

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОСТА

№39

сентябрь 2019

цена:

1,5 лари

**Пицца**

**лечит**

стр.12-13

**Салон**

**красоты**

стр.36-37

**Как я стала  
фотографом**

стр. 32

**Осенняя  
простуда**

стр.14

**Зарабатываем**

**не выходя из дома**

стр. 26

**Ева Лонгория**

стр.16-17

**“Муж приучил меня к вегетарианству”**

# Уроки стиля

## Какие образы можно составить с белым топом?

Белый топ сочетается с одеждой любого стиля: от классики до бохо-шика. Эта вещь разбавит яркий принт, поможет обыграть нарядную одежду для повседневного образа, а также составит хорошую компанию моделям сложного и необычного кроя.

Рассмотрим, с чем можно сочетать наиболее популярный вариант - классический хлопковый или трикотажный приталенный топ с V-образным или круглым вырезом.

На прогулку: джинсы, кеды, кардиган максимально простого кроя. Чтобы образ не выглядел скучно, сделайте яркий акцент - сумочка, помада.

На работу: костюм пастельного оттенка и лодочки. Вы можете заменить белым топом классическую рубашку или блузку, сочетая с юбкой-карандашом или жакетом.

В отпуск: с шортами, летящей юбкой и тонким кардиганом или туникой. Такое сочетание будет выглядеть свежо, по-летнему.

На свидание: с брюками или юбкой в полоску или горошек. Не забудьте надеть аккуратные босоножки и взять маленькую сумочку для создания романтического образа.



## Капри и бриджи - в чем разница?

Главное отличие заключается в длине изделий. Капри могут доходить до середины голени, а некоторые модели - заканчиваться чуть выше щиколотки. Бриджи - до колена и иногда слегка прикрывают его. Они плотно облегают фигуру, благодаря чему больше подходят дамам с идеальными пропорциями. Капри - более свободная модель укороченных брюк и подходят женщинам любой комплекции. Еще одно отличие состоит в том, что бриджи нередко применяются как элемент спортивной экипировки. В них удобно заниматься фитнесом, аэробикой, танцами.



## Аксессуары для волос. Что актуально?

Ободок, пожалуй, самый универсальный аксессуар для волос, который подходит очень многим. Использовать его можно для разнообразных укладок. Бывают ободки тканевые, металлические, узкие и широкие, с декоративными элементами или без. Лента для волос - простой, но в то же время стильный аксессуар, найти который легко в любом магазине для рукоделия. Ленту можно повязать как ободок или вплести в косу. Для работы в офисе и повседневного ношения идеальным решением станут классические заколки без вычурного декора в спокойной цветовой гамме. Также в моде заколки с геометрическим рисунком, которые выглядят лаконично.

## Модель из Грузии привела легендарного дизайнера в восторг

### в восторг

Грузинская модель Мариша Урушадзе появилась на показе всемирно известного американского модельера Марка Джейкобса в рамках Недели моды в Нью-Йорке.



Модель поделилась фотографиями и видео с показа весна-лето 2020, отметив, что этот опыт был для нее незабываемым. Ответ Марка Джейкобса не оставил себя долго ждать. Легенда трогательно поблагодарил молодую модель из Грузии.

“Большое спасибо!! Вы были великолепны в шоу. Вы привнесли в него все, что я хотел и больше! Были так милы, терпеливы и веселы в течение всего процесса, и я очень благодарен вам. С большой любовью, Марк”, - пишет дизайнер.

Вместе с Маришей Урушадзе по подиуму прошли такие знаменитые модели как дочь супермодели Синди Кроуфорд Кайя Гербер, а также сестры Белла и Джиджи Хадид. Примечательно, что фотографией грузинки Джейкобс поделился и на своей Instagram-странице.

Мариша Урушадзе не

впервые привлекает внимание всемирно известных модельеров. В 2018 году грузинская модель приняла участие в показе “Gucci Women’s and Men’s Spring Summer 2018 Fashion Show” в Милане, в качестве эксклюзивной модели. Это означало, что в рамках Миланской недели моды девушка должна была работать только на показах данного бренда. Для моделей очень важно получить статус эксклюзивной модели — это прямая путевка в мировую индустрию моды.

Урушадзе является моделью грузинского агентства “Look Models”, с помощью которого она и смогла пробраться на международные подиумы. Грузинская модель работала с такими известными брендами, как GIVENCHY, ELLE, MARGIELA, DIESEL. Девушка также сотрудничала с одним из самых известных американских модельных агентств NEXT.

## РЕКЛАМНОЕ АГЕНТСТВО «ТБИЛИССКОЙ НЕДЕЛИ»

Опыт и профессиональный подход научили нас превращать идеи наших клиентов в мощные инструменты рекламы.

Мы предлагаем широкий спектр услуг в области рекламы: от разработки дизайна и печати полиграфии до изготовления и монтажа наружной рекламы различного вида.

Реклама это не просто наша работа, это стиль жизни, поэтому мы постоянно развиваемся, проходим обучение, знакомимся с новыми людьми и создаём оригинальные идеи.

Рекламное агентство «ТБИЛИССКОЙ НЕДЕЛИ» предлагает Вам полноценную и качественную помощь в производстве различных видов рекламы в Тбилиси и регионах.

Звоните нам, и мы с радостью поможем Вам в Вашей рекламе!

Тел.: 5.99-50-93-30.



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

## ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ.



Белый маг, целитель  
Мария. Хиромант.  
Нумеролог.  
ПРЕДСКАЗЫВАЕТ  
БЕЗ НИЧЕГО.

Работает по фото.

577-72-56-65,  
276-47-26.

საქართველოს შინაგარეგანო ურთიერთობათა მინისტრის განცხადებით



## КЛИП НА САУНДТРЕК К "АНГЕЛАМ ЧАРЛИ"

26-летняя Майли Сайрус, 26-летняя Ариана Гранде и 34-летняя Лана Дель Рей представили свою первую совместную работу — клип на песню Don't Call Me Angel, которая стала основным саундтреком ремейка популярного комедийного боевика "Ангелы Чарли" (Charlie's Angels).

Идея клипа частично пересекается с сюжетом фильма. В четырехминутном ролике Майли, Ариана и Лана предстают в образах трех спецагентов, у каждого из которых есть своя миссия.

В конце клипа девушки с большими черными крыльями за спиной встречаются и устраивают шумную вечеринку в большом доме. Празднование в какой-то

момент прерывает режиссер и исполнительница одной из ролей в новых "Ангелах Чарли" Элизабет Бэнкс.

Ангелы, это не ваш дом! Пришло время поработать, — обращается Бэнкс к Сайрус, Гранде и Дель Рей, а те ее беспрекословно слушаются.

Напомним, что мировая премьера перезапуска "Ангелов Чарли" назначена на 1 ноября этого года. Картина, в которой главных героинь сыграли Кристен Стюарт, Наоми Скотт и Элла Балинка, расскажет о новой команде "ангелов", которая будет выполнять спецзадания в Стамбуле, Гамбурге и Берлине. Трейлер комедийного боевика можно оценить уже сейчас.

## Чиветель Эджиофор и Марк Уолберг станут бессмертными

Чиветель Эджиофор и Марк Уолберг сыграют в новом триллере Антуана Фукуа «Бесконечность» (Infinite), производство которого нач-



нется в конце сентября в Лондоне.

Проект представляет собой адаптацию романа 2009 года The Reincarnationist Papers, рассказывающем о группе людей, которые на протяжении многих веков остаются бессмертными и перевоплощаются из одной жизни в другую. Лидером группы становится человек, страдающий расстройством сна и понимающий, что все его яркие сновидения — это воспоминания о прошлых жизнях.

Роль лидера как раз и сыграет Марк Уолберг. Эджиофор же воплотит одного из членов группы, который находит способ остановить процесс реинкарнации и собирается использовать его в личных целях.

## ЗАКРЫТИЕ ВЕНЕЦИАНСКОГО КИНОФЕСТИВАЛЯ — 2019

В Италии завершился 76-й Венецианский кинофестиваль. Один из самых престижных киноконкурсов в мире и в этот раз не разочаровал публику. На остров Лидо съехалось множество звезд, а в программе фестиваля собрали одни из самых ожидаемых премьер нового сезона. Итак, кому же достались главные призы в этот раз?

Как это часто бывает, красная дорожка церемонии закрытия оказывается не такой звездной, как на показах в рамках фестиваля. Представив свои картины, звезды спешат на новые съемки или другие фестивали.

До конца фестиваля в Венеции в это раз остался Хоакин Феникс, ведь фильм с его участием "Джокер" (Joker) боролся за главный приз, и его терпение было вознаграждено. Именно фильму Тодда Филлипса жюри присудило "Золотого льва".

**Гран-при жюри:** "Офицер и шпион" (J'accuse), режиссер Роман Полански

**"Серебряный лев" за лучшую режиссуру:** "О бесконечности" (About Endlessness), режиссер Рой Андерссон

**"Кубок Вольпи" за лучшую женскую роль:** Ариан Аскард за фильм "Молитва во имя Бога" (Gloria



Mundi)

**"Кубок Вольпи" за лучшую мужскую роль:** Лука Маринелли за фильм "Мартин Иден"

**Приз "Золотые Озеллы" за лучший сценарий:** Юньфань за анимационную ленту "Дом 7 по Черри Лейн".

**Награда имени Марчелло Матростройни:** Тоби Уоллес за фильм "Молочные зубы"

**Специальный приз жюри:** "Мафия больше не та, что была однажды" (La mafia non e piu quella di una volta), режиссер Франко Мареско

**Лучший фильм секции "Горизонты":** "Атлантик", режиссер Валентин Васянович

**Лучший дебют:** "Ты умрешь в 20" (You Will Die At 20) режиссер Амджад Абу Алала

## Майкл Фассбендер сыграет в новом фильме Тайки Вайтити

В новом фильме Тайки Вайтити «Следующий гол — победный» (Next Goal Wins), которую он планирует поставить до съемок четвертого «Тора», главную роль сыграет Майкл Фассбендер.

Фильм будет основан на одноименно британской документальной ленте 2015 года режиссеров Майка Бретта и Стива Джеймисона.

Та картина рассказывала про голландского футбольного тренера Томаса Ронгена, которому нужно было подготовить сборную Американского Самоа к отборочному циклу чемпионата мира. До Ронгена команда занимала почетное последнее место в рейтинге FIFA, однако отборочные соревнования в



2011 году принесли ей несколько побед, и эта сборная поднялась на пять строчек вверх.

Бретт и Джеймисон станут сопродюсерами ленты, производством которой займется компания Fox Searchlight.

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

...То одна, то другая. Причин заложенности носа много.  
Люди, не разобравшись, пытаются избавиться от этого.  
Каплями в нос, к примеру. А результата нет.

## Не дышит ноздря...

### Почему капли не помогают?

Потому, что правильный диагноз может поставить только врач. И назначить лечение должен он. Вазомоторный ринит по сути своей связан с нарушением работы и тонуса определенных сосудов в нижних носовых раковинах.

Эти раковины отвечают за количество вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. И реагируют на его влажность и температуру. Если они функционируют правильно, происходит «носовой цикл». Примерно раз в час меняется тонус сосудов: то он больше в одной раковине, то в другой.

При вазомоторном рините этот правильный цикл сбивается - укорачивается или удлиняется. Поэтому человек чувствует, что ноздри закладывает по очереди. И даже испытывает удушье из-за того, что не хватает притока воздуха в легкие. Причина - неправильная работа сосудов в носовых раковинах.

### Кто чаще всего страдает ринитом?

Не стоит путать вазомоторный ринит с обычной простудной заложенностью носа. Как правило, просто так и на ровном месте ринит не возникает.

Причиной вазомоторного ринита является длительное применение сосудосуживающих капель при насморке. Для поражения слизистой носа достаточно 2 недель такого «лечения».

Такая проблема часто возникает у людей с нейроциркуляторной дистонией (более привычное название этой болезни - вегетососудистая дистония). Чаще всего это бывает в подростковом и молодом возрасте. Низкое давление тоже провокатор. У людей с гипотонией, особенно в среднем возрасте, высок риск развития вазомоторного ринита. Он может появиться у пациентов с некоторыми заболеваниями эндокринной системы. Часто на вазомоторный ринит жалуются беременные и женщины, принимающие оральные контрацептивы.

### Как диагностируют вазомоторный ринит?

Как правило, требуется три вида диагностики. Во-первых, рентгенография околоносовых пазух. Во-вторых, эндоскопическое исследование полости носа и носоглотки. В-третьих, исследование клеточного состава выделений из носа.

### Лечение

В зависимости от ситуации лечится вазомоторный ринит медикаментозным и хирургическим способом. И, конечно, надо избавляться от



сопутствующих или спровоцировавших ринит заболеваний. В любом случае необходимы физиотерапевтические процедуры, например массаж шейно-воротниковой зоны. А можно ограничиться каплями и спреями, но нужно пользоваться ими по определенной схеме, чтобы не навредить.

Но бывают ситуации, когда без хирургического вмешательства не обойтись. Скажем, если подслизистые сосудистые носовых раковин сплетены. Операция разрушает эти сплетения. И ненужного увеличения за счет наполнения кровью уже не происходит. Сейчас используется несколько видов вмешательства. Подслизистая вазотомия - это уменьшение слизистой поверхности носовой раковины, ее иссечение. Ультразвуковая дезинтеграция - разрушение ультразвуком всех старых сосудов. Вместо них вырастают новые, здоровые. Гальванокаустика - прижигание ненужной ткани в носовой раковине. Лазерная фотодеструкция - уменьшение слизистой оболочки носовых ходов с помощью нагревания и выпаривания.

Каждый метод имеет свои плюсы и минусы. Но выбор есть.

**А. Амбарцумян, отоларинголог, врач высшей категории.**

Врач, назначив лечение, будет наблюдать за развитием болезни. Разные болезни требуют разного лечения. Например, при пневмонии пациент принимает антибактериальные средства, кортикостероиды, препараты, расширяющие бронхи и делающие мокроту менее вязкой. Внутривенно вводят солевые растворы. Вообще, мокрота в горле при заболеваниях нижних дыхательных путей - лишь верхушка айсберга, легкий симптом. После устранения основного заболевания ее количество умень-

## МОКРО В ГОРЛЕ...

**Болезни бронхов и легких нельзя лечить самому. Без помощи терапевта или пульмонолога с ними не справиться. Ведь для этого надо обследоваться.**

шается, и человеку не приходится ее сплевывать.

Если мокрота в горле обнаружится при наличии дивертикула пищевода, рекомендуется щадящее дробное питание и частое питье, если болезнь протекает в легкой форме. В некоторых случаях требуется помощь

хирурга. Он иссекает дивертикулы и выполняет пластику пищевода. При рефлюксе используют понижающие кислотность («Алмагель», «Фосфалюгель») и антисекреторные препараты, например омепразол.

И еще больной человек должен отказаться от сига-

рет и тяжелых физических нагрузок. Спать лучше, подложив под голову и плечи большую подушку.

При аллергических реакциях, если в горле постоянно есть мокрота, человека нужно максимально изолировать от источника аллергии. От мокроты в носоглотке помогут антигистаминные препараты: «Кларитин», «Лоратадин», «Диазолин». При необходимости - сосудосуживающие капли в нос. При тяжелых формах болезни назначают глюкокортикостероиды.

## «Иголочки» в языке

**?** С чем может быть связано неприятное ощущение покалывания в языке, деснах и слизистой щек? Может ли оно быть симптомом опасного заболевания?

*И. Городицкая.*

Причин у такого неприятного ощущения может быть несколько.

**1.** Необходимо исключить факторы, связанные непосредственно с состоянием ротовой полости и зубов, - воспаления слизистой, неровные края зубов, которые травмируют язык, нарушения прикуса, неправильно установленные протезы. Для этого надо посетить стоматолога.

**2.** Может потребоваться консультация других специалистов. Покалывания в языке могут быть вызваны нарушениями в работе щитовидной и паращитовидной желез, атеросклерозом, воспалениями и травмами лицевого и подъязычного нервов. В таком случае лечение будет проводиться эндокринологом, неврологом или терапевтом.

**3.** Еще одна распространенная причина покалывания и других неприятных симптомов (онемения, жжения, боли) - дефицит витаминов группы В, особенно В12, магния и кальция. В питание обязательно надо включать каши из цельных круп, отруби, молочные продукты, семечки, особенно кунжутные и тыквенные, орехи и зеленые листовые овощи. Витамин В12 содержится только в продуктах животного происхождения и пивных дрожжах, которые можно купить в аптеке.

**4.** Самая серьезная ситуация, требующая незамедлительной врачебной помощи, - приближающийся инсульт или нарушения мозгового кровообращения. В этом случае есть другие сопутствующие симптомы - головные боли, нарушения речи, координации, головокружения, проблемы со зрением и слабость конечностей. Срочно обратитесь к неврологу!

Чтобы уменьшить неприятные симптомы, не ешьте слишком горячую и холодную пищу, откажитесь от острых и кислых блюд, полощите рот настоями ромашки, мяты и шалфея.

*Ю. Котан,  
стоматолог-терапевт.*

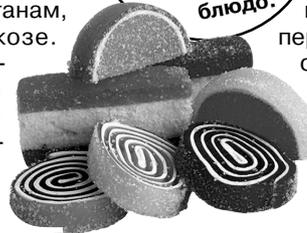
## УГЛЕВОДЫ АССОЦИИРУЮТСЯ С ЛИШНИМ ВЕСОМ, ДИАБЕТОМ... НА САМОМ ДЕЛЕ ОНИ – ХОРОШИЕ.

# О СЛАДКОМ И МУЧНОМ

### Здоровое питание - это 65% углеводов

Правильное питание - это 45-65% углеводов от съеденного в сутки. Потребность в белках и жирах гораздо меньше. Все углеводы, кроме молочных, растительного происхождения. Простые и сложные углеводы содержатся в овощах, фруктах, зелени, бобовых, крупах, орехах. Углеводная пища богата витаминами и минеральными веществами. Организм нуждается в них как в воздухе. Эритроциты, которые разносят кислород по внутренним органам, работают на глюкозе. Этим топливом управляются мозг и мышцы. Полезная клетчатка тоже углеводы. Она стимулирует кишечник, помогает похудеть, снижает уровень плохого холестерина.

Не отказывайтесь от сладостей и того, что любите. Главное – помнить: сладкое – это лакомство, а не основное блюдо.



### Тяга к сладкому заложена с младенчества

Первые углеводы содержатся в материнском молоке. Энергия нужна для роста и развития малыша. В грудном молоке много лактозы - молочного сахара. Во взрослом возрасте люди тянутся к сладкому во время стресса. Углеводы помогают успокоиться, расслабиться и дают ощущение радости.

### От углеводов не толстеют

Лишние килограммы и диабет появляются, когда человек злоупотребляет углеводами, подслащенными блюдами, белым хлебом, белым рисом. Фрукты - тоже источники сахара, но в них есть клетчатка, которая замедляет его всасывание. А вот в кондитерских изделиях и сладкой выпечке волокон нет, они заставляют поджелудочную работать на износ. Избыток глюкозы запасается в жировых депо и накапливается в крови. В результате увеличивается вес и развивается диабет II типа.

### Сложные углеводы нужны для похудения

От простых они отличаются тем, что состоят из тысяч молекул сахара. Организм тратит до 5 часов, чтобы расщепить их. Поэтому, после грубой овсянки или густого ароматного фасолевого супа долго не хочется есть.

Пока медленные углеводы перевариваются, уровень глюкозы в крови не скачет, а держится стабильным. Это снижает риск диабета. Цельное зерно, оболочка риса, яблочная кожура - это грубые пищевые волокна. Такие продукты полезны для микрофлоры и перистальтики кишечника. Хрустящая выпечка из цельнозерновой муки, рассыпчатый булгур, гороховый крем-суп с листочками петрушки - хорошие варианты для похудения.

### Сладкое - лакомство, а не еда

Если вы здоровы, ваш рацион сбалансирован и вы много двигаетесь, небольшое количество рафинированных углеводов не принесет вреда. Люди, которые жестко ограничивают себя, срываются чаще. Не отказывайтесь от сладостей и того, что любите. Главное - помнить: сладкое - это лакомство, а не основное блюдо. Консультация диетолога нужна при диабете и болезнях печени. В этом случае требуется специальное питание.

### Нет углеводов? Появляется запах изо рта

Если вы постоянно сидите на безуглеводной диете, начинается распад мышечных белков, замедляется обмен веществ. Могут появиться камни в почках, запах изо рта, гнилостное брожение и запоры. Отказ от углеводов вдвое повышает риск преждевременной смерти от ишемической болезни сердца и на 35% - от рака.

*М. Куземкина,  
диетолог врач I категории.*

# Плохо работают почки...

### ШЕСТЬ ПРИЗНАКОВ, ПО КОТОРЫМ МОЖНО ЗАПОДОЗРИТЬ, ЧТО ВАШИ ПОЧКИ НЕЗДОРОВЫ И ПРОСЯТ ПОМОЩИ.

**П**очки выполняют в организме роль молчаливого охранника, который без сна и отдыха выводит из организма лишнюю жидкость и продукты распада. Есть у этого органа и другие жизненно важные функции: он регулирует кровяное давление, концентрацию солей и калия, участвует в выработке красных кровяных телец и витамина D. Не всегда бывает легко понять, что с почками что-то не так, но есть признаки, которые прямо на это указывают.

#### **Нарушение мочеиспускания**

Это один из симптомов недуга почек. Здоровые люди в среднем ходят в туалет по-маленькому 4-5 раз днем и один раз ночью. При этом количество мочи колеблется в пределах 700-2000 мл в зависимости от того, сколько жидкости выпито, не было ли переохлаждения, не пришлось ли волноваться и других особенностей организма. Если почки нездоровы, мочеиспускание становится учащенным или затрудненным. В первом случае (насторожьтесь!) количество мочи увеличивается до 2,5 л в сутки и больше. При этом ее цвет заметно светлеет, как будто ее разбавили водой.

Цистит - одно из заболеваний, вызывающих многократное увеличение позывов к мочеиспусканию, сопровождающихся болью. Мужчины с гиперплазией предстательной железы часто встают в туалет ночью. А вот при камнях в мочевом пузыре обратная ситуация: больной спит спокойно, а вот днем бегаёт в туалет часто. При затрудненном мочеиспускании объем выделяемой за сутки мочи уменьшается до 500 мл и меньше. Такие симптомы бывают при новообразованиях шейки мочевого пузыря и трубчато-альвеолярной железы у мужчин, камнях в почках и мочеточнике.

#### **Как болят почки?**

Боль в области поясницы не всегда говорит о болезнях почек. Так проявляются хондроз и другие недуги. Если же проблемы с почками, боль локализуется не над тазом, а выше поясницы, ведь почки располагаются под самыми нижними ребрами. Боль может быть тянущей, ноющей, колющей или тупой. При воспалении боль ноющая, постоянная, а при движении камней - острая, и терпеть такую боль просто нет сил. Нередко она локализуется только в одной стороне. В любом случае определить, болят ли почки или другие органы и системы, может только врач на основании анализов, УЗИ и других обследований.

#### **Отеки - главный признак болезней почек**

Чаще всего отеки - признак острой или хронической почечной недостаточности. Дело в том, что анатомически и физиологически почки регулируют состав крови. При появлении любых недугов фильтрация почек нарушается. Это приводит к изменению состава крови и, как следствие, к развитию отеков. Это не что иное, как сгущение жидкости в пространстве между клетками тканей, где в норме быть не должно.

#### **Кровь в моче**

Когда это действительно опасно? Кровь в моче, или гематурия, не всегда признак какого-то серьезного заболевания. Она может быть и у здоровых людей после тяжелой физической работы. Это не страшно. Кровь в моче может появиться при перемещении камня из различных отделов почки в мочеточники и далее. Как только он выйдет, кровь в моче исчезает сама собой.

Другое дело, если в мочеполовую систему попадают бактерии или появляются злокачественные или доброкачественные опухоли моче-



выводящих путей и почек. Тут без помощи врачей не обойтись. Инфекцию лечат антибиотиками, а при злокачественных новообразованиях их нередко удаляют вместе с органом. Кровь в моче могут провоцировать также заболевания крови, печеночная недостаточность, гемофилия, прием некоторых лекарств.

#### **Отравление организма токсинами**

Как оно себя проявляет? Если почки болят, то свою очистительную функцию они выполняют не на все 100%, а это неизбежно приводит к загрязнению крови токсинами. Определить наличие интоксикации можно по таким признакам:

- ✓ ухудшение аппетита и общая слабость;
- ✓ зуд кожных покровов и сыпь, раздражение, шелушение кожи;
- ✓ изменяются вкусовые ощущения, во рту появляется металлический привкус;
- ✓ нарушается сон, снижается концентрация внимания, падает работоспособность;
- ✓ человек становится раздражительным, у него всегда плохое настроение;
- ✓ появляются тяжесть в мышцах, головные боли.

#### **Повысилось давление - проверьте почки**

Это одно из частых проявлений болезни почек. Хроническая почечная недостаточность диагностируется у 20-30% гипертоников. Артериальное давление повышается при хроническом гломерулонефрите, сосудистом нефросклерозе, амилоидозе почек.

**Е. Гуцин,**  
уролог, кандидат наук.

Если вы обнаружили у себя один из этих признаков, как можно скорее обратитесь к урологу для проведения обследования.



**Простая операция по восстановлению зрения может обернуться неприятными последствиями. К чему нужно быть готовыми?**

## ВСЯ ПРАВДА О ЛАЗЕРЕ

**Л**азерной коррекцией зрения сейчас никого не удивишь: врачи назначают ее едва ли не каждому пациенту с диагнозами близорукость, дальнозоркость и астигматизм, ссылаясь на отсутствие побочных эффектов и высокую эффективность. Но, как выяснилось, не все так радужно. Почему-то говорить о побочных эффектах не принято.

### Как проходит операция?

За неделю до проведения операции рекомендуется отказаться от ношения очков и линз, макияжа глаз и употребления алкоголя. Пациента просят сдать анализы, чтобы исключить наличие инфекции.

Перед операцией врач обрабатывает глаза антисептиком, а потом дезинфицирующим раствором. Для обезболивания используют специальные глазные капли. Далее происходит удаление эпителия с поверхности глаза и обработка роговицы лазером. Пучок лазера, управляемый компьютером, корректирует форму роговицы.

Существуют два метода лазерной коррекции: фоторефракционная кератэктомия (ФПК) и лазерный кератомилез (LASIK). Последний считается более эффективным.

После операции глаз обрабатывается антибактериальным раствором. Если был использован метод ФПК, врач надевает на глаз специальную бандажную линзу, которую необходимо носить до полного восстановления эпителия. Период восстановления после ФПК может затянуться на три недели. После процедуры LASIK зрение, по словам врачей, может восстановиться в течение нескольких часов.

### Побочные эффекты

☀ Лазерная коррекция не дает гарантий восстановления зрения. В

некоторых случаях послеоперационный отек может деформировать роговицу настолько, что глаз, наоборот, перестает видеть.

☀ Чаще всего после операции возникает синдром сухого глаза. По словам хирурга из Института глаза во Флориде Аната Галора, на зуд и боль в глазах после операции жалуются 20-30% пациентов.

☀ Нередко пациенты испытывают трудности с видением в темноте, а также замечают ухудшение контрастности: становится сложно разглядеть предмет на фоне того же цвета.

☀ Во время операции хрусталик претерпевает серьезную нагрузку, и это увеличивает риск смещений зрачков и развития косоглазия. Для исправления этого дефекта потребуется новая операция, но полное восстановление не гарантировано.

☀ В течение полутора лет после операции есть риск развития кератита - воспалительного процесса на роговице глаза.

Вероятность появления того или иного побочного эффекта не зависит

### Осложнение возможно!

**Несмотря на то, что операция по восстановлению зрения при помощи лазера довольно простая и занимает не более 20 минут, статистика осложнений в послеоперационном периоде заставляет задуматься. Исследования, проведенные в США, показали, что осложнения возникают у 45% пациентов. У 30% из них появился синдром сухого глаза, около 20% рассказали, что им стало сложно водить машину в темное время суток, а у 1% зрение упало настолько, что появились трудности с выполнением бытовых задач.**

от опыта хирурга или новизны оборудования. Роль играют лишь индивидуальные особенности пациента, поэтому, заранее спрогнозировать результат сложно.

✓ Если вы сделали лазерную операцию и столкнулись с негативными последствиями, посетите врача оптометриста.

### Каким будет послеоперационный период?

Необходимо посетить врача на 7-й, 30-й и 60-й дни после коррекции. В клинике помогут снять бандажные линзы.

Послеоперационный период на первых порах будет состоять из сплошных запретов.

**1.** В это время глаз становится очень хрупким, поэтому, надо оберегать его от бытовых травм и грязи.

**2.** Придется на время попрощаться со спортом и активным отдыхом.

**3.** Нужно особенно следить за руками: стоит один раз по привычке потереть глаз, и можно занести туда инфекцию.

**4.** Никаких тяжелых сумок и работ в огороде! Некоторые врачи советуют даже от уборки в доме в это время воздержаться, если вы хотите избежать осложнений.

**5.** Первые несколько недель после лазерной коррекции нужно надевать солнцезащитные очки во время прогулок. Очки помогают уменьшить чувствительность к свету и ослабить раздражение.

✓ После лазерной коррекции требуется регулярное применение глазных капель. Как правило, также назначают увлажняющие средства, а иногда даже антибиотики.

# Беременность не болезнь, но состояние особое

**Известие о беременности большинство женщин встречает с радостью. Но все же присутствует тревога: с какими проблемами придется столкнуться?**

**В**ыражение «Беременность - не болезнь», наверное, слышали все. Действительно, вынашивание ребенка для женщины - процесс абсолютно естественный. Чтобы беременность не превратилась в череду недомоганий, нужно знать, как с ними справляться.

### Токсикоз

В первой половине беременности токсикоз в той или иной степени встречается у большинства женщин. Для него характерны изменение вкусовых пристрастий, неприятие определенных запахов, тошнота, рвота, головокружение, слабость, сонливость. Тошнота и рвота возможны в любое время суток. Обычно они исчезают после 12-й недели беременности.

**Чем помочь?** Питайтесь маленькими порциями, но часто. Избегайте пищевых продуктов и запахов, от которых вас мутит. Если подташнивает с утра, попробуйте погрызть сушку или съесть банан. Может помочь кусочек лимона, который нужно подержать во рту. Старайтесь больше гулять на свежем воздухе, дышать.

✓ *Если рвота наблюдается более 2 раз в сутки, у беременной снижается масса тела, повышается слюноотделение, она не может принимать пищу - необходимо обратиться к врачу.*

### Отеки голеней и стоп

Небольшая отечность во время вынашивания плода, особенно в третьем триместре, - явление нормальное. Организм в этот период задерживает больше воды.

**Чем помочь?** Отдыхайте, положив ноги повыше, ежедневно выполняйте несложные упражнения для стоп, при отсутствии противопоказаний плавайте, запишитесь на фитнес для беременных. Сократите содержание соли в пище, острые и копченые.

Если же отечность выраженная, обязательно обратитесь к врачу: это может быть признаком проблем с венами, так и преэклампсии, которая требует медикаментозного лечения. Для данного состояния характерно повышенное артериальное давление и наличие белка в моче.

### Тонус матки

На ранних сроках тонус матки выявляется на УЗИ. Если нет чувства тяжести внизу живота, болей и кровянистых выделений, тревожиться не стоит. Тонус после 37 недели беременности тоже считается нормой, если будущая мама, кроме ощущения уплотнения живота, не жалуется на другие симптомы.

**Чем помочь?** Достаточно вести размеренный образ жизни, избегать лишней нагрузки и стрессов, сбалансированно питаться. Половые контакты на ранних сроках лучше исключить. Если врач все же порекомендует лечь в стационар на сохранение, лучше последовать его рекомендации.

### Другие спутники беременности

**Учащенное мочеиспускание.** Оно связано с гормональной перестройкой женского организма, а на более поздних сроках - с увеличением матки и ее давлением на мочевой пузырь.

**Боли в молочных железах.** Гормоны готовят молочную железу к процессу вскармливания малыша, в результате она увеличивается в размерах, становится более чувствительной. Чтобы груди было комфортно, носите не сдавливающий ее хлопчатобумажный бюстгалтер на широких бретелях, без косточек.

**Изжога.** Возникает из-за заброса кислого содержимого желудка в пищевод, что вызвано сдавливанием желудка увеличившейся в размерах маткой и расслаблением сфинктера пищевода. Помогут дробное питание,



отказ от жирного, шоколада, соков цитрусовых, крепкого чая и кофе.

**Вздутие живота, запоры.** Гормональная перестройка во время беременности зачастую делает кишечник женщины более «ленивым». Ешьте больше яблок, свежих и припущенных на пару овощей, отварной свеклы с добавлением растительного масла, введите в свой рацион чернослив и инжир. Ограничьте продукты, способствующие газообразованию: виноград, редис, капусту, бобовые, цельное молоко.

**Обильные выделения из влагалища.** Причина - в изменении гормонального фона. В норме выделения должны быть полупрозрачными, не вызывать дискомфорт и не иметь резкого запаха. Если выделения имеют творожистую консистенцию и кисловатый запах, скорее всего, у вас молочница - обязательно обратитесь к врачу.

**Геморрой.** Расширение вен в области заднего прохода при беременности происходит из-за застоя крови в венах прямой кишки. Причина - повышение внутрибрюшного давления и давление матки на кишку. Усилить проблему могут запоры, от которых нужно избавиться в первую очередь. После каждого опорожнения кишечника проводите гигиенические процедуры.

**Судороги.** Наиболее вероятная причина - недостаток кальция в организме, работающем с удвоенной нагрузкой. При судорогах ног помассируйте стопу или икру. Также врач может назначить препарат кальция или витамин D.



**Многие люди большую часть жизни проводят в положении сидя. На работе - за столом в офисе, дома - у телевизора или с ноутбуком на коленях. От постоянного сидения портится здоровье, снижается качество жизни и она может даже существенно сократиться.**

## БОЛЕЗНИ ОТ СИДЯЧЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

### Причины

При длительном сидении нагрузка на поясничный отдел позвоночника становится еще больше. Шейный отдел тоже страдает из-за постоянного напряжения мышц шеи и плечевого пояса. А если еще и сидеть неправильно, то к списку болезней при сидячем образе жизни может добавиться еще и сколиоз. Особенно подвержены искривлению позвоночника дети и подростки, у которых опорно-двигательная система еще не сформировалась и легко подвергается деформации.

Болезни развиваются и из-за нарушения кровообращения. У офисных работников варикоз - обычное явление. Как и геморрой, тромбозы и другие болезни от сидячей работы.

Еще один аспект - большой риск ожирения. И это связано не только с нехваткой двигательной активности. Исследования выявили интересный и неприятный факт: в тканях, подвергающихся механическому давлению,

образуется на 50% больше жира. Исследователи проблем, связанных с ожирением, обнаружили также, что при сидячей работе чаще образуется висцеральный жир. А его вывести из организма предельно трудно: он располагается не в подкожной клетчатке, а в сальнике, расположенном в брюшной полости. Именно висцеральный жир образует у мужчин выпирающее круглое брюшко.

Кстати, мужчины, ведущие сидячий образ жизни, больше подвержены специфическим заболеваниям. Из-за застоя крови в малом тазу быстрее развивается простатит, от которого рукой подать до аденомы простаты.

Впрочем, женщины также рискуют своим женским здоровьем: гинекологические болезни от сидячей работы тоже развиваются.

### Как избежать болезней от сидячей работы

Очень просто: нужно больше двигаться. Фитнес раз в неделю про-

блемы не решит - нужно больше двигаться в течение дня.

Вставать с уютно просиженного кресла как минимум каждый час-полтора, чтобы энергичными движениями заставить кровь двигаться, суставы - разминаться. Можно потанцевать, или выполнить несколько простых упражнений.

В транспорте лучше не сидеть, а стоять, а еще правильнее - проходить хотя бы часть пути пешком.

Отказаться от лифтов и ходить пешком по лестнице.

Вернувшись домой с работы, не занимать уютное местечко на любимом диване, а пройтись по ближайшему парку.

Место работы должно быть правильно устроено: высота стола и стула подогнаны под ваш рост, монитор компьютера расположен так, чтобы не приходилось напрягать шею, всматриваясь в экран.

Опасность сидячего образа жизни для здоровья не меньше, чем при тяжелой физической работе.

Научные сотрудники из Соединенных Штатов Америки Государственного Университета Пенсильвании провели исследование, которое выявило, что человек, склонный переживать позитивные эмоции, а также большое количество времени находится в хорошем настроении, меньше попадает под риск заполучить различные заболевания сердца.

В эксперименте приняли участие 1 000 больных, у всех диагностирована ишемическая болезнь сердца, с которой

## Положительные эмоции полезны для сердца

они живут уже пять лет. По словам ученых, люди, которые больше думают позитивно, чаще занимаются физическими упражнениями, они более активны, спят лучше, и даже реже прибегают к лекарственным препаратам.

Как рассказывают исследователи, негативные мысли и депрессивное состояние плохо сказываются на здоровье че-

ловека, при этом, положительные эмоции напрямую связаны с долгосрочными здоровыми привычками, которые влияют на возникновение сердечных проблем.

По мнению специалистов, данные итоги помогут медикам создать определенную методику по улучшению здоровых привычек, а также по поддержанию сердечного здоровья людей.



# Стопа - непростая конструкция

**В ней 33 сустава, 20 мышц, более 100 связок и огромное количество нервных окончаний и сосудов.**

## Связкам и мышцам не хватает сил...

Нарушение циркуляции крови немедленно отражается на состоянии всего организма. Если связкам и мышцам не хватает сил поддерживать стопы, проблемы неизбежно возникнут. Вредна для стопы избыточная масса тела. Стопа каждого человека как бы запрограммирована на работу с нормальным весом хозяина. Все, что приходится выдерживать сверх нормы, автоматически приводит к боли в суставах, мышцах, связках. Неудобная обувь деформирует стопы. Причем, не только на шпильках, но и слишком узкие или, наоборот, свободные ботинки.

## Бурсит большого пальца

Одно из самых распространенных заболеваний ступней - бурсит большого пальца. На начальных стадиях бурсит поддается коррекции с помощью специальных вкладышей в обувь и межпальцевых подушечек. Если промедлить с лечением, деформация захватит второй и третий пальцы и разовьется в, так называемый, молоткообразный палец. Пальцы согнутся и зафиксированы в таком положении (окостенеют). Причина происходящего - миастения, или ослабление мышц.

## Фасцит

Если продолжать носить «вредную» обувь, можно заработать фасцит - воспаление жесткой фиброз-

ной ткани (фасции), расположенной вдоль нижней поверхности ступни. Она связывает пяточную кость с плюсневыми и как бы поддерживает всю продольную часть. Кроме болей и дискомфорта при ходьбе, фасцит чреват образованием костного нароста - пяточной шпоры. Не заметить ее невозможно: острые боли после подъема с постели, долгого пребывания в вертикальном положении и при длительном сидении - главные симптомы. Позже к ним могут присоединиться боли в пояснице, а дальше - позвоночные деформации. К сожалению, консервативные методики (ультразвук, фонофорез, тейпирование) малоэффективны в борьбе с фасциитом. Пациентов с такими заболеваниями обычно отправляют на операцию.

## Подошвенные бородавки

Стопам страшен не только грибок, но и вирусная инфекция. Именно она вызывает развитие подошвенной бородавки. Внешне ее легко перепутать с обычной мозолью. Но мозоль - дефект поверхностных слоев кожи, а бородавка прорастает внутрь тканей. Чем глубже она «пускает корни», тем плотнее становится, тем больший дискомфорт вызывает. Виновник появления бородавок - вирус папилломы (ВПЧ). Так же, как и грибок, он отлично чувствует себя в теплой влажной среде. Поэтому источником болезни обычно становятся те же самые, что и при грибке, бассейн, сауна или фитнес-клуб.



Непосредственно от момента заражения до появления первых признаков болезни может пройти много времени. Если иммунитет работает исправно, вирус, проникнув в организм, впадает в спячку. Но стоит случиться иммунному сбою, и он мгновенно активизируется. Когда криотерапия оказывается неэффективна, на помощь приходит хирургия.

## Откуда мозоли

- ✓ Равномерное огрубение всей поверхности стопы - сигнал сбоев в обменных процессах.
- ✓ Мозоли на подушечках под пальцами указывают на неполадки в пищеварительной системе.
- ✓ Мозоль на мизинце правой ноги говорит о нарушениях в работе печени.
- ✓ Мозоли на мизинце левой ноги - о риске развития сердечно-сосудистых заболеваний.
- ✓ Натоптыши на больших пальцах - показатель нехватки витаминов А и группы В.
- ✓ Около 90% людей страдают различными заболеваниями стоп.

**Ф. Ненашев, остеопат, врач высшей категории.**

# СОВЕТЫ ОТ ОФТАЛЬМОЛОГОВ

1. Всегда носите солнцезащитные очки. Ультрафиолет повреждает вашу кожу, что уж говорить о слизистой глаз.
2. Ешьте продукты, которые помогают вашим глазам оставаться здоровыми. Это оранжевые овощи и фрукты.
3. Не игнорируйте болезненные ощущения в глазах. Покраснение и зуд могут требовать холодный компресс. Ощущение песка в глазах может уйти

4. Узнайте, не влияют ли ваши другие заболевания на состояние ваших глаз. Например, высокое кровяное давление и диабет уменьшают приток крови к глазам. Нарушения иммунной системы, забо-

5. Выбросьте старый набор для макияжа глаз. Его срок годности - три месяца. При более длительном его использовании вы рискуете приобрести глазную инфекцию или аллергию.

6. Не забывайте раз в год посещать окулиста. Большинство глазных заболеваний требуют раннего диагностирования для успешного лечения.
7. Бросьте курить, если эта привычка у вас есть. Курение увеличивает риск развития катаракты и усугубляет сухость слизистой оболочки глаза.

## Снижаем холестерин

✓ Полностью откажитесь от колбасы и сыра жирностью больше 30%.



✓ Укрепляйте мышцы, особенно ноги: приседайте по 10 раз, затем - холодный душ. Это усилит кровоток и не позволит холестерину оседать на сосудах.

✓ Полезно добавлять в кефир и супы отруби. Достаточно 1 ст. ложки.

✓ Ешьте запеченные баклажаны и кабачки - в них содержится кислота, выводящая из организма жиры.

✓ Ежедневно выпивайте по 2 ст. ложки растительного нерафинированного масла.

✓ Магний - это естественный статин. Поэтому, почаще ешьте тыквенные семечки, гречку, фундук, арахис.

✓ Старайтесь каждый день съедать не меньше 500 г овощей и фруктов.

**Не хотите болеть? Укрепляйте иммунитет. Смешайте 100 г толченых грецких орехов, 1/2 стакана меда и сок одного лимона. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.**



Кто-то обожает баклажаны, а кабачки не жалуется. Кто-то наоборот. Разберемся, где больше пользы.

## СИНИЕ ИЛИ ЗЕЛЕННЫЕ?

**1. Витамины и минералы.** Все овощи содержат бета-каротин, витамины группы В, в том числе фолиевую кислоту, витамины С, Е, К, калий, магний. Диетологи делят овощи на несколько категорий - темно-зеленые, красные, крахмалистые и прочие (к ним относятся кабачки и баклажаны). И рекомендуют есть овощи из разных категорий еженедельно для баланса витаминов и минералов.

**2. Полезны для мозга.** Для поддержания молодости мозга в сутки надо съедать две порции кабачков и баклажанов. Это полезно для сосудов, кровотока. У баклажана кожура фиолетовая, благодаря наличию мощных антиоксидантов. Эти вещества помогают поддерживать хорошее зрение, бороться со стрессом, защищают клетки от повреждений. Но людям с гастритом и склонностью к изжоге баклажаны надо чистить - их кожура может раздражать слизистую. Кроме того, в ней накапливается соланин - токсическое вещество. Чем старше овощ, тем больше в нем соланина.

Поэтому, с очень крупных плодов грубую кожуру надо удалять.

**3. Защитники-антиоксиданты.** Эти вещества играют немалую роль в профилактике рака. Они защищают клетки. Так вот, антиоксиданты есть во всех овощах, но в яркоокрашенных их больше.

**4. Баклажаны сырыми есть нельзя.** Гастроэнтерологи - рекомендуют для здоровья печени, желчного, поджелудочной есть овощи с нейтральным вкусом и ароматом, без большого количества эфирных масел и неострые. Кабачок отвечает этим требованиям полностью. Еще лучше - приготовить из такого овоща молочный суп-пюре. Для профилактики и лечения желчнокаменной болезни рекомендуется каждый день есть овощное рагу с кабачком. Молодые кабачки можно есть сырыми. Баклажаны нельзя употреблять в пищу без термической обработки.

**5. Есть ли аллергены?** То, что баклажаны провоцируют atopический дер-

матит, известно давно. Поэтому, их не дают детям. В этом овоще содержатся три сильных аллергена. А вот кабачки гипоаллергенны.

**6. Для диабетиков.** У обоих овощей очень низкий гликемический индекс (15 - у кабачков, 10 - у баклажанов). Оба овоща богаты клетчаткой, которая замедляет скорость всасывания глюкозы и регулирует ее уровень, способствует насыщению. Диабетикам не стоит есть эти овощи жареными - при жарке их гликемический индекс повышается в несколько раз.

**7. Можно ли похудеть?** И баклажаны, и кабачки низкокалорийны. В кабачке примерно 17 ккал, в баклажане - 24 ккал на 100 г. Но если полить их маслом и жирным соусом, например сливочно-сырным, есть с жирным мясом, использовать панировку или кляр, впитывающие жир как губка, то... Чтобы похудеть, нужно овощи тушить, готовить на пару и варить (в супе, чтобы питательные вещества не пропали, а обогатили бульон). В качестве соуса можно использовать немного растительного масла, бальзамический уксус, лимонный сок, йогурт.



## Подкожьтесь от души спелыми дынями!

Берите те, что пожелтеет, с кожей, будто бы потрескавшейся под лучами солнца. Вкусно и полезно, у нас такими дынями люди лечатся с незапамятных времен. Говорят, сам Авиценна прописывал больным этот плод как безотказное средство для выведения камешков из почек и мочевого пузыря. Кстати, свойства дыни во многом зависят от ее спелости и желтизны. Не стоит есть дыню на голодный желудок. У нас ее едят в промежутке между

приемами пищи, чтобы дыня не смешивалась с другими продуктами. Очень полезна дыня при истощении и малокровии. Особенно показана при заболеваниях печени и запорах. От глистов, для улучшения пищеварения наши целители рекомендуют пить по 1 стакану свежевыжатого сока дыни 3 раза в день. При витилиго, чтобы исчезли белые пятна на коже, ее смазывают мякотью спелой дыни. В Фергане на рынках можно

купить порошок красоты. Это старинное косметическое средство. Готовится оно так: пшеничную муку смешивают с измельченной мякотью дыни, высушивают на солнце и прикладывают к коже для выведения веснушек, угрей и возрастных пигментных пятен.

**P.S.** Дыню нельзя запивать холодной водой. Иначе будут вздутие, кишечные колики и понос.

**Фарида Ахметшина.**



# У вас язва желудка? Не ешьте все подряд

**Обилие фруктов и овощей может вызвать сезонное обострение язвы желудка. Этого не случится, если правильно питаться и пить чай с ромашкой, мятой, корнем солодки, тмином и шиповником.**

## Четыре главных правила

- ✓ Сведите к минимуму употребление продуктов, обладающих сильным сокогонным действием (например, свежей капусты, кислых ягод и фруктов, помидоров, огурцов).
- ✓ Чаще ешьте блюда в протертом виде, приготовленные на пару или запеченные.
- ✓ Ешьте не менее пяти раз в день, через каждые 3-4 часа, небольшими порциями.
- ✓ Исключите слишком горячую и слишком холодную пищу.

При анемии принимайте каждое утро натощак по 1/4 чайн. ложки порошка куркумы с медом.

## Можно и нельзя

Летом, конечно, не хочется пропустить обилие ягод и фруктов. Но если у вас не все в порядке с желудочно-кишечным трактом, не ешьте все подряд. Это не значит, что надо сделать рацион однообразным. Фрукты можно есть в виде салата, заправленного натуральным йогур-

том или нежирной сметаной. А сладкие ягодные соки лучше наполовину разводить водой.

Бананы мягко обволакивают желудок, нейтрализуя повышенную кислотность.

Сливы (сладкие) легко усваиваются без кожицы.

Спелые и мягкие яблоки и груши очищайте от кожуры. Их можно натереть на терке или запечь.

Из ягод выбирайте нектислые и спелые. Особенно полезны для язвенников малина, клубника, земляника, черника.

От винограда, персиков и дыни лучше воздержаться или хотя бы ограничить их употребление. Почему? Дело в том, что эти фрукты могут вызвать скачки кислотности, чего нельзя допускать при язве желудка.

## Белковая диета

Если язвенная болезнь протекает без боли, время от времени сидите на белковой диете.



**Первый завтрак:** каша гречневая с отварным мясом, чай с молоком.

**Второй завтрак:** рисовая каша, бефстроганов, запеченные овощи, фруктовое желе.

**Обед:** молочный суп с любой другой крупой, кроме пшеничной, отварная рыба, отварной картофель с растительным маслом, компот.

**Полдник:** яйцо всмятку (или сухой бисквит, или овсяное печенье), стакан молока (или отвара шиповника).

**Ужин:** каша рисовая рассыпчатая на воде со сливочным маслом (гарниром также может быть отварной картофель), отварное мясо под белым соусом, чай с молоком.

**А. Сердюкова, гастроэнтеролог, врач I категории.**

Американские ученые утверждают, что куркума полезна при болезни Альцгеймера, а состояние больных атеросклерозом, если постоянно добавлять куркуму в блюда, улучшается настолько, что можно упростить диету. Медики знают, что на Востоке меньше больных раком крови потому, что там куркуму часто используют как специю. Куркума - прекрасный антибиотик, который не ухудшает состояние желудочно-кишечного тракта не разрушает печень, а, наоборот, повышает активность кишечной флоры и улучшает пищеварение.

Эта пряность очищает кровь, поддерживает ослабленный организм во время и после тяжелой болезни. Она укрепляет

## КУРКУМА: ИНДИЙСКОЕ ЗОЛОТО

**В куркуме много кальция, фосфора, йода, железа и витаминов К, С, В, В2, В3. Кому особенно полезна эта специя?**

сердечную мышцу, нормализует давление, замедляет воспалительные процессы, помогает работать почкам. Эта специя очень полезна диабетикам, а также при борьбе с ожирением, так как способствует снижению уровня холестерина в крови.

✿ При простуде, а также для очищения крови 1/2 чайн. ложки куркумы заварите 1/2 стакана кипятка, добавьте 1 чайн. ложку меда и дайте настояться под крышкой 5 минут. Принимайте, выпив всю дозу в один прием, 2-3 раза в день.

✿ Чтобы поскорее избавиться от синяков и опухолей после ушибов, разведите кипяченой водой 1/2 чайн. ложки куркумы и щепотку соли так, чтобы получилась густая смесь. Нанесите ее на ушибленное или отечное место, прикройте марлевой салфеткой и держите, пока не высохнет. Такую же пасту используйте при лишае, экземе и других проблемах кожи.

✿ Для лечения тонзиллита и фарингита на 1/2 стакана воды комнатной температуры возьмите по щепотке кур-

кумы и соли и полощите горло 4-6 раз в день, обязательно на ночь и после сна.

✿ При кашле, бронхите, катаре верхних дыхательных путей вдыхайте дым от 1/2 чайн. ложки жженой куркумы. Такая процедура вызывает обильное выделение слизи и приносит быстрое облегчение.

✿ В лечебных целях в готовую пищу добавляют до 1/4 чайн. ложки куркумы на порцию супа и тушеного мяса - это лечебная доза при артрите.

✿ Если приправлять куркумой пищу, богатую протеинами, это будет хорошей профилактикой дисбактериоза и образования газов.



# КАК ИЗБЕЖАТЬ ОСЕННЕЙ ПРОСТУДЫ

**Погода меняется, вирусы активизируются, а организм не успевает перестроиться с тёплых летних дней на новый режим.**

**Дожди, слякоть, пасмурная погода, уменьшение светового дня - всё это ослабляет иммунитет. И в результате человек легко может простыть и слечь как минимум на неделю.**

**Е**сть простые, но действенные способы не стать жертвой осенних простуд.

## Мойте чаще руки

Удивительно, но многие люди не видят взаимосвязи между грязными руками и ОРВИ. А между тем, она прямая: вирусы и микробы передаются воздушно-капельным путём и, соответственно, оседают на дверных ручках, поручнях в транспорте и даже деньгах, т. е. на всём том, чего человек касается достаточно часто. Кроме того, на открытых поверхностях собираются и различные болезнетворные микроорганизмы, которые также способны привести к развитию инфекции.

Поэтому старайтесь не трогать лишний раз слизистые - глаза, нос, рот, мойте чаще руки. И не быстро и поверхностно, а тщательно

Если же кто-то из домочадцев простудился, мыть руки нужно ещё чаще, обязательно - после того, как брали вещи больного - телефон, полотенце и так далее. Вирусы на них могут жить до 3 часов, а бактерии - и вовсе несколько суток.

## Проветривайте комнату

О том, что проветривать помещение (будь то квартира, дом или

офис) надо, знают многие. Но вот как делать это правильно, чтобы не стать жертвой сквозняка? Оптимальный вариант - открывать форточку регулярно, но ненадолго - идеально на 3-4 минуты несколько раз за день.

На это время лучше выходить из помещения, а если нет возможности - хорошо укутываться.

## Заваривайте ягодные сборы

Прекрасный и вкусный метод профилактики. Для повышения иммунитета можно принимать напитки из клюквы, малины или чёрной смородины. Достаточно залить горсть ягод кипятком и дать настояться всю ночь. Такой чай можно даже брать с собой на работу и пить в течение дня. Всё дело в витамине С, которым богаты ягоды. Он является мощным адаптогеном (веществом, которое приспособливает организм к стрессу и улучшает иммунитет).

## Не пропускайте обед

Питание обязательно должно быть достаточным и сбалансированным. Обычный обед должен включать в себя все полезные вещества: белки, жиры и углеводы. Кроме того, можно поднять себе настроение, добавив в рацион «яркие» овощи и фрукты -

зелёные, жёлтые, красные, и заодно этим восполнить дефицит витаминов и клетчатки. А вот пропускать приёмы пищи нельзя: из-за этого начинается сбой работы организма в целом и иммунитета в частности.

## Правильно дышите

Роль дыхания часто недооценивают, а ведь оно не только позволяет обеспечить организм кислородом, но ещё и способствует профилактике простудных заболеваний. Активное и направленное дыхание стимулирует кровообращение и усиливает иммунитет. Техник тут немало, но можно просто практиковать периодические глубокие вдохи/выдохи с задержкой воздуха на несколько секунд.

## Веселитесь

Угнетённое, подавленное состояние - само по себе стресс, который ослабляет защитные силы организма. Поэтому устраивайте чаще праздники. Достаточно будет просто сходить в кино на фильм, который давно хотелось посмотреть, встретиться с другом или подругой или просто посидеть в кафе за чашечкой кофе с любимой книжкой. Такая «перезагрузка» позволяет расслабить организм, а активность иммунной системы отмечается ещё несколько дней после отдыха.

Отвечает терапевт  
Тамара СЕРЕБРЯКОВА.

**С**ам по себе кашель заболеванием не является: это лишь симптом, с которым можно справиться, когда найдена его причина. Длительный кашель без сопутствующих симптомов могут вызывать: бронхиальная астма, постназальное затекание (слизь из носа стекает

## Не проходит кашель

**?** Долго не проходит кашель. Других признаков простуды нет. Что это может быть?

Светлана Бойцова.

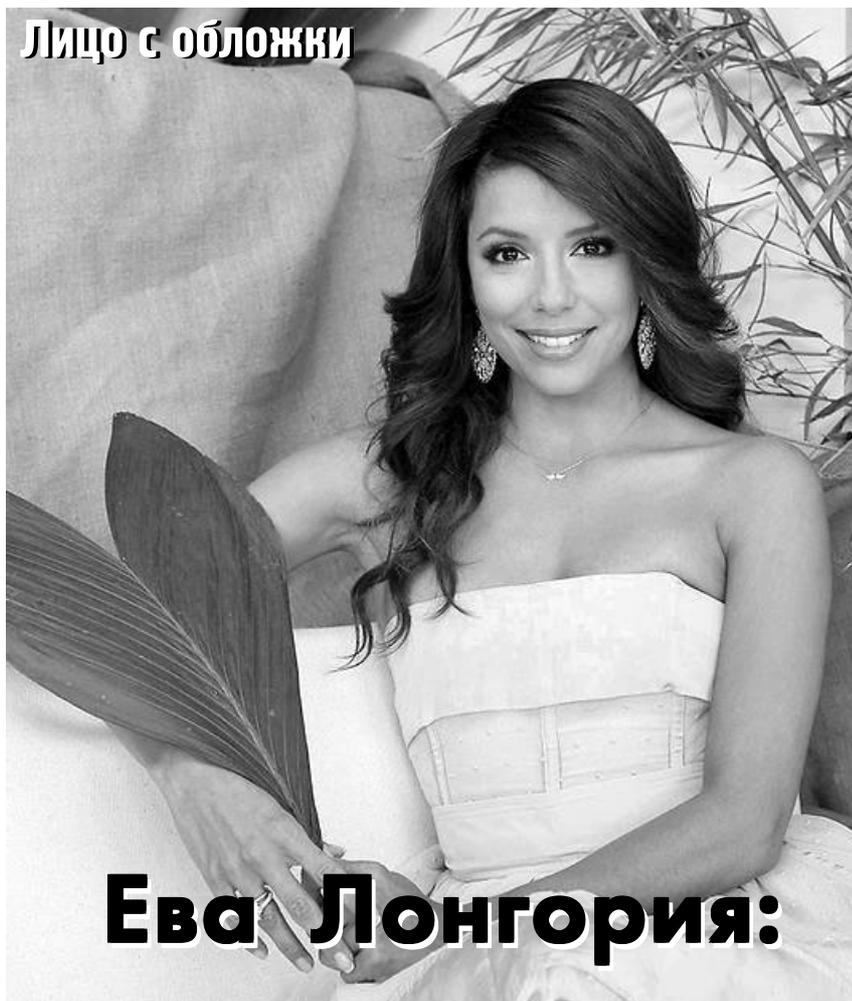
вниз, вызывая рефлекторный кашель), хронический бронхит, прием лекарств (особенно применяющихся при лечении сердечно-сосудистых заболеваний),

аллергия, психическое расстройство («нервный» кашель).

Как понять, что вам требуется помощь? Если кашель продолжается более

8 недель у взрослого или более 4 недель у ребенка, необходимо пройти обследование для выявления заболевания и назначения лечения. Самостоятельно лечиться противокашлевыми препаратами может быть опасно. Снимая симптом, они не влияют на источник проблемы, в результате болезнь будет постепенно прогрессировать.





## Ева Лонгория:

### «Я НЕ ПРОТИВ, ЕСЛИ «ОТЧАЯННЫХ ДОМОХОЗЯЕК» ЗАХОТЯТ ВЕРНУТЬ»

**В 2016 году Ева счастливо вышла замуж за Хосе Антонио Бастона, владельца самой крупной в Мексике телеимперии. А чуть больше года тому назад 43-летняя актриса впервые стала матерью. Кажется, жизнь бывшей «отчаянной домохозяйки» вступила в самую прекрасную и успешную фазу.**

— Ева, вы уже больше года — счастливая мать, но вышли из декрета что-то уж очень быстро и уже успели сняться в фильме «Дора и Затерянный город»...

— Мне кажется, давно пора нормализовать в этом плане обстановку в Голливуде. Что это за ерунда такая — не давать актрисам, только что родившим детей, ролей до тех пор, пока они снова не станут сексуально привлекательными. (Смеется.)

Конечно, я слегка преувеличиваю, но, знаете, в данном случае у меня просто не было выбора. Как я могла отказаться от роли матери, впервые за всю карьеру мне доставшейся, сама впервые родив ребенка? Мои инстинкты совершенно сошли с ума в это время.

— Теперь понятно, почему вы

согласились в этом фильме сыграть... Мало того, что через восемь недель оказались на площадке, так еще, говорят, и ребенка с собой на работу потащили, в джунгли причем...

— Да, я стараюсь с Сантьяго Энрике не расставаться. Съемки частично в Австралии проходили, и я туда поехала с малышом. Но в джунгли с ним не совалась, нет. Он меня в трейлере ждал. Я же кормила его грудью, поэтому Санти должен был от меня неподалеку находиться. Конечно, не буду притворяться, что все было легко. Но это естественные вещи. Тем более, что ребенок мне достался спокойный, здоровый, не капризный и спит прекрасно. Умница, а не малыш.

— Вы же еще и сериал «Гранд Отель» продюсировали, и сня-

лись в одном из эпизодов...

— А вот когда я не снимаюсь, а бываю на съемках в качестве режиссера или продюсера, Санти всегда со мной в буквальном смысле этого слова. К счастью, сын отлично переносит путешествия. Конечно, сейчас стало уже немного сложнее — Санти еще не ходит по-настоящему, но стоять уже умеет и на руках долго сидеть не желает. Могу еще похвастаться, что сын уже научился говорить «папа» и «мама».

Знаете, я всегда отказываюсь от участия в проектах, если понимаю, что по тем или иным причинам не готова полностью отдаться работе. А после рождения ребенка я тем более должна быть более ответственной и организованной.

Ставки стали намного выше. Мне бы хотелось, чтобы мое скромное участие в попытке сделать мир хоть капельку лучше не осталось незамеченным моим сыном, да и другими детьми. Конечно, я могла отказаться от работы над «Дорой и Затерянным городом». Но эта героиня — икона для нашего испаноязычного сообщества во всем мире.

Мне звонили друзья из разных стран и говорили: «Ох ты, боже мой, Ева, ты и правда сыграешь маму нашей Доры?» Вот еще почему я согласилась. Такие проекты выносят нашу культуру на совершенно иной уровень. Вот я хоть и впала поначалу в легкий ужас, подумала-подумала да и решилась.

Конечно, не без поддержки мужа и всей нашей большой и дружной семьи. Помню, как объявила им о своем решении: «Поедем в Австралию, и вы все мне будете помогать и меня поддерживать и чувствовать себя счастливыми. Вам ужасно понравится!» (Смеется.)

— Малышу Сантьяго больше годика, видите в нем, наверное, уже свои черты или еще рано?

— Вижу! Он глупенький, и я глупенькая! (Смеется.) Но что ему точно передалось от меня — ген смеха, у нас одинаковое чувство юмора. Такой веселый и радостный малыш, рот до ушей. Очень счастливый ребенок, добрый, всех любит и ко всем идет с радостью на руки. Страшно любопытный, все люди ему интересны, очень в этом на меня похож.

— К вопросу о происхождении. Вы ведь родились в Америке, и с английским языком у вас никаких проблем не было, в отличие от многих актрис и актеров, которые из-за этих трудностей не могут вписаться в голливудское сообщество...

— Да, английский язык — мой первый. Хотя родители и родом из Мексики, жили мы в маленьком городке в Техасе, и главная задача была для нас, детей, — английский, английский и еще раз английский.

Без него — никуда. Сейчас значительно чаще возвращаются к своему родному языку. Двухязычие приветствуется и считается нормой.

— **Вы сами для многих женщин икона — и стиля, и женской мудрости, и успешной карьеры в кино, в бизнесе, в благотворительности. Теперь вот можете стать и ролевой моделью в качестве матери...**

— Нет, это не так. Да, у меня есть возможности, которых нет у большого количества женщин. Трибуна, так сказать, благодаря известности, деньги и все прочее. Но именно поэтому я, будучи такой счастливницей, не имею ни малейшего права кого-то учить, как справляться с работой и с родительскими заботами.

— **Ходили слухи, что вы не собираетесь останавливаться на достигнутом — планируете еще ребенка?**

— Нет, это неправда. «Детской лихорадкой», как многие сейчас в Голливуде, я лично не страдаю. К тому же, у Хосе трое детей от предыдущего брака, и я с ними отлично лажу. Нам хватает счастья и радости с малышом Санти.

— **Вы живете в основном в Мексике — это правда?**

— Когда не работаю. У мужа слишком большой бизнес в Мексике, ему бы иначе пришлось постоянно ездить туда-сюда. Но у нас много домов. А муж просто помешан на ремонте и постоянно что-то меняет, перестраивает — причем, во всех наших резиденциях одновременно. (Смеется.)

К счастью, пока что он угомонился, и мы спокойно живем в нашем мексиканском доме уже почти полтора года. Это рекорд. Разумеется, я очень часто прилетаю в Лос-Анджелес.

— **В наше время сиквелов, при-**



**квелов, спинноффов и перезапусков не хотите вернуться к столь популярному сериалу «Отчаянные домохозяйки»? Снять полнометражное кино, например? Или, полагаете, это время ушло безвозвратно?**

— Наше шоу любят сравнивать с «Сексом в большом городе». В том смысле, что вот они сделали по окончании два фильма, какие, мол, молодцы. Но многие забывают, что у шоу «Секс в большом городе» было гораздо меньше серий в сезоне. У нас же во многих сезонах по 23—24 эпизода в год. Мне кажется, мы полностью исчерпали характеры своих героинь. Докопались до самого дна, так сказать. (Смеется.) Поэтому я полагаю, что продолжать смысла нет. Но я, тем не менее, не стану никогда возражать, если в каком-то виде «Отчаянных домохозяек» захотят вернуть. Потому, что очень ску-

чаю по своей героине. Она была классная.

— **Как вам, если не секрет, удалось так быстро прийти в форму после родов?**

— Я хочу быть здоровой ради своего сына, в первую очередь. Ну и так уж вышло, что я относительно быстро снова стала влезать в свои любимые платья. (Смеется.)

— **В любом случае вы всегда выглядели и сейчас выглядите потрясающе...**

— Должна признаться, что я ненавижу все эти упреждения. И про себя мечтаю каждый раз, чтобы мой тренер отменил занятие. «Хоть бы не пришел, хоть бы не пришел!» (Смеется.) Зато мне нравится, как я себя чувствую после спорта.

Муж, кстати, мотивирует меня в этом деле. Например, мы с ним любим бегать вместе. Вот это я действительно люблю и всегда любила. Как и танцевать. А если я совсем уж не в настроении идти в зал, он может со мной за компанию отправиться. И йогой мы вместе занимаемся.

— **А как насчет диеты?**

— Опять-таки мой муж приучил меня к вегетарианству. А еще я в последнее время перестала пить вино. И знаете, чувствую себя гораздо энергичнее. Никаких головных болей. И кожа, по-моему, лучше стала выглядеть. В общем, все дело в вине. Или — в его отсутствии. (Смеется.) А еще массажи, всякие-разные, спа-процедуры приятные, мануальная терапия. Баловать надо себя и свое тело как можно чаще.

Вообще же я придерживаюсь убеждения, что дело не в конкретной диете или комплексе упражнений. Важно в целом вести здоровый образ жизни. И уметь быть благодарной за каждый новый день, который мы проводим на этой прекрасной планете.



## Письмо номера



# НЕ ЛЮБЛЮ - И ВСЕ ТУТ!

**Г**лавное для женщины - семья. Эту идею внушают нам с детства. А если не сложилось? Что, если рядом близкие, родные, но нелюбимые?

Никому раньше я не признавалась в своих чувствах. Вернее, в их отсутствии. Боялась, что не поймут, начнут называть черствой. А ведь я не такая! Уверена, где-то глубоко в моей душе живут и любовь, и нежность, и доброта, и сочувствие, но испытать их здесь и сейчас, по отношению к своим близким людям, не в моих силах.

Я вышла замуж три года назад. Мы познакомились с Мишей, когда встречали Новый год. В загородном коттедже собралась небольшая компания, человек пятнадцать. Меня пригласила подружка, кроме нее, я и не знала-то никого. Но меня это не смущало - я по натуре общительная, да и не уродина - чего скромничать? Несколько раз ловила на себе взгляды одного странноватого паренька. Почему странноватого? Невпопад смеялся, ронял ножи-вилки, а когда стали разливать шампанское, отвернулся, написал что-то на бумажке, поджег, высыпал пепел в бокал и выпил. Вроде как желание загадал. По-моему, так делают только девочки лет в тринадцать. Я, например, не верю в подобные «ритуалы».

Уже под утро он подсел ко мне и признался в любви. У меня уже глаза слипались, слушала его вполуха, но главное поняла - он загадал

под Новый год, чтобы я стала его женой. Сон с меня слетел мгновенно: с виду увалень, а вон, оказывается, какой шустрый. Я ответила: «Да, конечно, если сильно верить, желания сбываются...» Вдруг все как-то быстро засобиралось в город, расселись по машинам и уехали. Остался только Миша - оказывается, это он был хозяином коттеджа.

Приехав домой, я рассказала подружке про странного ухажера, мы вместе посмеялись и забыли. Но Миша меня не забыл. Разыскал через социальную сеть и предложил встретиться. На свидание с ним уговорила пойти та самая подружка.

Дальше было все как у всех - походы в кино-театры-музеи, прогулки с друзьями и без, букеты-конфеты... Иногда он пытался меня удивить. Например, договорился со строителями, поднялся в люльке на пятый этаж и постучался в мое окно, чтобы вручить букет и огромного медведя. Признаюсь, его романтические поступки меня больше смешили, чем приводили в восторг. Но не могла же я ему сказать об этом - зачем обижать человека?

Подружки одна за другой выходили замуж. На одной из свадеб Миша спросил, хочу ли я стать такой же королевой бала. Я ответила «да». А кто не хочет? Но он воспринял это как согласие выйти за него замуж! Я не стала его разубеждать,

тем более, что девчонки в один голос уверяли, что лучшей пары мне не найти. И была свадьба с белым платьем, рестораноном, гостями и подарками. Помню, что выпила лишнего и плакалась своей свидетельнице, что мужа не люблю, она утешала: зато он любит за двоих. Я успокоилась - в конце концов, так живут миллионы, и мой случай еще не самый худший.

Мишины родители подарили на свадьбу квартиру, так что, никто не мешал нашему семейному счастью. Но оно все как-то не складывалось... Нет, Миша был счастливым абсолютно, а вот меня его любовь начинала раздражать. Он старался угадать любое мое желание, никогда не спорил, вечера мы проводили только так, как хотела я. Многие женщины мечтают о таком послушном муже, а я его уже не навидела. Я первой заговорила о ребенке. Наверное, это выглядит странно - ведь могла бы еще несколько лет жить в свое удовольствие! Но я подумала, что именно из-за отсутствия детей наш брак неполноценен, а когда появится малыш, все изменится. Миша будет любить меня, а я - нашего ребенка, и все встанет на свои места. Дура...

Беременность я перенесла неплохо, и не любить этот комочек зрелой во мне плоти вроде было не за что. Но «ощущение счастья предстоящего материнства», как пишут в разных книжках, не пришло. Думала - вот рожу, и тогда что-то щелкнет, запустится программа «Любящая мамаша». Но опять ничего не случилось. Я следила в Интернете за знакомыми девчонками, которые только и делали, что выкладывали фотографии своих младенцев, умилялись и призывали восторгаться ими. Я тоже выкладывала, тоже умилялась и тоже призывала, но сама не чувствовала ровным счетом ни-че-го!

Теперь не только Мишка-старший хотел проводить со мной каждую минуту, но и Мишка-младший постоянно требовал внимания. Я хочу спать - а он орет, сижу ем - он испачкал подгузник. Конечно, и муж, и родители мне помогли, но я ничего не могла с собой поделать - этот орущий сопливый сверток меня раздражал. Я думала, что когда сын начнет подрастать, скажет первые слова, сделает первые шаги, мое отношение к нему изменится. Но нет... На днях ему исполнилось два года. Мы устроили праздник, пригласили гостей. Они поздравляли, умилялись, радовались. Я тоже улыбалась, но самой хотелось рыдать. Ну почему я всего этого не чувствую?

Ольга С.

## Муж не помогает мне с ребенком

Милая «Подруга»! Я думала, что после рождения малыша мы с мужем будем заботиться о нем вместе, но нет! Супруг не помогает с ребенком, задерживается на работе, может пойти отдохнуть с друзьями. А я сижу дома. Разве это справедливо?

Ольга.

**ПОДРУГА:** Женщина с появлением малыша становится зависимой от него и от мужчины. Ей теперь от младенца никуда не деться! Мужчина в этот момент расслабляется: жена никуда не уйдет, как бы он себя ни вел. Понимаете?

Более того, вашему мужу может быть попросту страшно. Это женщины с первых дней не боятся взять кроху на руки, а для папы все сложнее. «Вдруг я ему что-нибудь сломаю, если решу поменять подгузник?» Вот он и убегает на работу, на встречи с друзьями, потому что хочет скрыться.

На самом деле, вы оба родители, и заботы о малыше должны распределяться между вами если не в равной степени, то близко к этому. Не бойтесь делегировать ему задачи, связанные с ребенком и делами по дому. Причем, времени на размышление лучше не давать: «Дорогой, сегодня я записана к парикмахеру. Только ты меня можешь выручить!» Чмокайте в щеку и быстрее выбегайте за дверь. А папа пусть проходит курс молодого бойца.



## Всем везет, а мне нет!

Милая «Подруга»! Коллеги, друзья, родные - все кажется мне успешнее, чем я сама. На фоне остальных я серая мышь, которая в 36 лет ничего не добила. Родители подтверждают: «Ничего из тебя не вышло...» Как с этим жить?

Анжелика Мартынова.

**ПОДРУГА:** Сейчас вы находитесь в позиции ребенка, который смотрит на взрослых снизу вверх и восхищается ими. «Ой, тетя Вера ездит на такой большой машине, мне бы такую!», «А дядя Саша работает начальником, мне до него далеко». Эта позиция удобна: вы заранее ставите на своей судьбе крест, отказываетесь взрослеть.

Вы взрослый человек, но при этом почему-то остро реагируете на критику со стороны родителей. Получается, вы до сих пор не отделались от них, вам важно их мнение, а не свое собственное. Поймите, успешность - довольно рас-

тяжимое понятие. У вашей коллеги, к примеру, могут быть хорошие должность и зарплата, но за плечами несколько разводов. Получается, она успешна в работе, а в личной жизни - нет.

Подумайте, какие у вас есть таланты. Дайте себе установку: вы успешны, просто надо разобратся, в чем, и развивать свои сильные стороны. И прекратите себя сравнивать с окружающими. Это неправильный путь. Лучше поставьте цель за год кардинально измениться, чтобы спустя время вы могли сравнить себя настоящую с собой в прошлом.

## Свекровь приходит в гости без приглашения!

Милая «Подруга»! Моя свекровь - женщина наглая и беспринципная. Она может прийти в наш дом, когда захочет. Мягкие намеки давно не помогают. Муж вообще не понимает, в чем проблема - она же якобы помогает нам с ребенком! А мне как быть?

Анна В.

**ПОДРУГА:** Конечно, вашему мужу данная ситуация кажется нормальной, ведь, скорее всего, во время визитов своей мамы он находится на работе. А сидеть со свекровью приходится вам. Если вы относитесь к человеку нелучшим образом, постоянное навязанное общение с ним может сильно угнетать. Не получается решить вопрос прямо? Попробуйте быть хитрее. В те часы, когда свекровь обычно приходит к вам в гости, отправляйтесь гулять с малышом. В конце концов, у вас могут быть свои собственные дела. Потом просто вежливо скажите: «Извините, я не знала, что вы придете. В следующий раз предупреджайте». Начнет звонить? Ваш ответ: «Сегодня не можем, у нас планы. Завтра, скорее всего, тоже. Эта



неделя такая загруженная выдалась».

Со временем свекровь должна понять, что в вашем доме незваные гости не приветствуются. Она или пересмотрит свою позицию к вам, или просто перестанет вас посещать так часто.

### Интересный вопрос

#### ПОЧЕМУ НА СВАДЬБЕ КРИЧАТ «ГОРЬКО»?

Ни одна свадьба не обходится без традиционных тостов, которые заканчиваются словами «Горько!» Сейчас мало кто задумывается, почему сладкий поцелуй сопровождается столь странным призывом. В древности жених и невеста не могли свободно выбирать друг друга: за них это делали родители. Невеста отправлялась в чужую семью, прощалась с отцом и матерью, готовилась стать хозяйкой и выполнять домашнюю работу. Ну чем не горькая участь? Все гости, приходившие на празднование, это понимали и пытались скрасить будущее как могли. Они кричали «Горько», но затем следовал страстный поцелуй с надеждой на лучшее.



Есть люди, которые приходят в педагогику по призванию, есть те, кого ведет случай. Наши герои скорее из последних, но, тем не менее, каждый из них был у кого-то любимым учителем.

### **ДЖОАН РОУЛИНГ** Писательница, 54 года

**Преподавала английский как иностранный**

Роулинг 25 лет. Только что умерла ее мама, и окончательно испортились отношения с отцом. Возвращаться из Парижа, где Джоан стажировалась после диплома, решительно некуда. По счастью, на глаза ей попало объявление о поиске учителя английского в вечерней школе города Порту. Роулинг рванула в Португалию. Днем в местных кофейнях писала первую книгу о волшебнике-сироте, по вечерам разбирала неправильные глаголы со студентами от 8 до 62 лет. Ученики, кстати, ее обожали и заодно не упускали возможности подразнить Rolling Stones из-за фамилии. По воспоминаниям пор-

тугальской коллеги, тогда Джоан производила впечатление человека, отчаянно нуждающегося в любви. И любовь пришла в лице журналиста Жоржи Арантиша. Увы, бурный брак с южанином продержался недолго, и Роулинг сбежала в Англию, увозя с собой разбитое сердце, новорожденную дочь и рукопись, которая вскоре превратилась в одну из самых популярных книг в истории. В школе она больше не работала, но, как мы знаем, много о ней писала.

• • •  
«Подростки 14-17 лет были моими любимчиками: полные идей, возможностей, мнений»

# УЧИМ

**ПАМЕЛА АНДЕРСОН**  
Фотомодель, актриса,  
52 года  
**Преподавала**  
**физкультуру и слово**  
**божие**

Канадка с финско-русскими корнями вполне могла прожить скромную жизнь где-нибудь в глубинке, если бы не случай. После окончания средней школы Памела начала работать учительницей физкультуры (спасибо чирлидерскому опыту). Но продержалась недолго: однажды она вместе с учениками отправилась на футбольный матч и попала в объектив телеоператора. Эти пара-тройка секунд оказались судьбоносными: Андерсон предложили стать лицом местной пивной компании. До свидания, школа, привет, «Спасатели Малибу», «Плейбой», романы с драчливыми рокерами и долгая борьба с гепатитом С. Трудностей в жизни Памелы было предостаточно, сейчас она говорит, что выстоять ей помогла вера в Бога.

Когда сыновья подросли, она отправилась их в воскресную школу, а сама устроилась туда на добровольных началах и преподает до сих пор.

• • •

«Я работаю в воскресной школе своих сыновей, читаю детям Библию и стараюсь подавать пример хорошего поведения»



# ХОРОШЕМУ

## СТИНГ

Певец, музыкант,  
67 лет  
Преподавал  
английский язык



Свою первую гитару Гордон Самнер (настоящее имя Стинга) получил в 10 лет, уже тогда стало понятно, что музыка у парня в крови. Впрочем, ясно было и то, что развивающемуся таланту из небогатой семьи требуется надежная, основательная профессия. Гордон закончил педагогический колледж и устроился учителем английского в начальные классы провинциальной католической школы. Следующие два года, по собственному признанию, он провел в аду, поскольку ни религиозность, ни дисциплина в списке его добродетелей не значились. Однако рабо-

та оставляла достаточно времени, чтобы заниматься тем, к чему лежала душа. На переменах незадачливый педагог закрывался в классе и играл на пианино, а по вечерам выходил на сцену с любительским джаз-бандом. Вскоре Стинг познакомился с музыкантами, которым суждено было войти в состав легендарной The Police, и учительство навсегда ушло в прошлое.

•••

**«Я вдохновлял детей, только когда обучал их чему-то, что мне нравилось. А это, в основном, футбол и поэзия»**

## ШЕРИЛ КРОУ

Певица, 57 лет  
Преподавала музыку

Можно сказать, преподавание у певицы в крови: ее мама всю жизнь проработала учительницей музыки. Сразу после окончания универси-



тета Шерил устроилась в школу городка Фентон хормейстером у пятых и шестых классов. Пять дней в неделю с утра до вечера мисс Кроу распевала с ними детские песенки, а по выходным репетировала с местной кантри-группой и сочиняла песни. Однажды Шерил повезло познакомиться с известным продюсером, который посоветовал ей сосредоточиться на шлифовке вокальных данных. Тогда она сказала школе до свидания и рванула в Лос-Анджелес. Ну, а дальше бывшие ученики видели своего педагога только на сцене.

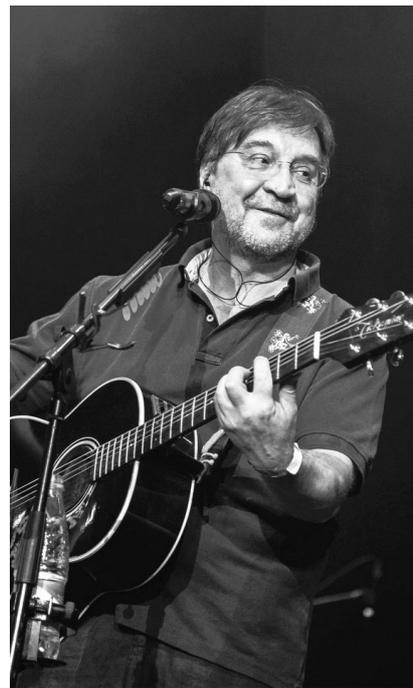
•••

**«Я думаю, что была хорошей учительницей, но молодой. Школу я использовала как свой плацдарм»**

## ЮРИЙ ШЕВЧУК

Рок-музыкант, 62 года  
Преподавал рисование  
и черчение

За плечами «Юры-музыканта» - художественно-графический факультет Башкирского государственного пединститута. Правда, поступил он туда не по собственной воле - мама настояла. Фания Акрамовна Шевчук сама когда-то хотела стать художницей и, заметив у сына способности, решила, что он воплотит в жизнь ее мечты. Увы, учился Юрий спустя рукава и на первом же курсе был отчислен за появление в альма-матер в нетрезвом виде. Потом, поработав докером на Колыме (исправительные меры придумала строгая мама), восстановился и все-таки получил диплом. Три следующих года молодой специалист работал учителем рисования и черчения в сельской общеобразовательной школе. Параллельно он халту-



рил, расписывая свинофермы и птицефабрики и штампуя портреты партийных лидеров. Отдав все долги государству, Шевчук положил перед мамой «корочку» и сказал: «Теперь я беру гитару и занимаюсь музыкой». Возразить той уже было нечего.

•••

**«Приходилось каждый день вставать в пять утра и бежать на электричку, чтобы преподавать детишкам «разумное, доброе, вечное»**

## Как я похудела



**Мечтаете  
о плоском  
животике?  
Замените лифт  
на лестницу!**

# 7 СПОСОБОВ УБРАТЬ ЖИВОТ БЕЗ ДИЕТ И СПОРТЗАЛА

**Не у каждого есть время на спортзал и подсчет калорий, зато очень хочется иметь плоский живот. Несколько простых методов**

**Ж**ивот - одна из самых непростых областей, когда речь заходит о похудении. Более того, женщина может быть стройной, но при этом ее живот будет оставаться желать лучшего. Несмотря на распространенные мифы, в этом вопросе можно обойтись без изнурительных тренировок и голодовки.

### ВТЯГИВАЙТЕ ЖИВОТ

Дыхательное упражнение с втягиванием живота известно многим под названием «вакуум». Оно позволяет не только укрепить мышцы пресса и убрать обвисший живот, но и избавиться от болей в спине. Выполнять упражнение желательно на пустой желудок - с утра натощак или спустя два часа после еды.

Сделайте вдох, затем выдохните весь воздух, который есть у вас в легких, задержите дыхание и изо всех сил втяните живот. Оставайтесь в этом положении 5-7 секунд. Далее осторожно выдохните. Сделайте «вакуум» 10-15 раз.

### ПРОВЕРЬТЕ ГОРМОНАЛЬНЫЙ ФОН

Нередко причиной появления жировых отложений в области талии является гормональный дисбаланс. За появление лишнего веса отвечает гормон эстроген: он увеличивает количество альфа-2а-рецепторов в жировых клетках, которые мешают

высвобождению жира.

О повышении уровня эстрогена может свидетельствовать нагрубание и болезненность груди, частые головные боли, выпадение волос, нарушение менструального цикла, перепады настроения. При появлении соответствующих симптомов сдайте анализы на гормоны и посетите врача.

### ПОПРОБУЙТЕ МЕДОВЫЙ МАССАЖ

Перед началом массажа необходимо принять душ и очистить кожу с помощью скраба или жесткой мочалки. Затем следует вытереться полотенцем и распределить по области живота 1 ст. л. меда. Приступайте к массажу спустя 3-5 минут. Прижмите ладонь к коже, поддерживайте несколько секунд и резко отдерните. Длительность массажа зависит от индивидуальных ощущений, но в целом около 5-7 минут. Повторять процедуру рекомендуется через день.

Благодаря медовому массажу улучшается кровообращение в области живота. Результат заметен уже через 1-2 недели регулярных сеансов. Курс - 1 месяц.

### ПЕЙТЕ ВИТАМИННУЮ ВОДУ

Вода Сасси - натуральный витаминный коктейль. Она улучшает

обмен веществ, устраняет газообразование, улучшает работу ЖКТ, вымывает из организма шлаки и токсины. За день рекомендуется выпивать не менее 2 л воды Сасси.

1 л чистой негазированной воды, 1 огурец, 1/2 лимона, 1 маленький корень имбиря, несколько листиков свежей мяты. Натрите имбирь на мелкой терке. Нарежьте лимон кружочками. Огурец почистите и также нарежьте. Сложите ингредиенты в графин, добавьте мяту и залейте водой. Оставьте напиток настаиваться в холодильнике в течение 8 часов.

### ЕШЬТЕ АНАНАС И ПАПАЙЮ ВЕЧЕРОМ

Ананас содержит фермент бромелайн, который помогает переваривать белковые продукты - например, мясо и рыбу. Кроме того, он является природным жиросжигателем и показан тем, кто хочет избавиться от лишних килограммов. Достаточно съесть кусочек этого сочного фрукта после ужина.

Похожими свойствами обладает папайя. За счет содержания фермента папаина она ускоряет расщепление белков и борется с холестерином и жировыми отложениями.

Продуктами-жиросжигателями также являются зеленый чай, имбирь, корица, грейпфрут, малина.

### ПЕРЕЖЕВЫВАЙТЕ ПИЩУ ТЩАТЕЛЬНО

О важности тщательного пережевывания впервые заговорил академик Павлов, а американец Горацио Флетчер даже придумал особую «диету», суть которой заключалась в том, что каждый кусочек пищи нужно пережевывать на менее 100 раз.

Хорошо пережеванная пища лучше усваивается, занимает меньше пространства в желудке, не провоцирует вздутие.

В течение 2-3 недель жуйте каждый кусочек в течение 1 минуты и вскоре заметите, как объемы талии начали стремительно сокращаться.

### ДЕРЖИТЕ СПИНУ РОВНОЙ

Это можно назвать оптической иллюзией, но факт остается фактом: когда мы перестаем сутулиться, живот становится более подтянутым. Поэтому приучите себя держать спину ровной, а плечи расправленными. Для забывчивых ученые разработали специальный медицинский гаджет - корректор осанки.

Кстати, не стоит сбрасывать со счетов мышечную память. Уже через пару недель мышцы спины и позвоночника запомнят ровное положение как правильное. Сутулиться больше не захочется.

# Ваш любимый сканворд

Бумажка-подсказка	Пальцем на кнопку	Еловый лес	Друг Белоснежки	Мясо в горшочке	Рудники Соломона	Леда на день, режиссер	Макияж	Уклад жизни			
						Масса людей	Туманная дымка	Наемный пахарь			
Фотография	Роман — ... литературы			Жизнелюб							
				Выстрел мимо цели				Лео, Адлер			
Век	Памятное сооружение						Осадки на траве				
	Верхняя часть шляпы	Оптическое стекло	Его толкает атлет	Конечность с когтями	Парицание	1	Занят трапезой				
				Изгиб морского берега			"Свитый из песен и слов"	Колесико на сапоге	Дурь		
	Натуральное волокно	"Разговор" с туманами					Стиль поведения				
		Десятка и туз		Обещание				Снежный холм	Углерод с металлом		
	Питомник зверей						"Родич" камыша				
											
	Изготовитель материи	Невольник					Окружающая обстановка	Запах сбежавшей каши			
							Лунный грунт	Заработок автора	"Л" в названии "ЗИЛ"		Жертва дихлофоса
Грызун	Валюта единой Европы	Забывается о сиротке					Дверной брус	Затаенное огорчение			
			Трюкач								
	Туфли Буратино	Носилки						"Табор уходит в небо", актриса	Спеццовка		
			Татарское блюдо	Согнуть в бараний...	Цветок: "звезда"		Стадо овец				
	Ароматическая подушечка	Гоночная машина для отрока			Условно-съедобный гриб						
							Живая клетка				
	...туфелька	Восточная сладость			Вереница в пустыне						



**Заговаривать о специализации имеет смысл не раньше восьмого класса.**

# УЖЕ НЕ МАЛЬЧИКИ-ЗАЙЧИКИ И НЕ ДЕВОЧКИ-ПРИПЕВОЧКИ

**При переходе в среднюю школу меняется все: приоритеты, отношения с одноклассниками и учителями, реакция на оценки, мотивация. Важно правильно реагировать на поведение ребенка.**

### **КУДА УХОДИТ УСПЕВАЕМОСТЬ?**

Даже мальчики-зайчики и девочки-отличницы могут серьезно съехать по всем предметам. В первую очередь потому, что уменьшается контроль. Педагог в начальных классах, даже если он и не совсем вторая мама, ведет у детей практически все уроки. Он же общается с ними неформально, наблюдает на переменах, праздниках и школьных экскурсиях.

И, конечно, этот учитель вовремя заметит, что у аккуратистки Софьи появилась грязь в тетрадах, а молчаливый Саша стал постоянно болтать на уроках. И скажет родителям. Дети чувствуют контроль и стараются не расслабляться.

### **ОБЩЕНИЕ ПЕРЕЖДЕ ВСЕГО**

В начальной школе на первый план выходит учебная деятельность: с понедельника и до суббо-

ты дети получают знания. А вот в средней ведущей становится социальная составляющая. Контакты с ровесниками - вот что главное.

Смещаются акценты: если раньше хорошим был тот, кто прилежно учится, то сейчас важно быть веселым, ярким и надежным товарищем. Дневник больше не лицо ученика, и, чтобы занять важное место в иерархии класса, необязательно получать пятерки.

### **МОТИВАЦИЯ ПАДАЕТ**

У учеников младшей школы с этим все просто: им важно, чтобы мама порадовалась, а учительница похвалила. Их цель можно сформулировать как «хочу быть хорошим», а хорошие дети учатся только на четыре и пять. Старшеклассники (9-11-й классы) уже прекрасно знают: учиться нужно, чтобы сдать экзамены и поступить в один из престижных вузов.

А вот в средней школе нет ни того, ни другого. Именно поэтому предметники не любят брать средние классы. Часто учителя достаются им по «остаточному принципу», а опытные педагоги бросаются на амбразуру предстоящих экзаменов.

### **БЛИЗКИЕ ОТНОШЕНИЯ**

Что же для них вообще важно и значимо, для этих уже не маленьких, но еще и не вполне взрослых людей?

Не проверка дневника с пристрастием, не двадцать восемь репетиторов, а внимание мамы и папы. Сейчас у родителей есть шанс создать подушку безопасности для переходного возраста - установить и закрепить доверительные отношения.

### **ИНТЕРЕСНАЯ СРЕДА**

Именно она, а не запугивания или уговоры, может стать действенной мотивацией. Практика показывает, что детям в средней школе гораздо важнее не предмет, а личность педагога. Приходит харизматичный и яркий учитель - и родной язык или математика становится самым любимым предметом практически у всего класса.

Любовь к литературе можно привить, читая вслух интересные книги, к географии - путешествуя всей семьей или смотря увлекательные фильмы.

### **БЛАГОПРИЯТНАЯ АТМОСФЕРА**

В первый класс часто отдают конкретному хорошему педагогу и только после окончания «началки» начинают искать непосредственно школу. На что стоит обратить внимание? В первую очередь на атмосферу, отношения учителей и детей.

Не стоит выбирать место по принципу: чем больше нагрузки, тем лучше. Миф о том, что это оградит ребенка от вредного влияния улицы и вообще сделает человеком, очень опасен. Свободное время школьнику необходимо, чтобы гулять, общаться, отдыхать и гармонично развиваться.

### **ПЕРЕХОДНЫЙ ЭТАП**

Если вы решили сменить школу, помогите ребенку адаптироваться в новой обстановке. Важно не переносить на него собственный опыт - как позитивный, так и негативный. Просто поговорите о пра-

вильном поведении: быть дружелюбным, уважать правила нового коллектива, не конфликтовать.

Пообщайтесь с педагогами, расскажите им о характере и особенностях ребенка. Поощряйте участие в классных мероприятиях, отпускайте в походы, разрешайте приглашать друзей к себе - это поможет новичку наладить нормальные отношения с коллективом.

В подростковом периоде происходит активное становление личности. Намерения, связанные с профессиональной деятельностью, могут быть заметны у детей и раньше, это индивидуально, но развивать их стоит начинать с 12-13 лет. И родителям нужно помочь ребенку раскрыться, поддержать его выбор.

Стоит ли для развития навыков выбирать специализированную школу? Зависит от желания ребенка. Пойти в нужном направлении помогут и дополнительные курсы, и стажировки в компании, которые центры профориентации устраива-



ют совместно с организациями. Есть тематические лагеря, где можно попробовать себя в какой-то профессии.

**В. Громов, психолог.**

## Ваши вопросы

### **Недетские капризы**

**Дочь пошла в школу и теперь постоянно требует игрушки и недорогие гаджеты. Как быть?**

**Галина.**

Первая причина - дочке не хватает вашего внимания, вторая - ребенок боится стать «белой вороной». Производители детских товаров знают, как манипулировать родителями через детей. И родители покупают то, что хорошо рекламируется и просят дети. Обсуждайте с дочкой каждую ее просьбу. Если это явный каприз, мягко объясните, почему ее голубая заколка ничем не хуже, чем красная у подруги. Если вещь в самом деле может быть чем-то полезной, купите. Но за это выставьте ребенку «счет»: помощь по дому, самостоятельный уход за домашним животным. Чтобы дочка понимала: это не она добилась своего слезами и манипуляциями, а это ваше решение, которое и от нее потребует усилий и вложений.



## **НУЖЕН ЛИ РЕПЕТИТОР?**

**Только не для того, чтобы делать вместе уроки или заменять учителя-предметника. Его задача - помочь систематизировать полученные знания и заполнить существующие лакуны. Но если половина вашей зарплаты уходит на гонорары за занятия, задумайтесь: не проще ли сменить школу?**

## **Отвечает детский психолог**

### **Как не вырастить ребенка-эгоиста?**

Часто мамы пренебрегают своими желаниями и потребностями в пользу детских. Это неверно! Ребенок должен знать, что у родителей тоже есть свои интересы, которые по важности не уступают детским. Это же касается и покупок: ребенок не должен видеть, что вы экономите на себе, пытаясь позволить ему все, что он хочет.

Родители могут не придавать значение своей работе на фоне забот о ребенке. Получается ситуация, когда на утренник к малышу приходит вся семья, включая бабушек и дедушек, его делами интересуется вся

родня, а малыш может при этом не знать, где и кем работают мама с папой. Я часто с этим сталкиваюсь. Дети должны знать обо всех достижениях семьи, но не нужно говорить о карьерном росте или улучшении материального положения на фоне неудач других людей.



### **Как научиться отказывать ребенку?**

Любой отказ должен сопровождаться аргументацией. Общаться с ребенком нужно через «потому что» и «я тебя понимаю». «Я понимаю твои чувства, но не могу тебе купить шоколадку, потому что от нее портятся зубы».

Перед тем, как отказать, подумайте, действительно ли просьба малыша совсем неприемлема, или сегодня это правило можно отнести к «условным». Придерживайтесь выбранной модели поведения.

Ситуация, когда вы говорите «нет», а потом меняете его на «да» гораздо хуже.

## Моя работа



# НА ЧЕМ ЗАРАБОТАТЬ, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА?

**Вы сидите дома, ведете хозяйство, воспитываете детей... Значит ли это, что теперь вам придется полагаться только на зарплату мужа? Все нет! Вы можете зарабатывать деньги, не выходя из собственной квартиры.**

**Ф**рилансер - модное современное понятие, так называют частного специалиста, который выполняет заказы для разных клиентов. Фрилансером может быть и адвокат, и учитель, и домохозяйка, пекущая ароматные булочки. Давайте разберемся, в каких областях фриланса вы можете преуспеть.

### ХЕНД-МЕЙД

Еще одно модное слово (от англ. hand made - сделанный вручную) - обозначает товары, произведенные не на фабрике, а в домашних условиях. Если вы умеете шить, вязать, вышивать, владеете техникой декупажа, скрапбукинга или пэчворка - на этом можно заработать. Свои изделия вы можете продавать через Интернет (наберите в поиске «онлайн-магазины товаров ручной работы») или отнести их в местную сувенирную лавочку.

На ваши изделия всегда найдется покупатель, если они будут модными и современными. Например, вы публикуете фотографию ажурного джемпера в стиле гранж из последней модной коллекции Luis Vuitton, а рядом - фотографию точно такого же джемпера, который вы сами связали крючком. Поверьте, купят его быстро (при условии, что цена на него будет не как на оригинал).

Чтобы рассчитать цену товара, возьмите стоимость исходных материалов, решите, сколько стоит час вашей работы, и посчитайте, сколько времени у вас ушло на изделие. Получается слишком дорого? Тогда подумайте, как сэкономить на материалах, или откажитесь от вещей, на выполнение которых уходило слишком много времени. Никого не волнует, что на эту потрясающую куклу в

стиле Тильда у вас ушла целая неделя. Увидев ценник с кругленькой суммой, потенциальный покупатель пройдет мимо.

### КОПИРАЙТИНГ

В наши дни каждая уважающая себя компания имеет свой сайт в Интернете или хотя бы страничку в социальных сетях. Чтобы наполнить сайт, им нужны тексты - это могут быть авторские статьи, обзоры, описания, рекламные материалы. Если вы умеете неплохо складывать слова в предложения, а в школе ваши сочинения зачитывали вслух перед всем классом, то вам прямая дорога в копирайтеры.

Наберите в поиске «биржа фрилансеров», зарегистрируйтесь на одном из сайтов и выбирайте заказы. Следует сразу предупредить: пока вы не создадите себе репутацию и не наработаете базу постоянных клиентов, заработки будут невысокими. Если вам не хватает опыта или знаний, чтобы писать авторские тексты, вы можете попробовать свои силы в рерайтинге. Денег будете зарабатывать меньше, но и работа проще - нужно переписать чужой текст другими словами.

### ПОСТИНГ

Этот вид заработка похож на копирайтинг, но специфика у него немного другая. Здесь вы получаете деньги за общение на форумах и в социальных сетях. Вам платят за каждый комментарий или созданную тему. Если ваши сообщения пользуются особой популярностью и привлекают много внимания, вы получаете бонус от заказчика. Популярность того или иного сообщения измеряется количеством про-

смотров и откликов. Зачем это нужно заказчиком? Во-первых, для повышения количества посетителей форума, а во-вторых, для продвижения товаров, услуг или даже идей. Предположим, вам дали задание рекламировать на родительских форумах подгузники «Сухая попка». На одном форуме вы создаете тему «Наконец-то я нашла идеальные подгузники!», на другом отмечаете, как одна мамочка жалуется на опрелости у малыша, и тут же встречаете с комментарием: «У нас тоже была такая проблема, пока мы не попробовали «Сухую попку»» - и дальше в том же духе.

Другой вариант заработка на форумах и в социальных сетях - стать модератором. Ваша задача - следить за порядком, наказывать нарушителей правил, удалять оскорбительные посты, решать конфликты среди посетителей. На крупных форумах должность модератора платная, и если вы все равно целыми днями сидите в Интернете, то почему бы не получать за это деньги?

### РЕПЕТИТОРСТВО И ПОМОЩЬ ПО ХОЗЯЙСТВУ

Не обязательно быть выпускником педагогического вуза и в совершенстве знать английский язык, чтобы зарабатывать деньги репетиторством. Если ради вашего фирменного расстега с курицей друзья готовы ехать к вам через весь город хоть днем, хоть ночью, вы вполне можете организовать, домашние мастер-классы по кулинарии. Просто определите ту область, в которой вы действительно хорошо разбираетесь, и предлагайте свои услуги в качестве наставника. Сейчас особенно популярны мастер-классы по рукоделию (валянию, росписи по стеклу и шелку, шитью интерьерных игрушек и т.п.)

Не можете похвастаться специальными знаниями? Зато, предположим, ваш старший сын ходит в пятый класс, и вы отлично помните, как всю начальную школу прошли вместе с ним, помогая наследнику делать домашнее задание. Подобные услуги пользуются сейчас невероятной популярностью. Программа начальной школы становится все более сложной, а у многих родителей нет времени помогать детям делать уроки.

Также немного заработать можно, предложив свои услуги няни, поддержки домашних животных (особенно это актуально в летний сезон), разовой помощницы по хозяйству (например, вымыть окна, сделать уборку), выгулять собаку. Для этого вам, конечно, придется выйти из дома, но, в то же время, это позволяет самостоятельно регулировать свою загрузку в течение дня.

## Можно ли делать фото в церкви?

**Собираюсь в паломническую поездку. Хочу взять с собой фотоаппарат, чтобы снимать убранство церквей. Но задумалась: разрешат ли мне?**

**Надежда Солманович.**

Однозначно ответить на этот вопрос нельзя. Во многих крупных храмах, куда приезжают туристы, паломники, фотографировать можно. Особенно это распространено за границей. Прежде чем начать снимать, лучше спросить об этом у служителей храма. Зачастую соответствующие объявления или таблички можно увидеть на видных местах.

Иногда в храмах запрещают фотографировать по вполне объективной причине - фотовспышка негативно отражается на состоянии икон, если применять ее постоянно. Поэтому бывает, что снимать можно, но без вспышки.



В целом, конечно, храм - это не место для съемки. Все-таки люди приходят туда помолиться, излить душу Господу Богу, поставить свечи за здоровье своих близких, за упокой родственников. Одним словом, пребывание в церкви - это всегда некое таинство, нарушать которое нежелательно. Даже если вы хотите снимать, сделайте это так, чтобы никому не помешать, никого не потревожить. Фотографировать лица людей без их согласия недопустимо, лучше обратить свое внимание на интерьер и убранство церкви.



## ЕСЛИ НА ИСПОВЕДИ РАССКАЗАТЬ НЕ ВСЕ?

**Не хочу на исповеди говорить все! Наверное, у каждого есть грехи, о которых хочется умолчать даже на исповеди. Можно ли не говорить о них батюшке?**

**Мария Петровская.**

Исповедь всегда предполагает искренность. Иначе зачем вообще на нее идти? Причем, важно понимать: исповедуемся мы не перед священником, а перед самим Господом Богом. Батюшка - лишь связующее звено, некий проводник. Поэтому, человек, признаваясь и каюсь в своих грехах, делает это в первую очередь перед Богом.

Если стыдно идти на исповедь или возникает желание сказать не все, следует задать себе вопрос: перед кем мне стыдно, от кого я хочу что-то скрыть? Если ответ - перед священником, значит, это не ваш батюшка. Нужно искать того, который будет располагать к себе, кому захочется все поведать и ничего не утаить. Найти такого бывает непросто, потому что все люди индивидуальны. И батюшки тоже бывают разные: кто-то строже, кто-то мягче, одни осудят, другие пожалеют.

Если стыдно перед Господом, то это чувство просто не имеет смысла. Любой православный человек скажет: Бог и так все видит. Поэтому раскаяние в этом случае нужно прежде всего самому человеку. Это ему необходимо осознать, что он сделал в своей жизни не так.

К слову, если все-таки существует некий эмоциональный барьер именно перед священником, можно написать прегрешения на бумажку и зачитать ее. Иногда разрешается даже не зачитывать, а показать написанное батюшке. Есть и простой вариант - перечислить грехи в уме перед тем, как подойти к батюшке, а на самой исповеди сказать «Сам знаю, в чем грешен». Многие священники нормально к этому относятся и отпускают грехи, потому что самое главное то, что человек решил в них покаяться.

## Зачем нужна беседа перед крещением?

**Собираемся крестить дочь, но нет возможности прийти на огласительные беседы. В храме, который мы выбрали, их целых пять штук! Можно ли их пропустить или они обязательны?**

**Николай В.**

В каждом храме существуют свои огласительные беседы. Проводятся они по-разному. Иногда батюшки начинают издали, вкратце рассказывая о том, кто такой Иисус Христос, с чего начинается вера, какие таинства совершаются в церкви. Но некоторые предпочитают говорить лишь о конкретных вещах, касающихся непосредственно крещения.

В последнее время огласительные беседы стали особенно необходимы ввиду того, что популярность самого таинства крещения возросла. Не секрет, что для многих решение крестить ребенка является не осознанным решением, а данью моде. И многие, готовясь к

нему, не знают в принципе, для чего это нужно, как проводится и т.д.

Огласительную беседу посетить желательно. К тому же, часто именно на ней составляется список желающих пройти таинство крещения. Он необходим для того, чтобы батюшка мог понимать, сколько людей придет. Также во время огласительной беседы оговариваются важные моменты: форма одежды, возможность фото- и видеосъемки, приглашение родственников и мн. др.

## Коротко о главном



### «Ты сможешь!»

В школе надо мной все смеялись: «Ты толстая!» Поступив в институт, я поняла, что больше не хочу слышать насмешек и быть объектом издевок. Так я приняла решение бегать в парке возле дома. Вы даже не представляете, как трудно мне было начинать...

И вот бегу я по парку, вся запыхалась, семь потов с меня сошло, и понимаю: больше не могу. Представляла, как прохожие будут показывать на меня пальцем, а дети - смеяться над «толстой тетей», и так паршиво стало... И вдруг чув-

ствую хлопок по спине. Оглядываюсь - незнакомая девушка, тоже на пробежке. Говорит мне: «У вас все получится, вы главное не останавливайтесь!» И побежала дальше. Я даже не успела ее поблагодарить. Тогда я поняла, что весь мир готов меня поддерживать, если сама решусь идти до конца. Кстати, с того момента я уже похудела на 10 кг. Каждый раз, когда чувствую отчаяние, вспоминаю тот случай. Спасибо тебе, незнакомка!

Лариса Дмитриева.

### Доброе слово всем приятно!

Многие говорят, что незнакомцы в общественном транспорте и других местах ведут себя агрессивно. Так вот, я решила начать бороться с этой тенденцией. Вижу в метро у девушки обалденно красивую сумочку - делаю комплимент. В магазине, в огромной очереди перед кассой замечаю мамочку с ребенком, который не капризничает и ведет себя прилично, - искренне хвалю маму и малыша.

А как-то раз за мной приехал таксист, не похожий на таксиста: волосы причесаны, тонкий аромат мужского парфюма, да еще и в костюме. Не стала скрывать восторга и сказала, что очень приятно с ним ехать. Мне кажется, простые комплименты, сказанные от чистого сердца, наполняют и незнакомца, и меня энергией. Непередаваемое ощущение!

Дарья К.

### Романтики без души и сердца

Знакомая всегда мечтала о необычном предложении руки и сердца. В итоге ее желание сбылось целых три раза! Первый муж сделал предложение на воздушном шаре под звездным небом, второй придумал квест, после прохождения которого подруга получила кольцо, третий - нанял скрипача и опустился на одно колено прямо в ресторане. Оригинально, не прав-

да ли? Вот только ни одни отношения не продержались и двух лет. Все эти романтики оказались бабниками. Смотрю я на ее мужчин, и на ум приходит только одно: романтика - не главное в отношениях. И пусть мой Петяка стихов не пишет, зато не глазеет на других. Выводы делайте сами.

А.З.

### «Халява, ловись!»

Когда мой друг готовился к государственному экзамену в институте, он накануне важного дня, как водится, в полночь вышел на балкон «ловить халяву». Трижды прокричал: «Халява, ловись!», и вдруг услышал с улицы: «Халява, обломись!» К слову, до той ночи я считала, что друг у меня не суеверный. Ошиблась! Когда вспоминаю эту историю, меня пробирает смех.

Не одеваясь, как был - в шлепанцах и пижаме, прыгая через три ступеньки, он сбегал вниз, чтобы «заставить этого умника взять свои слова обратно». И заставил же! Экзамен, кстати, сдал на «отлично». С тех пор любит вести разговоры о том, что халяву просто так не поймать, ее нужно отловить. Что ж, с этим не поспоришь.

Ирина Коваль.

### Космическая болезнь



В нашей семье произошла одна история, о которой мы любим вспоминать. Дочурка, когда была маленькая, нашла дома книгу о космосе. Ее поразили яркие картинки метеоритов. А потом она случайно услышала от кого-то из взрослых про болезнь - метеоризм. Сложила дважды два и решила: это как-то связано с космосом, небесными телами, значит, что-то классное. И на всех школьных обследованиях с гордостью выдавала врачам: «А у меня метеоризм!» Старший потом объяснил ей, что это за болезнь. Вы бы видели округлившиеся глаза дочки! Смеялись мы долго.

Виктория.

**П**орой человеку бывает непросто ответить, чего ему сейчас хочется больше: чая или кофе, булочку или пиццу, посмотреть телевизор или поспать. Что уж говорить о важных целях. Чтобы они приобрели более ясные образы, пройдите тест.

**1. Вы пришли в новый ресторан. Что закажете?**

А. Что-нибудь необычное, что раньше не пробовала.

Б. Привычное блюдо, вкус которого знаю.

В. Божественный десерт, чтобы порадовать себя.

Г. То, что посоветует официант. Обязательно спрошу у него!

**2. Какую книгу вам было бы приятно прочитать сейчас?**

А. Нового автора, устала от привычного.

Б. С удовольствием перечитала бы любимое произведение.

В. Однозначно роман!

Г. Что-нибудь легкое по психологии: и приятно, и полезно!

**3. Собираясь на прогулку, какой образ выберете?**

А. Необычный, экстравагантный, свежий.

Б. Привычный - надену то, что мне точно идет.

В. Платье или сарафан из воздушной ткани.

Г. В стиле кэжуал - джинсы, футболку, ветровку.

**4. Впереди отпуск. Куда отправитесь?**

А. В новую страну, не люблю повторяться.

Б. В любимое место, где мне точно будет хорошо.

В. В Европу. Там так романтично!

Г. На любой из курортов, где можно хорошо повеселиться и завести новые знакомства.

**5. Вы привыкли доверять:**

А. Интуиции. Что чувствую, то и делаю.

Б. Опыту. На его основе принимаю решения.

В. Чувствам. Следую зову сердца.

Г. Советам. Всегда принимаю решение сообща.

**6. Какую музыку с удовольствием послушаете?**

А. Ту, что крутится на радио. Там всегда все самое актуальное!

Б. Любимых исполнителей, чьи песни знаю наизусть.

В. Лирические композиции, где в каждом тексте особый смысл.

Г. Что-нибудь веселое, ритмичное, зажигательное.

**7. Новое знакомство для вас это...**

А. ...всегда интересно! Каким окажется человек?

Б. ...выход из зоны комфорта.



## ЧТО ВАМ НУЖНО ПРЯМО СЕЙЧАС?

**Каждый человек о чем-то мечтает. Но иногда мечты имеют неясные очертания, и понять, чего же действительно хочется, трудно. Разберемся!**

Вновь нужно кому-то рассказывать о себе.

В. ...волнительно. Вдруг у него будет продолжение?

Г. ...обыденная вещь. Я регулярно с кем-то знакомлюсь.

**8. Как предпочтете провести вечер?**

А. Чем-нибудь порадуя себя -

схожу в театр или в кино.

Б. С книгой или у телевизора. Приятный спокойный отдых.

В. На свидании. А если кавалера нет, то пойду туда, где его можно встретить.

Г. С друзьями. Вместе веселее! Что может быть лучше, чем отдых в хорошей компании?

### ПОДВОДИМ ИТОГИ

**Большинство А**

Вам хочется чего-то нового! Вы устали от рутинных дел и обязанностей, которые выполняете ежедневно. Возможно, даже жизнь в последнее время кажется вам бесконечным днем сурка. Другое дело - новые эмоции, впечатления, знакомства. Подумайте, чем вы могли бы разнообразить свои будни. Может, это будет на первый взгляд что-то незначительное.

**Большинство Б**

Покой - вот что вам необходимо! За последнее время вы настолько устали от бешеного ритма жизни, сложностей и задач, которые ставят перед вами окружающие, что вам хочется банально отдохнуть. Идеальный вариант - провести время в одиночестве, за любимым занятием. Хотя, для кого-то интересным может быть и время, проведенное с близкими людьми. Если у вас до сих пор не запланирован

отпуск, срочно это сделайте.

**Большинство В**

Все ваши мысли заняты романтическими образами. Вам хочется любви! А если точнее, внимания, цветов, подарков, свиданий и признаний в чувствах. Причем, это желание может возникнуть как у одиночек, что вполне естественно, так и у тех, кто уже имеет вторую половину. Просто наметьте своему мужчине, что вы хотите нежности.

**Большинство Г**

Общение сейчас для вас стоит на первом месте в списке актуальных задач. В беседах с близкими по духу людьми вы находите новые ресурсы, получаете энергию, расслабляетесь. Кому-то, возможно, будут приятны не только старые друзья, но и новые. Почему бы и нет? Спланируйте наперед дни, которые сможете провести вместе со своим окружением.



(Продолжение. Начало в 16).

В этот момент Фрэнсис наконец поняла, что досмотреть фильм ей точно не удастся. Она села чуть свободнее и повернула голову в сторону Маргарет.

– Не люблю толпу, – сказала она.  
– Так ты из-за этого?  
– Да.

Элизабет Тейлор одним прыжком грациозно села на лошадь, что говорило о невесомости главной героини и о радости такой простой вещи, как движение. Маргарет смотрела на экран и вспоминала мамину норовистую кобылу. Ведь раньше Маргарет ничего не стоило запрыгнуть ей на спину, а затем, бравирюя перед братьями своей смелостью, совсем как гимнастка, развернуться лицом к крупу лошади. А если лошадь была постарше и поспокойнее, то Маргарет могла даже сделать стойку на руках у нее на спине.

– Извини, – пробормотала она. – Там, на палубе, я была немного резкой. – (Фрэнсис не отрывала глаз от экрана.) – Я тут поняла... поняла, что беременность не простая штука. Меня словно подменили. И иногда... я ляпаю что-нибудь, не подумав.

Маргарет положила руки на живот, который плавно поднимался от толчков ребенка внутри.

– Это все из-за братьев. Я привыкла рубить правду-матку в лицо. И забываю, что меня могут неправильно понять. – (Фрэнсис опустила глаза, экран на миг залило сияние кинематографического солнца. И Маргарет поняла, что Фрэнсис ее внимательно слушает.)

– На самом деле, – продолжила она, темнота и отсутствие лишних ушей позволили ей сказать то, что слишком долго камнем лежало на сердце, – я ненавижу свою беременность. Конечно, нехорошо так говорить, но это чистая правда. Мне не нравится быть такой огромной. Не нравится пыхтеть, как старый хрен, поднявшись всего-то на две треклятые ступеньки. Не нравится смотреть на свое пузо, не нравится то, что не могу сделать самую простую треклятую вещь:

# КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

есть, пить, гулять на солнце, не подумав при этом о ребенке.

– Маргарет нервно теребила подол юбки. Ей уже осточертела эта юбка, осточертело день за днем носить одни и те же вещи. До беременности она вообще не знала, что такое юбка. Она рассеянно разгладила мягкую ткань. И продолжила изливать душу.

– Понимаешь, как только мы с Джо поженились, он сразу уехал, а я осталась жить с папой и братьями. Словом, я была замужем чисто теоретически, если можно так выразиться. И естественно, не чувствовала себя замужней женщиной. Но я особо не жаловалась. Ведь мы все в одной лодке, так? Ведь у всех мужья где-то далеко. А потом война закончилась. И я обнаружила... Ну, ты понимаешь... – Маргарет опустила глаза.

– Вместо того, чтобы просто получить разрешение отправиться к мужу через океан, встретиться с Джо и радоваться тому, что мы наконец вместе, а это именно то, чего мне больше всего хотелось, я теперь должна принимать во внимание будущего ребенка. Никакой тебе медового месяца. Никакой перспективы хоть немного пожить для себя. К тому времени, как он родится, мы с Джо успеем провести вдвоем в общей сложности не больше четырех недель.

Она потерла лицо, радуясь, что Фрэнсис ее не видит.

– Ты, возможно, считаешь меня гадкой, раз я говорю подобные вещи. Ты видела столько смертей, болезней и младенцев, что наверняка считаешь, будто я должна быть благодарна судьбе. Но я не могу. Просто не могу. Мне противно думать, что у меня должен проснуться материнский инстинкт, которого я отродясь не чувствовала.

Ее голос сорвался.

– А больше всего я ненавижу мысль о том, что, как только он родится, мне уже никогда не быть свободной.

Глаза у Маргарет наполнились слезами. Она пыталась незаметно от Фрэнсис вытереть мокрые щеки. Нет, это надо так разозлиться! Превратиться в глупую плаксивую девчонку. Она высморкалась в мокрый носовой платок. Попыталась устроиться поудобнее и болезненно поморщилась, когда ребенок, видимо в отместку, лягнул ее под ребра. И тут она почувствовала у себя на руке прохладную ладонь.

– Полагаю, этого следовало ожидать, – сказала Фрэнсис. – Что между нами возникнет некоторое напряжение. Я хочу сказать, мы живем в такой тесноте и все такое...

– Я не хотела тебя обидеть. – Маргарет снова высморкалась.

И когда Фрэнсис повернулась к ней, Маргарет неожиданно заметила, какие у той огромные глаза. Фрэнсис тяжело слотнула, словно то, что она собиралась сказать, требовало от нее опре-

деленных усилий.

– А я и не думаю обижаться. – Она буквально на секунду сжала ладонь Маргарет, а затем снова сложила руки на коленях и продолжила смотреть фильм.

Маргарет с Фрэнсис шли обратно к себе в каюту по ангарной палубе. Фильм кончился поздно, и им пришлось обедать не в свою, а во вторую смену. Их просьба перенести часы трапезы вызвала весьма кислую реакцию у женщин-офицеров, неохотно согласившихся пойти на уступки, словно девушки, как выразилась Маргарет, попросили разрешения пообедать нагишом.

– Остывший пирог с солониной вместо теплого. Можно подумать, для этого необходимо наличие международного соглашения!

Фрэнсис улыбнулась уже во второй раз за сегодняшний вечер. Маргарет заметила, что от улыбки лицо Фрэнсис волшебным образом преобразилось. Его фарфоровая неподвижность, выражение меланхолической отрешенности куда-то исчезали, и перед Маргарет возникала прекрасная незнакомка. Маргарет собралась было пройтись по данному поводу, но не решилась, так как, судя по тому, что она успела узнать о Фрэнсис, та непременно снова замкнется. И вообще, Маргарет не слишком любила совать нос в чужие дела.

А Фрэнсис тем временем рассказывала о своей жизни на борту плавучего госпиталя. И пока она ровным спокойным голосом описывала сестринские обходы, ранения одного молодого морского пехотинца, за которым ухаживала неподалеку от Соломоновых островов, Маргарет размышляла о тайнах ее улыбки, затем вспомнила о Летти. О том, как странно помолодело, как удивительно похорошело тетино лицо, когда та на какой-то короткий миг поверила в светлое будущее с Марри Донливи. Маргарет вдруг стало безумно стыдно, и она поспешила отогнать непрошеное воспоминание.

В отличие от предыдущих вечеров, температура понизилась не слишком сильно, и теплый воздух напомнил Маргарет о ласковых летних днях на родной ферме, когда она сидела на переднем крыльце, касаясь босыми ногами нагретых досок и прислушиваясь к размеренным хлопкам, знаменующим бесславный конец очередного кровососущего насекомого от руки одного из братьев. Возможно, Дэниел сидел бы рядом и свеживал бы кроликов карманным ножом.

И тут до нее вдруг дошло, что говорит ей Фрэнсис. Маргарет остановилась. Заставила Фрэнсис повторить сказанное.

– Ты уверена? Он знает? – спросила она.

Фрэнсис еще глубже засунула руки в карманы.

– Он именно так и сказал. Спросил, чья она.  
– А ты ответила?  
– Нет.  
– И что ты сказала?  
– Ничего.  
– Что значит «ничего»?  
– Я ничего не сказала. Просто закрыла за собой дверь.

Они прижались к трубам на стене, чтобы пропустить двух идущих навстречу офицеров. Один из них дотронулся до козырька фуражки, и Маргарет вежливо улыбнулась. Подождала, пока они спустятся по трапу, и только потом заговорила снова:

– Он сказал тебе, что ему известно о собаке, а ты даже не поинтересовалась, собирается ли он о нас доложить, да? Или как давно ему это известно? Неужели вообще ничего не спросила?

– Ну, ведь он пока о нас не доложил, так?

– Но мы не знаем, что он собирает-ся делать! – Маргарет заметила, что у Фрэнсис застыло лицо.

– Я просто... Я не хотела вступать в дискуссии на данную тему.

– А почему нет? – Маргарет не верила своим ушам.

– Не хотела, чтобы у него возникли какие-нибудь фантазии насчет...

– Фантазии? На тему?

Фрэнсис каким-то образом удалось занять одновременно и наступательную, и оборонительную позицию.

– Мне не хотелось, чтобы он вдруг решил, что может воспользоваться собакой как предметом для торга. – (Пауза затянулась. Маргарет озадаченно нахмурилась.)

– Все это достаточно серьезно. И я подумала, что он может захотеть получить что-то... взамен. – Фрэнсис явно было неловко, ведь на слух ее логика воспринималась весьма неоднозначно.

– Ну ты даешь, подруга! У тебя на редкость странные представления об отношениях между людьми!

Они наконец подошли к своей каюте. Маргарет пыталась понять, был ли некий тайный смысл в манере морпеха приветственно махать им рукой и не стоит ли самой завести с ним разговор, когда он заступит на дежурство, но ей пришлось переключить внимание на бегущую к ним по коридору девушку. У девушки были темные волосы до плеч, заколотые у висков невидимками, одна из которых расстегнулась и повисла на волосах. Оказавшись возле них, девушка резко остановилась и принялась изучать цифру на двери:

– Вы здесь живете? Это 3Г?

– Да, – пожал плечами Маргарет. – Ну и что?

– Вы знаете девушку по имени Джин? – так и не успев толком отдышаться, спросила темноволосяя девушка и, получив утвердительный ответ, добавила.

– Можете, вам стоит спуститься вниз. Присмотреть за вашей подружкой. Не дай бог, если ее увидит начальство.

Она, похоже, влипла в историю.

– Где? – спросила Маргарет.

– В машинном отделении. Вниз и налево. Синяя дверь возле огнетушителя. Все, мне пора бежать. С минуты на минуту появятся морпехи. Вам тоже стоит поспешить.

– Я пойду вперед, – заявила Фрэнсис. – У меня быстрее получится. А ты догоняй.

Она скинула туфли, небрежно бросила сумку и кофту под дверь и помчалась вниз по коридору так, что только пятки засверкали.

Если ты в хорошей компании, то никакие трудности тебе не страшны, думала Эвис. После того как она встретила Айрин Картер и была приглашена на чашку чая в кругу ее друзей, а затем на занятия по домоводству – Айрин сшила несколько восхитительных тряпичных мешочков для кухонных мелочей – и, наконец, на ужин, они так много и оживленно разговаривали, что Эвис забыла не только о времени, но и о своей ненависти к этой старой посудине.

Отец Айрин Картер был владельцем крупнейшего теннисного клуба в Мельбурне. Она была замужем за младшим лейтенантом флота, который только что вернулся из Адриатики, сыном (здесь Эвис сделала глубокий вдох) какой-то шишки из Министерства иностранных дел. И она взяла с собой не меньше одиннадцати шляп, на случай если в Англии таких не достать. Айрин Картер была однозначно представительницей того самого круга. И с рвением, которого у Эвис, как она сама подозревала, явно не хватало, Айрис принялась окружать себя девушками исключительно из высшего общества, причем, для достижения своей цели она даже устроила обмен койками, в результате которого смуглая девица в очках была переведена в каюту, где она «будет в компании себе подобных». И Айрин отнюдь не было нужды расшифровывать, что она под этим понимает. Эвис, глядя на Айрин и безупречно красивых девушек из ее окружения, прекрасно видела, что все они похожи как две капли воды, причем, это касалось не только манеры поведения и стиля одежды, но и взглядов.

– Ты ведь, конечно, знаешь, что случилось с Лолицей Таррант, да? – осторожно зяв Эвис под руку, говорила Айрин, когда они спустились по трапу в главный ангар. Остальные отстали от них на несколько ступенек.

– Нет.

На Айрин были туфли точь-в-точь такие, как мама Эвис видела в парижском журнале. Вероятно, Айрин доставили их самолетом.

– Ты, наверное, помнишь, что она была помолвлена с тем пилотом? С тем, у которого еще... висячие усы? Нет? Ну так вот... он еще и пяти недель не прослужил в Малайе, а она уже закрытила роман с американским солдатом. – Айрин понизила голос. – Ужасный человек. Такой грубый. Ты только представь себе, что он говорил о Мельбурне! Типа «он вдвое меньше самого большого нью-йоркского кладбища, но такой же мертвый». Уф! И повторял это до бесконечности. Тоже мне оригинал выискался!

– И что случилось? – Эвис округлила глаза, представив Лолицю с этим американцем.

– Слушай дальше. Ее жених вернулся и, как ты понимаешь, не слишком обрадовался, обнаружив, что Лолли повсюду разгуливает с этим янки. Скажем так, американец укрепился не только на Брисбенской линии, но и кое-где еще. Улавливаешь, о чем я?

– Боже мой! – ахнула Эвис.

– И когда отец Лолицы до всего докопался, он тоже не был на седьмом небе от счастья. После тех убийств все как-то остерегались американцев.

Девушки, конечно, помнили о скандале, который разразился, когда рядовой Эдвард Дж. Леонски задушил четырех женщин из Мельбурна. В результате отношение властей и жителей Австралии к американским солдатам резко ухудшилось.

– Но он же не был убийцей...

– Ой, Эвис, какая ты смешная! Нет, конечно. Но он растрепал всем своим друзьям-янки, насколько преуспел с Лолли. Во всех натуралистических подробностях. А его старший офицер все совсем не так понял и отправил отцу Лолли письмо, в котором советовал тому лучше приглядывать за дочерью.

– О господи!

– Репутация Лолли оказалась окончательно испорчена. Жених теперь и знать ее не желает, хотя половина из того, что написал тот офицер, была, конечно, неправдой.

– Ну и как она сейчас?

– Без понятия, – ответила Айрин.

– А мне казалось, вы были подругами, – заметила Эвис.

– После всего, что случилось?! – Айрин слегка скривилась и покачала головой, словно хотела отогнать надоедливое насекомое. В разговоре возникла длинная пауза. – Итак, – продолжила она, – ты собираешься принять участие в конкурсе на звание королевы красоты «Виктории»? К твоему сведению, на следующей неделе они устраивают конкурс «Мисс Самые Красивые Ножки».

И уже на полпути к ангарной палубе они столкнулись с Маргарет, которая стояла, прислонившись к доске объявлений. Одной рукой Маргарет держалась за стенку, словно боялась упасть, а другой – за нижнюю часть своего гигантского живота.

– Ты в порядке? – спросила Эвис.

Она до смерти испугалась, что эта деревенщина начнет рожать прямо у нее на глазах. И тогда ей, Эвис, не удастся остаться в стороне. Придется поучаствовать. И бог его знает, что может подумать Айрин!

– Просто в боку закололо, – ответила Маргарет сквозь стиснутые зубы.

От облегчения Эвис даже почувствовала слабость в ногах.

– Может быть, тебе помочь добраться до каюты? – вежливо спросила Айрин.

– Нет. – Маргарет перевела взгляд с Эвис на ее подругу. Нос у Маргарет, как заметила Эвис, покраснел от солнца. – Мне надо спуститься вниз. Джин попала в небольшую... историю.

– Она тоже из нашей каюты, – объяснила Эвис.

– Помощь нужна? – поинтересовалась Айрин. Слегка согнув колени, она заглянула в пылающее лицо Маргарет.

– Мне надо немного отдышаться.

– Ну, в таком состоянии ты не сможешь помочь своей подруге! Тем более спуститься по трапу! Мы пойдем с тобой!

Эвис пыталась было возражать:

– Нет... Не уверена, что нам стоит... Я хочу сказать, Джин...

**Джоджо МОЙЕС.**

**(Продолжение следует).**



# КАК Я СТАЛА ФОТОГРАФОМ

**Со стороны кажется, что фотографом сегодня может стать любой. Купи хороший фотоаппарат и нажимай на кнопочку! Только вот почему-то результат у профессионалов и любителей получается совсем разный.**

Занятия по рисованию - единственное, что связывало меня с искусством. Вот только у мамы не было денег на дорогостоящие кружки, несмотря на мои успехи. Пришлось бросить... Тогда я еще не знала, что умение видеть пространство, измерения, переливы цветов и удачные ракурсы пригодится мне в профессиональной деятельности.

### Я ничего не знаю о фотографии

«Скажите "чи-и-из!" - для меня эта фраза уже давно стала рабочим клише, хоть и повторяю я ее своим клиентам нечасто. Их у меня немало: некоторые месяцы расписаны под завязку, работать приходится даже в выходные. Но я не жалею, ведь фотосъемка приносит мне немалый доход. В прошлом году я взяла ипотеку, в этом планирую поменять машину. Неплохо для 27-летней девушки, правда?

Еще четыре года назад я и не думала становиться именитым фотографом. Ходила на нелюбимую работу с 9 до 6,

считала себя чуть ли не бездарем, не желала выходить из зоны комфорта. Что же изменилось? Просто на один из праздников получила от родителей подарок - курс обучения фотографии. Они знали, что я увлекаюсь съемками. Даже умудрилась накопить на свою мизерную зарплату денег и купить зеркальный фотоаппарат. С ним я бегала за своими друзьями и знакомыми, предлагая их поснимать. Бесплатно, конечно. Но даже на таких условиях соглашались почему-то немногие.

На курсах мне открылась истина: я ничего не знаю о фотографии. Преподаватели, которые нас обучали, казались мне настоящими гуру, а я на их фоне - неумехой. Один из кураторов, разговаривавший со мной после занятий, посоветовал мне снова начать рисовать. Предположил, что это может стать отправной точкой для раскрытия моего потенциала. И вместо пленки в тот же вечер я купила кисти и краски.

### Найти свою нишу

Дело пошло в гору! После окончания курсов я поняла, что с моим талантом все

не так плохо, просто нужна практика. Не о какой оплате труда на данном этапе не могло идти и речи. Портфолио пришлось собирать на безвозмездной основе. А вот траты понадобились сразу: оказалось, что мой фотоаппарат годится разве что для съемок детских дней рождения. Только обзаведясь новым (он стоил в три раза дороже предыдущего), я смогла начать съемки.

Профессионалы посоветовали не распыляться и выбрать для себя несколько интересных видов съемки. Но мне казалось, я могу все! И в этом была моя ошибка... Поначалу я бралась за любые заказы, даже новорожденную дочку своей подруги принялась снимать. Получилось отвратительно и непрофессионально. В голове промелькнула мысль: невозможно все делать хорошо, выбирать все-таки придется. Путем проб и ошибок выяснилось: лучше всего у меня получаются индивидуальные и семейные фотосъемки. Просматривая свои фото, я понимала, что умею грамотно расставлять людей, сочетать их с предметами в комнате, выбирать фон. Это было мое!

### Увидеть себя со стороны

На первых порах зарабатывать получалось немного. При этом, клиентов приходилось искать самой - я тратила на это много времени. Позже я стала работать в фотостудии, но потом сообразила: фирма получает от сотрудничества со мной куда большую выгоду, чем я. Вскоре появились клиенты, которые приходили специально ко мне, а я получала от таких съемок лишь мизерный процент.

Сейчас я работаю на себя, имею договоренность с несколькими студиями, в которых арендую помещения для съемок. Это идеальный вариант!

Заказы беру не все. Если понимаю, что с клиентом мы расходимся в планах или идеях, отказываюсь. Все равно ничего красивого из этого не выйдет. Долгое время я была одна, но сейчас работаю в паре с визажистом. Пришлось перебрать троих, прежде чем найти того, который действительно способен сделать моих клиенток красивыми. А то, бывало, приходят интересные девушки, а после макияжа их не узнать! Пропадают естественность, индивидуальность, и что подчеркивать в фотографиях - непонятно.

В каждом человеке я стараюсь рассмотреть его самые выгодные черты и стороны. Это очень важно - не начать щелкать механически, лишь бы отснять положенные 200-300 кадров. Помню, однажды девушка привела ко мне на съемку свою маму - женщину 55-60 лет. Та скромничала и стеснялась, но я-то видела, какая она женственная, милая, обворожительная! Я вложила в эту съемку все свои силы, а клиентка, увидев свои фото, расплакалась. «Я и не знала, что такая красивая!» - сказала мне она и обняла. Что может быть лучшей наградой за проделанную работу?

*Лилия Кострова.*

Казалось бы, правила поведения в самолете знают все: не отстегивать ремень, не передвигаться по салону при взлете и посадке, не употреблять спиртные напитки... Но есть и другие запреты, которые лучше соблюдать для вашей же безопасности.

**1. Не пить воду со льдом.**

Исследование, проведенное агентством по охране окружающей среды в 2005 году, показало: около 15% водопроводной воды в самолетах заражено кишечной палочкой. Сегодня ситуация не изменилась в лучшую сторону. Конечно, воду из-под крана вам никто не нальет, но если вы попросите добавить в напиток лед, будьте готовы к тому, что кубики замораживают из водопроводной воды.

**2. Не носить контактные линзы.**

Перед полетом рекомендуется снять линзы и надеть очки. А все потому, что воздух в салоне сухой, и это может стать причиной раздражения глаз.

**3. Не выключать вентиляцию над сиденьем.**

Если вы замерзли в самолете, советуем все же не выключать индивидуальный кондиционер. Одень-



## КАК ВЕСТИ СЕБЯ В САМОЛЕТЕ?

Перед вами список вещей, которые не рекомендуется делать в самолете, если вы не хотите заболеть в первый же день путешествия.

тесь теплее, чтобы вам было комфортно. Все дело в том, что поток воздуха сдувает с вас болезнетворные бактерии, передаваемые воздушно-капельным путем.

**4. Не пользоваться пледом и подушкой.**

Одеяла и подушки, которые предлагают пассажирам во

время полета, стирают раз в день. Если вы летите вечерним рейсом, представьте, сколько народу успело попользоваться спальными принадлежностями? За сутки чартерный рейс может совершить 5-6 перелетов, а пледы и подушки - идеальная среда для размножения бактерий.

**5. Не терпеть жажду.**

В салоне самолета уровень влажности ниже 20% (для сравнения: в квартире средняя влажность - 30%). Именно поэтому во время полета мы ощущаем жажду, а кожа становится сухой. Для хорошего самочувствия старайтесь пить больше чистой воды во время перелета.

## ЧУГУННАЯ СКОВОРОДА - САМАЯ НАДЕЖНАЯ?



Чугунные сковородки отличаются не только долговечностью, но и экологичностью. Доказано: когда вы готовите в чугуне, это безопасно для здоровья. Кроме того, за счет пористой структуры такая посуда быстро нагревается и хорошо сохраняет тепло.

В первую очередь убедитесь в том, что сковорода тяжелая. Обязательно осмотрите выбранную посуду со всех сторон. Внутренняя поверхность должна быть ровной, без царапин, выпуклостей и других изъянов. Проверьте, чтобы ручка была хорошо прикреплена, она должна выдерживать большую нагрузку. Ручка может быть литой, деревянной или полимерной. Первый вариант - самый надежный.

Если сковорода продается без крышки, подберите ее отдельно. Чугунная крышка «отбирает» тепло у сковороды, и это может влиять на качество приготовления пищи. Лучше остановить выбор на стеклянной: она обладает меньшей теплопроводностью и позволяет следить за процессом приготовления.

Важный момент: перед первым использованием необходимо насыпать в чугунную сковороду соль и прокалить на сильном огне в течение 20 минут. Так вы удалите остатки заводского масла.

# МАСТЕРИЦА



## СТИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

**Махровые полотенца после стирки стали жесткими? Замочите их в теплой воде, добавив в нее 1-2 ст. ложки средства типа антистатика.**

- ✦ Постельное белье снова станет белоснежным, если перед стиркой замочить его в теплой воде с аспирином (на 1 л воды - 2 таблетки). Или предварительно растворите их в теплой воде и добавьте прямо в барабан стиральной машины.
- ✦ Желтые пятна на белой рубашке в области подмышек не повод выбрасывать ее. Разотрите в порошок 2 таблетки аспирина и залейте 1/2 стакана теплой воды. Намочите этим раствором пятна, оставьте на 2 часа и постирайте.
- ✦ Залоснившиеся замшевые перчатки стирайте в теплой мыльной воде, надев на руки. Прополощите, промокните махровым полотенцем и смажьте глицерином - для мягкости.
- ✦ Темные джинсы не посветлеют, если во время стирки добавлять в воду (в стиральную машину) 1/2 стакана белого уксуса.
- ✦ Отбеливаем тюль с помощью соли. Подготовьте емкость с горячей водой, добавьте туда соль (в расчете 3-4 ст. ложки соли на 5 л воды). Тщательно размешайте и замочите тюль в растворе на ночь. Наутро достаньте и постирайте обычным способом.
- ✦ Лучший способ постирать шелковую

одежду с пайетками и прочей «нежностью» - это сложить ее в хлопчатобумажную наволочку, крепко завязать и стирать в режиме ручной стирки.

- ✦ Следы от шариковой ручки на кожаной куртке можно вывести так. Смешайте каплю любого моющего средства, 1 чайн. ложку соли и 5-7 ст. ложек воды. Раствор нанесите на загрязненное место и оставьте до полного высыхания. Затем мягкой щеткой удалите корку и протрите очищенное место влажной губкой.
- ✦ Удалите пятна губной помады с одежды при помощи лака для волос. Если вещь можно стирать в машине, побрызгайте пятно лаком для волос, оставьте на 10 минут, а затем протрите влажной тканью или губкой. После этого постирайте.
- ✦ Полотенца пожелтели? Залейте кипятком горчичный порошок, перемешайте и, когда отстоится, процедите. Опустите в жидкость полотенца на 3 часа - они отлично отбелятся.
- ✦ Пятна на одежде от дезодоранта могут испортить любой, даже самый дорогой наряд. На самом деле от таких пятен можно легко избавиться, протерев их детской салфеткой или салфеткой с антистатиком.

### На заметку

- ✦ **Чтобы свежая зелень не завяла, оберните ее влажным бумажным полотенцем.**
- ✦ **Если вы храните хлеб в холодильнике, заверните его в бумажное полотенце.**
- ✦ **Пятна от восковых мелков прогладьте теплым утюгом через бумажное полотенце.**
- ✦ **Чтобы снизить жирность бульона, процедите его через дуршлаг, выложенный бумажным полотенцем.**

## ЧИСТИМ ЧИСТО

### Не забывайте о дверных ручках

На них оседает множество бактерий, а пятна и отпечатки пальцев бросаются в глаза и портят внешний вид помещения. Так что, хотя бы раз в неделю протирайте ручки дверей и шкафчиков специальными салфетками или спиртовым раствором.

### Чтобы очистить хрусталь от желтизны

Смешайте 1 пакетик лимонной кислоты с водой до консистенции сливок. Нанесите смесь на поверхность и оставьте на 20 минут. За это время желтый налет размякнет. Протрите посуду губкой, ополосните прохладной водой и натрите полотенцем для блеска.

### Чистим диван, кресло, ковер

Смешайте по одному стакану жидкого мыла, столового уксуса и минеральной газированной воды. Залейте все это в бутылку с распылителем и нанесите на загрязнение. Оставьте так на 10 минут. Затем протрите поверхность щеткой или губкой. Въевшиеся пятна обработайте повторно.

### Солевой скраб для посуды

Чтобы удалить с посуды гарь, пятна и запах, можно усовершенствовать моющее средство. В стандартный флакон моющего средства (0,5 л) добавьте 1 ст. ложку соли, столько же уксуса и взболтайте. Соль выполнит роль мягкого скраба и не поцарапает посуду. А уксус быстро удалит сильные запахи. Пользоваться средством необходимо только в перчатках.

### Чтобы почистить ковер

Рассыпьте на его поверхности соль мелкого помола и вотрите ее щеткой. Затем сметите веником, слегка смоченным в теплой воде. После этого достаточно пару раз пройтись по ковра пылесосом, и ворс окажется чистым, а цвет - более ярким.

### Старые носки пригодятся

Протирайте пыль шерстяными носками. Шерсть накапливает статическое электричество, поэтому притягивает пыль. Мебель будет блестящей, и полировочные средства не понадобятся.

### Обивка дивана станет ярче

Всю поверхность посыпьте тонким слоем пищевой соды или соли, оставьте на 10-15 минут, а затем пропылесосьте. Сода и соль не только делают цвет ярче, но и впитывают лишнюю влагу и неприятные запахи. Такую обработку можно проводить несколько раз в год.

## КАК ХРАНИТЬ ЛЕКАРСТВА?

**Гомеопатические средства важно правильно хранить, иначе они могут не подействовать.**

**Темно и сухо.** Эти препараты нужно хранить в темноте, отдельно от лекарств, парфюмерии, средств бытовой химии, подальше от микроволновых печей, компьютеров, телефонов, бытовых электроприборов. Каждый препарат должен быть упакован в отдельную тару, а общий контейнер снабжен разделительными створками для лекарств-соседей.

**Долгая служба.** Оптимальная температура хранения - 15-25 градусов. Важно беречь их от перегрева (выше 35 градусов). Класть в холодильник тоже нельзя. Срок годности гомеопатических средств указан на упаковках, Однако это скорее требование аптеки или коммерческий прием. При соблюдении условий гомеопатические средства не теряют своих свойств многие годы.

**Чистый рот.** Чтобы лекарство помогло, важно принимать его на «чистый рот»: за полчаса до или через час после чистки зубов, еды, курения или жевания жвачки. Гомеопатический шарик надо рассосать во рту или растворить в воде и медленно выпить. Важно исключить из рациона цитрусовые, лук, чеснок, травы, специи и пряности, уксус, мед, кофе, какао, кока-колу, тоники и вермут. Употребление алкоголя сведите к минимуму.

## Пригодится

\* **Металлический или пластмассовый бегунок молнии заел и туго ходит? Это можно легко исправить – смочите его кондиционером для стирки белья.**

\* **Чтобы продлить срок службы лезвия для бритвы, капните на него несколько капель оливкового масла.**



## ЧТОБЫ НЕ ПРИГОРАЛО...

**Как пользоваться сковородой из нержавеющей стали, чтобы она вам дольше прослужила в хозяйстве?**

Чтобы научиться готовить в нержавеющей, нужно знать всего одну хитрость: разогревайте сковороду перед тем, как что-то на нее положить. Для этого поставьте сухую сковороду на средний огонь. Спустя минуту можно протестировать степень нагрева, налив в сковороду немного воды, буквально чайную ложку.

Как только вода начнет закипать, можно добавлять масло. Масло на горячей сковороде быстро доходит до нужной температуры, поэтому сразу добавляйте продукты, которые собираетесь готовить.

Если вода сразу же начинает шипеть и пузыриться, значит, сковорода уже перегрелась. Готовьте все время на среднем огне, нержавеющая не любит высоких температур.

Постоянно мыть нержавеющие сковороды в посудомоечной машине не стоит.

Плюсы нержавеющей сковороды: долговечность, универсальность и удобство. В ней можно готовить любые продукты, не боясь испортить вкус. Кроме того, на такой сковороде отлично получаются блюда с румяной корочкой.



## ПРАВИЛЬНО ВЫТИРАЙТЕ ПЫЛЬ...

**В пыли содержится множество различных соединений, многие из которых вредны для здоровья.**

\* Если вы сразу будете пылесосить полы, то, скорее всего, просто разнесете пыль по квартире, и она осядет на мебели и стенах. Правильно делать так: раз в месяц с помощью специальной насадки (небольшой с длинной щетиной) пылесосить потолочный плинтус, а затем стены, двигаясь сверху-вниз.

\* Всегда держите дома тряпочки из микрофибры, так как ими очень удобно вытирать комоды, столы и фоторамки. Делать это надо раз в неделю (а если у вас аллергия, то дважды). Так же с коврами; пылесосьте их хотя бы раз в 7 дней.

\* Не забывайте о шторах, на них скапливается много пыли, а также о цветах.



# ЛЕГКИМИ ДВИЖЕНИЯМИ

Подбираем «свой» оттенок румян и учимся наносить их так, чтобы результат всегда радовал.

### Как наносить?

**Растушевывайте пудровой кистью**  
Она набирает меньше пигмента, чем плотная специализированная кисть для румян. В результате румянец получится более естественным, легким и ляжет равномерно.

### Забудьте о «яблочках»

Метод «круговые движения от центра щек» безнадежно устарел. Растушевывайте румяна к вискам, добавляя их даже на мочки ушей. Здоровый, ровный цвет обеспечен!

### Используйте две текстуры

Такой способ дает стойкий результат. Растушуйте кремовые румяна и зафиксируйте их пудровыми того же оттенка. Красота сохранится до вечера - гарантируем.

### Подберите финиш

Если кожа склонна к жирности и блеску

и поры расширены, используйте матовые текстуры. Сияющие хуже держатся и выглядят на такой коже небрежно.

### Обратите внимание на формулу

Румяна с сухой текстурой хорошо маскируют расширенные поры, кремовые держатся дольше остальных и дают естественный финиш, гелевые создают эффект влажной кожи и потому отлично подходят для летнего сезона.

### Подготовьте основу

Праймер (тот самый, который помогает визуально сузить поры в Т-зоне), нанесенный под румяна, сделает макияж более стойким.

### Подчеркните скулы

Держите кисть с румянами под углом 60 градусов к лицу и растушевывайте их от центра щек к вискам (а не наоборот) - такой способ поможет выделить скулы.

### Не спешите

Если нанести румяна сразу после тонального крема, они, скорее всего, скатаются или лягут не слишком равномерно. Подождите две-три минуты, а если сильно торопитесь, просто промокните тон салфеткой.

### Убавьте яркость

Если вы переборщили с румянами, приглушить цвет поможет легкий тональник. Особенно хорошо этот совет работает с кремовыми текстурами.

### Выберите кисть

Используйте неплотную кисть с ворсинками разной длины, это поможет добиться мягкого естественного румянца.

### Добавьте свежести

После завершения макияжа коснитесь кистью с остатками румян висков, век, кончика носа - и вид у вас будет свежий и отдохнувший.

## Попасть в цвет

### Очень смуглая кожа

Ярко-розовая фуксия подчеркнет природный цвет кожи. Для дневного макияжа выбирайте матовую текстуру, для вечернего - сияющую.

### Смуглая кожа

Теплые кирпичные и терракотовые тона добавят нежность и не будут выглядеть неестественно светлыми.

### Оливковая кожа

Цвет припыленной розы или

классический розовый красиво оттенят тон кожи и придадут свежесть.

### Светлая кожа

Холодные розовые оттенки - идеальный вариант для создания абсолютно естественного, пожалуй, даже чувственного румянца.

### Очень светлая кожа

Персиковый цвет с шиммером придаст отдохнувший вид фарфоровой коже.



## Сам себе косметолог

### СКРАБ ИЗ МАНКИ СМЯГЧИТ ГУБЫ

Растопите на водяной бане 1 чайн. ложку несоленого сливочного масла и смешайте с 1 чайн. ложкой манной крупы. Небольшое количество смеси нанесите на чистые губы и нежно помассируйте круговыми движениями, затем остатки снимите салфеткой. Такую процедуру делайте 2-3 раза в неделю. Кожа губ будет нежной и мягкой. Остатки скраба храните в холодильнике.

### ОТВАР ЛИПЫ ПРИДАЕТ ВОЛОСАМ ШОКОЛАДНЫЙ ОТТЕНОК

Хотите придать волосам шоколадный оттенок без искусственных красителей? Залейте 100 г сухих цветков липы 0,5 л кипятка, поставьте на медленный огонь и варите, пока не останется половина объема. Остудите до теплого состояния, процедите, нанесите на чистые влажные волосы, обмотайте полотенцем. Снимите его через 2-3 часа, смывать маску не нужно.

### ХЛЕБНАЯ МАСКА УКРЕПИТ НОГТИ

Она укрепит ногти, а кожу рук сделает гладкой, нежной и бархатистой. Кусочек белого хлеба (без корочки) залейте теплой водой так, чтобы она полностью его покрыла, и оставьте на 1,5 часа. Разбухший хлеб слегка отожмите и смешайте с яичным желтком. Добавьте 1/2 чайн. ложки репейного, касторового или оливкового масла, перемешайте и нанесите на кожу рук и ногти. Наденьте резиновые перчатки, через 20 минут смойте.

### БЕЛОК И ЛИМОННЫЙ СОК СУЗЯТ ПОРЫ НА ЛИЦЕ

Напишу рецепт маски, которая хорошо очищает и стягивает пористую кожу, помогает избавиться от черных точек, освежает лицо. Возьмите 1 белок перепелиного яйца с 1 чайн. ложкой лимонного сока. Нанесите состав на кожу лица в 3 слоя, давая каждому подсохнуть. Постарайтесь во время процедуры не разговаривать. Через 15 минут после нанесения последнего слоя смойте маску теплой водой и нанесите свой крем. Если покажется, что одного белка недостаточно, увеличьте количество ингредиентов вдвое. Важно делать маску регулярно, а не от случая к случаю. Одновременно она слегка подтягивает и осветляет. Если кожа жирная, советуем еще добавить мелкой поваренной соли на кончике ножа.



## КОЖЕ ПОНРАВИТСЯ БАНАН!

✳ **Лосьон для шелушащейся кожи.** Кожуру одного банана мелко порубите, заварите в соотношении 1:3 кипятком и настаивайте 2 часа. Процедите, умывайтесь настоем ежедневно.

✳ **Маска для жирной кожи.** Кашицу из одного спелого банана смешайте с 2 ст. ложками теплого молока и 1 ст. ложкой свежего сока лимона, нанесите на лицо плотным слоем, избегая области вокруг глаз. Через 20 минут смойте теплой водой. Применяйте через день в течение месяца.

✳ **Маска для сухой кожи.** Разомните один банан в кашицу, смешайте с 3 ст. ложками сливок и картофельной муки до консистенции сметаны. Область вокруг глаз обильно смажьте жирным кремом, а на лицо нанесите маску тонким слоем. Когда подсохнет, нанесите сле-

дующий слой. Так 3 раза. Время процедуры - 40 минут. Маску смывайте теплой водой. Применяйте через день не меньше месяца.

✳ **Питательный крем.** Протрите 1/4 часть банана, смешайте со слегка взбитым яичным белком и 1 ст. ложкой крахмала (желательно кукурузного). Мажьте лицо кремом каждое утро, через 30 минут удаляйте остатки сухой салфеткой. Храните в закрытой емкости в холодильнике не более 3 суток.

✳ **Омолаживающая маска.** Перетрите банан через сито, добавьте по 1 ст. ложке овсяной муки, меда, йогурта и 2 ст. ложки сметаны, нанесите на кожу, прикройте полиэтиленом. Через 30 минут смойте теплой водой, ополосните холодной и смажьте питательным кремом.

## ЧТОБЫ ПЯТКИ БЫЛИ В ПОРЯДКЕ

**Шершавую и за-  
рубевшую кожу  
стоп сделать бо-  
лее гладкой по-  
могут ножные  
ванночки.**

✳ Смешайте в тазике с горячей водой жидкое мыло, 1 стакан молока, 2 ст. ложки морской или йодированной соли. Подержите ноги в ванночке полчаса.

✳ Контрастные ванночки помогут снять усталость в конце трудного рабочего дня.

Приготовьте 2 таза - с горячей и холодной водой. В горячей воде держите ноги 2 минуты, а в холодной - 10 секунд. Делайте так несколько раз, заканчивая процедуру холодной ванночкой.

✳ С сухой кожей, натоптышами и слоющимися ногтями поможет справиться ванночка с содой и белой глиной.



Возьмите 4 ст. ложки глины и 2 ст. ложки соды, перемешайте. Добавьте в ванночку 2 л воды.

**P. S.** Делайте ванночки хотя бы 2 раза в неделю, а еще лучше через день. После процедуры нанесите на ступни крем для ног, иначе кожа так и останется сухой.

**Вкусно и полезно**

# ЗАГОТОВКИ ИЗ ЯГОД И ФРУКТОВ

**Варенье и джемы, компоты и наливочки помогут пережить холодное время года, даря воспоминания о щедром лете!**



## МАЛИНОВОЕ ВАРЕНЬЕ

**Понадобятся: малина - 1 кг, сахар - 500 г, мята - 2 веточки.**

Малину переберите, удалите плодоножки, залейте прохладной подсоленной (1 ст. л. соли на 1 л воды) водой на 10 мин.

Аккуратно, стараясь не помять, промойте малину обычной водой и откиньте на дуршлаг или металлическое сито, чтобы стекла лишняя жидкость.

Ягоды уложите в эмалированную кастрюлю, пересыпьте сахаром и оставьте на несколько часов, чтобы они дали сок. Добавьте к малине веточки мяты и на слабом огне, помешивая, доведите до кипения. После закипания варите 10-12 мин., снимая пену. Удалите мяту, разлейте варенье в стерилизованные банки, закатайте.

## КОМПОТ ИЗ АБРИКОСОВ И ПЕРСИКОВ

**Понадобятся: абрикосы и персики - по 150 г, сахар - 180 г, кислота лимонная - на кончике ножа (ингредиенты на банку 1 л).**

Фрукты вымойте, выньте косточки, нарежьте (абрикосы разделите на половинки).

На дно простерилизованных банок опустите половинки фруктов вплотную друг к другу.

Вскипятите воду (по 750 мл на каждую банку) и осторожно залейте фрукты. Вливать горячую воду нужно медленно, в центр банки, а не на стенки, чтобы стекло не треснуло. Прикройте прокипяченными крышками и оставьте на 10 мин.

Наденьте на банки специальную крышку с отверстиями, жидкость слейте в сотейник, доведите до кипения. Всыпьте сахар и сварите сироп (около 2 мин.), в конце добавив лимонную кислоту.

Влейте сироп в банки с фруктами и сразу закатайте. Переверните банки вверх дном, укутайте одеялом до полного остывания.



## ВИШНЕВАЯ НАЛИВОЧКА

**Понадобятся: вишня - 1 кг, водка - 0,5 л, листья вишни - 20 шт., сахар - 300 г.**

Вишню вымойте, переберите, удалите косточки. Уложите плоды в эмалированную кастрюлю, залейте 700 мл воды, доведите до кипения.

Добавьте в кастрюлю вымытые вишневые листья, сахар и, помешивая, варите 10 мин. Снимите с огня, накройте крышкой и дайте остыть.

Шумовкой переложите вишню в миску. Разомните руками до состояния пюре.

Жидкость из кастрюли перелейте в стеклянную тару, туда же влейте водку и тщательно перемешайте. Затем добавьте туда же вишневое пюре.

Дайте настояться 30 дней в плотно закрытой стеклянной таре. Раз в неделю ее необходимо встряхивать.

Готовый продукт профильтруйте, разлейте по стеклянным бутылкам и укутайте. Храните наливку в прохладном темном месте в течение 2 лет.



## КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С СУЛУГУНИ

**6 картофелин, 70 г сулугуни, укроп, 40 г твердого сыра, 2 ст. ложки сметаны, перец, соль, растительное масло.**

Картофель отварите до готовности. Разрежьте пополам. Чайной ложкой выскоблите середину и разомните ее. Добавьте к пюре натертый сулугуни, измельченный укроп, сметану, поперчите, посолите. Половинки картофеля смажьте изнутри маслом, заполните начинкой. Сверху посыпьте натертым твердым сыром. Запекайте в духовке при 200 градусах 15-20 минут.



## БУЖЕНИНА В ТЕСТЕ

**600 г свиной шеи, 2 ст. ложки кетчупа, соль, перец, лавровый лист, 3/4 стакана воды, мука.**

Свинину натрите солью, потом перцем, обмажьте кетчупом. В глубокую миску просейте стакан муки, всыпьте щепотку соли, влейте воду. Если нужно, добавьте еще муки, чтобы получилось густое тесто. Дайте ему отдохнуть 10 минут. Потом разделите на 2 части. Одну раскатайте в пласт и поместите на противень, смазанный маслом, на него положите мясо и, по желанию, лавровый лист. Накройте вторым пластом и фигурно защипните края. Запекайте в разогретой до 180 градусов духовке. Через час достаньте и срежьте верхушку. Поставьте в духовку еще на 15-20 минут.



## ТУШЕНАЯ КАПУСТА С ГРИБАМИ

**500 г капусты, 2-3 головки репчатого лука, 50 г сушеных грибов, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка подсолнечного масла, красный перец, зелень.**

Капусту нашинкуйте. Грибы отварите в небольшом количестве воды до полуготовности и мелко нашинкуйте. На дно чугунной кастрюли налейте немного грибного отвара. Когда отвар закипит, добавьте нашинкованный лук, капусту, грибы и тушите до готовности. Уберите кастрюлю с огня, приправьте перцем. Из оставшегося бульона сделайте соус бешамель, добавив к отвару муку. Капусту с грибами выложите на блюдо, полейте соусом и посыпьте зеленью.



**С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ**  
**300 г кеты, 1 яйцо, 4 картофелины, 1/3 стакана пшенной крупы, 1 луковица, пучок укропа, растительное масло, щепотка приправы для рыбы, соль.**

Отделите филе рыбы от костей и кожи. Приготовьте бульон из рыбных костей и 2,5 л воды. Процедите, добавьте мелко нарезанный картофель, промытое пшено и варите 20 минут. Рыбное филе и половину луковицы пропустите через мясорубку. Добавьте соль и приправу по вкусу. За 10 минут до готовности,

## НАВАРИСТЫЕ СУПЧИКИ

набирая чайной ложкой рыбный фарш, опустите фрикадельки в кипящий бульон. Оставшийся лук мелко нарежьте и обжарьте на масле. За 5 минут до готовности супа добавьте в него зажарку, мелко нарезанный укроп и соль.

**ГОРОХОВЫЙ С БЕКОНОМ**  
**150 г бекона, 1 стакан гороха, 5 картофелин, по 1 луковице и моркови, укроп или петрушка, растительное масло, соль, черный перец.**

Горох промойте и замочите на ночь. Морковь натрите на мелкой терке, лук нарежьте. Спассеруйте на масле сначала лук до золотистого цвета, затем добавьте морковь и жарьте до мягкости. В кастрюлю налейте 2,5 л воды, доведите до кипения. Добавьте мелко нарезанный картофель, промытый горох и нарезанный ломтиками бекон. Доведите до кипения и варите на ма-

леньком огне в течение часа. Добавьте лук с морковью. Через 5 минут суп посолите, поперчите, добавьте мелко нарезанную зелень и варите еще 5 минут.

**КУРИНЫЙ С РИСОМ**  
**700 г курятины, 5 картофелин, 1/2 стакана риса, по 1 моркови и луковице, 2 лавровых листа, пучок укропа или петрушки, растительное масло, соль, молотый перец.**

Курицу разрежьте на кусочки, залейте 2,5 л воды и поставьте на огонь. Варите на небольшом огне 20 минут. Достаньте мясо из бульона. Положите в кастрюлю мелко нарезанный картофель, рис и варите 20 минут. Морковь натрите, лук мелко порежьте и обжарьте на масле. Отделите мясо от костей. За 5 минут до окончания варки добавьте в суп зажарку, курицу, лаврушку и зелень. Посолите и поперчите.

## Интересно знать



### КАКИЕ РАСТЕНИЯ СИМВОЛИЗИРУЮТ УДАЧУ, БОГАТСТВО, ЛЮБОВЬ

Комнатные растения доставляют много приятных минут своим хозяевам. Уют и комфорт дома, хорошее настроение, минуты наслаждения прекрасным – все это дарят нам цветы. Но многие ли из нас знают о том, что некоторые растения способны приносить в дом удачу, богатство и любовь. И именно об этих свойствах комнатных растений и пойдет речь.

**В** это можно верить, а можно не верить, но есть немало цветоводов, считающих, что многие растения обладают удивительной энергетикой, которая притягивает в дом удачу и счастье.

Простые и неприхотливые растения – герань, азалия и бегония, помогают добиться в жизни успеха. В азиатских странах верят, что если в доме есть

азалия, то хозяйева дома будут жить долго и счастливо.

Герань в соседстве с азалией – источник достатка в доме. Причем, их соседство – неперемное условие для этого. Многие слышали и знают о, так называемом, «денежном дереве» – толстянке. Его не зря так называют. Это растение, согласно народным поверьям, приносит в дом деньги и богатство. Реко-

мендуется даже в горшок с толстянкой закапывать монетку. Латинское название этого деревца – крассула. Считается оно деревом достатка и благополучия. А уж если оно еще и зацвело – с уверенностью ожидайте богатства.

Кроме этого привлекают деньги в дом: аспарегус, астродитум, юкка, папоротник, драцена Сандера или «бамбук счастья». И обыкновенный кактус. С ним связано еще одно народное поверье: если в доме есть кактус, габриелям туда вход закрыт.

Источник благополучия в доме – несравненная и очаровательная орхидея. Распространенная драцена – своего рода символ везения и успеха. То же самое можно сказать и о цитрусовых деревцах.

Много интересно можно рассказать и о фикусе. Очарование этого растения делает его любимцем многих. Своим хозяевам он дарит покой и комфорт. А также привлекает в дом удачу. Еще с давних времен это растение считается хранителем семейного очага. Но и это еще не все. Многие верят, что фикус приносит удачу женщинам, ожидающим появления младенца. А если этот цветок дарится семейной паре, не имеющей потомства, то пополнение их семье гарантировано.

Не везет в личной жизни? Расстраиваться не стоит. Попробуйте завести в доме оксалис (по-другому растение называют кислица) или гибискус (в народе китайская роза). Первый цветок считается символом любви, второй – страсти.

Одиноким представительницам прекрасного пола просто необходимо завести в своем доме спатифиллум. Этот цветок не зря именуют женским счастьем. В народе существует поверье, что это растение непременно поможет девушке (женщине) встретить свою половинку. А имеющей пару – стать матерью.

Говорить о цветах можно долго. Чего-то не хватает в вашем доме? Возможно, стоит вспомнить о комнатных растениях. Их благотворная энергетика обязательно поможет. Главное – в это верить...

## КАКОЙ ВЕЛОСИПЕД ЛУЧШЕ?

Прежде чем идти в магазин, определитесь, для каких целей вам нужен велосипед.

**Горные.** Подойдут для любителей экстрима. Отличаются прочными колесами и толстыми покрышками. На таком железном коне вы сможете без проблем проехать по лесу, уехать в горы и даже съехать по лестнице.

**Дорожные.** Неспешно ездить в магазин за покупками, кататься по тихим городским улицам – для этого лучше всего подойдет классический дорожный велосипед с высоким рулем, с 1-3 скоростями и возможностью установить багажник сзади или корзину для покупок спереди.

**Шоссейные (или трековые).** Такие

модели позволяют набрать высокую скорость на ровной дороге и, как правило, используются для езды на специальных трассах – велотреках. Отличный вариант для перемещения в городе.

**Туристические (или гибридные).** На туристическом велосипеде можно совершать прогулки по сельским дорогам с ямами, песком, грязью, ездить купаться на речку или озеро. Переключатель скоростей даст возможность подобрать нужную передачу.

Важно правильно подобрать размер рамы. Принцип такой: если рост до 168



см, то ваш размер – S. При росте 168-178 см, размер – M. Соответственно, 178-188 см – L, еще выше – XL.





# КОШАЧЬИ НЕЖНОСТИ

### Мурлыканье

Кошки производят разные звуки, от громких воплей до нежного мурлыканья. Если первые обычно нужны для выяснения отношений с сородичами, то мурлыканье предназначено исключительно для нас. Для кошек мурлыканье в широком диапазоне тональностей — от нежного, мягкого и тонкого до напоминающего таракатные тракторного двигателя — способ выражения чувств.

Ни одна кошка не станет мурлыкать в присутствии посторонних. Но, если уж мурлычет — знайте, кошка уверена в своем окружении, не опасается его, выражает нам свою любовь и благодарность.

### Демонстрация животика

Живот — уязвимая часть тела любого зверя. Забавно наблюдать, как кошки, вытягивая лапки, перекатываются через спину перед хозяином. Демонстрируя свой пушистый животик, разрешая его погладить или почесать, они демонстрируют доверие и просят чуточку внимания, возможно — немножко «вкусняшки». Разве станут эти гордые и осторожные животные жертвовать безопасностью в поисках внимания того, кого не любят?

### Поцелуи

Кошка трётся мордочкой о руку или щеку хозяина, «бо-

дается» и лижется? О, это прямое выражение симпатии, то же самое, что фраза: «Я люблю тебя!» У кошек собственное представление о гигиене, и некоторых из нас коробит такое панибратское обхождение. Но если цените своих домашних питомцев, не отталкивайте их слишком резко. Они искренне выражают глубокие чувства и, получив отпор, могут всерьёз обидеться.

### Испорченная мебель

Такими удобными на наш «утонченный» взгляд когтеточками пользуются далеко не все кошки. Некоторые из них подходят к этому прибору исключительно в присутствии и по просьбе хозяина лишь для того, чтобы проде-

монстрировать тому свою лояльность.

Если кошка «дерёт» мебель, считается, что это ей необходимо для заточки когтей. Такая физиологическая потребность у домашних хищников есть. Но кроме этого, торчащие из дивана обрывки ниток свидетельствуют, что кошке в домашней «стае» хорошо и комфортно.

### Топтание лапками

В нежном возрасте котёнок «топчет» лапками живот мамы-кошки, чтобы высосать побольше вкусного молока. Эту привычку-инстинкт животное помнит долго. Взрослая кошка топчет лапами живот лежащего на диване хозяина, демонстрируя свою привязанность и доверие, ей комфортно, безопасно и спокойно.

### Демонстрация «тыла»

Еще одна детская привычка. Кошки вылизывают котят, и те, ничуть не опасаясь, часто поворачиваются попой к маме. Если взрослое животное при встрече крутится под ногами, то и дело оборачиваясь в вашу сторону поднятым вверх хвостом — вы в числе избранных.

### Охотничьи трофеи

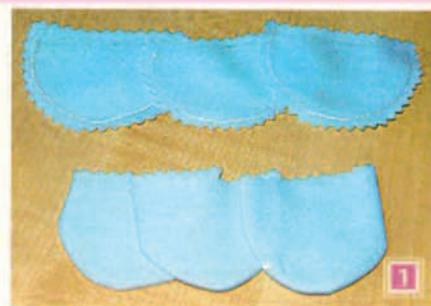
Кошки — прирожденные охотники. Хотя качество охотничьих навыков зависит от воспитания и умений мамы-кошки, поохотиться при случае не прочь любой котик, даже тот, что кроме сухого корма другой еды в жизни не видел. С кем поделиться охотничьими трофеями? Конечно со своей семьёй, с теми, кого любишь, ценишь и уважаешь. Не стоит ругать кота, когда он тащит в дом дохлую мышку. Не обижайте заботливого питомца, лучше похвалите, он старался ради вас!

## О ЧЕМ РАССКАЖЕТ КОШКИН ХВОСТ

Кошки общаются с хозяевами разными способами, и особое значение в поведении кошки имеет хвост. Если он опущен — значит, возможно, что киска устала. Если слегка заведен под живот — она разочарована. Зато когда хвост поднят вверх, то это знак полного удовлетворения. Если же при этом кончик еще и плавно шеве-

лится, то это означает, что вам рады. Когда кошка подходит к вам со слегка подрагивающим хвостом, таким образом она выражает наибольшее чувство любви. Но если нервно им подергивает, то гневается. Интерес к чему-нибудь выражается легким шевелением хвоста. Кошкам, как и людям, время от време-

ни приходится вставать перед выбором — в таком случае они начинают махать хвостом, пока не примут решение. Забавно, да? Во время охоты они отставляют его назад, а недоверие выражают крутым изгибом хвоста. Если хвост совершает круговые движения, а уши при этом прижаты к голове — это признак явного раздражения.



# Пакетница «Рыбка»

Оригинальная пакетница в виде рыбки не только пригодится вам в хозяйстве, но и украсит интерьер кухни.

**ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:**  
х/б ткань - 4 расцветок;  
ножницы; нитки, булавки,  
карандаш; шнур; пуговицы - 2 шт.; зажим для шнура.

Для хранения пакетов сшейте пакетницу. Ее удобно повесить на кухонные крючки, и вам легко будет достать пакет при необходимости. Для создания рыбки выбирайте такую цветовую гамму, чтобы новый аксессуар гармонично вписался в интерьер вашей кухни.

**1.** Начертите шаблон для пакетницы - это силуэт рыбы. Размер произвольный, а в нашем варианте длина пакетницы 27 см, а ширина 13 см. Припуски на швы - по 0,5 см. Из основной ткани выкроите 2 детали по вашему шаблону, а для головы рыбки выкроите прямоугольнички (2 шт.) - размер 13x8 см. Из подкладочной ткани выкроите 2 детали по шаблону, но без хвостового плавника.

Из этой же ткани выкроите верхний плавник - размер 20x8 см, а также 2 детали кулиски для шнура - размер 11x5 см. Выкроенные детали отпарьте.

**2.** Чешуйки рыбки - 30 штук двух расцветок. Ткань для них сложите пополам и начертите круг диаметром 5 см. Затем прочертите линию на высоте 2/3 круга и на швейной машинке прострочите большую часть окружности. Таким же образом прострочите все начерченные кружки.

**3.** Затем вырежьте заготовки и отпарьте. Выверните налицо и снова отпарьте. Подготовьте все чешуйки (фото 1).

**4.** Нашейте чешуйки на основу пакетницы. Первый ряд приложите в край, затем приложите деталь головы лицом вниз и прострочите. Следующие ряды чешуек должны находить друг на друга и по вертикальным и по горизонтальным рядам. Оформите так обе стороны пакетницы (фото 2).

**5.** Деталь плавника сложите вдоль пополам, по коротким срезам прострочите, отпарьте. Сложите плавник гармошкой и пришейте на хребет рыбки. Затем также вдоль пополам сложите кулиски и приложите их к срезам, на каждый срез приложите подкладочные детали и приложите прямые строчки.

**6.** Сложите лицевыми сторонами внутрь полученные 2 заготовки, между хвостовыми плавниками вложите петельку из шнура и прошейте по всему периметру, оставив в подкладочной части открытый участок для выворачивания. Выверните налицо пакетницу, отпарьте через влажную ткань. В кулиску вставьте шнур и наденьте на него зажим (фото 3). Пришейте глазки. Пакетница «Рыбка» готова!





## ЦУКНИ СО СМОРОДИНОЙ

**1 кг цуккини, 400 г красной смородины. Для маринада на 1 л воды: 100 г сахара, 50 г соли, 50 мл яблочного уксуса.**

Цуккини вымыть и нарезать кружками толщиной 2 см. Ножом для чистки овощей срезать с них кожицу, чтобы получились красивый рисунок. Смородину перебрать, ягоды оборвать с веточек, удаляя поврежденные, сложить в дуршлаг и вымыть. Цуккини разложить по стерилизованным банкам, перемежая красной смородиной. Для маринада воду довести до кипения, добавить соль и сахар. Помешивая, варить 3 мин, затем влить уксус и довести до кипения. Горячим маринадом залить цуккини и ягоды в банках, затем закатать. Перевернуть на сложенное чистое полотенце и дать остыть.

**Помимо красной смородины подойдет также брусника или клюква.**



## БАКЛАЖАНЫ С ПЕРЦЕМ ЧИЛИ

**1 кг баклажанов, 2 луковицы, 2 стручка сладкого перца, 3 помидора, 3 зубчика чеснока, 1 стручок перца чили, 1 ст. л. соли, 4 ст. л. растительного масла, 1,5 ч. л. сахара, 1 ст. л. яблочного уксуса, 1,5 ч. л. молотого кориандра.**

Баклажаны нарезать соломкой, лук - полукольцами, сладкий перец - крупными ломтиками, помидоры - дольками. Баклажаны посыпать солью и оставить на 20 мин. Чеснок и перец чили порубить. Баклажаны промыть, отжать и подрумянить на масле.

Добавить лук, сладкий перец и жарить 5 мин, помешивая. Положить помидоры, перец чили и тушить 10 мин. Добавить чеснок, сахар, уксус, кориандр. Можно немного посолить. Тушить 5 мин. Затем разложить по банкам, укупорить и дать остыть. Хранить в холодильнике.

**Выбирайте некрупные баклажаны: они меньше горчат.**



## МАРИНОВАННЫЕ СЛИВЫ

**1 кг крепких слив, 250 мл яблочного или столового уксуса, молотый кардамон на кончике ножа, щепотка молотой корицы,**

**1 ч. л. лимонной цедры, 500 г сахара, 3-4 бутона гвоздики.** Сливки разрезать на половинки, косточки удалить. Плоды разложить по стерилизованным банкам и залить доверху холодной кипяченой водой с уксусом. Оставить на ночь, затем сливы откинуть на дуршлаг (воду с уксусом собрать). Сливки снова разложить по банкам. Воду с уксусом довести до кипения, дать остыть и разлить по банкам со сливами. Оставить на сутки. Затем маринад снова слить, добавить все пряности и довести до кипения. Дать остыть, залить сливы и снова оставить на сутки. Затем в маринад добавить сахар и довести до кипения. Сразу залить сливы в банках и закатать. Дать остыть. Хранить в холодильнике.

**В маринад можно добавить пару зонтиков укропа.**



## ЗАПРАВКА ДЛЯ БОРЩА

**3 кг свежлы, 2 кг сладкого перца, 1 кг лука, 2 кг помидоров, 50 г перца чили, 4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. соли.**

Лук очистить, нарезать полукольцами. Из стручков сладкого перца удалить семена, мякоть нарезать соломкой. Затем вместе с луком, помешивая, подрумянить на растительном масле в течение 5 мин. Перец чили очистить от семян, мякоть порубить. Помидоры вымыть, очистить и измельчить в блендере. Свежлу вымыть, очистить и натереть на средней терке. Свежлу и помидоры сложить в кастрюлю и тушить 1 ч. Добавить лук, жаренный со сладким перцем, перец чили, перемешать и посолить. Тушить 15 мин. Горячую заправку разложить по стерилизованным банкам, закатать и перевернуть на сложенное полотенце. Дать остыть.

**Эта заправка хороша и просто как холодная закуска.**