс держите 40 минут. Делайте раз в неделю в течение 1-2 недель.

✿ **«Березка».** Насыпьте в банку 100 г березовых почек и залейте 250 мл водки. Закройте крышку и поставьте в темное

место на неделю. Затем процедите и делайте компрессы каждый вечер на всю ночь. Курс лечения - 3 недели.

✿ **«Ленивый».** Подогрейте 50 мл красного сухого вина, вотрите его в больное место. Затем приложите лист лопуха и накройте мягкой тканью. Сверху положите горячую грелку. Держите не больше часа. Компресс делайте 1-2 раза в неделю, но не больше 3-4 недель подряд.



→ **Гипертоникам.** Огурцы обладают мочегонным эффектом, к тому же, содержат калий, который укрепляет стенки сосудов и сердечную мышцу.

→ **Простуженным.** Огуречный сок - отличное жаропонижающее средство, к тому же, он облегчает отхождение мокроты при кашле.

→ **Недосыпающим.** Дефицит сна - верный

## ОГУРЕЦ-МОЛОДЕЦ

спутник отеков под глазами. А огурцы способны выводить из организма излишки жидкости.

→ **Худеющим.** В пупырчатых плодах есть вещества, препятствующие отложению излишков углеводов в жир.

→ **Шкурка.** Самая полезная часть огурцов. Витамина в огурцах немало, а те, что есть, содержатся в кожуре. Поэтому, очищая овощ от кожицы, вы лишаетесь витами-

нов группы В, витамина А, магния, железа и других микроэлементов. Даже если в салате вам попался горький огурец, это не страшно. Горечь безопасна для здоровья, более того, способна уменьшить риск развития опухолей.

→ **Семена.** Снижают уровень вредного холестерина в крови и улучшают пищеварение. К тому же, огуречные семена - это натуральное успокоительное.





# Трижды падала неудачно...

### Травматологи уже смеются

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

**Евгения Петровна.**

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

### Болят, когда сплю на боку

**В тазобедренном суставе, когда сплю на боку, появляются сильные боли, поэтому спать приходится на спине или на животе. В чем причина? Мне 27 лет, и как-то рано начинать болеть... Марина.**

Нужно пройти обследование. Причиной ночных болей в тазобедренном суставе, если спать на боку, могут быть многие заболевания. Например, болезни костей, хрящевой ткани, мышц или связок - тендинит, артрит, коксартроз, туберкулез, ревматизм. Иногда причиной болей становится инфекция, попадающая в сустав после простуды. Даже неудобная обувь на высоком каблуке, лишний вес, гормональный сбой могут вызвать такие боли. Для диагностирования имеет значение все, в том числе характер боли - ноющая или резкая. В таких случаях необходим лабораторный анализ крови - общий и биохимический, а также рентген.

### Врач жене выписал "дону"

**...Но у нее столько побочных эффектов, вплоть до онемения языка, да и цена... Хочу купить «Хонда глюкозамин». Можно? С. Юшкин.**

Любое лекарство имеет какие-то побочные действия и противопоказания. И тот, и другой препарат, о которых вы упоминаете, содержат компоненты естественного хряща и назначаются для профилактики и лечения остеоартроза любой локализации - тазобедренного, коленного суставов, при лучезапястных артрозах, спондилоартрозе, межпозвоночном остеохондрозе, при лопаточно-плечевом периартрите. Эти лекарства обладают накопительными свойствами, поэтому не ждите мгновенных результатов. Улучшение можно почувствовать через несколько месяцев непрерывного курса лечения. Принимать их надо не меньше полугода!

Неудобная обувь на высоком каблуке, лишний вес, гормональный сбой могут вызвать боли в тазобедренном суставе.

### Можно ли поехать на море?

**Не так давно был перелом лодыжки с вывихом сустава (бежала и подвернула ногу). Можно ли поехать на море? Марина Владимировна.**

Возможно, это обычная травма, и остеопороза у вас нет. Но все же стоит определить минеральную плотность костной ткани. Если есть нарушения, врач назначит необходимые препараты. В любом случае море, санаторно-курортное лечение окажут положительное воздействие, так как улучшится обмен витамина D и метаболизм костной ткани, в том числе в месте перелома.

**И. Никонов, хирург-травматолог.**

### Знаете ли вы, что...

✓ Каждые 20 секунд в мире у кого-то случается перелом шейки бедра. В результате, больше 15% из этих пациентов умирают, около 20-30% не могут обходиться без посторонней помощи.

✓ Самая длинная кость - бедренная. Ее длина составляет почти треть роста человека.

## Бабушкины рецепты

### Лечебное масло от варикоза

Смешайте по 5 ст. ложек оливкового масла и измельченной луковой шелухи, 10 чайн. ложек натурального яблочного уксуса. Переложите смесь в стеклянную банку, плотно закройте крышкой и настаивайте в темном прохладном месте 2 недели. Смазывайте маслом больные вены перед сном, предварительно сделав ножные ванночки с морской солью (2 ст. ложки соли на 1 л воды).



### Кедровый бальзам вернет силы

Этот бальзам обладает общеукрепляющим свойством, помогает при упадке сил. В 3-литровую банку насыпьте 1 кг кедровых орехов (в скорлупе), 1 кг сахара и залейте 1 л водки. Настаивайте в теплом темном месте 3 недели, периодически встряхивая. Жидкость слейте, а оставшиеся орехи снова залейте 1 л водки, но сахар не добавляйте. То же самое сделайте и в третий раз. Слейте все три экстракта в одну банку, перемешайте и разлейте по бутылкам. Храните в прохладном месте. Принимайте бальзам по 1/4 стакана 3 раза в день перед едой. Курс лечения - 1 месяц.



### От лишая - репейное масло и лук

Чтобы избавиться от опоясывающего лишая, 1-2 раза в день в течение 10-12 дней обрабатывайте проблемное место репейным маслом (продается в аптеке). После этого смазывайте лишай 2-3 раза в день в течение 2 недель свежесожатым и процеженным через несколько слоев марли луковым соком. Чередуйте курсы лечения до выздоровления.

### От «потертостей» во рту

Они часто появляются из-за «запчастей» зубных протезов. Наберите полный рот настоя чайного гриба, подержите и выплюньте. Делайте так несколько раз в день. Болячка быстро заживет.

Ароматные зернышки тмина могут не только повышать аппетит.

## Тмин-целитель



Тминовый чай помогает при простуде, ангине, легочных болезнях. Он расслабляет, успокаивает и поднимает иммунитет. В домашней аптечке он просто необходим.

**При нарушении пищеварения у детей.** Если ребенок плачет от того, что у него пучит живот, ему можно дать теплое молоко с тмином. В 0,5 л молока всыпьте 2 г зернышек тмина, доведите до кипения, настаивайте 10 минут, процедите. Лечебное молоко нужно пить теплым.

**Чтобы вылечить ангину.** Измельчите в блендере 1/2 стакана зернышек тмина, залейте 1 стаканом воды и кипятите на водяной бане 15 минут. Остудите при комнатной температуре, процедите, добавьте 1/4 стакана воды и снова доведите до кипения. В остывший отвар добавьте 1 ст. ложку коньяка и принимайте по 1 ст. ложке каждые полчаса. Уже в конце первого дня боль в горле должна пройти.

**Для укрепления расстроенных нервов.** Зернышки тмина измельчите в блендере и смешайте с медом в равных пропорциях. Съедайте по 1 чайн. ложке смеси 3 раза в день, не глотая целиком, а тщательно пережевывая и перекатывая ее во рту.

# НЕ ЕРУНДА

**О КАКИХ ВАЖНЫХ ВЕЩАХ НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО РАССКАЗАТЬ РЕБЕНКУ ДО 14 ЛЕТ.**

**1.** Можно не доедать, если уже наелся. Кажется, какая ерунда, как это влияет на будущее ребенка? Оказывается, напрямую. Одна из самых важных основ культуры питания - перестать жевать, когда почувствовал сытость. Это залог не только хорошей физической формы, но и здоровья.

**2.** Про большинство людей нельзя сказать, хорошие они или плохие. Тебе придется мириться с чужими недостатками.

**3.** Ты никому не обязан доказывать, что чего-то стоишь. Воспитываете лидера? Это качество невозможно развить, оно дается от природы, как музыкальный слух. Возбуждаете амбиции в ребенке?

Вспомните фразу из фильма «Москва слезам не верит»: «Как только всего добьешься, так сразу волком завывать хочется».

**4.** Образование необходимо, но его недостаточно для успеха. Интересуйся разными вещами, развивайся, ищи себя.

**5.** Нельзя жить только общепринятыми стандартами. Чтобы быть счастливым, головокружительной карьеры (крутой машины, груди 4-го размера...) мало.

**6.** Все мы совершаем ошибки. Нужно научиться говорить: «Прости, я не прав» и отвечать за свои поступки. Если научиться делать это с подросткового возраста, потом в жизни будет гораздо легче перезагрузиться.



### На каждый день

✓ **Кормить ребенка нужно не по часам, а тогда, когда у него есть аппетит.**

✓ **Оптимальная температура, которую нужно поддерживать в детской комнате – 18-20 градусов.**

✓ **Самое лучшее питье для детей – негазированная вода, компоты, морсы, фруктовые чаи.**

✓ **Не кутайте ребенка при малейшей непогоде. Потливость вызывает болезни чаще, чем переохлаждение.**

## Лист подорожника приложите к шпорам

**Дочь со студенческих лет мучилась пяточными шпорами - старалась наступать на носок, чтобы избежать боли. Бабушка подруги дочери занималась народным целительством и дала ей несколько рецептов, которые, надеюсь, пригодятся читателям «Подруги».**

➔ Вечером распарьте ноги в теплой воде с добавлением 1 чайн. ложки соды и наложите компресс с желчью животных (продается в аптеке), забинтуйте, сверху наденьте целлофановый пакет и оставьте на ночь. Повторите процедуру через 20 дней.

➔ Чтобы уменьшить боль, положите на шпору кусок алюминиевой фольги, закрепите и держите весь день.

➔ Смешайте 50 мл нашатырного спирта с 1 ст. ложкой подсолнечного масла. Ватный тампон смочите в полученной смеси, приложите к больной

пятке и оставьте на 30 минут. Процедуру проводите 1 раз в день до излечения.

➔ Привяжите к шпоре свежий лист лопуха, подорожника или мать-и-мачехи. Меняйте по мере необходимости.

➔ Залейте цветки белой акации водкой (1:3), настаивайте в теплом месте 3 недели. Натрите больные места несколько раз в день.

Дочь лечилась всеми этими рецептами по очереди и до сих пор не вспоминает о шпорах, а ведь с тех пор прошло уже очень много лет.

М. Тугуз.

## Сбить температуру поможет отвар перловой крупы

Несколько раз, пока сын был маленький, бывало такое, что он простудится, температура поднимется, а лекарств под рукой нет. Тогда мне на помощь приходила перловка. Отваривала 100 г перловой крупы в 1 л воды (после закипания - 10 минут). Отвар процеживала через марлю и добавляла липовый мед по вкусу. Давала ребенку выпить перед сном 100 мл снадобья и сразу же укладывала в постель. Наутро температуры уже не было. Но такое лечение подходит для деток старше двух лет. Еще хорошо помогает справиться с жаром компресс из капустных листьев. Опускала их в кипяток на несколько секунд, потом отбивала кухонным молоточком, чтобы слегка вышел сок. Подготовленными листьями обкладывала тело (область сердца оставляла открытой). По мере охлаждения листья капусты забирают лишнее тепло.

Залина.

**Есть несколько типичных признаков, по которым женщина может определить, что роды уже начались и она очень скоро встретится со своим долгожданным малышом.**

# Уже пора в роддом?

## Появилась слизь

За сутки-трое или несколько часов до родов из половых органов может начать выделяться слизь, напоминающая яичный белок (возможно с незначительными прожилками крови). Она бывает также буроватой, похожей на месячную мазню. Слизь может выйти хлопком, будто выскочила пробка (связано это с силой внутри маточного давления), а может вытекать постепенно, небольшими порциями. Появление пробки означает, что началось раскрытие шейки матки. Обилие выделений и особенности их появления индивидуальны. В редких случаях выделения бывают настолько скудными, что слизистая пробка перед родами (и во время них) вообще не появляется. Иногда, наоборот, созревание шейки матки идет очень медленно, а секреция желез бывает очень интенсивная. В таких случаях слизистая пробка начинает выделяться за 7-14 дней до начала родов. Но, в основном, пробка появляется с началом родовой деятельности или за несколько часов до ее начала.

## Начались регулярные схватки

Несомненное свидетельство начала родовой деятельности - ре-

гулярные схватки. Это периодические ритмичные сокращения маточной мускулатуры. Родовые схватки всегда сопровождаются раскрытием шейки матки. От них не избавиться с помощью расслабляющих процедур, например теплой ванны. Но если накануне были ложные схватки, бывает трудно сориентироваться в своих ощущениях и различить родовые схватки. Если их появление сопровождается бурными выделениями из половых органов, то можно с полной уверенностью говорить о начале родов.

## Что-то не так с кишечником

Накануне родов обычно происходит опорожнение кишечника. Женщина может неоднократно сходить в туалет, и при этом стул выходит в несколько большем объеме, чем это бывает обычно. За несколько часов до родовых схваток могут появиться тошнота, рвота, полная потеря аппетита или расстройство желудка. Это связано с действием гормонов, стимулирующих родовую деятельность. Все эти явления могут возникать как вместе, так и по отдельности, и сопровождать появление первых слабых схваток. Кроме того, первые схватки могут ощу-



щаться как боли в животе, усиленная перистальтика и частые пустые позывы в туалет.

## Боль не отпускает

Иногда роды начинаются с появления неясных тупых болей внизу живота и в пояснице или опоясывающих болей (низ живота и поясница). Это еще один признак того, что организм интенсивно готовится к родам: размягчаются и растягиваются тазовые связки, увеличивается приток крови к органам малого таза. Ощущения эти специфические, немного напоминают менструальные боли. Они могут быть периодическими, а могут продолжаться не прекращаясь.

**О. Варфоломеева, акушер-гинеколог, врач I категории.**

## При мастите

✓ Смешайте по 50 г свежих листьев персика и свежей травы руты и истолките до состояния кашицы. Сделайте с этой кашницей на грудь повязки и оставьте на ночь.



✓ Полезно при мастите прикладывать к груди толченые листья сельдерея.

✓ Сорвите большие и мясистые листья мать-и-мачехи (утолщения на них немного отбейте) и прикладывайте их к больной груди.

## Плацента созрела преждевременно

**?** Срок беременности 30-31 неделя. Мне поставили диагноз преждевременное созревание плаценты. Что это такое и как подобное изменение может повлиять на состояние плода?  
**С. Изотова.**

Преждевременное созревание плаценты означает, что по своему состоянию и параметрам она соответствует большему сроку беременности. Это сопровождается изменением в маточно-плацентарном кровообращении. Преждевременное созревание плаценты может вызвать наступление преждевременных родов и рождение малыша с малым весом или несколько ослабленным состоянием. Вам надо по назначению врача пройти курс лечения, который улучшит состояние плаценты и внутриутробного плода.

## ...А у меня

### бронхиальная астма

**?** Совсем скоро стану мамой, а у меня бронхиальная астма и я постоянно пользуюсь гормональными препаратами. Слышала, что женщинам-астматикам не рекомендуется кормить ребенка грудью. Так ли это?  
**Анна.**

Если кормящая мама использует гормональные препараты в виде ингаляций, то они не опасны для ребенка. В этом случае можно кормить малыша грудью. Но если гормональные препараты приходится принимать внутрь (в таблетках), это может навредить ребенку. В таких случаях иногда приходится отказываться от грудного вскармливания. Решение принимает лечащий врач.

**И. Мальцева, врач акушер-гинеколог.**



# ЖИТЬ ДОЛГО И РАДОСТНО!

## ПРАКТИКИ, КОТОРЫЕ РАБОТАЮТ

**ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ - ЭТО ПРОСТО! ДОСТАТОЧНО НЕМНОГО ИЗМЕНИТЬ ПРИВЫЧКИ, ЧТОБЫ ПРИВНЕСТИ БОДРОСТЬ И ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ В СВОЮ ЖИЗНЬ.**

### Оливковое масло творит чудеса!

Оливковое масло является неотъемлемым продуктом в рационе долгожителей на греческом острове Икария. К слову, мужчины острова в среднем доживают до 88 лет.

Оливковое масло содержит витамины А, В, Е, хром, жирные кислоты омега-6 и омега-9. Его регулярное употребление снижает риск тромбоза, очищает печень, улучшает пищеварение, нормализует давление, является профилактикой онкологии пищеварительных органов.

Согласно последним исследованиям, мононенасыщенные жиры, присутствующие в оливковом масле, снижают риск возникновения депрессии. Регулярно употребляя в пищу масло, можно не только прекрасно себя чувствовать, но и поддерживать хорошее настроение.

Диетологи советуют выпивать 1 ч. л. масла натощак за полчаса до еды. Если проглотить его сложно, можно добавить несколько капель лимонного сока или меда.

### Сытость на 80%

По мнению академика Федора Углова, прожившего 104 года, вместо 2500 ккал, рекомендованных врачами, человеку достаточно 1500. Когда организму не нужно постоянно переваривать большое количество тяжелой пищи, клетки обновляются быстрее, а иммунитет укрепляется.

Поэтому из-за стола лучше выйти сытым на 80%.

Карпатский долгожитель Андрей Воронов, тем временем, считал, что на организм хорошо влияют разгрузочные дни. Он предлагал время от времени устраивать один день на яблоках и орехах. Для этого с утра необходимо приготовить восемь свежих яблок и восемь орехов. В течение дня каждые два часа съедать по одному яблоку и одному ореху. Безусловно, следует ориентироваться на свое самочувствие. Для некоторых людей подобная диета может оказаться некомфортной: заставляя себя не следует.

### Яблоко, как основа жизни

О пользе яблок для тех, кто хочет похудеть, знают многие. Действительно, этот фрукт - прекрасный жиросжигатель. Но помимо этого яблоки помогают в работе сердечно-сосудистой системы, поддерживают иммунитет, защищают зубы от кариеса. Употреблять их лучше в свежем виде, но и при термической обработке фрукт не теряет своих свойств.

Ученые доказали, что яблочная кожура содержит кверцетин - антиоксидант, который улучшает умственную деятельность, защищает мозг от повреждений.

Однако помните, что полезна будет только кожура сезонных яблок, которые выросли без исполь-

зования химических удобрений и пестицидов.

Большое количество кверцетина также содержится в зеленой гречке, черном чае, клюкве.



### Сон сохранит молодость

С возрастом недосып становится губительным для сердечно-сосудистой системы и других систем организма. Исследования показали, что люди, спящие менее 6 часов в сутки, в большей степени подвержены ожирению, чаще страдают от диабета, а в старости - от болезни Альцгеймера.

С возрастом у людей происходит смещение циркадных ритмов, и заядлые совы могут превратиться в жаворонков. Если вас клонит ко сну уже в 22:00, не сопротивляйтесь и отправляйтесь в кровать.

### 10 000 шагов:

#### много или мало?

Согласно опросу, проведенному компанией Evercare, 41% столетних людей совершают ежедневные прогулки. Но зачем ждать столетний юбилей? На-



чинать ходить пешком можно прямо сейчас.

Не стоит дожидаться маршрутку, если офис находится в полчасе ходьбы от дома. За продуктами можно съездить на велосипеде, а вместо вечернего сериала лучше прогуляться в парке.

## Сколько воды нужно человеку?

С возрастом воды в организме становится меньше, и тело «усыхает»: сгущаются кровь и лимфа, появляются головные боли, суставы теряют эластичность. Чтобы этого избежать, в день нужно выпивать не менее 1,5 л чистой воды.



Специалисты китайской медицины уверены, что нельзя пить холодную воду, так как на ее согревание организму приходится тратить энергию. Лучше пить воду температурой примерно 40 градусов. стакан такой воды натощак избавит от отеков, нормализует уровень сахара в крови и вымоет из организма токсины.

✓ Тибетские мудрецы советуют после ссор и неприятных ситуаций выпивать стакан воды маленькими глотками. Этот ритуал помогает успокоить нервы и «растворить» обиду.

## Дышите глубоко и медленно

У младенцев дыхание глубокое и медленное. С возрастом мы начинаем дышать поверхностно, из-за чего в кровь попадает мало кисло-

рода, и питание клеток ухудшается. Кроме того, в дыхании не участвуют мелкие альвеолы, в которых в итоге скапливается «грязный» воздух. Результатом поверхностного дыхания становятся проблемы с легкими, повышенное давление, болезни сердца, диабет.

Существует много методик правильного дыхания. Одна из них - брюшное. Положите одну ладонь на грудь, другую - на живот. Медленно вдыхайте через нос, но так, чтобы поднимался лишь живот, а грудь при этом оставалась неподвижной. Задержите дыхание на несколько секунд и сделайте медленный выдох. Повторяйте в течение дня по 3-5 раз.

## Кроссворд против старения мозга

Ученые уверены, что одним из определяющих факторов долголетия является активность мозга. Раньше считалось, что мозг развивается до 50 лет, а затем начинается процесс «усыхания». Однако японский ученый Тетсуо Мацузава выяснил, что у людей, занимающихся тренировкой мозга, этот процесс начинается только в глубокой старости. Все дело в дендритах - отростках нервных клеток мозга. Если не поддерживать нейронные связи, дендриты атрофируются, наступает старение мозга, а затем и старение всего тела.

Во всех, где живут кошки, люди реже болеют простудными заболеваниями и легче переносят стресс.



Чтобы этого не произошло, каждый день тренируйте мозг. Решайте кроссворды и головоломки, учите иностранные языки. Также эти занятия снижают риск развития болезни Альцгеймера.

## Природа - источник сил и здоровья

Врачи советуют время от времени принимать, так называемые, «лесные ванны». Для подобного «купания» не понадобятся ни водоем, ни полотенце. Терапевтический эффект методики состоит в том, чтобы общаться с природой посредством пяти органов чувств.

Исследователь Минь Куо из Чикагского университета утверждает, что регулярные «лесные ванны» не только снимают стресс и повышают настроение, но и увеличивают количество противораковых клеток-киллеров. А в японском Университете Чио доказали, что 20-минутная лесная прогулка на 15% снижает уровень стресса и на 1,9% - давление.

Чтобы получить от прогулки максимум пользы, выключите телефон. Гуляя в лесу, старайтесь задействовать все органы чувств: наблюдайте, как ветер качает ветви, слушайте пение птиц, прикасайтесь к коре деревьев, вдыхайте лесной воздух, наполненный фитонцидами, и «пробуйте» его на вкус.

Прогулки в лесу благотворно воздействуют на органы дыхания, сердечно-сосудистую систему, укрепляют мышцы. Чем дольше вы ходите - тем лучше! Некоторые берут с собой в лес палки для скандинавской ходьбы, другие - велосипед, третьи предпочитают неспешную прогулку.

✿ При гастрите с пониженной кислотностью ешьте лук в любом виде ежедневно за 15-20 минут до еды.

✿ При вялом пищеварении, колите со склонностью к запорам 2-3 измельченные луковички залейте 2 стаканами теплой воды. Настаивайте 8 часов, процедите. Пейте по 1 кофейной чашке 3 раза в день перед едой.

✿ При холецистите, хроническом панкреатите измельчите 1 кг репчатого лука. Смешайте кашицу с

## ЛУК ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ЖЕЛУДКА, МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ, НОРМАЛИЗУЕТ ДАВЛЕНИЕ.

# Лук-целитель

2 стаканами сахара и томите в теплой духовке, пока сироп не станет желтым. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения - несколько месяцев.

✿ При отеках на начальной стадии смешайте в

равном количестве измельченный лук и мед. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. Или 2 ст. ложки измельченного лука залейте 0,5 л водки. Настаивайте 7 дней, процедите. Принимайте по 1 чайн. ложке 3-4 раза в день до еды.



✿ При цистите, пиелонефрите 3 чайн. ложки луковой шелухи залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 30 минут. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды.

✿ При мочекаменной болезни 200 г измельченного лука залейте 0,5 л белого сухого вина. Настаивайте 10-14 дней, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения - 3 недели, затем сделайте перерыв на 7 дней. Проведите 3 курса.

# ЦЕЛЕБНЫЕ ЯГОДЫ



**Наибольшую пользу организму принесут сезонные ягоды, собранные в регионе вашего проживания. Но и от привозных отказываться тоже не стоит: воздействие на организм у ягод разное.**

**Ч**ем разнообразнее будет ваш ягодный рацион, тем больше у вас шансов получить все необходимые микроэлементы.

**Черешня.** Одна из первых летних ягод. Черешня ускоряет метаболизм, выводит лишнюю жидкость, способствует очищению организма и может стать настоящим спасением при склонности к запорам.

**Клубника.** Содержит много калия. Данный микроэлемент ответственен за функционирование сердечно-сосудистой системы, участвует в обмене веществ и передаче нервных импульсов. Калий препятствует образованию отеков, защищает от скачков давления. Один из признаков его нехватки - ощущение постоянной усталости. Также ягода богата витамином С, поддерживающим защитные силы организма. А благодаря клетчатке кишечника при регулярном употреблении клубники будет работать как часы.

**Арбуз.** Богат калием, благотворно влияет на работу сердечной мышцы. Употребление арбуза нормализует работу мочевыделительной системы. Являясь сильным мочегонным, он способствует снижению кровяного давления.

Арбуз на 95% состоит из воды, за счет чего имеет низкую калорийность. Поэтому арбузы можно есть сколько хочется, не опасаясь набрать лишние килограммы.

Сезон арбузов приходится на середину июля и август. Не спешите с его покупкой раньше этого времени: велик риск купить нитратный плод.

**Земляника.** Ближайшая родственница клубники, она также содержит большое количество калия.

Земляника - прекрасное косметическое средство. Она увлажняет кожу, помогает при высыпаниях, осветляет пигментные пятна. Смешайте пюре из свежесобранных ягод с размоченными овсяными хлопьями и наносите полученную кашицу на проблемные места.

**Черника.** Эту северную ягоду по праву относят к суперфудам. В ее составе присутствуют антоцианы - естественные красители, обладающие противовоспалительным действием. Благодаря высокой концентрации витаминов и флавоноидов, черника снижает риск заболеваний сосудов. А про пользу ягоды для глаз все знают с детства: при регулярном ее употреблении в пищу зрение становится четче из-за улучшения кровообращения в сетчатке.

**Малина.** Хороша для профилактики и облегчения течения простудных заболеваний и ОРВИ. И дело вовсе не в витамине С, как многие полагают, а в салициловой кислоте, которая по своему жаропонижающему действию близка к аспирину.

✓ После тепловой обработки плоды и листья малины сохраняют свои целебные свойства.

**Облепиха.** Поистине уникальная ягода: 100 г с избытком покрывают нашу суточную потребность в самых необходимых витаминах и микроэлементах! В частности, облепиха поддерживает работу иммунной системы, укрепляет стенки сосудов, наполняет организм жизненной энергией.

**Черная смородина.** Благодаря большому количеству витаминов и микроэлементов черная смородина - одна из самых ценных ягод. Например, за счет высокого содержания витамина С ягода поможет восстановиться после перенесенных инфекций. Витамин Е поддерживает репродуктивную систему, регулирует половое влечение, защищает от выкидышей на ранних сроках.

Листья смородины не менее целебны - их полезно добавлять в чай, маринады.



ляют в чай, компоты, каши и мюсли.

## Заморозка

Способ предпочтителен, т.к. все витамины сохраняются, в том числе и витамин С. Избавьтесь от плодоножек, листьев и мусора. (Если ягода мягкая, например малина, то плодоножки можно оставить.) Промойте и тщательно обсушите ягоды, разложив

## Заготовим впрок!

их на бумажных полотенцах. Переместите в пакеты или формы и отправьте в морозильную камеру.

## Сушка




Промойте ягоды, обсушите, разложив тонким

слоем на бумажных полотенцах. Разогрейте духовку до 50 градусов и сушите в ней ягоды 2-3 часа, периодически перемешивая. Дверцу держите слегка приоткрытой.

Сушеные ягоды добав-

## Консервация

Варенье, джем или повидло предполагают термообработку, что делает продукт гораздо менее полезным. Лучше перетереть ягоды с сахаром, разложить по баночкам и убрать в холодильник.

				Отправка бревен по реке																	
Веревочные лапти		Растение для соления		Бакинский футб. клуб		Окно в улье	Толченый гарнир	 <p>Пара философии. Контрольная работа. Вопрос: "Чем отличается рекреационный биоконсерватизм от трансгуманистического конструктивизма?" Голос с задней парты: - Простите, а как понимать "отличается"?</p>  <p>Я бы поехал на хорошей отечественной машине... но кто меня пустит в город на танке.</p>										Бедлам			
"Натурщик" литератора		Сменил Агузарову в "Браво"		Гастропоп-группы		Здоровенный мужик															
Скоростное авто	Подливают в огонь спора			Питьевой "Несквик"		Вечный лед в почве															
Мелкий возбуждатель недугов							И Шойгу, и Сергей Лавров	Крупная и жирная сельдь		Печной наездник (сказ.)			"Зарядка для хвоста" (автор)								
						Предохраняет от злых чар							Сочинитель "Одиссеи"								
Кривой заморский плод		Столбики, сбитые шаром						Модель "Опеля"													
Гуляка		Очень мелкий дождь		"Возвездена" футболистами		Автор трагедии "Фауст"															
						"Надзиратель" группы в вузе		Гардеробный жетон	Город с Черными воротами		"Кладовая" хомяка		Селедка на тарелке								
	Подиум из досок			Вклад поэта в песню					Зверь юрского периода												
						Тяжкое время для "сов"					Ишак из кишлака										
	Бумага с сетчатым узором			"Крутой Уокер" по имени Чак							Старинная буква "ы"		Спутник планеты Нептун								
						Санта-...		Гонки под парусами													
	Отгороженная часть амбара			"Серия" пьесы				Дешевая безвкусица	Фирма товаров для дома		Тонкая прозрачная ткань	Главная река Якутии		Мирное соглашение							
 <p>Приходит домой муж пьяный. Жена на кухне моет посуду. Муж кулаком по столу: - Кто в доме хозяин? Жена сковородкой по башке. Вырубился. Лежит на полу. Заходит соседка: - А что у тебя мужик посреди кухни лежит? - Хозяин! Где хочет там и лежит.</p>				Скандинавский бог-ас						Крышка сотового телефона											
											Река забвения										
				Громко лопнувший подарок			Гаврюша кот Матроскина														
				Сражение в старину						Ременная кайма подошвы											

## Лицо с обложки



**«Я ПРОСТО ЖИВУ  
СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ»:**

### **КЭМЕРОН ДИАС О КАРЬЕРЕ, ОТНОШЕНИЯХ С МУЖЕМ И ПЛАНАХ НА БУДУЩЕЕ**

**В редком интервью актриса рассказала о своем муже, жизни после 40 лет и о том, почему перестала сниматься в кино.**

**П**оследний раз голливудскую актрису и любимицу миллионов Кэмерон Диас видели на больших экранах в 2014 году. Тогда вышло аж три фильма с участием актрисы: «Другая женщина», «Домашнее видео» и «Энни». С тех пор в СМИ продолжают обсуждать слухи о том, что Кэмерон не планирует возвращаться к актерской карьере. В но-

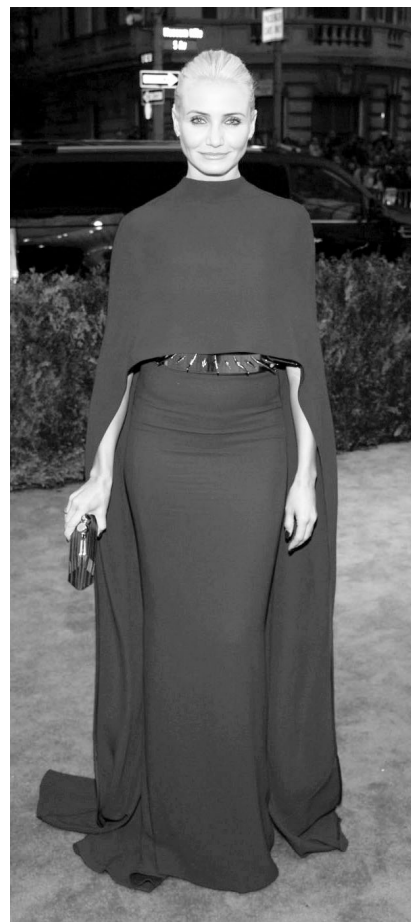
вом интервью она рассказала о планах на будущее, отношении к соцсетям и изменениях после 40 лет.

Актерскую карьеру Кэмерон начала 25 лет назад и уже с 22-х лет постоянно находилась под пристальным вниманием общественности. Поэтому она решила взять перерыв и проводить больше времени наедине с собой и своими близ-

кими. О возвращении на экраны Кэмерон пока не думает, но и не отрицает, что такое возможно. На данный момент она считает, что добилась в актерской карьере всего, чего хотела.

«Я смотрю на ситуацию так: больше половины своей жизни я провела публично. Теперь я чувствую, что мне нужно время для себя. Чтобы перестроиться и решить, что делать дальше. Возможно, я решу вернуться к публичной жизни. Хотя сейчас я не скучаю по актерской игре. В настоящий момент меня больше интересует сфера здорового образа жизни. Но что бы я ни делала, это должно быть что-то, чем я по-настоящему увлечена. Забавно, что никто не знает, чем я занимаюсь. Все свободное время принадлежит только мне, и я никому ничего не должна. Я просто живу своей жизнью!».

Когда речь заходит о современных технологиях, Кэмерон говорит, что восхищается прогрессом и возможностью публиковать свои мысли и снимки в любое время из любой точки мира. Однако актрису беспокоит проблема зависимости от гаджетов. Она признается, что ощущает себя свободной, не ведая странички в соцсетях.





«Мы строим свою жизнь вокруг этой маленькой вещицы, которую повсюду носим с собой. Так мы постепенно теряем нашу человечность. На мой взгляд, не быть на связи 24/7 — действительно здорово!»

Кэмерон также отметила, что считает четвертый десяток лучшим временем жизни: «Вы начинаете переживать изменения на физическом уровне и понимаете, что ничего не можете с ними поделать. Затем вы смотрите на фотографии и думаете: «О боже, я ненавидела себя в тот момент, но посмотрите, как я была молода». Я — 47-летняя женщина, которая говорит: «Черт, да! Меня это вполне устраивает. Я благодарна за каждую минуту, что у меня есть. Я просто хочу стать лучшей версией себя и строить отношения с окружающими. Вы просто становитесь честной с самой собой. Можете привносить в жизнь изменения, используя опыт предыдущих лет. Вы можете отпустить любую ситуацию и перестать переживать по любому поводу. Лично мне, теперь все равно, и это невероятное облегчение!».

Особенно тепло актриса отзыва-

ется о своем муже, музыканте Бенджи Мэддене: «Выйти за него замуж было лучшим, что я когда-либо делала. Мой муж особенный. Он величайший человек и замечательный напарник. Брак — это, конечно, тяжелая работа. Вам нужен кто-то, кто готов сотрудничать с вами, потому что в отношениях все всегда в равной степени зависит от обоих партнеров. Не знаю, была ли я готова к замужеству, но я точно была уверена, что Бенджи — тот самый. Я очень благодарна за него».

Сейчас Кэмерон работает над новым проектом, но пока держит его в секрете. Однако она упомянула Гвинет Пэлтроу и ее компанию Goop.

«Мне нравится заниматься своим делом, нравится что-то создавать. Поэтому я ищу проект, который имел бы для меня большое значение. Сейчас кое-что назревает, но об этом еще рано говорить. К слову, мне нравится, что делают мои подруги, например, Гвинет Пэлтроу и ее сайт Goop».

Возможно, в ближайшее время нас ждет новость о проекте Кэмерон, связанном со здоровым образом жизни!

## ПРОЩАЙ, ГОЛЛИВУД: КИАНУ РИВЗ ПОКУПАЕТ ДОМИК В ДЕРЕВНЕ

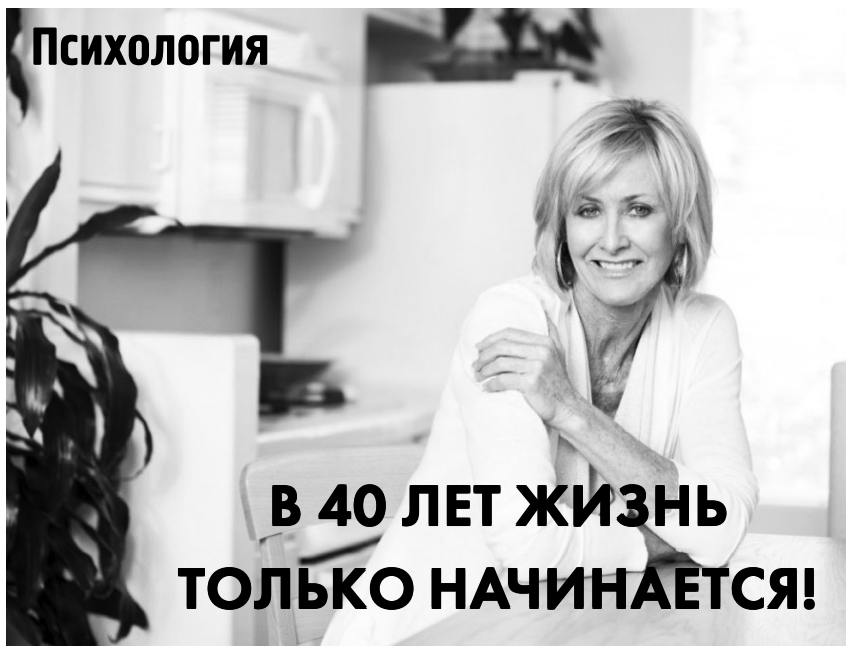
Все больше знаменитостей обращают свои взоры на небольшие провинциальные города Европы, сбегая от суеты Голливуда.



Киану Ривз и раньше был не большим любителем светской активности, а с годами еще сильнее стал ценить возможность наслаждаться простыми радостями жизни. По данным The Sun, актер подыскивает себе поместье и ферму в Великобритании. Он уже присмотрел себе владение в Котсуолде на юго-западе страны, где он сможет, при желании, заниматься разведением животных и выращиванием органических продуктов. Дома в этом графстве имеют Лиз Херли, Стелла Маккартни и Кейт Мосс, так что, наверняка есть в этом идилическом уголке Земли что-то особенное. В планах у Киану, по данным инсайдеров из числа агентов по недвижимости, обустроить все таким образом, чтобы оставаться в доме надолго, покидая США в перерывах между работой. Там же он собирается принимать гостей и оборудует частную вертолетную площадку.

Ну, а пока Киану еще не воплотил в жизнь свою идею о тихой гавани в Англии, его можно встретить в США. На днях папарацци заметили актера в Новом Орлеане, где сейчас проходят съемки продолжения американской научно-фантастической комедии 1989 года «Невероятные приключения Билла и Теда». Для новой роли Ривз перевоплотился до неузнаваемости.





## В 40 ЛЕТ ЖИЗНЬ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ!

**Многие предпочитают не отмечать сорокалетие, считая, что за этой чертой начинается другой отсчет. Но, как доказывает практика, жизнь продолжается, просто становится интереснее!**

**Г**ораздо больше змей, авиакатастроф, землетрясений и прочих ужасов людей пугает возраст. Особенно это касается женщин. Особенно, если им исполняется сорок. Напрасно. Это прекрасное время! И вот почему.

### **ПОЛЗУНКИ, ПРОЩАЙТЕ! ИЛИ?..**

К сорока годам большинство женщин уже проходят стадию активного материнства. Если они родили в двадцать, то их дети - вообще состоявшиеся личности! Это время, когда можно забыть про бессонные ночи, смену подгузников, ощущение, что ты сама себе не принадлежишь. У некоторых даже совместный разбор домашнего задания уже позади.

Родительство - это важно, но оно крайне энергозатратно. И в сорок лет, осознав, что миссия отчасти или полностью выполнена, женщина может, наконец, подумать о себе. Вспомнить, что нравится ей, какие увлечения могли бы быть интересны, какие навыки она хотела бы получить. Появляется возможность заниматься саморазвитием, общаться с друзьями и просто проводить спокойные вечера в одиночестве.

Для некоторых в сорок лет материнство только начинается, и это тоже прекрасно! Входя в этот зрелый возраст с младенцем на руках, женщина иначе воспринимает свою роль, более мудро подходит ко многим вопросам и умеет ценить уникальные моменты детства собственного малыша.

В общем, с какой стороны ни посмотри - хорошо!

### **СПАСИБО, НАСТРАДАЛАСЬ**

Никто так самозабвенно не предается любовным страданиям, как двадцатилетние барышни. Даже тридцатилетние, помня о былом, еще могут провести бессонную ночь, страдая из-за неудавшегося романа. Но сорокалетние женщины не будут растрчивать себя на подобные глупости.

В сорок лет уже понятно, что любовь - это не пляска гормонов, а взаимоуважение, искренность, преданность, чуткость, умение идти на компромисс. Отношения в этот период, как правило, более спокойные, стабильные, но от этого не менее страстные. Просто, женщины не хватает мудрости не заканчивать их после первой ссоры и самой же эти ссоры не провоцировать.

Стати, вопреки распространенному мнению, в сорок лет женщины отнюдь не менее интересуются сексуальной жизнью. Скорее, наоборот! Набравшись опыта и познав свое тело, они готовы к новым экспериментам.

### **МУДРОСТЬ ПРИХОДИТ С ОПЫТОМ**

К сорока годам у женщины обычно накапливается багаж жизненного опыта. Здесь и радости, и разочарования, и ситуации, из которых она вынесла урок. На смену сумасбродству и импульсивности приходят мудрость и сдержанность. Такие женщины перестают жить по чужой указке, меньше обращают внимание на мнение посторонних. Им легче принимать решения, основываясь на том, что уже было пережито.

Вместе с мудростью приходит некоторая стабильность. Жизнь больше не бросает их из стороны в сторону. Она медленно качает на своих волнах, позволяя наслаждаться каждой минутой.

### **Я ВОСТРЕБОВАНА!**

Если двадцать лет - время поисков себя и своего дела, то сорок в большинстве случаев - период, когда можно спокойно почитать на лаврах. Конечно, бывают исключения, но чаще всего к этому времени женщина определяется с профессией, уже имеет наработанный профессиональный опыт. Ее ценит руководство, любят коллеги, радуется зарплата. Все, что остается, - двигаться вверх по служебной лестнице или оставаться на своей должности, если все устраивает.

Реализация на рабочем месте всегда дарит уверенность в себе. Сорокалетняя женщина - состоявшаяся единица, и в этом ее преимущество.

### **ЦЕНИТЬ ЖИЗНЬ И НАСЛАЖДАТЬСЯ ЕЮ**

Когда тебе двадцать, кажется, что все впереди. Можно тратить время впустую, расплывать чувства и эмоции, не ухаживать за собой. Увы, с таким подходом легко не заметить, как мимо пролетает еще одно десятилетие. Но в сорок ты уже точно знаешь: время проходит очень быстро! И если не начать ценить его прямо сейчас, потом может быть поздно.

Сорок лет - прекрасный период для того, чтобы осознать, что все еще можно изменить, при желании начать заново, повернуть вспять. Уже некогда рассуждать «А стоит ли мне в это ввязываться?» Стоит! Потому, что есть опыт, уверенность в себе, поддержка близких, а значит, все получится!

### **Им 40, и они счастливы!**

Актриса **Ольга Дроздова** родила своего первенца - сына Елисея - в 42 года. С супругом Дмитрием Певцовым они мечтали о малыше долгие годы.

**Мэри Кэй Эш**, основательница косметического бренда Mary Kay, начала заниматься бизнесом в 45 лет! И построила его с нуля!

Первая книга писательницы **Дарьи Донцовой** увидела свет, когда той было 47 лет. До сих пор ее детективами зачитываются тысячи читателей.

Дизайнер **Вера Вонг**, свадебное платье которой хочет купить чуть ли не каждая невеста, кардинально поменяла свою жизнь в 40 лет. До этого она была... фигуристкой.

**М**елкие переживания, незначительные на первый взгляд, забирают нашу энергию. Беспokoясь по пустякам, мы позволяем стрессу все глубже проникать в нашу жизнь. Как прекратить эти мучения?

**1. НЕ ТРАТИТЬ ВРЕМЯ НА ЧУЖИЕ ЦЕЛИ**

Представьте, что вы решили похудеть на 10 кг, сели на диету, но ваше тело не торопится избавляться от лишнего веса. В результате вы терзаете себя мыслями: «Почему у меня ничего не получается?», испытываете дискомфорт, теряете покой. В таком случае важно задать себе вопрос: «А моя ли это цель?» Нередко мы не можем достичь чего-то только потому, что подсознательно не хотим этого. Реклама, общественное мнение, советы окружающих могут убедить человека в том, что ему нужно похудеть, или наоборот, поправиться, отрастить волосы, выучить китайский язык... Но вы не обязаны это делать, если на самом деле не хотите. После того, как вы поймете, что цель оказалась ложной, расслабьтесь и перестаньте волноваться. Направьте силы и энергию на достижение своих искренних желаний.

**2. ЗАМЕНЯТЬ СЛОЖНОЕ ПРОСТЫМ**

Одному для счастья не хватает нового телефона последней модели, другому - спортивной машины, третьему - дизайнерского костюма. Уровень потребления растет ежедневно и вынуждает покупать различные вещи. Но нельзя забывать о простом правиле: чем больше имеешь, тем больше хочется. Маркетологи об этом знают.

Если вы корите себя за то, что не можете приобрести какую-то вещь, попробуйте простой прием с замещением. Для этого важно задуматься: «Что еще, кроме нового телефона, может порадовать меня?» Это может быть питомец, например, и его обязательно покупать. Достаточно зайти в приют и выбрать себе друга. Или вас может вдохновить прогулка в парке с любимым человеком. Когда мы радуемся простым вещам, необходимость в покупках для ощущения счастья отпадает.

**3. НЕ ЖДАТЬ ОТ ЛЮДЕЙ МНОГОГО**

Допустим, вы помогли коллеге со сложным отчетом, а она не удосужилась сказать спасибо. Честно спросите себя: «Я помогала ей, чтобы услышать благодарность?» Если да, то ваши помыслы не были бескорыстными. Может, вы стремились усилить ощущение собственной значимости? Психологи советуют



**КАК ПЕРЕСТАТЬ БЕСПОКОИТЬСЯ?**

**В жизни хватает поводов для беспокойства. Однако счастливые люди не тратят время на переживания, а наслаждаются каждым днем. У них есть чему поучиться!**

помогать другим просто так, не надеясь на благодарность. И это неспроста! Согласно исследованиям, добровольная помощь повышает личный уровень счастья, а также позитивно влияет на психологическое здоровье человека. Получается, старушка Шапокляк была не права, когда пела: «Кто людям помогает, тот тратит время зря...»

**4. ПОПРОЩАТЬСЯ С НЕГАТИВОМ**

Современному человеку не просто отмахнуться от негатива; ведь он повсюду - в Интернете, в новостях по телевизору, в разговорах с коллегами или друзьями. Многие жалуются на несправедливость жизни, и вы невольно ловите себя на мысли: «Пожалуй, они правы...» Стоп! Психологи советуют отсекал от себя негативный поток. Как это сделать? Например, вернувшись с работы, отключите телефон на вечер и не подходите к телевизору. Если вы столкнулись с соседкой в подъезде, которая жалуется на свою судьбу, будьте вежливы, но тверды: «Нина Ивановна, я очень вам сочувствую, но мне пора. Всего доброго!» Устройтесь в кресле с интересным романом и чашечкой чая или проведите вечер в объятиях любимого человека. Только никаких разговоров о делах и проблемах! Время от времени каждому необходима такая перезагрузка.

**5. НЕ ДЕРЖАТЬ ВСЕ ПОД КОНТРОЛЕМ**

Когда мы пытаемся все контролировать, уровень тревоги поднимается до критического, энергии

тратится много, а отдача - минимальна. Как итог: бессонница, нервные срывы, головная боль. Конечно, изменить свои привычки непросто, но попробуйте перестать тратить силы на то, чего вы не можете изменить. Скажем, вы не знаете, какой будет погода в отпуске, но уже купили билеты в Батуми и ежедневно просматриваете сайт с прогнозом, боясь, что отдых испортят ливни. Какой смысл переживать об этом, если вы все равно уже приняли решение о поездке? Расслабьтесь и направьте энергию в другое русло. Освободившиеся ресурсы лучше потратить на что-нибудь приятное - хобби, поход в спа-салон, йогу. Когда вы расслаблены и счастливы, у негативных мыслей не остается ни единого шанса! Чтобы не волноваться о будущем, живите здесь и сейчас.

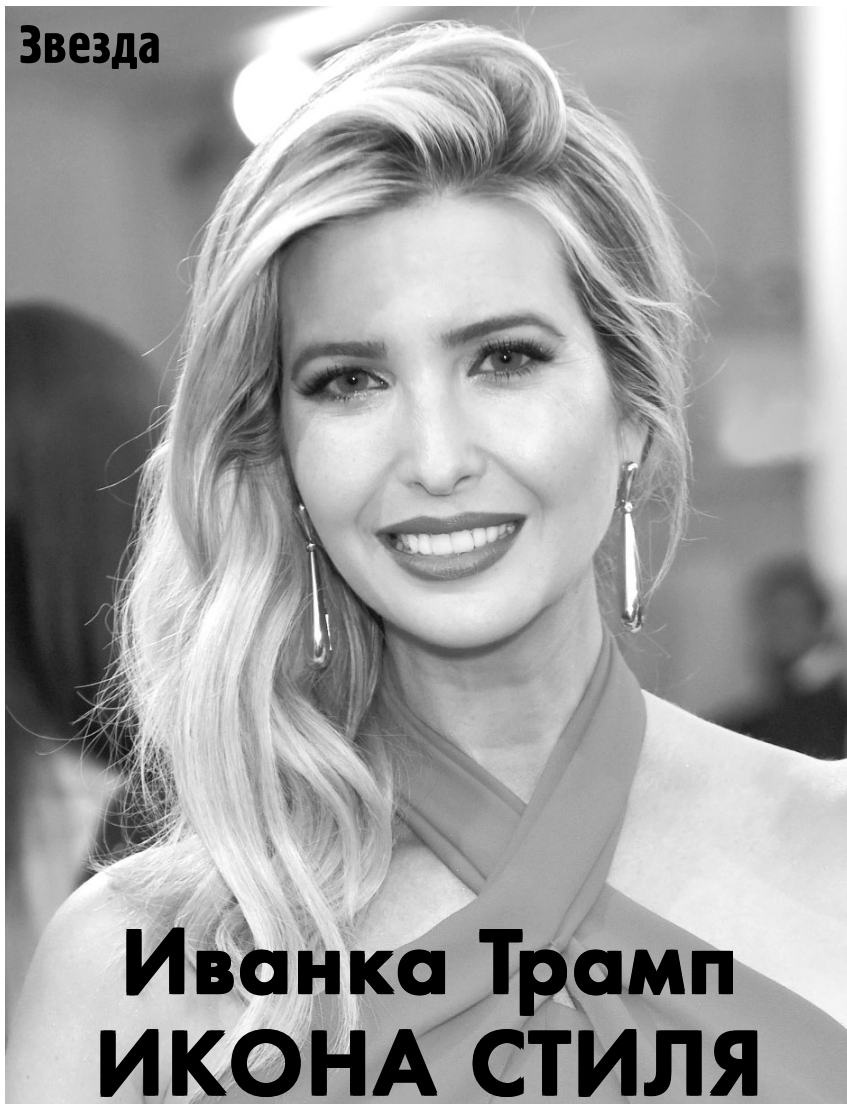
**ФИЛЬМЫ, КОТОРЫЕ ПОДНИМУТ НАСТРОЕНИЕ**

«Три плюс два» (1963 г., СССР). Трое друзей отправляются на отдых, но застают там двух барышень. Девушки утверждают: это их место! И как теперь быть?

«Красотка» (1990 г., США). Крупный магнат решает провести ночь с девушкой по вызову. Наутро он понимает, что влюбился и не хочет ее отпускать...

«Завтрак у папы» (2015, Россия). Убеденный холостяк однажды видит на пороге своего дома девочку, которая утверждает, что она его дочь. Жизнь мужчины круто меняется!

**Звезда**



## Иванка Трамп ИКОНА СТИЛЯ

**Американцы считают Иванку Трамп настоящей иконой стиля наравне с принцессой Дианой, Джеки Кеннеди и Грейс Келли. Как ей удалось заслужить титул дамы со вкусом?**

С тех пор, как Дональд Трамп занял президентское кресло, а его супруга Мелания отказалась переезжать в Вашингтон, титул первой леди США неофициально закрепился за дочерью бизнесмена Иванкой.

### ПАПИНА ДОЧКА

Сегодня принято говорить, что умница и красавица Иванка всегда была правильной и организованной. Но это не совсем так.

Родиться в семье долларового миллиардера - это, конечно, счастье для любой девочки. С детства Иванка была принцессой, облаченной в брендовые наряды, играющей россыпью бриллиантов и наслаждающейся пирожными вместо каши. Но длилась безмятежная жизнь недолго. Ее мать, бывшая чешская фотомоделка Ивана, была занята забегами по магазинам и салонам красоты, отец разрывал-

ся между бизнесом и молоденькими любовницами, а Иванка страдала в одиночестве. Хотя она и была практически копией матери, любила все же больше отца, и всю жизнь воевала за его внимание с двумя родными братьями, а позже еще и с двумя единокровными братьями и сестрой от разных браков. Девочке было девять, когда ее гламурный розовый мирок рухнул: уставшая терпеть измены мать подала на развод. Тогда Иванка поддержала отца и даже попыталась подружиться со своей новой мачехой.

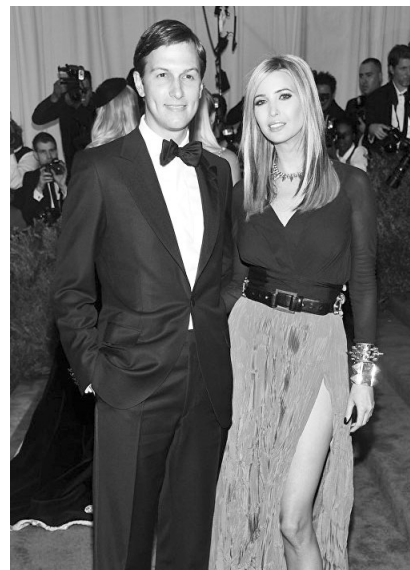
Дональд Трамп воспитывал сыновей в строгости, подчеркивая, что деньги - это результат огромного труда. Он не хотел, чтобы мальчики выросли избалованными, но для любимой дочери делал исключения. Поощряемая им, юная Иванка позировала перед камерами в брендовых платьях с золотыми цепями, вульгарном черном гипюре, белых

топах с открытым животом. А в шестнадцать лет она и вовсе заявила, что будет делать карьеру модели, укатила в Нью-Йорк и стала сниматься для гляцевых журналов. Многие из них с радостью публиковали снимки дочери магната, финансировавшего в том числе конкурсы красоты и модную индустрию.

### ИЗ СВЕТСКОЙ ЛЬВИЦЫ В БИЗНЕСУМЕН

За три года карьеры фотомодели Иванка так устала от звездной мишуры, что попросилась у отца на экономическое отделение в Пенсильванский университет. Девушка вовремя поняла, что, во-первых, ее карьера базируется на папиных связях, а во-вторых, она не только красивая, но и умная. По просьбе дочери Трамп стал брать ее с собой на рабочие заседания, деловые встречи, собрания акционеров. В итоге, девушка закончила университет с отличием и получила должность топ-менеджера в отцовской компании.

Иванку словно подменили. Если в школе она звонила папе с просьбой связаться с директором и перенести контрольную, к которой она не успела подготовиться из-за очередной вечеринки, то теперь менеджер Иванка приходила на работу без опозданий, а то и раньше всех. Она задерживалась до ночи, не отказалась ни от одной командировки, не перенесла ни одной встречи с партнерами, не взяла ни одного отгула по семейным обстоятельствам. Если изначально коллеги относились к ней с настороженностью, то потом ее



**Для вечерних выходов Иванка выбирает платья в пол, подчеркивающие ее женственность**

стали уважать. Вращаясь в высших бизнес-кругах, Иванка быстро подметила особенности делового стиля: никаких мини-юбок, рюшей и леопардовых принтов. Девушка поняла, что такое элегантный стиль, и старалась исправить все ошибки прошлого. Трамп примеряла строгие костюмы, юбки-карандаш, платья-футляр, женственные блузки.

Позже все эти вещи гардероба она сделала основными для собственной линейки модной коллекции. Не без помощи папы Иванка открыла одноименную компанию по производству ювелирных украшений, пошиву одежды, обуви и изготовлению аксессуаров. Став не только светской львицей, но и подлинной бизнесвумен, Иванка смогла построить не только успешную карьеру, но и идеальную семью. В 2009 году она вышла замуж за миллионера Джареда Кушнера и родила ему троих детей. Двух сыновей и дочь девушка одевает просто, но со вкусом, без блесков и золота, а иногда даже очень патриотично - в цветах американского флага. Иванка считает, что именно безупречный стиль в одежде, который модные таблоиды именуют «женственным и сдержанным», поспособствовал ее успешной карьере.

### ЛЕДИ СОВЕРШЕНСТВО

В мировой прессе Иванку Трампа называют иконой стиля американских консерваторов. Ее девиз - никаких экспериментов с фасонами, цветами и тканями, только проверенная временем классика. Но самое главное - наряд должен соответствовать случаю. Никакого маникюра и педикюра броских цветов. Прическа - распущенные или забранные в кичку волосы. Украшений



**Дональд Трамп смотрит на дочь с нескрываемым восхищением! Он по праву может гордиться Иванкой!**

минимальное количество, зато дорогие.

Для повседневного гардероба 37-летняя женщина выбирает вещи черных или белых цветов, а также коричневые, коралловые, бежевые и пастельно-розовые оттенки. Она с легкостью может надеть как дизайнерскую блузу за несколько тысяч долларов, так и платье из соседнего универмага. Трамп не боится дешевых вещей, потому что умеет их отлично комбинировать. На прогулку по Манхэттену с мужем и детьми Иванка может надеть простую белую кофту в черную полоску, темные обтягивающие джинсы, туфли-лодочки и обязательно темные очки. Во время семейного отдыха она предпочитает стиль «family look», когда и дети, и родители одеты в одинаковые вещи или предметы гардероба перекликающихся цветов.

Несмотря на свой рост в 180 см, женщина предпочитает обувь исключительно на каблуке. На деловой обеде Иванку можно увидеть в любимых ею платьях-футлярах: длина чуть выше колена, приталенный силуэт, однотонная расцветка и отсутствие лишних деталей. В прохладную погоду Трамп предпочитает накинуть пальто.

Цветочный принт на коктейльных платьях для неформальных мероприятий - именно то, что обеспечило Иванке симпатию жителей пригородов, американских фермеров и их романтических жен. Для них она всегда подбирает обувь в тон. Кстати, в этом вопросе дочь президента часто пренебрегает дресс-кодом, предпочитая открытые босоножки. Когда Иванке требуется подчеркнуть неформальность своего наряда и, в то же время, остаться элегантной, она надевает в пару к юбкам с принтом обычные водолазки, которых в ее гардеробе множество - чаще всего с рукавом 3/4, однотонные, из натуральных, приятных телу тканей.

Единственное место, где Иванка Трамп позволяет себе расстаться с образом строгой бизнесвумен, - это красная дорожка. На светских мероприятиях женщина любит произвести фурор в дорогих брендовых платьях в пол - атласных красных в роковом стиле, расшитых стразами в стиле принцессы, парчовых и бархатных, как у королевской особы. Драгоценные серьги, ожерелье и сумочка-клатч - аксессуары для поддержания роскошного образа.

Американцы любят Иванку и ориентируются на ее стиль при выборе одежды. Даже если Дональд Трамп не одержит победу на следующих президентских выборах, титул «икона стиля» все равно останется за его дочерью.



**Иванка Трамп все успевает: и политическую карьеру строит, и про семью не забывает**



# КАК Я СЛЕДОВАЛА СОВЕТАМ ДРУГИХ

Когда близкий человек говорит вам: «Я же тебе добра желаю! Прислушайся к моему мнению», дать отпор такому советчику бывает непросто. Наша читательница следовала рекомендациям других в течение недели, и вот что из этого получилось.

**Я** как и многие, нередко выслушиваю «ценные» наставления от свекрови, мамы, бабушки, соседки и других добрых людей, которые искренне пытаются мне помочь. Первое, что хочется ответить: «Спасибо, но я сама разберусь». Правда, это может привести к конфликту. Однажды я не выдержала и пожаловалась мужу после очередной ссоры с его мамой. Ответ любимого меня удивил: «А ты попробуй сделать, как тебе говорят. Может, хуже не будет?» И я решила попробовать.

### ПЕРЕСТАВИТЬ ВАЗУ

Долго ждать руководства к действию не пришлось. На следующий день ко мне в гости зашла сестра. Накрывая на стол, я услышала от нее: «Зачем ты держишь здесь эту громоздкую вазу? Убери ее на полку - там бы она смотрелась лучше». Подавив в себе желание поспорить, я молча переставила вазу в другое место. Пожалуй, сестра права - ваза занимала почти четверть стола.

Вечером я решила протереть пыль на полках и, конечно же, заде-

ла свою любимую вазу. Она разлетелась на сотни осколков. Пока я подметала, в голове крутилась мысль: «Оставь я вазу на столе, этого бы не произошло».

### ПРИГОТОВИТЬ ПОЛЕЗНЫЙ УЖИН

На второй день эксперимента я столкнулась с соседкой в подъезде. Нина Григорьевна расплылась в улыбке и принялась щебетать о рецепте овощного рагу, который дала ей подруга: «Овощи очень полезны. Их обязательно нужно давать детям. Давай я продиктую тебе рецепт, приготовишь на ужин своим сорванцам». Не успела я и слова сказать, как Нина Григорьевна сунула мне в руку листок и ручку и принялась диктовать: «Ошпарить помидоры кипятком, нарезать цукини, обжарить лук с морковкой...» Лихорадочно записывая, я подумала: «Ну и зачем мне это?»

После работы я решила приготовить овощное рагу, помня об эксперименте. Близнецы расхныкались: «Мама, ты же обещала котлеты!» Муж поковырял вилкой свою порцию и заказал пиццу. Так пробле-

ма с ужином решила, а рагу я решила угостить соседку. Похоже, эта идея оказалась не самой подходящей для нашей семьи (да, вот такая я плохая мать - не заставляю детей есть овощи каждый день, можете кидать в меня тапки).

### ПЕРЕОДЕТЬСЯ

Следующий совет я неожиданно получила в офисе: «Зря вы, Мариночка, юбки не носите. Ножки-то у вас хоть куда! Всем бы такие». Я, к своему ужасу, залилась румянцем и поблагодарила коллегу за комплимент. Завтра твердо решила последовать этому совету, к тому же, обещали хорошую погоду. Муж, увидев меня в юбке, многозначительно поднял бровь: «Вот это бизнесвумен!» Подумав, я надела шпильки вместо привычных балеток. Как итог: весь день выслушивала комплименты от сотрудников и клиентов нашей фирмы, по собственным ощущениям помолодела лет на десять, но к концу дня ноги ныли так, что пришлось добираться домой на такси. И все же это был первый по-настоящему удачный для меня совет.

### «ОТДОХНУТЬ, КАК НОРМАЛЬНЫЕ ЛЮДИ»

В выходные к нам зашла мама и, как обычно, стала зазывать нас с мужем на дачу: «Хватит сидеть дома! Отдохните, как нормальные люди! Поехали с нами на дачу. Там чистый воздух, природа, дети на солнышке погреются». Взглянув на близнецов, которые не могли поделить планшет, и на мужа перед телевизором, я решила принять это приглашение. Мы быстро собрались, заехали в магазин за мясом и устроили себе барбекю-вечеринку. Дети носились по участку вместе с нашим псом, муж пил пиво с моим отцом, а мы с мамой... ковырялись в земле. Я помогала ей сажать цветы, хотя мне хотелось одного - прилечь. Все-таки это несправедливо: я приехала отдыхать, а не работать. Но отказать маме не смогла.

### РОДИТЬ ТРЕТЬЕГО РЕБЕНКА


Эксперимент закончился, когда свекровь зашла к нам с мужем, чтобы серьезно поговорить. Мы были заинтригованы. «Дорогие, я уже немолодая, вы знаете, - начала она. - Мариночка, у тебя прекрасные мальчишки, но, чтобы у вас была полная, счастливая семья, нужно родить и девочку. Назовете Глафирой - это очень красивое имя...» У меня перехватило дыхание. «Ну уж нет! Мы с мужем сами разберемся, кого рожать и когда», - грозно заявила я и ушла на кухню жарить котлеты, которые так любят мои мальчишки.

Марина Тимофеева.

## А БУДЕТ ЛИ ПОЛЬЗА ОТ ЧУЖИХ СОВЕТОВ?

Ольга Романенко, психолог: «Если вы хотите, чтобы советы других приносили вам пользу, пропускайте их через собственную призму восприятия и корректируйте по вашему усмотрению. Ведь окружающие не могут посмотреть на ситуацию вашими глазами, поэтому их советы, пусть даже и ценные, иногда дают противоположный эффект».

# Ваш любимый сканворд

	<b>1</b>	Жена говорит мужу: — Когда приходишь домой — вытирай ноги. — Могу и не придти...					— Почему же, очень даже хорошо выговариваете. — Не човчем.		Кора березы	Станчик
	Конь-богатырь								Едок (устар.)	
	Шест для флага									
				Угроза королю (шахм.)		Теке-мет		Единица в школе	Хищная птица	
	Новоображенный	Зов		Серый попугай				Известность		
				Картинг					Парад фасонов	
	Ушаст. тюлень	Адм. ед. в Греции		Листв. дерево	Предмет беседы	Бык на арене	Гуанако			
			Газировка	"Дочь времени", автор				"...зонтиком", фильм	Ложный слух	
Вождь аргонавтов							Африк. магия			
Диэлектрик	Сладкое вино					Заход солнца				
		Очень мало (разг.)		Тренинг из Индии				Состязание	Фрукт, птица	
Тополиный...			 <p><b>1</b></p> <p>Фильм с Влади</p>							
Лоб (устар.)	Время отдыха	Подношение богу						Белый хлеб	Ввоз товаров	Ряд арка
...вю (психол.)										
								На голове льва	Покой	
Живет рядом	Сфера		Спиртн. напиток	Вуаль невесты		Крупа	Обаяние	Электрический...		
				Баба... (сказ.)						
Суровое воспит.				Документ (устар.)			Категория глагола			
Старин. танец	Каркас			Болотн. трава	Сообразительность					



# НОВЫЙ ПОВОРОТ

Всю жизнь крутишься как белка в колесе, помогая то одним, то другим... На себя времени не остается. Может, поэтому, когда, наконец, появляется шанс вырваться, так тяжело это сделать?

С легка взбить вилкой сырое яйцо, заранее приготовить мед и сметану. Нет, это была не заготовка будущего пирога, а очередная мудреная маска, которую Наташка вчера посоветовала ей по телефону. Лена посмотрела на себя в зеркало - ничего нового - и принялась наносить нехитрый состав. Может, он сотворит чудо и она помолодеет на несколько лет?

## ДЕТИ - ЭТО СЧАСТЬЕ! ИЛИ?..

Первые морщинки у Лены, кажется, появились еще в тридцать шесть, когда младшая дочь объявила о своей беременности. А что она хотела? Сама родила в восемнадцать - вот и Машка скороспелой оказалась. Сценарий был банальным до слез: «Мы с Сашей любим друг друга и собираемся прожить всю жизнь вместе!» Дочь твердила это всю беременность и еще несколько месяцев после родов, хотя Саши к тому моменту уже и след простыл.

Лена его отчасти понимала: характер у ее Машки был не сахар, да и дочка родилась маленькая, слабенькая. Ребенка надо было выхаживать, а разве мужчине это надо? Маша, прикрывшись послеродовой депрессией, уже через три месяца вернулась к прежней беззаботной жизни, а Елена Сергеевна осталась с младенцем на руках.

- Лен, зачем тебе это нужно? - недоумевая, спрашивали подруги.

- Ну как же? Это же моя кровинушка, моя внученька Ниночка. Кто о ней позаботится, если не я? - причитала женщина, вглядываясь в крохотное недовольное личико.

Дочь, увидев, как самозабвенно мама отдает всю себя внучке, потихоньку отошла от дел. А еще через полгода завела себе нового жениха.

Что же теперь, крест на себе ставить?

Еще через пару лет обрадовал старший сын.

- Мама, я женюсь!

Лена, взмахнув руками, расплакалась. Ну, наконец-то! Правда, невеста показалась ей слишком уж избалованной. Но сын выбрал, значит, хорошая. Свадьбу сыграли с размахом. Виталька устроился еще на две подработки, чтобы удовлетворять все потребности новоиспеченной жены. А та засела дома. Вскоре на свет появился внук Славка. Тот, в отличие от безразличной Нины, рос здоровым и подвижным. Невестка с ним не справлялась, а потому вскоре Славик благополучно перекочевал к бабушке.

- Мам, у тебя уже опыт есть, да и детей ты любишь, правда? - мягко намекнул сын.

А что мама? Она была не против. Дети ведь - счастье!

## СЕМЕРО ПО ЛАВКАМ

С мужем Лена развелась спустя пять лет брака - бесполезного и бессмысленного. Оказалось, супруг ее никогда не любил и вообще жил с ней ради детей, как он гордо сообщил в день расставания. Проплакав неделю, заработав себе аритмию и нервное расстройство, Лена решила: хватит! С тех пор стала жить для детей - единственной отрады, которая была у нее в жизни.

Маша с Виталиком купались в любви матери. Но Лена была этому рада. Сама она, недополучив материнской любви, страдала до сих пор. Ее родительница, строгая и властная женщина, с годами предъявляла ей все больше претензий. «Почему редко меня навещаешь? Мне скучно!», «А вот Наталья своей матери

дорогое пальто купила! А я в своей жизни что видела? Ни-че-го!», «Яблоки привезла? А почему зеленые?» Лена терпела, искренне считая, что должна матери по гроб жизни.

Ее подруги, глядя на то, как Лена разрывается между собственными детьми, малолетними внуками и престарелой матерью, вечно чем-то недовольной, только качали головой. Хотелось вытащить ее из этого болота, но как?

Однажды Свете - одной из тех подруг, которые и в огонь, и в воду, - пришла в голову отличная идея!

- Лен, мы с девчонками собираемся на юг. Давай с нами?

- Ты что? Машка новую работу нашла с Ниночкой некому сидеть. Виталик с женой поругался, ему моральная поддержка нужна. А у мамы очередное обострение гастрита. Куда же я их всех дену?

- Ты говоришь о своих родственниках, словно о малых детях! А о тебе кто-нибудь подумал? - пыталась вразумить подругу Света. Но та была непреклонна.

Вечером Лена все же озвучила эту мысль Виталику, забегавшему на ужин.

- Мам, ну ты чего? - удивился сын. - Какой сейчас отдых? У всех проблем по горло! У нас вот с женой разлад... Кстати, хочу пригласить ее в Европу на недельку, чтобы помириться в пугешестве, так сказать. Славку тебе оставим, посидишь?

И тут у Елены Сергеевны в голове что-то щелкнуло. Такой наглости она не ожидала!

- Нет, не посижу, дорогой сын. Пожалуй, я тоже поеду отдыхать!

## ГЕРОЙ ЕЕ РОМАНА

Билеты были куплены спустя пару часов. Сумки собраны тут же - парочка слитных купальников, скрыва-



ющих изъяны, несколько сарафанов, босоножки и шлепанцы. Перед кем крохотаться в Анапе?

Отъезд, перелет - все как во сне. Приземлившись, Лена еще чувствовала угрызения совести - ей пришлось буквально сбежать, чтобы родственники не поймали ее и не заставили передумать. Но терзания длились ровно полдня. Уже к вечеру она с подругами отдыхала в местном ресторанчике, наслаждаясь терпким вкусом вина и фруктами.

- Я могу пригласить вас на танец? - раздался над ухом низкий мужской голос.

Елена повернулась и увидела перед собой кавалера лет пятидесяти. Чуть полноватый, с намечающейся лысиной, зато глаза такие голубые!..

Тот вечер они провели вдвоем, рассказывая о себе, рассуждая на вечные темы, хохоча над шутками друг друга.

На следующий день у подруг уже была готова порция колкостей: «Как там наш жених?» Лена только отмахивалась. Какой уж тут жених? Возраст не тот, да и когда ей романы крутить? Дел невпроворот!

Но Геннадий оказался настойчивым ухажером. Каждый вечер он, благоухающий незамысловатым мужским парфюмом, являлся с букетом цветов. А Лена понимала: он нравится ей все больше! Да, простоват, зато как относится к ней, как восхищается! Пожалуй, такого в ее жизни никогда не было.

Две недели пролетели как один день. Пришла пора уезжать. Геннадий оставался на юге еще на неделю. Его отпуск продолжался.

- Это мой адрес в Москве, там же телефон. Твой номер я знаю, сразу по приезде позвоню, - сказал он твердым голосом, протягивая Елене бумажку с координатами.

Та неуверенно взяла ее. Женщины с трудом представляла развитие их романа. Это здесь, на отдыхе, они были только вдвоем. А там, в большом городе, обоим ждало столько проблем, дел и забот.

- Хорошо, жизнь покажет, - лаконично подытожила она.

В самолете по дороге домой Лена расплакалась. «Это, наверное, оттого, что отпуск так быстро закончился», - убеждала она себя. И сама не верила.

#### **«НАВЕРНЯКА ПРОХОДИМЕЦ!»**

- Mam, как нам тебя не хватало! - с порога заявила Маша, наспех клюнув мать в щеку, - Я тебе Нину привезла, а сама уже убегаю!

Спустя пять минут дочери уже не было в квартире. Лена зашла в комнату - на диване внучка сосредоточенно играла в куклы. Женщина улыбнулась ей и пошла разбирать чемодан.

Геннадий позвонил ровно через неделю - прямо из самолета. Предложил встретиться. Лена опешила: у нее просто не было времени на подобные глупости. Надо было съездить за лекарствами маме, завезти невестке лимонный пирог - давно обещала, Славику посмотреть новые ботиночки, а то старые совсем износились... Но Гена был настойчив!

Тем же вечером они неспешно гуляли по парку, вспоминали Анапу и ели ледяное мороженое. Лене снова было легко, а еще она поняла, что очень скучала по этому настойчивому мужчине с голубыми глазами. Встречу прервал звонок.

- Елена, я долго буду тебя ждать? - Надежда Петровна на том конце провода почти кричала. - А если я умру без лекарств?

- Мама, - шепотом объяснила Лена своему спутнику и поспешила свернуть разговор.

Со свидания она сбежала прямоком в аптеку. А придя к маме, нарвалась на шквал вопросов. В конце концов решила ничего не таить.

- Гена?! Что за имя такое глупое? - расхохоталась мать. - Наверняка поразвлекается с тобой, да и бросит!

Елена задумалась. Кажется, она была уже не в том возрасте, когда с женщиной «развлекаются». Но Надежда Петровна не унималась, высказываясь по поводу легкомысленных курортных романов и глупых «девчонок». В итоге, у Елены разболелась голова, и она спешно ретировалась.

На следующий день свои распросы начали дети. Оказалось, и им Геннадий не пришелся по вкусу. «Наверняка проходимец!» - констатировала сходу дочь. «Плахадимец!» - повторила Ниночка. «Он хоть богатый?» - задал первым делом вопрос сын.

Лена давно не чувствовала себя так уютно. Может быть, впервые в жизни у нее появился человек, который ей дорог. Почему же семья не желает ей счастья?

#### **НОВЫЙ ПОВОРОТ**

Геннадий пребывал в неведении насчет того, каким неприятным типом он показался Лениной семье. Мужчина искренне хотел познакомиться со всеми, но Лена раз за разом отказывала ему. Исключение сделала лишь в день своего рождения.

Геннадий пришел с огромным букетом цветов и подарком. Улыбчивый, одетый с иголочки - в него нельзя было не влюбиться! Но домочадцы выглядели чернее тучи. Вечер прошел напряженно. Лена суежилась на кухне, семья разбрелась по углам. Гена общался с малышами. В конце вечера он попросил слово.

- Я давно люблю Елену, хоть и никогда ей не говорил об этом. Уж такие мы, мужчины... И я... предлагаю пожениться! И переехать ко мне в ближайшее время. Всех остальных - милости просим в гости!

За столом воцарилась гробовая тишина. Прервала ее Надежда Петровна.

- Вот так, живешь себе, живешь, отдаешь себя семье, а потом тебе выбрасывают на обочину. Не ожидала от тебя такого, Леночка! - ехидно процедила она.

- Mam, ты хоть бы о нас подумала. У тебя личная жизнь, но ты же еще и мать, бабушка! Не забыла об этом? - добавил Виталик.

- И вообще, - встала свое веское слово Маша. - Тебе сколько лет? В таком возрасте не о любви уже надо думать.

Возраст... Сорок шесть... Много это или мало? Елена всегда считала, что много. Дети выросли, внуки подросли, мать состарилась. И хоть она сама и старалась держаться молодцом - наносила маски, красила волосы, делала зарядку по утрам, - все же потихоньку сдавала позиции. На личной жизни и вовсе давно поставила крест. Кто на нее позарится?

Вдруг ей стало не по себе. За столом на нее смотрело несколько пар осуждающих глаз. И только одни добрые, любящие - Генины. Принимала решение она недолго. Встала и, как положено, объявила.

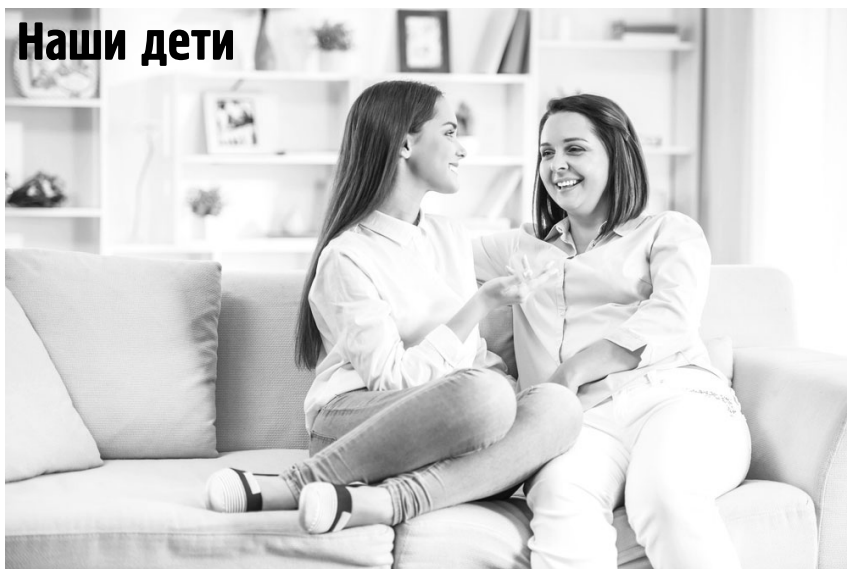
- Дорогие мои, я вас люблю, но и... себя, оказывается, тоже, - и повернувшись к Гене, сказала: - Я согласна.

Спустя пару часов они вместе ехали на такси. В багажнике громоздился нехитрый Ленин скарб - всего пару чемоданов. Они молчали, думая каждый о своем.

У Лены перед глазами стояла мать, брызжащая слюной: «В моей смерти ты виновата будешь!» Дочь, которая ни с того ни с сего расплакалась: «У меня только с Димой все стало налаживаться, а тут такое... Куда я теперь Нину дену? Ты все испортила!» Сын был короток: «Не ожидал от тебя такого. В твоём возрасте - и такие глупости». Лена успокаивала себя - ну ничего, не в другой же город уезжает. Будем видеться, и внуков получится нянчить, просто реже. И дети успокоятся со временем.

А Геннадий думал о Лене. О том, как родственники хорошо устроились на ее шее. Эгоистичные, бесстыдные и самовлюбленные. Как много они думали о себе и как мало - о ней. Нет, пожалуй, они не исправятся никогда. Он повернулся, чтобы поделиться этой мыслью с Леной, но та уже безмятежно спала, положив голову ему на плечо. Геннадий улыбнулся: пусть отдыхает.

## Наши дети



# ДАВАЙ ПОГОВОРИМ ОБ «ЭТОМ»

**Беседы об интимной стороне жизни - часть серьезного процесса под названием «половое воспитание ребенка». Первое, что должны усвоить родители, - в каждом возрасте разговор о сексе имеет свои нюансы.**

**Р**ано или поздно наступит день, когда к вам придет ваше чадо с вопросом «про это». Конечно, говорить о сексе с ребенком как-то неловко. Но и избегать этой темы нельзя.

### ДОШКОЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Уже в таком нежном возрасте дети начинают улавливать принципиальную разницу между мальчиками и девочками, начинают стесняться своей наготы.

Играя в ролевые игры типа «дочки-матери», они задаются едва ли не главным вопросом мироздания: «Откуда берутся дети?» В этот период малыша устроит простой и короткий ответ. Например, что у каждого человека есть клеточки, из которых потом вырастают младенцы. Но один человек не может создать ребенка, поэтому, когда мужчина и женщина любят друг друга и живут вместе, их клетки встречаются, и у мамы в животе зарождается ребеночек. Анатомические и технические детали ребенку сообщать не стоит, ему сейчас это не нужно.

### НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА

В этом возрасте дети активно интересуются своими и чужими половыми органами. К слову, ваши слова должны стать взрослее, «петушок» и «пися» оставьте в прошлом - пора называть вещи своими медицинскими терминами. Главное, при этом не тушеваться и не хихикать. У ребенка не должно возник-

нуть ощущения, что это табуированная тема и обсуждать подобное неловко.

В данном возрасте дети уже способны воспринимать более подробную информацию, в частности, о том, как наступает беременность, как проходят роды и о том, что их тела скоро начнут меняться под воздействием гормонов.

Если вы растите девочку, то пора рассказать ей о менструациях и предменструальном синдроме, ведь у некоторых критические дни могут наступить уже в 9 лет. Мальчикам также можно объяснить эту особенность женской физиологии, чтобы они были в курсе - в любом случае они увидят рекламу по телевидению.

Главное - идти от потребностей ребенка, от его запроса на информацию. Не сердитесь на него, если он задаст вопрос в вульгарной форме или с использованием уличных слов. Скорее всего, он услышал это от кого-то, и ему важно, чтобы вы объяснили, как на самом деле обстоит дело.

В данный период ребенок может задавать неудобные вопросы, например: «Занимаетесь ли вы с папой сексом?» или «Зачем вы на

**Забудьте байки про капусту и аиста. Позже ребенок испытает разочарование из-за того, что вы его обманули.**

ночь запираете дверь?» В такие моменты важно объяснить ребенку понятие интимной тайны. Чтобы ни делали двое любящих людей наедине друг с другом, это не должно касаться никого другого, потому что это очень личный вопрос.

### ПОДРОСТКИ- СТАРШЕКЛАСНИКИ

В этом возрасте пора поговорить на такие сложные темы, как способы предохранения; болезни, передающиеся половым путем; законы, регламентирующие сексуальные отношения и возраст вступления в них; сексуальное домогательство; ранняя беременность; последствия аборта. Будьте готовы, что от подростка вы можете услышать вопросы про порно и нормальные размеры половых органов. Раздражаться или молчать в ответ нельзя. Наоборот, мысленно порадитесь, что ребенок задает эти вопросы вам. Оцените степень доверия!

Не забудьте увязать такие понятия, как секс и любовь. Ведь зачастую подросток начинает задавать вопросы, когда к нему приходят чувства, и он не может понять, уже пора или это еще не любовь, а влечение.

### Что делать, если...

#### **Ребенок просит не вмешиваться в его личную жизнь.**

Отступите, дав понять, что готовы помочь ему советом, если возникнет сложная ситуация. Не навязывайтесь! Сделаете только хуже.

#### **Вам страшно начинать разговор о сексе из-за последствий.**

Многие родители считают, что подобные беседы приведут к распушенности ребенка и желанию попробовать запретный плод как можно раньше. Однако исследования доказывают обратное: подростки из семей, где родители говорили о сексе откровенно, не торопятся вступать в половые отношения с кем ни попадя, а когда доходит до дела, не стесняются пользоваться презервативом.

#### **В семье негативно относятся к сексу**

Кто-то в семье ставит блок на разговоры про это? Печально. Если вы не вмешаетесь и продолжите держать нейтралитет, ребенок может посчитать секс чем-то грязным и постыдным. А в итоге получит «уличное просвещение» и неприятные сюрпризы, которые еще сильнее убедят его в том, что секс - это грязное дело.

## МОЙ МУЖ - НЫТИК!

**Милая «Подруга»! Мой супруг - нытик! Все время ноет, как трудно ему на работе, как мало ему платят. Но как только я начинаю давать ему дельные советы, отмахивается от меня. Как же ему тогда помочь?**

**Анастасия Староверова.**

**ПОДРУГА:** Мужчины - тоже люди, и ничто человеческое им не чуждо. В том числе желание иногда поплакаться и получить просто сочувствие. Судя по всему, вы - человек конкретный. Слыша о проблеме, тут же пытаетесь предложить решение. Ваш муж, наоборот, озвучивая трудности, скорее всего, желает получить моральную поддержку, а совсем не готовый ответ на блюдечке. Попробуйте! Когда он в очередной раз заведет песню «Как много у меня работы, никак не справиться», вы ему подпойте: «Ты у меня такой трудяга! Я тебя так понимаю! Зато ты наш кормилец, и мы тебя очень любим и ценим». То есть фактически вы будете заменять его нытье своей верой. Это должно сработать.

Конечно, есть люди - и мужчины, и женщины, - у которых нытье в крови. Если ваш муж всегда был таким, увы, вы знали, на что шли.

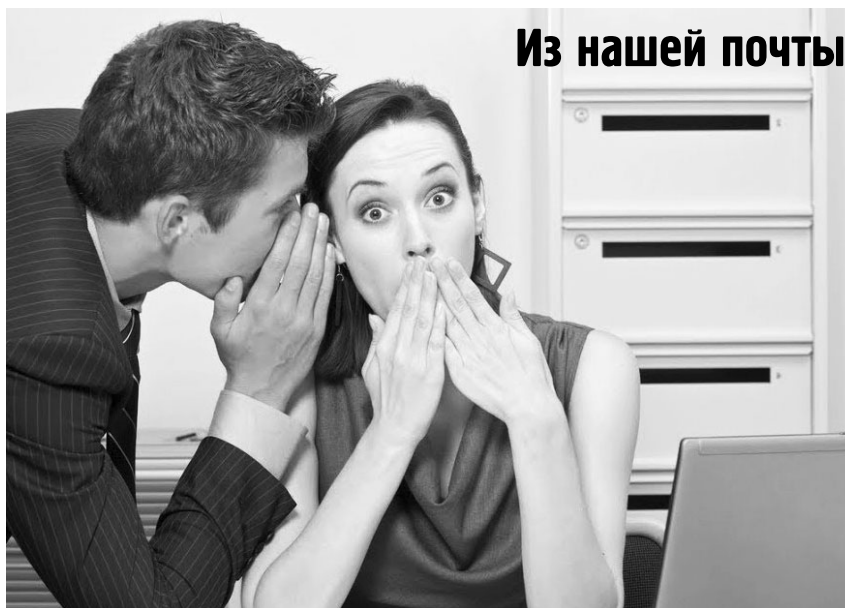
### Интересный вопрос

#### ПОЧЕМУ ВОДИТЕЛЯ НЕ УКАЧИВАЕТ?

**Водитель, однажды пересев на кресло пассажира, может заметить, что его укачивает. А ведь такого не происходит, когда он сам ведет машину. Почему?**

**Человек, находящийся за рулем, сосредоточен. Организму некогда отвлекаться на посторонние ощущения, когда вокруг столько всего требует контроля и внимательности. К тому же, водитель, управляя машиной, заранее знает, где будет встряска, где торможение. Он может за секунду до этого подготовить тело, в то время, как пассажиру это недоступно.**

**Хуже всего приходится тем, кто сидит на задних сиденьях. Хотите, чтобы не укачивало? Сядьте вперед: там обзор лучше, и тряска переносится легче.**



Из нашей почты

## УЗНАЛА ТАЙНУ НАЧАЛЬНИЦЫ

**Милая «Подруга»! Неделю назад засиделась на работе и, проходя мимо кабинета начальницы, увидела, как она плачет. Не удержалась, спросила, в чем дело. Она рассказала про свои проблемы с мужем. А на следующий день начала меня сторониться. Ничего не понимаю...**

**Анна Харламова.**

**ПОДРУГА:** Ваша ошибка заключается в том, что вы предложили свою помощь. Вас понять можно: наверняка вы исходили из лучших побуждений. Но рассудите сами: начальница хоть и человек, все же стоит на ступень выше своих подчиненных. Особенно, если вы с ней не были в теплых дружеских отношениях. Обнаружив ее слезы, вы, возможно, поставили крест на ее репутации идеальной бизнес-леди, которой все беды ничем. К тому же, она, поддавшись слабости, рассказала вам о своих проблемах. Скорее всего, позже начальница пожалела об этом, но ничего

уже было не вернуть.

Сейчас не пытайтесь решить эту ситуацию каким-либо образом. Не подходите к руководительнице с вопросами, не навязывайте свое общение и, упаси боже, не предлагайте вновь помощь. Делайте вид, будто ничего не произошло. Начальница должна понять, что она не потеряла свое лицо и та ситуация никак не повлияла на ее деловой статус.

Если же она сама вдруг спросит о том, что произошло в тот вечер, вы, улыбнувшись, ответьте: «А что произошло? Ничего не помню». Она оценит вашу забывчивость.

## БОЮСЬ, ЧТО СЫН НЕ ПРИМЕТ НОВОГО ПАПУ...

**Милая «Подруга»! Я уже пять лет в разводе. Сейчас у меня появился мужчина, но я переживаю, как его примет мой восьмилетний сын. Он хорошо общается со своим папой и вряд ли полюбит нового. Может, не стоит и пробовать?**

**Ангелина В.**

**ПОДРУГА:** У вашего сына есть родной отец. Они прекрасно общаются, папа принимает участие в воспитании ребенка. Вашему новому возлюбленному не нужно занимать эту нишу. Ему достаточно наладить приятельские отношения с мальчиком.

К тому же, ваш сын уже достаточно взрослый для того, чтобы начистоту поговорить с ним о сложившейся ситуации и выслушать его мнение. Возможно, он и не против того, чтобы мама была счаст-

лива, а вы придумали себе несуществующие проблемы.

Помните: главное для любого ребенка - счастливые родители. Пускай даже счастливы они будут порознь. Если вы начнете страдать в одиночестве, посвящая всю себя ребенку,

он однажды почувствует себя виноватым.

К тому же, время идет, дети растут. Через десять лет ваш мальчишка уйдет, начав строить собственную жизнь. А с чем останетесь вы?

## Отвечает ясновидящая



### Предлагают повышение, а я сомневаюсь

Сейчас я работаю в школе учителем математики, с некоторого времени занимаюсь еще и воспитательной работой. Эту же школу когда-то заканчивала сама. Теперь меня хотят назначить ее директором. Но я боюсь, что не справлюсь: коллектив пожилой, работают спустя рукава, много проверок. Как подумаю, зачем мне все это? Или?..

**Р. М.**

Вы наверное сами уже задумывались о том, какое значение школа играет в вашей жизни. Смотрите: когда-то вы были в ней ученицей, потом выпускницей, затем остались работать, поднимались по служебной лестнице. Это место - особенное на вашем жизненном пути. Я бы даже сказала, кармическое. Вам суждено быть связанной с ним - в самом хорошем смысле этого слова.

Теперь же вам предлагают высшую ступень этого взаимодействия - быть директором. По сути, управленцем, главным человеком. Понимаю, что у вас много страхов и сомнений. Но я практически уверена: это ваше место!

Конечно, решать вам, настаивать я не буду. Но со своей стороны скажу: если согласитесь, то не прогадаете. И справитесь с любыми неурядицами, если они вдруг возникнут на вашем пути. Чтобы легче было сказать «да», рекомендую вам провести следующий ритуал.

В один из дней, когда будет новолуние, останьтесь в школе до поздна. Если новолуние выпадет на выходной день, просто подойдите

к школе вечером. С четырех сторон здания белым мелом нарисуйте знак «плюс». Всего их должно получиться четыре, если у здания четыре стороны, например. Знаки могут быть еле заметными - это неважно. Важен сам момент их нанесения. В эту секунду вы должны сказать:

«Место мое - сила моя, что вложу сюда, то и получу, даже больше. Не оставьте меня свыше, дайте мудрости и терпения. Аминь».

Магические слова повторяйте каждый раз, как будете рисовать очередной крестик. После проведенного ритуала вы, скорее всего, почувствуете, что вам стало легче, и решение уже не кажется таким пугающим!

### У ребенка постоянные истерики

Моей дочери три года и с виду она - обычный ребенок. Но иногда у нее случаются истерические приступы: она кричит ненормальным голосом, как будто над ней издеваются. Такая реакция следует за любым отказом, Я очень расстраиваюсь, а дочка после истерики как будто успокаивается. Отец дочери - неуравновешенный человек, мы с ним разошлись. Может, это гены?

**Наталья.**

Давайте по порядку. Во-первых, три года - критический возраст для многих детей. Я, конечно, не психолог, но поверьте, ко мне приходило немало мамочек с детьми именно этого возраста. Запрос был одинаковым - «истерики». Смотрю на такого малыша - а там ничего нет, прекрасный ребенок. Вот и ваш

случай такой же. Лекарства тут всегда универсальные - любовь, забота, ласка, внимание, нежность.

Во-вторых, конечно, ваша девочка тяжело переживает сложившуюся жизненную ситуацию между вами и ее отцом. Не думайте, что раз она маленькая, значит, ничего не понимает. Дело тут совсем не в генах, а в том, что вы сознательно исключаете папу девочки из ее жизни. Не понимая при этом: каким бы он ни был, это ее папа! Вы просто вычеркиваете его, а девочка страдает. Прошу вас, создайте ради нее образ папы, говорите о нем хорошие вещи, не скрывайте, что он у нее есть.

В-третьих, найдите хорошего врача! Не надо никаких исследований сейчас! Вам нужен хороший детский психолог, работать с которым необходимо не менее полугода, причем, регулярно»

Ну и, наконец, в-четвертых, при условии соблюдения всех вышеизложенных рекомендаций можно слегка помочь девочке с помощью сильной материнской молитвы. Молитесь Казанской иконе Божьей Матери, купите себе ее лик. Чаше сбрызгивайте малышку святой водой, можете давать немного попить каждое утро натошак.

### Если человек долго не выздоравливает

Вот уже два года у меня болен отец. Началось все с банальной простуды, переросшей в воспаление легких. Сейчас лежим одну болячку за другой: они налипли словно снежный ком. Как прервать эту череду недугов? Папа уже опустил руки и приготовился умирать.

**Наталья Костикова.**

Очень жаль, что ваш отец столь пессимистично относится к жизни. Случаи, конечно, бывают разные, но если говорить про его ситуацию, то большую роль тут играет настрой. Не ошибусь, если скажу, что ваш папа - человек, привыкший преувеличивать проблемы. И когда два года назад он заболел банальной простудой, в своей голове он развил эту болячку до таких размеров, что ей не оставалось ничего делать, кроме как стать такой наяву.

Я бы, конечно, посоветовала вам поговорить с отцом, попытаться настроить его на боевой лад, но вижу, что это все не поможет. Поэтому придется пойти хитрым путем. Вижу, что сейчас ему не противопоказано посещение бани. Давайте этим воспользуемся. Наши предки часто использовали баню как средство от избавления от затянувшихся недугов.

Вот и предложите отцу поа-

риться в банке, а сами перед этим заговорите специальным образом венчик. Хорошо, если он будет березовым. Ошпарьте венчик кипятком и произнесите слова:

«Когда парить будешь, всю хворь выгонишь, все болезни изгонишь, с недугами поможешь попрощаться. Веточка к веточке, листик к листику - лежат ровно, лечат слаженно. Как сказала, так и будет!»

Этим венчиком пускай попарится отец. А когда он выйдет из бани, конфискуйте венчик и сожгите его в безопасном месте. Вместе с собой он унесет все хвори вашего отца!

## Не могу найти работу

**Я закончила колледж, но никак не могу найти работу. Хожу на стажировки, собеседования - результата ноль. И это при том, что у меня есть красный диплом, я хороший работник. Что же тогда не так?**

**Анастасия С.**

Дорогая Анастасия, ничего страшного еще не произошло в вашей жизни, а вы уже опускаете руки! Вы хорошо учились, получили заслуженный красный диплом, хорошо разбираетесь в выбранной области. Но увы, все это не гарантирует моментального устройства на службу.

У вас все хорошо! Да, может быть, сейчас удача не на вашей стороне. Но только в вопросе поиска работы! Пока не ладится в этой сфере, обратите внимание на другие! Осознайте, насколько вы счастливый человек на самом деле.

Ну и, несомненно, от меня вы не увидите без волшебного шепотка. Вижу, что вскоре вам подвернется вакансия, которая особенно западет вам в душу. Она будет казаться несбыточной мечтой, но я вам запрещаю даже думать о ней в таком ключе. Запишитесь на собеседование - сделайте это всеми правдами и неправдами. А когда пойдете на него, обязательно наденьте какое-нибудь украшение из жемчуга. На самом деле подойдет даже небольшой камушек, положенный в карман. Жемчуг имеет свойство притягивать удачу. Подержите украшение или сам камушек между ладоней - он должен стать теплым от ваших рук. После этого прошепчите ему: «О чем мечтаю - сбудется, что загадываю - осуществится. А ты мне, жемчуг, в этом поможешь».

После этого закройте глаза и представьте, как вы приходите на собеседование и получаете желаемую должность. После проведенного ритуала можете спокойно идти к работодателю.



**Каждый день недели для человека может стать приятным и продуктивным, если знать, как именно его надо провести.**

Центральное место в моем доме занимает... календарь! Я, как человек творческий, иногда могу и забыть, какой сегодня день недели. Спросите, зачем мне знать, понедельник сегодня или среда? Это важно, ведь каждый день недели предназначен для чего-то! Неудивительно, что наши предки четко знали, что можно делать в определенное время, а что нельзя. Советую вам тоже присмотреться к календарю. И, планируя свои дела и заботы, ориентироваться на незыблемые законы, сформированные много веков назад.

**Понедельник.** Он по праву считается днем тяжелым. И в этот день лучше ничего не начинать. Наоборот, отдохните, хотя бы номинально продлив себе выходные. Зато врачи в этот день посещать можно и нужно! Это идеальное время для улучшения здоровья. Деньги в понедельник желательно держать при себе. А если кто-то попросит в долг, давайте только в крайнем случае. И обязательно прошепчите: «Все, что мое, ко мне вернется».

**Вторник.** Он гораздо лучше понедельника для решения любых вопросов! Но особенно этот день благоприятен для тех, кто собирается в путь. Поездка пройдет без сучка без задоринки, особенно если, выходя из дома, вы скажете: «Дорога ведет от моего порога до чужого порога, где будет хорошо, светло, чисто. Аминь». Хозяйки в этот день могут заниматься домашним хозяйством - все в их руках будет спориться.

**Среда.** День, предназначенный для знакомств и встреч. Если они будут случайными, знайте: это судьба. А если вам самим представится шанс назначить дело именно на среду, не упустите его! Переезжать с места на место в этот день не стоит, как и устраиваться на ра-

боту, ходить на собеседования. Будущий руководитель настаивает именно на этом дне? Придя к нему, незаметно скрестите указательный и средний пальцы и про себя скажите: «На удачу!».

**Четверг.** В этот день можно умыться особым образом, чтобы здоровья хватило на грядущую неделю. Для этого налейте в емкость обычной воды из-под крана и капните в нее буквально каплю святой воды. Потом скажите: «Святая капля простую разбавила, от болезней избавила, красоту подарила», - и умывайтесь этой водой как обычно.

**Пятница.** Домашнюю работу в этот день лучше не выполнять, отложив ее на выходные. Если есть возможность, отдохните, наполнитесь энергией. К вечеру пятницы можно и нужно проговорить сокровенные желания - велик шанс, что в скором времени они исполнятся. Дети в этот день особенно уязвимы и эмоциональны.

**Суббота.** В субботу главное грамотно распланировать день. В первой его половине успеть справиться с домашними заботами, а во второй насладиться отдыхом после напряженной рабочей недели. Деньги в субботу должны тратиться с умом, а чтобы крупная покупка оказалась удачной, перед ее совершением пересчитайте деньги и шепните им: «Не зря вас трачу не зря разоряю, - добра себе прибываю».

**Воскресенье.** Это законный день отдыха. По-хорошему, в воскресенье нельзя заниматься делами вообще. От этого будет зависеть, насколько успешно пройдет следующая неделя. Утром в воскресенье я советую всем обратиться к солнышку (если на небе тучи, то условно - к небу) и сказать вслух: «Жизнь во мне, свет во мне, радость во мне».

**Чтобы день прошел так, как вы задумали, накануне на ночь положите под подушку зеркало лицом вниз**



(Продолжение. Начало в 16).

Капитан Джон Кэмпбелл Эннесси Нил Маккарт. Авианосец «Виктория-ес»

Седьмой день плавания. Звук сигнальной трубы, усиленный громкоговорителями, эхом разнесся по палубе В. Несколько мужчин, находившихся палубой ниже, поморщились, а один даже зажал уши руками. Их заторможенные, неловкие движения служили неопровержимым доказательством участия в восьми ночных вечеринках в узком кругу, по непроверенным данным проведенных в предыдущие дни. Примерно пятнадцать человек выстроились возле офиса командира корабля, одиннадцать из них ждали разбирательства по поводу изложенных в рапорте правонарушений, остальные – проступков, совершенных во время последней увольнительной на берег. В обычных условиях такие дисциплинарные мероприятия проводились через день-два после выхода корабля из порта, не позже, но – с учетом экстраординарного характера груза – необычно высокий уровень правонарушений свидетельствовал о том, что несение службы в штатном режиме на борту авианосца «Виктория» до какой-то степени еще не налажено.

Старшина корабельной полиции стоял перед одним из молодых матросов, которого с двух сторон поддерживали под руки два прыщавых приятеля. Толстым коротким пальцем старшина взял нарушителя порядка за подбородок и нахмурился, уловив явственный запах перегара.

– Уж не знаю, что бы сказала тебе твоя матушка, мой увядший цветочек, если бы увидела тебя в таком состоянии, но у меня есть неплохая идея. – Он повернулся к поддерживавшим его парням: – Это ваш кореш?

– Сэр.

– Как он сумел так набраться?

Парни, которые были примерно в той же кондиции, уставились себе под ноги:

# КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

– Не можем знать, сэр.  
– Скотч со льдом, да? А не просто скотч?

– Не можем знать, сэр.

– «Не можем знать, сэр», – перердразнил старшина, пригвоздив их хорошо отрететированным гневным взглядом.

– Да откуда уж вам знать!

Морской пехотинец Генри Найкол попытался к стене. Стоявший рядом с ним молодой маляр нервно мял разбитыми в кровь руками бескозырку. Тяжело дыша, он пытался сохранить выправку, несмотря на легкую качку. Они уже прошли самую опасную часть Великой Австралийской бухты, но расслабляться было еще рано.

– Сомс, да?

Парень, что помоложе, обреченно кивнул:

– Сэр.

– Найкол, в чем он обвиняется?

– В ссорах, нарушении порядка. И в пьянстве.

– Непохоже на тебя, Сомс.

– Нет, сэр.

Старшина покачал головой:

– Ты так и будешь за него говорить, Найкол?

– Да, сэр.

– Тогда постарайся потом хоть немного поспать. Сегодня ночью тебе снова заступать на вахту. А вид у тебя неважнецкий.

Он кивнул Сомсу.

– Сомс, это не дело. В следующий раз постарайся работать головой, а не кулаками.

Старшина корабельной полиции перешел к следующему провинившемуся – дисциплинарное правонарушение, наркотики, алкоголь, – и Сомс бесильно сполз по стенке.

– Вы все за это ответите, – заявил старшина корабельной полиции. – Причем, перед капитаном, а не перед старпомом, а капитан сегодня не в лучшем настроении.

– Меня накажут, да? – простонал Сомс.

При других обстоятельствах Найкол, возможно, попытался бы его разуверить, успокоить, внушить капельку оптимизма. Но поскольку он так и не вынул руку из кармана, в котором лежало письмо, у него не оставалось ни сил, ни желания поднимать кому-либо настроение. Он уже несколько дней не решался распечатать письмо, догадываясь о его содержании и страшась убедиться в своей правоте. И вот теперь, через семь дней после того, как они покинули Сидней, он уже знал.

Будто оттого, что он знал, ему стало легче!

– У тебя все будет в порядке, – сказал он.

Дорогой Генри!

Я немного разочарована, но насколько не удивлена, не получив о тебя ответа. Еще раз хочу сказать, что мне

очень жаль. Я не хотела делать тебе больно. Но ты так давно не давал о себе знать, а мне действительно очень нравится Антон. И он хороший человек, добрый человек, который очень внимателен ко мне...

Нет, это я отноюсь не в упрек тебе. Я понимаю, что мы были ужасно молоды, когда поженились, и, возможно, если бы не война... И тем не менее, мы оба прекрасно знаем, что вся наша жизнь состоит из таких вот «если бы»...

Он прочел первый абзац и подумал, что, как это ни парадоксально, насколько легче было жить, когда письма подвергались цензуре.

Прошло не меньше двадцати минут, прежде чем неприятная процедура подошла к концу. Они поехали у дверей капитанского офиса, затем Найкол провел молодого человека внутрь, и они отдали честь. Командир корабля Хайфилд, что-то записывавший в толстый журнал, сидел за письменным столом между капитаном морской пехоты и незнакомым лейтенантом.

Найкол слегка подтолкнул Сомса локтем.

– Бескозырка, – прошипел он, держа свой черный берет перед собой.

Сомс поспешно стянул головной убор.

Офицер, сидевший рядом с капитаном, зачитал обвинение: парень сцепился с другим маляром в кубрике. А еще он употреблял алкоголь, количество которого значительно превышало «пять капель», входящих в дневной рацион рядового состава.

– И как мы будем отвечать на обвинение? – продолжая писать, спросил командир корабля. У него был крупный элегантный почерк, немного не вязавшийся с его короткими толстыми пальцами.

– Виноват, сэр, – произнес Сомс.

Да, я виновата. И я слабая. Но, положи руку на сердце, если учесть, что за эти четыре года от тебя не было ни слуху ни духу, я вполне могла считать себя вдовой. Я три года пролежала без сна, молясь о твоём благополучном возвращении. Я каждый день говорила о тебе с детьми, даже тогда, когда мне казалось, будто ты нас забыл. А вернувшись, ты стал совсем чужим.

Наконец Хайфилд поднял глаза. Внимательно посмотрел на мальчишку и обратился к морпеху:

– Найкол, да?

– Сэр.

– Что вы можете сказать о характере этого молодого человека?

Найкол прочистил горло и собрался с мыслями:

– Он с нами чуть больше года, сэр. Маляр. За все это время вел себя образцово. Спокойный, трудолюбивый. – Найкол сделал паузу. – Хороший характер.

– Итак, Сомс, в свете столь блестящей характеристики, что превратило

тебя в драчливого идиота? – (Парень виновато опустил голову.) – Смотри на меня, когда разговариваешь со старшим по званию.

– Сэр. – Сомс густо покраснел.

– Это все моя девушка, сэр. Она... она должна была проводить меня в Сиднее. Мы с ней какое-то время гуляли. А она... Она оказалась среди тех, кто сейчас на палубе С, сэр.

Когда появился Антон и начал уделять мне внимание, это не означало, что он заменил мне тебя, Генри. Некого было заменить.

– ...И он начал насмеяться надо мной... Ну, а за ним и другие. Говорили, что я, типа, не могу удержать женщину. Вы ведь знаете, как это бывает в кубрике, сэр. Так вот, они меня, типа, достали. Ну, я, похоже, и рассвирепел.

– Ты, похоже, рассвирепел.

Дети души в нем не чают. Ты всегда останешься для них отцом, и они это знают, но они обязательно полюбят Америку, где для них открываются самые широкие возможности, о которых нельзя было и мечтать в старой сонной деревушке в Норфолке.

– Да, сэр. – Сомс кашлянул в ладонь.

– Мне очень жаль, сэр.

– Тебе очень жаль, – сказал командир корабля.

– Итак, Найкол, ты утверждаешь, что до этого момента он был хорошим парнем, да?

– Да, сэр.

Хайфилд отложил ручку и потер ладони. Голос его был ледяным.

– Вы все знаете, что я не одобряю драки на моем корабле. Особенно пьяные драки. Более того, мне крайне неприятно обнаруживать, что на моем корабле без моего ведома проводятся светские мероприятия, причем с употреблением горячительных напитков.

– Сэр.

– Тебе все понятно? Я не люблю сюрпризов, Сомс.

И вот тут, дорогой, я должна сообщить нечто крайне для тебя неприятное. Я пишу тебе так срочно, потому что ношу под сердцем ребенка Антона, и мы с нетерпением ждем твоего согласия на развод, с тем, чтобы мы с ним могли пожениться и воспитывать ребенка вместе.

– Ты позоришь флот.

– Да, сэр.

– И за это утро ты уже пятый человек, который обвиняется в злоупотреблении алкоголем. Ты это знаешь? – (Парень промолчал.) – Очень странно, если учесть, что на корабле, кроме вашей недельной нормы, по идее, не должно быть спиртного.

– Сэр. – Найкол откашлялся.

Капитан продолжал исподлобья смотреть на мальчишку:

– Я учту твои прежние заслуги, Сомс, и считай, что тебе повезло получить в заступники человека с безупречной репутацией.

– Сэр.

– Так вот, ты еще очень легко отделался. Пока только штрафом. Но я хочу, чтобы ты заручил себе на носу одну вещь – можешь передать своим друзьям и тем, кто ждет в коридоре. Почти ничего не ускользает от моего внимания на этом корабле. Почти ничего. И если ты думаешь, что я не знаю о посиделках, проходящих в то время, когда команду корабля и его женский груз

должны разделять не только стены, но и треклятые коридоры, то ты глубоко заблуждаешься.

– Я не хотел, сэр. Я не нарочно.

Я не хотела, чтобы все так обернулось. Но пожалуйста, Генри, не дай этому ребенку стать незаконнорожденным. Я тебя заклинаю. Да, я понимаю, что причинился тебе ужасную боль, но, умоляю, не надо срывать свою обиду на невинном младенце.

– Ты не хотел, – пробормотал Хайфилд и начал что-то быстро писать. – Ты не нарочно. Вы все не нарочно. – (В комнате вдруг стало тихо.) – Два фунта. И чтоб я тебя здесь больше не видел.

– Сэр.

– Налево кругом, шагом марш!

Матрос и морпех отдали честь и вышли из капитанской каюты.

– Два чертовых фунта, – снова нахлобучив бескозырку, сказал Сомс, когда они прошли мимо длинной очереди из нарушителей. – Два чертовых фунта, – пробормотал он одному из своих корешей. – Этот Хайфилд, чертов несчастный ублюдок.

– Не повезло.

Распалеймый обидой на такую несправедливость, Сомс ускорил шаг:

– Не понимаю, с чего это он вдруг прикопался ко мне. Все нудил и нудил. Я даже слова не сказал треклятым английским невестам. По крайней мере, не больше чем одной из них, черт бы ее побрал! Не то что этот чертов Тимс. Он каждый вечер водит в свой кубрик девчонку. Джексон мне все рассказал.

– Лучшее держись от них подальше, – произнес Найкол.

– Что? – Сомс повернулся к Найколу, почувствовав едва сдерживаемое напряжение в его голосе. – С тобой все в порядке?

– У меня все прекрасно, – вынув руку из кармана, ответил Найкол.

Пожалуйста, напиши мне письмо или отправь телеграмму, когда сможешь. Я счастлива, что могу оставить тебе дом и остальное. По мере возможности я старалась содержать все в порядке. Не хочу еще больше осложнять тебе жизнь. Единственное, чего я хочу, – это чтобы ты меня отпустил.

Твоя Фэй

– Да, прекрасно, – повторил Найкол, размашисто шагая по коридору. – Прекрасно.

Дисциплинарное судебное разбирательство закончилось сразу после одиннадцати утра. Командир корабля Хайфилд положил ручку и жестом предложил Добсону, пришедшему несколькими минутами ранее, и капитану морской пехоты присаживаться. Стюарда послали за чаем.

– Плохо дело, – сказал Хайфилд, откинувшись на спинку кресла. – Мы всего неделю в море, а вы только посмотрите, что творится!

Капитан морской пехоты промолчал. Морские пехотинцы были дисциплинированными ребятами и никогда не пили на борту. Как правило, их привлекали для того, чтобы охарактеризовать того или иного моряка, или когда трения между моряками и морскими пехотинцами начинали переходить допустимые границы.

– Это создает напряженную обстановку на борту. И алкоголь. Когда еще

мы имели столько случаев правонарушений на море по пьяной лавочке?!

Добсон и капитан морской пехоты сокрушенно покачали головой.

– Капитан, мы обыщем шкафчики. Постараемся вовремя потушить пожар, – заявил Добсон.

Из иллюминатора за их спиной открывался вид на ярко-синее небо и безмятежное море. Такая картина не могла не успокаивать, вселяя в сердце оптимизм. Но Хайфилда она отнюдь не радовала: все утро нога ныла и пульсировала, словно постоянно напоминая о его неудаче.

Утром, когда капитан одевался, он старался не смотреть на ногу – ее цвет вызывал беспокойство. Едва заметный багровый оттенок кожи говорил не о появлении здоровых тканей, а о том, что в ноге явно протекают нехорошие процессы. Если бы Бертрам, штатный судовой хирург, был на борту, капитан мог бы попросить его осмотреть ногу. Бертрам бы понял. Но Бертрам опоздал на корабль в Сиднее, и теперь ему предстоит предстать перед трибуналом, а его место занял чертов придурок Даксбери.

Упершись локтями в колени, Добсон наклонился вперед:

– Согласно докладам женщин-офицеров, они почти уверены, что по ночам происходит некое движение. Только прошлой ночью одной из них пришлось вмешаться в ситуацию, возникшую на палубе В.

– Драка?

Обменявшись понимающими взглядами, Добсон и капитан морской пехоты посмотрели на Хайфилда.

– Нет, сэр. Хм... Физический контакт между невестой и матросом.

– Физический контакт?

– Да, сэр. Он держал ее за... корму. Хайфилд подозревал, что такое может случиться, предупреждал начальство. И все же ему будто дали под дых. Сама мысль о том, что, пока он тут сидит, подобные вещи творятся на борту его корабля...

– Я знал, что это непременно случится, – произнес он, заметив, к своему удивлению, что его собеседников сей факт встревожил гораздо меньше. И действительно, у Добсона был такой вид, словно он с трудом сдерживал улыбку.

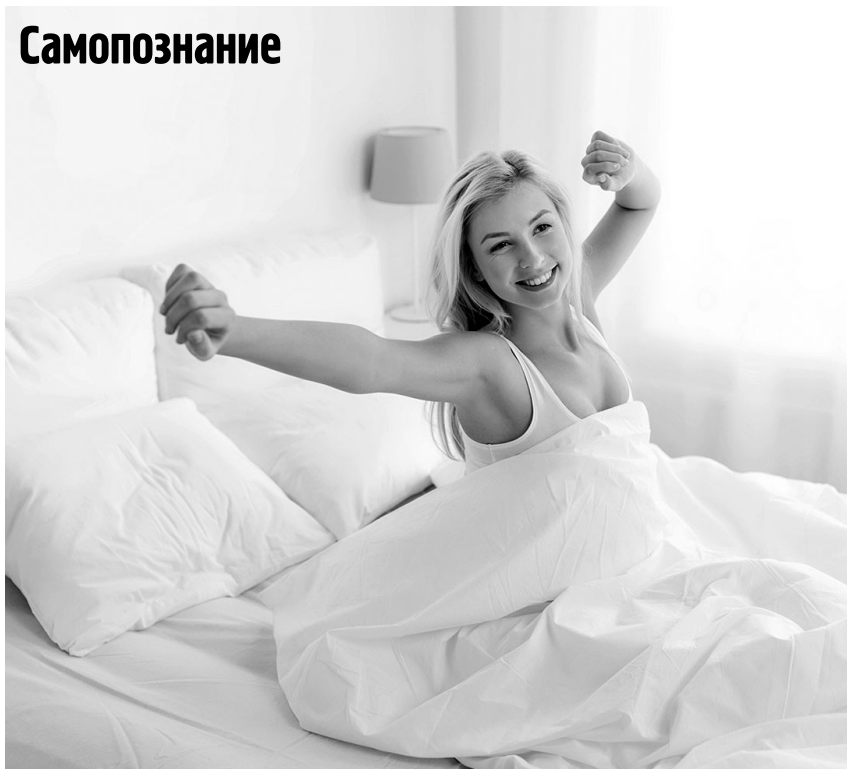
– Придется выставить дополнительные караулы из морских пехотинцев на ангарной палубе и у кубриков матросов и кокегаров.

– При всем уважении, сэр, – перебил его капитан морской пехоты, – мои парни и так дежурят по скользящему графику семь дней в неделю, и это помимо выполнения других задач. Я не могу заставить их прыгнуть выше головы. Вы сами видели, какой замученный вид у Найкола, и он не один такой.

– А так ли необходимо выставлять караул у дверей кубриков? – спросил Добсон. – Охрана из числа морских пехотинцев у кают невест плюс регулярные обходы блюстителей нравственности из женской вспомогательной службы – этого, безусловно, должно быть достаточно.

**Джоджо МОЙЕС.**

**(Продолжение следует).**



# 4 КЛЮЧИКА К СЧАСТЬЮ

**Бывало ли у вас такое, что, только открыв глаза, вы уже понимаете, что день не задался? Или долго не могли уснуть, бесконечно гоняя в голове череду мыслей, переживаний дня? Или, казалось бы, незначительная мелочь превращалась в целую трагедию, от которой щипало в глазах и выступали предательские слезы? А счастье-то близко! Важно только найти от него ключи!**

Врачи назвали бы упадническое настроение повышенной тревожностью. Скептики бы посоветовали перестать себя накручивать, а близкие люди посочувствовали бы вашей проблеме. Но, вероятно, никто бы не подсказал надежную профилактику для подобного состояния. А она проста: соблюдайте несколько простых и привычных жизненных правил, и будет вам счастье!

### 1. Ранние подъемы

Характер человека формируется в детстве, а отличный день начинается с позитивного утра. Но в детстве все-таки имеет значение влияние родителей, а вот утро полностью зависит только от вас. Человек сам в состоянии сделать свое утро именно таким, каким он хочет, главное, ощутить внутреннюю потребность и готовность к этим изменениям. Наш курс направлен исключительно на доброе утро! Ранние подъемы примерно в 5-6 часов сводятся к ощутимой выгоде - можно успеть сделать больше дел. Но как же проснуться в хорошем настроении? Залог позитивного взгляда на мир способствует пробуждению в определенной фазе сна. Сейчас все «умные» будильники и фитнес-браслеты работают именно по этому принципу

и будят вас в заданном временном промежутке и в нужной фазе сна. Если же под рукой нет современных устройств, то можно воспользоваться народным наблюдением, которое отражено в поговорке: встал не с той ноги. Лучше всего про народную мудрость не забывать и при пробуждении, вставая с кровати, поставить на пол сначала правую ногу. Это правило работает прежде всего на эмоциональный настрой. Выполнив его, веря в его работу, человек дает себе установку на хорошее, наполняется только положительными эмоциями.

### 2. Завтрак съешь сам

Следующий важный этап залога счастливого дня - это хороший завтрак. Конечно, лучше, когда любимый человек принесет вам его в постель. Но что делать, когда вы и есть тот самый любимый человек, который всех кормит завтраком, убирает постели и провожает в школу, на работу? Есть ответ на этот вопрос: утром метаболизм организма человека работает чуть быстрее, ведь нужно накопить энергию на целый день. Поэтому именно утром мы можем позволить себе без лишнего угрызения совести позволить съесть что-то, что считается вредным или очень калорийным.

Да-да, и кусок торта очень подходит именно для утренней трапезы, а не для ужина. Если утром есть совсем не хочется, а организм еще не настроен на позитивное восприятие действительности, можно выпить стакан теплой воды. Именно комфортная температура жидкости дает сигнал желудку, а через него и всем телу, что все хорошо, можно двигаться дальше.

### 3. Утренний моцион

Спортом лучше заниматься именно по утрам. Есть свои ключики к успеху и в выборе тренировок. На каждом занятии необходимо прислушиваться к своему телу, не всегда боль в мышцах говорит о том, что все идет правильно. Идеально подобрать для себя такие упражнения и занятия, при которых ты чувствуешь себя максимально комфортно. Организм престаёт испытывать стресс от перегрузок и начинает работать по-новому, помогая достигать нужных тебе результатов. А удобная одежда, яркая расцветка спортивной формы должны дать ощущение комфорта на этом этапе дня. Если же спорт не приносит удовольствия, то можно найти и другое полезное хобби. В спортзал современный человек идет прежде всего за общением, где он стремится получить новые знания. Не бойтесь спросить что-то у того, кто ведет занятия, или у соседа справа, владение информацией - это ключ к благополучию и залог успеха любого начинания.

### 4. Найди время для себя!

Многие из нас воспринимают пространственный совет «находить время на себя» как необходимость побаловать себя чем-то: съесть лишний кусочек торта, поехать на такси вместо прогулки до работы и т.д. Духовные практики показывают, что «находить время на себя» - это прислушиваться к себе, своим ощущениям. Внутренне можно спросить себя: доволен ли я сейчас? Счастлив ли я сейчас? Сделал ли я сегодня шаг на пути к счастью? Если на все эти вопросы вы можете ответить утвердительно, то ваше утро и ваш день прошли в нужном русле. Если нет, то здесь может помочь небольшая аффирмация: «Я - частичка мира. Мир поселяется в моей душе, в моем теле. Мне хорошо и спокойно. Мир смотрит на меня с улыбкой, и я улыбаюсь в ответ. Я с благодарностью принимаю все, что дает мне мир. Я сохраняю покой. Я есть мир, а мир есть я. Я говорю спасибо миру, и он принимает меня таким, какой я есть». После этого лучшего всего умыться прохладной водой, обязательно затронув внутренние стороны запястий. Именно здесь располагаются энергетические точки, которые необходимо активизировать. И тогда день пойдет своим чередом, а счастье, может, именно сегодня постучится в ваши открытые подознаваемым дверям.



### Прошлое, останься позади!

Может, комплексы - не что иное, как желание полюбить себя? Мало кто представляет, из чего эта любовь складывается. То ли нужны ванна с пеной, массаж и шопинг, то ли внутреннее тотальное одобрение самого себя, которое можно обрести после цикла медитаций или курса психотерапии. Если встать на скользкую пенно-массажную дорожку, то можно оказаться среди тех, кто на каждом углу кричит: «Стань лучшей версией себя». После ванны и шопинга следуют филлеры и ботокс, курсы по стилю, фитнес и диеты. Где же тут одобрение себя и борьба с комплексами? Все наоборот - борьба с собой и стыдливая маскировка или яростное корчевание своих, так называемых, несовершенств. А по дороге можно новых комплексов нацеплять, например, комплекс так никогда и не развиться, застрять в зоне комфорта, в статусе «минус», в фазе «О». Все говорят, что надо любить себя и не комплексовать, но пошаговых методик и тонких инструкций никто не дает.

### Иду на них!

С чего можно было бы начать крестовый поход против неверных комплексов? Например, с банального принятия своего тела. Только на первый взгляд оно банальное. Исправлять в себе что-то надо только в том случае, если это мешает лично вам, а не является навязанным трендом. Например, все худеют, а вам и в своем размере 50+ хорошо. Не идите за всеми. Эталоны красоты в разное время являлись то худышки, то толстушки, то миниатюрные, то статные, то блондинки, то брюнетки. Следовать за модой - все равно что пытаться запрыгнуть в последний вагон уходящего поезда, причем с беговой дорожки. Вчера все увеличивали грудь, сегодня проделывают то же самое с попой. В прошлом году выстригали челки, в этом - красят волосы в салатный. Полюбить себя именно с таким носом, такой грудью, такими волосами и прочими исходными данными - это и есть здоровая любовь к себе. Нет лучших версий вас. Вы уже совершенный организм. Эволюцией в вас заложено все, что нужно для полноценной жизни и ее продолжения, то есть, чтобы быть привлекательной для противоположного пола. А версии - это все происки маркетологов, которым ваши комплексы играют на руку. Это им нужны части тела определенного размера, прописанного на текущий сезон «весна-лето». В вашем недовольстве своей внешностью виноват не сам нос, а комплекс, связанный с этим носом. Хирург не сможет вам помочь в этом деле. Нос-то он исправит, а вот тараканов из головы не вытравит. К тому же, если у вас нет лишних денег, чтобы тратить их на бесконечный тьюнинг тела, то выход только один - принимать себя со всеми трещинками, но без тараканов. Придерживайтесь чувства собственного комфорта, а не гонитесь за чужими эталонами!



## КОМПЛЕКСЫ, Я ВАС НЕ ВИЖУ!

**Старые локти, тонкие губы, толстые лодыжки - каких только комплексов не бывает у женщин! Это только то, что касается внешности. А если копнуть внутри, то можно отыскать еще и страх быть яркой и заметной, выступить на публике, громко разговаривать, есть в присутствии мужчин. Есть ли универсальное средство по борьбе со всеми видами комплексов?**

### Боишься - делай

Что касается страхов, связанных с наличием или отсутствием каких-либо качеств и способностей, - тут все просто. Если что-то пугает - делайте это. Комплекс неполноценности мешает устраивать коммуникации - больше общайтесь. Через силу, скрипя зубами, не ощущая поначалу никакого прогресса, все равно общайтесь. Страшно будет первые 2-3 раза или 20-30 раз, но переломный момент все равно настанет. Уверенность приходит через опыт борьбы с неуверенностью. Если вы боитесь выступать перед аудиторией, то найдите в зале одного-единственного человека. Пусть это будет хороший знакомый или просто тот, кто проявляет к вашему докладу искренний интерес. Сфокусируйте на нем взгляд и начинайте произносить свою речь, глядя только на него, как будто вы с ним хорошо знакомы и сидите не в большом зале, а дома на кухне. Через пару минут вы забудете про свои запинки и страхи.

### Полюби себя такой, какая ты есть!

Некоторые женщины панически бо-

ятся показываться на публике без макияжа и укладки волос. Будто бы это лишает их солидности, уверенности в себе, окружающие перестают их уважать и воспринимать всерьез, а мужчины начинают просто игнорировать.

Но причинно-следственные связи этой ситуации другие: люди лишь считают то, как вы сами к себе относитесь. Если вы не способны уважать себя без краски на лице, то и они не будут. Поэтому во имя борьбы с комплексами следует устраивать «разгрузочные» дни, недели, а может быть, и месяцы: ходить без макияжа и вести себя при этом так, словно вы королева на балу при полном параде. Необходимо именно почувствовать себя комфортно и уверенно, ведь эти качества, пожалуй, больше привлекают мужчин, и благодаря этим качествам женщина предстает в глазах противоположного пола красивой и обаятельной.

Со временем вы привыкнете к своему новому состоянию и полюбите себя в нем, а потом убедитесь, что любят и уважают не за фальшивую красоту, а за настоящую уверенность в себе, которая не зависит ни от каких внешних факторов.

# МАСТЕРИЦА



## КАК СТИРАТЬ КЕДЫ И КРОССОВКИ

Любите светлые кроссовки? Придется научиться за ними ухаживать! К счастью, в этом нет ничего сложного.

Практически любую пару кроссовок можно постирать в стиральной машине. Исключение - модели со стразами и прочими мелкими элементами, которые могут оторваться во время стирки. Для всех остальных случаев действуют универсальные правила.

**1.** Промойте обувь, очистив ее от уличной грязи. Вытащите шнурки и стельки, если они не зафиксированы внутри. Есть стойкие загрязнения? Обработайте их пятновыводителем.

**2.** Обувь положите в бельевой мешок. В емкость для порошка добавьте жидкий гель: он не оставит после себя разводов. Выберите режим деликатной стирки: температура должна быть не выше 30-40 градусов. Количество оборотов по возможности отрегулируйте до минимума.

**3.** Когда цикл стирки завершится, выньте кроссовки, раскройте их, высунув язычки. Поставьте обувь су-

шиться в теплом, хорошо проветриваемом помещении. Оставлять ее на батарее или на солнце нежелательно.

Также при стирке кед и кроссовок пригодятся следующие советы.

\* Подошву кроссовок следует чистить отдельно. Для этой цели возьмите старую зубную щетку, нанесите на нее зубную пасту и пройдитесь по боковой поверхности подошвы. Можно оставить пасту на 5-7 минут для большего эффекта.

\* Стельки можно освежить отдельно. Приготовьте раствор (1 стакан воды смешайте с 2 ст. л. уксуса, добавьте 2-3 капли эфирного масла лимона), замочите в нем стельки на 1 час. Высушите их.

\* Не кладите в стиральную машину сразу несколько пар обуви. Лучше стирать каждую по отдельности. Если у вас есть старое полотенце, положите его в барабан вместе с кроссовками: оно смягчит удары во время отжима.

## ЧТОБЫ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ПОМАДА НЕ ПОТЕРЯЛАСЬ

В течение дня я пользуюсь гигиенической помадой. Но вот незадача: она часто теряется в сумочке. С некоторых пор я начала прикреплять ее к ключам. Этот вариант подойдет для помад в мягких тюбиках. Достаточно проделать в нем отверстие и продеть колечко от связки ключей.

*Наталья Ломоносова.*

## Справляемся

### с жарой без кондиционера

Не любите жару, но не включаете кондиционер, потому что боитесь простудиться? Делайте как я!

\* Включите вентилятор, а рядом с ним или напротив поставьте бутылку с водой, только что вынутую из морозильной камеры. Благодаря этому воздух станет прохладнее.

\* Заклейте окна светоотражающей пленкой, за счет чего комната будет меньше нагреваться. Также неплохо спасают от жары римские шторы.

\* Чтобы быстро охладиться, смочите полотенце в холодной воде и положите его на шею сзади.

\* Выпейте холодной воды. С ее помощью вы сможете охладиться изнутри. Только пейте маленькими глотками, чтобы не заболело горло!

\* Сложно засыпать в жару? За полчаса до сна снимите постельное белье (простыню, наволочку), положите их в полиэтиленовый пакет и поместите в холодильник. Через 30 минут достаньте - и расстелите. Вскоре они, конечно, нагреются вновь, но засыпать вам будет куда приятнее.

*Ольга Лисовская.*



## Бретели не будут выглядывать

У меня в гардеробе много открытых летних платьев. Если надеть их с бюстгалтером, будут видны лямочки. А без него никак! Вот и стала я придумывать, как же быть в такой ситуации. В итоге вшила в открытые платья старые лифы, предварительно обрезав у них лямочки. Теперь и грудь на месте, и ничего лишнего не видно!

*Ольга.*







# ВИТАМИНЫ ДЛЯ КРАСОТЫ

**Если кажется, что все средства для улучшения состояния кожи перепробованы, в ход идут витамины. Кстати, не самый плохой вариант!**

**М**ногие воспринимают витамины чуть ли не как панацею от всех бед. О том, стоит ли считать БАД волшебной таблеткой, рассказывает Валерия Горская, врач-косметолог.

### Какие витамины нужны коже?

Кожа нуждается в целом ряде полезных витаминов, минералов и микроэлементов.

**Витамин А**, он же ретинол, защищает кожу от фотостарения.

**Витамины группы В** придают коже упругость, эластичность, способствуют ускоренной регенерации тканей.

**Витамин С** борется со свободными радикалами, тем самым замедляя процесс появления морщин.

**Витамин F** прекрасно справляется с пигментацией, особенно если она вызвана возрастными изменениями.

Ориентируясь на существующую проблему с кожей, можно подобрать витаминный комплекс. Так, для борьбы с куперозом - сосудистой сеточкой - подходят витамины С, К, Р. Есть воспаления? Обратите внимание на витамины А, группы В, Е. С сухостью справляют-

ся витамины С, Е, Р, F, PP. Молодость коже подарят витамины А, группы В, F, К, Р.

### Можно подобрать добавку самостоятельно?

Универсальных витаминных добавок не существует. Стандартные упаковки «для роскошных волос», «для крепких суставов», «для хорошего зрения» рассчитаны на здоровых людей, у которых в целом витаминный баланс в норме. Однако под эту категорию попадают не все.

Для начала лучше проконсультироваться со специалистом - косметологом или дерматологом. Далее сдать анализы, чтобы понять, какие микроэлементы в норме, каких переизбыток, а каких не хватает. И только после этого индивидуально подобрать комплекс. Все витамины продаются отдельно, и их можно компоновать, исходя из запроса.

### Возможен ли переизбыток витаминов?

Для того, чтобы витаминов в организме было в переизбытке, нужно очень постараться. Как правило, они или в

норме, или их не хватает. Однако переизбыток, пожалуй, в некотором смысле опаснее, чем нехватка.

Если говорить о состоянии кожи, то избыточное количество витамина С, к примеру, может выразиться в виде аллергии. Витамин Е в избытке откладывается в жировой ткани. Некоторые витамины, если их слишком много, могут нарушить работу внутренних систем организма. Вот почему перед приемом любых БАД рекомендуется предварительная консультация специалиста.

### Внутри или снаружи: как лучше?

Нельзя однозначно сказать, какие витамины эффективнее - те, которые мы принимаем в виде добавок, или те, которые входят в состав косметических средств. Пожалуй, лучше всего работает схема, при которой витамины поступают с четырех сторон.

\* Питание. Оно должно быть сбалансированным, исключать вредную пищу, и изобиловать полезными продуктами.

\* Витаминные добавки, подобранные индивидуально, с учетом исходной ситуации.

\* Полезные микроэлементы, входящие в состав средств по уходу за кожей.

\* Инъекционные процедуры, которые можно выполнить в кабинете косметолога. Речь идет в первую очередь о биоревитализации и мезотерапии.

Если регулярно следить за выполнением всех четырех пунктов, кожа скажет вам спасибо.

### Что будет, если смешать витамины?

Экспериментируя, некоторые женщины добавляют витамины, предназначенные для приема внутрь, в косметику. Например, так часто поступают с ампулами витаминов А и Е. Достаточно проколоть их иглкой и выдавить содержимое в крем. Кажется, что таким образом он становится более обогащенным. На самом деле нет! Даже наоборот. При введении в состав косметики инородных веществ нарушается структура крема. В итоге он становится бесполезным.

Но если ту же самую ампулу витамина Е выдавить непосредственно на кожу, эффект будет! Это известный прием против сухости, но летом его выполнять не рекомендуется. Он предназначен для зимнего сезона.



**Витаминные коктейли, которые вводят с помощью инъекций, усваиваются кожей лучше, чем кремы**

# Педикюр

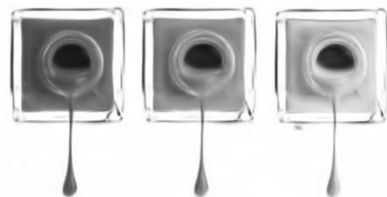
## Летние идеи

Пока на улице тепло и есть возможность носить открытую обувь, нужно успеть продемонстрировать идеальный педикюр! Мастера советуют обратить внимание на яркие цвета и тематические рисунки.



### Пятьдесят оттенков яркого

Собираетесь в отпуск? Забудьте и сдержанном дизайне: дайте волю краскам! Обозначьте каждый ноготь отдельным цветом. В тренде желтый, синий, оранжевый и красный оттенки.



### То ли зебра, то ли леопард

Животные принты на ногтях как никогда актуальны. Бойтесь переборщить? Расположите рисунок лишь на нескольких ноготках, покрыв остальные однотонным лаком.

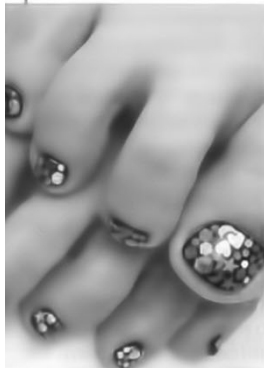


### В полосочку

Самым летним геометрическим принтом в этом сезоне считается принт в полосочку. Причем, полосы могут быть различной толщины, цвета и размера. Располагайте их на ногтях, как подсказывает воображение.

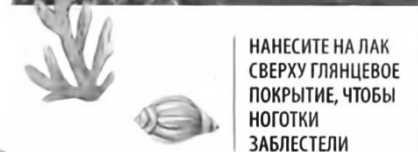


ДЛЯ ЛЕТНЕГО ОФИСНОГО ДРЕСС-КОДА ПОДОЙДЕТ ТРАДИЦИОННЫЙ БЕЛЫЙ ЦВЕТ



### Кто разбил стекло?

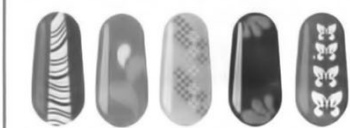
Чтобы добиться эффекта битого стекла, можно использовать кусочки фольги или специальные мерцающие наклейки. Но лучше доверить эту работу профессионалу. Лучшее сочетание «битое стекло» смотрится в сочетании с лимонным, розовым, желтым и голубым оттенками палитры.



НАНЕСИТЕ НА ЛАК С ВЕРХУ ГЛЯНЦЕВОЕ ПОКРЫТИЕ, ЧТОБЫ НОГOTКИ ЗАБЛЕСТИЛИ

### Море волнуется раз

Морские мотивы в летнем педикюре - актуальная классика. Нарисуйте на ногте якорь, ракушку, коралл, рыбку или просто сделайте омбре из нескольких оттенков синего цвета. Отпускное настроение вам будет обеспечено!





# ПИРОГИ С ЗЕЛЕННОЙ НАЧИНКОЙ

### Со шпинатом и курицей

**Для теста:** 150 г сливочного маргарина, 400 г творога, 250 г муки, 1/4 пакетика разрыхлителя, щепотка соли. **Для начинки:** 1 куриное филе, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 200 г сыра, 200 г шпината, перец, соль.

Маргарин растопите и дайте остыть. Смешайте с творогом, добавьте муку, смешанную с разрыхлителем и солью,

замесите эластичное тесто. Накройте полотенцем и уберите в холодильник на час. Филе нарежьте кусочками. Лук измельчите. В сковороде разогрейте растительное масло, обжарьте лук в течение 3 минут, добавьте филе и готовьте 5-7 минут. Дайте остыть, посолите, поперчите. Сыр нарежьте кубиками. Шпинат - тонкой соломкой. Духовку разогрейте до 180 градусов. Тесто разделите на 2 части, каждую раскатайте в круг толщиной 5 мм. Одну

часть выложите в форму, выстланную бумагой для выпекания. На нее - половину филе, сыр, шпинат, снова филе и накройте второй частью теста. Защипните края, наколите вилкой. Выпекайте 40 минут.

### Штрудель с беконом

**По 1 пучку кинзы, петрушки, укропа, 2 ст. ложки растительного масла, 500 г дрожжевого слоеного теста, 150 г бекона, 30 г семян тмина, яйцо, соль, 1 ст. ложка молока.**

Тесто раскатайте в тонкий прямоугольный пласт размером с противень. Зелень мелко порубите и перемешайте. Бекон нарежьте ломтиками, равномерно уложите на пласт теста, сверху покройте слоем зелени. Посолите, поперчите. Сверните в рулет, накройте салфеткой и оставьте на 15-20 минут. Отделите желток от белка. Желток взбейте с молоком и щепоткой соли. Духовку разогрейте до 190-200 градусов. Противень смажьте растительным маслом. Штрудель выложите на противень, смажьте яичной смесью, сверху посыпьте тмином. Выпекайте 25-30 минут.

### Пирог с зеленью

**5 пучков разной зелени, 2 яйца, по 2 ст. ложки сметаны и муки, не много растительного масла, перец, соль по вкусу.**

Из яиц, сметаны и муки приготовьте тесто. На разогретую и смазанную маслом сковороду всыпьте крупно нарезанную зелень и залейте приготовленной смесью. Посолите, поперчите и готовьте под крышкой, пока нижняя сторона не зарумянится. Переверните пирог и готовьте с другой стороны.

## СУП-ПЮРЕ С КУРИЦЕЙ

**120 г филе курицы, 100 г моркови, 150 г баклажанов, 30 г кабачков, 10 г сливочного масла, 100 г нежирного молока, соль - по вкусу, зелень петрушки и укропа.**

Куриное филе отварите до готовности (бульон вам не пригодится), остудите, пропустите через мясорубку.

Баклажаны, кабачки, морковь очистите, нарежьте средними кусочками и припустите на медленном огне до го-

товности. Готовые овощи взбейте миксером, добавьте воду, соль. Зелень мелко нарежьте и вместе с куриным фаршем введите в пюре. Молоко и масло нагрейте, постоянно помешивая, добавьте в пюре и варите 10 минут. Суп-пюре разбавьте водой до нужной консистенции и варите на слабом огне 20 минут. Подавайте теплым.

## СЛИВОЧНО-ВИШНЕВОЕ МОРОЖЕНОЕ

Для сливочного мороженого: 300 мл сливок, 3 белка, 80 г сахарной пудры, 100 г сахара, ванилин, 1 ст. ложка сока лимона. Для вишневого мороженого: 350 г вишни, 100 г сахара, 2 желтка, 300 мл сливок, 1 ст. ложка сока лимона. Для вишневого мороженого вишню измельчите в пюре. Желтки взбейте с сахаром. Сливки закипятите и влейте в желтки. Готовьте на плите 4 минуты. Остудите, добавьте вишневое пюре и сок лимона. Поставьте в морозилку на 4 часа. Для сливочного мороженого смешайте сливки, сахар, ванилин. Варите 30 минут, остудите, взбейте. Белки взбейте, добавьте пудру и сок лимона. Соедините белки, сливки. Поставьте в морозилку на 3 часа. Выложите в контейнер по очереди вишневое и ванильное мороженое, заморозьте.



### Холодный томатный суп

**Помидор, луковица, зубчик чеснока, красный болгарский перец, огурец, 2 ст. ложки растительного масла, сельдерей, острый перец.**

Обдайте помидор кипятком и снимите кожицу. Взбейте его в блендере вместе со всеми остальными ингредиентами, кроме огурца. Добавьте растительное масло, соль по вкусу. Охладите суп в холодильнике. Перед подачей добавьте порезанный кубиками огурец. Хорошо дополняют вкус супа сухарики и перышки зеленого лука.

### Говядина в соусе «цахтон»

**По 400 г говядины и сметаны, 4 сладких перца, 2-3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка паприки, по пучку петрушки, кинзы, соль.** Отварите мясо до готовности в подсоленной воде, остудите, нарежьте небольшими кубиками. Петрушку и кинзу хорошо промойте, обсушите, мелко нарежьте и смешайте со сметаной. Добавьте паприку, соль, чеснок, пропущенный через пресс, перемешайте. Залейте соусом мясо, перемешайте и поставьте в холодильник на 2-3 часа, чтобы оно напиталось ароматами специй и трав. Болгарские перцы помойте, обсушите, разрежьте на половинки, выньте семена. Наполните перцы мясом и подавайте к столу.

### Картофельные лодочки

**6 картофелин, 100 г сыра, 2 болгарских перца, 150 мл сметаны, 2 луковицы, 150 г кукурузы, 4 шампиньона, соль, перец, зелень, растительное масло для жарки.** Картофель хорошо вымойте, отварите в мундире до полуготовности. Остудите, разрежьте пополам, ложкой аккуратно выньте серединку. Разогрейте в сковороде масло и обжарьте в нем лук с грибами. Смешайте с порезанным перцем, кукурузой, специями, измельченной зеленью, заправьте сметаной и хорошо перемешайте. Начините лодочки, посыпьте сверху тертым сыром. Запекайте в заранее разогретой до 200 градусов духовке приблизительно 20 минут.



### Я – большой фанат маринованной и соленой рыбы...

Хочу поделиться одним из своих самых удачных рецептов из скумбрии. Готовлю ее так. Режу рыбу кусками толщиной 1 см. Складываю в миску. В отдельную емкость режу головку лука, туда же пучок укропа, крупные куски большого помидо-

ра, измельченные 2 зубчика чеснока. Поливаю подсолнечным маслом. Добавляю перец, 4 ст. ложки соевого соуса и 1 ст. ложку рисового уксуса. Руками отжимаю овощи, солю по вкусу и заливаю этим маринадом рыбу. Жду 2 часа - и рыбка готова!

*Нина.*

### Вкуснейший яблочный зефир

Для домашнего лакомства понадобится 6 яблок, 1 яичный белок, 700 г сахара, ванильный сахар по вкусу, 30 г желатина. Для начала я замачиваю желатин в 160 мл воды. В это время чищу яблоки, нарезаю наполовину, выкладываю на противень и запекаю при 180 градусах 20-25 минут. Когда остынут, взбиваю миксером, добавляю белок, 400 г сахара, ванильный сахар и продолжаю взбивать. Замоченный желатин ставлю на огонь и разогреваю, но не кипячу. Добавляю оставшийся сахар и варю 5 минут, помешивая. После немного охлаждаю и ввожу тоненькой струйкой в яблочную массу. Взбиваю еще 2 минуты. На противень, смазанный маслом, кондитерским шприцем выдавливаю зефирки. Оставляю их в холодильнике на сутки.

*Т. Любавина.*



## ОГУРЧИКИ, НЕ БОЛЕЙТЕ!

Похрустеть сочным огурчиком прямо с грядки любят все. Но чтобы его получить, нужно приложить массу усилий!

**Б**ывает, стараешься-стараешься, а обстоятельства все равно против тебя: листья желтеют и скручиваются, огурцы не наливаются, завязи опадают... Значит, пора отвоевывать огурчики у вредителей! Регулярный осмотр растений поможет вовремя определить, кто встал на пути к вашему урожаю.

### Белокрылка: словно моль

Это мелкие белые летающие насекомые, похожие на моль. Из-за них листья растения теряют яркость, а затем желтеют, их нижняя часть покрывается липким налетом.

Если вы только заметили «пришельцев», можно попытаться обойтись без химии. Устройте для белокрылки ловушку. Для этого из желтого картона или покрашенного в желтый (и никакой другой) цвет пластика вырезают прямоугольники, в которых делают отверстие и протягивают нить, за которую привязывают ловушки к парнику или теплице. С обеих сторон желтые прямоугольники следует смазать вазелином или солидолом. Насекомые прилипнут к ловушкам.

Если вы заметили белокрылку поздно и она уже успела отложить личинки, поможет лишь обработка огурчиков химическими препаратами. Помните, что собирать урожай можно только через три дня после обработки!

✓ **Пачку самых дешевых сигарет разомните и залейте 1 л кипятка. Держите в темном месте 5 дней. Полученный настой процедите и опрыскивайте растения каждые 3 дня.**

### Злейший враг - тля

Тля любит лакомиться огурчиками, причем селится это насекомое с нижней части листа и прячется от глаз дачника. Чтобы заметить вредителя вовремя, регулярно осматривайте растения, переворачивая листья. Переносчиками тли являются муравьи, поэтому вовремя избавляйтесь от муравьиных, если заметили их на своем участке.

✓ **200 г сухой горчицы залейте 10 л холодной воды. Оставьте на 2 суток. Процедите раствор и опрыскивайте поврежденные растения.**

### Ложная роса:

#### вместо грядки - труха

Пероноспороз, или ложная мучнистая роса, проявляется крупными желтыми пятнами на листьях, нижняя часть которых покрывается темно-серым налетом. При сильном поражении эта болезнь буквально за неделю может превратить в труху целую грядку огурцов. В сложных случаях используйте специальные препараты типа «Бронекс», «Курзат Р», «Ордан» и другие за 4-6 дней до сбора урожая.

✓ **В 1 л молока растворите 5 капель йода, добавьте 10 л воды и перемешайте. Опрыскивайте раз в неделю, всего 4-5 раз.**

### Паутиный клещ - любитель засухи

О паутином клеще говорят мелкие бе-

лые точки на верхней стороне листьев, которые становятся будто мраморными. Если не предпринимать мер, то паутинный налет обволакивает растение целиком, и оно погибает. Обычно паутинным клещом огурцы заболевают из-за длительного засушливого периода, поэтому важно поливать их вовремя. Если паутиного клеща вовремя не заметить, народные средства против него будут бессильны.

✓ **400 г измельченных листьев одуванчика залейте 10 л холодной воды. Дайте настояться 2 часа, затем опрыскивайте растения из пульверизатора.**

### Мучнистая роса: если лето дождливое

Мучнистая роса поражает огурцы дождливым и прохладным летом. На нижней части листьев появляется белый налет - грибок. Со временем он темнеет, а листья скручиваются и отмирают. Плоды с растений, пораженных мучнистой росой, горчат и непригодны в пищу. Чаще всего от мучнистой росы страдают огурчики в теплицах. Если растения поражены сильно, помогут только химические препараты типа «Новосил» или «Топаз».

✓ **1 кг древесной золы залейте 3,5 л горячей воды, настаивайте сутки, процедите и опрыскивайте огурцы. Осадок равномерно распределите по грядке.**

### Кого еще бояться?

Бактериоз огурцов поражает растения при высокой влажности. Огурчики начинают гнить, листья покрываются пятнами и опадают. При некрозе корневой шейки эффективен 0,2%-ный раствор препарата «Фитолавин-300».

Черная гниль - распространенное заболевание огурцов в период плодоношения. Его признаком являются серые пятна по краям листьев. Растения опрыскивают 1%-ной бордоской жидкостью и медным купоросом (5 г на 10 л воды) с добавлением мочевины (10 г на 10 л воды).

Корневая гниль поражает огурчики при избытке влаги. Стебель темнеет, истончается и высыхает, корневая шейка покрывается бурными пятнами. Листья вянут и отмирают. Растение не способно дать хороший урожай, а в большинстве случаев погибает. Больное растение лучше удалить сразу же при его обнаружении, а грядку обработать раствором хлорной извести (200 г на 1 кв. м).

\* **В качестве профилактики заболеваний огурцов раз в сезон проводите дезинфекцию теплицы**

\* **Чтобы урожай получился хорошим, не забывайте вовремя подвизывать и обрабатывать растения от вредителей**



# Поздравления

**Венеру КРОСТЕВУ** поздравляем с днем рождения. Бургас, Созополь непременно Тебя всегда благодарят, Счастливой будь всегда, Венера, Сияет пусть твой нежный взгляд.

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

**Севилю ЕНЧИЕВУ,** нашу азербайджанскую красавицу, поздравляем с днем рождения. Баку, Товуз, Шеки и Акстафа, А также с городов до сотни миль, Подарков, писем целая стопа, Здоровья, радости тебе, Севилю.

С уважением,  
 Анна Орфаниди,  
 Марина Белчева,  
 Фериди Гаджибекова,  
 Лали Гусейнова,  
 Алина Абдулхалилова, Аиша Наврузова,  
 Айла Валиева, Айнель Гулиева, Джамия Байрамова, Наталия Верещагина, Инесса Кривошеева-Родина, Раиса Пастушкина,  
 Маргарита и Наталия Радинские, Светлана Кожевникова, Татьяна Семернина, Елена Белоглазова, Лика и Феня Тунян, Ирина и Спирула Икономиди, Кети Мерквилладзе, Нино Цихелашвили.

**Венеру ДУМАНОВУ** поздравляем с 55-летием со дня рождения.

На утренней заре или вечерней Планета загорается всегда. Планета эта с именем Венера, Ей улыбается с дали звезда. Ей улыбаются в Тбилиси люди, Венера! Ты компании душа. Пусть жизнь твоя всегда прекрасной будет, Живи прекрасно, ярко, не спеша.

С уважением,  
 Анна Орфаниди, Марина Белчева,  
 Мзия Авдоева, Светлана Арутюнова,  
 Элеонора Бодзиашвили, Цицо Нозадзе,  
 Нелли Жужунашвили, Ирина Гогишвили,  
 Александра Расоева, Анна Фабрикова,  
 Наили Харазишвили, Татьяна Чубинашвили,  
 Исо Мелуа, Майя Райкова, Елена Стрельцова, Заира Кварцхелия-Гулуа,  
 Жанна и Офелия Григорян, Анна Адамия,  
 Светлана Ковальская, Олеся Яроцкая, Мара Шепинская, Дора Сосницкая, Анна Янтар,  
 Эльмира Яцкевич, Рената Терпиловская,  
 Галина Каревская, Ева Голонко, Снежана Куц, Ирена Санковская, Диана Веселовская,  
 Марина Кукарская, Барбара Краевская,  
 Валентина Хмелевская, Галина Вислинская,  
 Лидия Позноховская, Мария Славинская,  
 Нина Ветлицкая, Лариса Домбровская,  
 Марина Ментешашвили, Татьяна Фролова,  
 Нанули Чалвардишвили, Тина Кверццишвили,  
 Тамрико Псутури, Марина Филина, Тина Шония, Ламара Дигмелашвили.

**Нино ШАЛАМБЕРИДЗЕ** поздравляем с днем рождения.

Харагаули, Цеви, Зваре, Реки Дзирула дно видно. На праздники тебя все звали, С рождением, милая Нино.

С уважением,  
 Анна Орфаниди, Марина Манджavidзе,  
 Ирма Тавадзе, Гулсунда Схиладзе, Исо Самхарадзе, Берта Енукидзе, Наира и Тамта Гагошидзе, Анна Ионици, Диана Мцитури, Писо Калмахелидзе, Елена Цалигопуло, Замира Цотадзе.

**Тети ОРБЕЛИАНИ** поздравляем с днем рождения.

Взлетели в небеса ракеты, Над нами яркий фейерверк. Пьем за здоровье все мы, Тети, Пусть будет долг жизни век.

С уважением,  
 Анна Орфаниди,  
 Марина Белчева,  
 Ирина Габлиани, Ирма Тхинвалели,  
 Венера Купрашвили, Нино Цулеискири,  
 Тамара Габрошвили, Лела Метревели,  
 Лаура, Лия и Манана Гудушаури, Нана Кикутадзе, Майя Лобжанидзе, Маквала Гонашвили, Лили Ботева, Марина Колхиташвили, Мадонна Каландия,  
 Эрминия Карастоянова, Белла Алания,  
 Майя Цикаришвили, Нино Цихелашвили,  
 Гулнази Хараишвили, Диана Анфимидзе,  
 Лейла Вадачкория, Манана Зазикашвили,  
 Наира Нижарадзе, Майя Хоперия, Маквала Звиадаури, София Шарафян, Иамзе Арвеладзе, Это Мдинарадзе, Натия Сирадзе.

**Ренату ТЕРПИЛОВСКУЮ** поздравляю с 50-летием со дня рождения. Сладко звучит мадоннината, Играют «Краковяк» и «Скальды», Все это для тебя, Рената, Вырастут счастье баррикады. Струится Висла через горы, Видишь Крконоше ты и Татры, Пусть снятся светлые просторы, С праздником, милая Рената.

С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Светлана Ковальская, Галина Вислинская, Мария Славинская, Богдана Маевская, Лариса Домбровская, Анна Янтар, Венера Думанова, Алла Маркова, Элеонора Бодзиашвили, Лали Цанава, Ирена Кесколль, Инесса Левина, Нелли Жужунашвили, Цицо Нозадзе, Евгения Ворошилова.

**Михаила БОДЗИАШВИЛИ** поздравляем с днем рождения.

Свет солнца новый день открыл, Созрел инжир уже в Авчала. Вас с днем рожденья, Михаил, Есть счастье у мечты причала. С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Елена Мачабели, Лидия Ситникова-Комарова, Инна Ячевская-Седыкина, Валентина Ярославцева-Шемшур, Тамара Лапшина, Ирина Бериташвили, Нина Губеладзе, Мери Саакова-Энгенова, Циала Саакова-Чумбуридзе, Валентина Чернышова, Натела Швангирадзе, Ирина Кобалия-Данелия.

## ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №33

### СКАНВОРД НА СТР. 15

А	С	О	Р	О	К	О	Н	О	Ж	К	А		
Н					А						О		
А					П	Р	О	С	Т	У	Д	А	
Н					И	А		Ш		Ц			
А						Б	О	Ч	К	А	Е		
С	О	Р	О	К	О	П	У	Т	О	К	О	Т	
Ш	К	В	А	Р	К	И	О	Т	С	В	Е	Т	
Р		А	Л	Л	Ю	Р	А				Т		
С	А	М	О	Т	Е	К	О	Б	Ж	О	Р	А	
Г		Г		Ш	А	Т	Т	Л		Б	Н		
Ш	И	Н	О	К				О	Б	Р	А	Т	
И		Н	О	В	И	Ч	О	К	У	З	Ы		
В	Е	А	Ь	М	А	К		А	Р	Ч	А		
О			П	Р	О	В	О	Д	А	Р			
Р	О	К	Е	Р	Т	С	А	Л	Ь	Т	О		
О	А	О	П	А	Р	А					П		
Т	Ю	Р	Ь	М	А	Д					Я		
С	П	А	Р	Т	Е	К					Т		
С	П	А	Р	Т	А			А	Д	Ж	И	К	А

### СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Ястреб. Мантика. Эдам. Пулемет. Ток. Локатор. Дорога. Кабала. Ор. Икона. Валуй. Очко. Пак. Тарасова. Лассо. Снег. Коника. Шамад. Мундир. Иже. Стая. Улей. Овраг. Пума. Строп. Анилин. Гарант. Тина. Каолин. Аманат.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Верстак. Седло. Остаток. Хрен. Рампа. Имя. Ого. Ут. Ку. Опал. Брелок. Волан. Ри. Ералаш. Дурман. Имам. Пастила. Еда. Уфа. Регата. Анатолий. Клеш. Рак. Ага. Пита. Киото. Час. Мишулин. Огонек. Стаж. Мина. Анкара. Омо. Деканат.

**Светлана доктор**  
**ПОДРУГА**  
 желаний и надежд

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



# Дом для питомца

**Кошки и собаки становятся полноправными членами семьи. А значит, и интерьер жилища во многом нужно подстраивать под них. Будьте готовы идти на компромисс!**

При ремонте любителям домашних животных важно обратить внимание на напольное покрытие. На плитке у собак и кошек разъезжаются лапы, что чревато серьезными травмами. О ковровых кошки все время будут точить когти, а паркет крупные собаки легко повредят когтями. Оптимальным бюджетным покрытием эксперты считают износостойкий ламинат.

### Гигиена превыше всего!

В частных домах Европы при входе можно заметить невысокую перегородку, за которой находится душ - главный признак того, что хозяева заядлые собачники. Возьмите на заметку! При ремонте дачного или загородного дома можно соорудить нечто подобное - сэкономите время и силы на мытье лап вашего четвероногого любимца. В доме при этом будет намного чище. Для маленьких собачек, которых в плохую погоду из дома погулять не выгонишь, актуален лоток с наполнителем. В отличие от кошачьего, это должен быть широкий поддон с низкими бор-

тиками. Для кобелей есть модели со столбиком. Поставить лоток можно в санузел.

Размещение кошачьего лотка - головная боль для тех, кто хочет совместить потребности животных с красотой квартиры. Хвостатые любят делать свои дела в тихом и укромном месте. В этом плане подходит санузел: и убирать за питомцем легче, и грязи меньше. Следите, чтобы дверь всегда была открыта или выпилите в ней снизу окошко. Конфигурация лотков бывает разной, в зависимости от наполнителя и предпочтений вашего любимца. Если вас беспокоит, что кошка разносит на лапах грязь по всему дому, попробуйте вариант с сеткой, под которую сыплется наполнитель. Некоторые ставят лоток-домик с крышей - одни кошки его обожают, а другие боятся даже приближаться.

Отличным компромиссом между уединением и дизайном станет размещение лотка в тумбе - ее можно поставить в прихожей. В ней необходимо выпилить отверстие для входа.

### Извольте отобедать

Миски с едой лучше размещать на кухне. Не ставьте их в санузле рядом с лотком - вы и сами бы потеряли аппетит от такого соседства. Если делаете кухонный гарнитур на заказ, предусмотрите нижнюю выдвигающую секцию, в которую ставятся миски. После кормления она убирается: и режим соблюдения легкой, и запинаться о них не будете, и интерьер миски с остатками пищи не портят.

Средним и крупным породам собак требуются миски на подставках. Их

высота должна быть такой, чтобы животное не наклоняло голову, что считается вредным для его здоровья. Под миски можно подложить резиновый коврик.

С котами дело обстоит иначе. Как правило, доступ к корму у них постоянный. Положите на пол поднос, на который поставьте миски с кормом и водой. Даже если корм будет высыпаться, убирать его с подноса легче, чем разнесенный по полу всей кухни.

### Место для отдыха

Конечно, главным местом отдыха для собак и кошек был и будет диван. Хозяевам остается только выбрать износостойкую обивку, на которой не остаются зацепки и шерсть. Производители мебели сегодня предлагают специальные антивандальные покрытия с пропиткой для хозяев животных.

У собак в доме должно быть обязательно свое место - в углу комнаты или в коридоре, но так, чтобы угол обзора был максимальным. Это может быть тюфячок в корзинке или старом чемодане; подойдет и обычный коврик. Мелким собакам и кошкам, которые любят прятаться, можно соорудить домик - например, из прикроватной тумбочки.

Некоторые кошки предпочитают смотреть «кошачий телевизор» - пейзаж за окном. Разместите для них лежанку на подоконнике.

### Время играть

Если вы не хотите, чтобы ваш питомец точил когти о ковер или грыз угол комода, предусмотрите для него игровой угол с когтеточкой для кошек, «погрызунчиками» (например, из куса линолеума или зашкуренных досок) для собак. Некоторые кошачники с успехом вписывают в интерьер молодые деревья или полки-ступеньки от пола до потолка, по которым эти активные и любопытные животные любят лазить.

### ЭТО ОЧЕНЬ ОПАСНО!

*Хозяева кошек должны иметь на окнах и балконах металлические сетки «антикошка». Обычные москитные сетки животные могут продавить и выпасть из окна. Опасными предметами являются: электропровода, лекарства, бытовая химия, ведро с мусором, ядовитые комнатные растения (диффебахия, монстера, спатифиллум и др.).*

*Также опасны любые мелкие предметы, в том числе монеты и клубки ниток, маленькие мячики, которые питомец может проглотить. Также для кошек не покупайте игрушки, в которых есть птичье перье. Кот легко может их проглотить и в результате получить серьезные кишечные проблемы вплоть до перитонита.*







## ОВОЩНОЙ СУП С БРОККОЛИ

**Лук репчатый** - 1 шт., **картофель** - 2-3 шт., **бульон овощной** - 2,5 л, **морковь** - 1 шт., **брокколи** - 100 г, **фасоль стручковая** - 50 г, **корень сельдерея** - 10-20 г, **зелень петрушки** - 2-3 веточки, **соль**, **перец**, **кориандр** - по вкусу.

Картофель, морковь, корень сельдерея и репчатый лук очистить, вымыть, нарезать некрупными кубиками. В кипящий бульон опустить подготовленные картофель, следом - корень сельдерея. По вкусу добавить соль, черный или красный молотый перец, кориандр (по желанию - другие приправы). Варить после закипания 5-7 мин. на слабом огне. Добавить нарезанные лук и морковь, варить все вместе 3-5 мин. Затем опустить в кастрюлю стручковую фасоль и варить еще 3-5 мин. Добавить брокколи и варить все вместе 3-5 мин. Заправить мелко нарезанной петрушкой, довести до кипения, снять с огня. Порировать суп блендером. Подавать горячим с белыми сухариками.



## МИНЕСТРОНЕ

**Лук репчатый**, **помидор** - по 1-2 шт., **сельдерея (стебли)** - 3 шт., **перец сладкий**, **морковь** - по 2 шт., **чеснок** - 3 зубчика, **кабачок** - 1 шт., **сок томатный** - 0,6 л, **масло оливковое** - 1 ст. л., **базиллик** - 1 пучок, **перец чили** - 1/2 шт., **соль**, **перец черный молотый** - по вкусу, **сыр пармезан** для подачи.

Сладкий перец, лук, морковь, сельдерея и кабачок очистить, нарезать мелкими кубиками. Лук, сельдерея, перец чили и стебли базилика припустить в большой кастрюле с толстым дном на оливковом масле. Туда же добавить пропущенный через пресс чеснок и немного теплой воды, чтобы смесь не подгорела. Тушить около 8-10 мин. Пармезан натереть на мелкой терке. Помидор измельчить в блендере, добавить в кастрюлю, тушить 5-7 мин. Всыпать оставшиеся овощи, влить томатный сок и 1,5-2 л кипятка. Довести до кипения и варить на слабом огне еще 8-10 мин. В конце варки добавить соль, перец и измельченные листья базилика. Разлить суп по тарелкам, посыпать пармезаном.

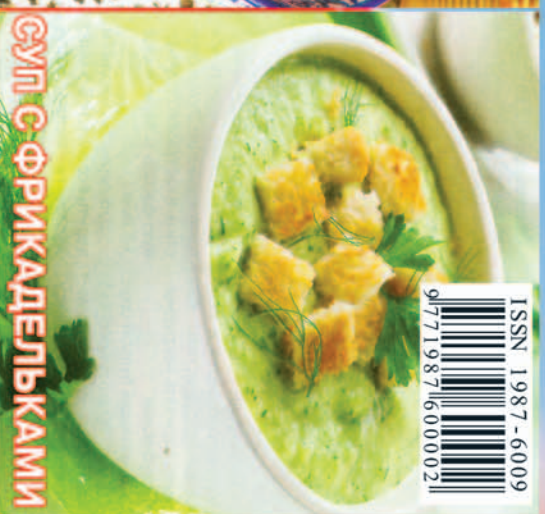


## СВЕКОЛЬНИК НА КЕФИРЕ

**Свекла молодая** - 600 г, **огурцы** свежие - 600 г, **яйца** - 5 шт., **кефир** - 1,5 л, **зелень укропа** - 1 пучок, **соль** по вкусу, **лук зеленый** для подачи.

Свеклу вымыть и отварить до готовности, не обрезаая корешков. Остудить, очистить, натереть на крупной терке. Огурцы вымыть, нарезать тонкой соломкой. Яйца сварить вкрутую, залить холодной водой. Очистить, разрезать на половинки. Свеклу и огурцы поместить в кастрюлю. Залить ингредиенты кефиром, добавить нарезанный укроп. Посолить, перемешать. Убрать в холодильник на 30-40 мин. (Если суп густоват, его можно разбавить минеральной водой.) Порционно добавить половинки яиц. Подавать блюдо с зеленым луком.

**\* Свекольник будет еще вкуснее, если свеклу не отваривать, а запечь в духовке целиком, не снимая кожицы.**



## СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

**Фарш** - 225 г, **яйцо**, **морковь** - по 1 шт., **сухари панировочные** - 1/4 стакана, **зелень петрушки** - 2-3 ст. л., **чеснок** - 1 зубчик, **вермишель** - 1-2 горсти, **бульон куриный** - 4 стакана, **шинат свежий** - 2 стакана, **сыр пармезан тертый** - 1/4 стакана, **соль**, **перец** - по вкусу, **масло** для смазывания формы.

К фаршу (лучше взять нежирный: из курицы, индейки, телятины) добавить панировочные сухари, соль, молотый перец, половину мелко нарезанной петрушки, измельченный чеснок. Отдельно взбить яйцо, добавить в фарш, вымешать. Сформовать небольшие фрикадельки, выложить в смазанную форму. Запечь в духовке при 180 градусах в течение 20-30 мин. (до образования румяной корочки). Вермишель отварить до полуготовности, воду слить. Бульон довести до кипения в большой емкости, добавить натертую на крупной терке морковь и нарезанный шинат, варить 5 мин. Опустить в суп фрикадельки и вермишель, варить на слабом огне 5 мин. Порционно посыпать пармезаном.