

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПОДСТА

№21

июль 2020

цена:

2 лари

**Гороскоп**

на июль

стр.20-21

**Что нужно знать**

про ламинат

стр. 35

**Противовирусная**

уборка

стр.33

**Как изменить свои**

отношения с деньгами

стр.22

**Летний уход за**

комнатными растениями

стр.40

**Шарлиз Терон:**

стр.16-17

“Я не стремлюсь выйти замуж”



# Как за каменной стеной

## В стиле лофт

Многие дизайнеры предлагают использовать в интерьере кирпич. Этот материал долговечный и экологичный. С его помощью можно создать современный и лаконичный дизайн любого помещения.

Кирпичная стена в интерьере стала популярной с приходом стиля лофт. Такой вариант оформления квартиры называют дерзким, но в то же время не требующим больших затрат. Если вы живете в кирпичном доме, достаточно снять обои и слои штукатурки, чтобы обнажить всю «красоту». И все же многим непривычно любоваться голыми стенами, поэтому дизайнеры предлагают использовать слегка обработанный кирпич.

**Гостиная.** Подойдет кирпич, окрашенный в белый цвет. Это беспроигрышный вариант для тех, кто пока не решается на смелые эксперименты в интерьере. Такая кирпичная стена послужит фоном для настенного декора.

**Спальня.** Выбирайте кирпич, окрашенный в зеленый цвет. Считается, что все оттенки зеленого расслабляют и помогают настроиться на сон. Кстати, такой специфический материал, как кирпич, лучше всего дополнить мебелью лаконичных форм, деревом, стеклом.

**Кухня.** Дизайнеры рекомендуют остановиться на необработанном кирпиче. Если вы живете в панельном, блочном доме, используйте имитацию. Например, декоративный тонкостенный кирпич (толщина 1,5-2 см). Бюджетно, красиво и современно!

**Ванная комната.** Подойдет как обработанный, так и необработанный кирпич. Важно понимать: чем темнее камень, тем больше света должно быть в комнате. И не забудьте позаботиться о хорошей пропитке или лаковом покрытии кирпича, чтобы избежать проблем с плесенью.



## Гитара Кобейна была продана за 6 миллионов долларов



Акустическую гитару покойного лидера группы Nirvana Курта Кобейна, которая была выставлена на аукцион в США со стартовой ценой около одного миллиона долларов, ушла с молотка за рекордную сумму в более чем 6 миллионов долларов. Об этом сообщается на сайте аукционного дома Julien's

Auctions. "Продано за 6 010 000 долларов! Новый мировой рекорд для гитары! Гитара Курта Кобейна с выступления Nirvana MTV Unplugged", - говорится в сообщении аукционного дома Julien's Auctions в Twitter.

На аукционе к инструменту прилагался также и оригинальный кейс от гитары.

## Билли Айлиш получила долгосрочную судебную защиту



Популярная американская исполнительница Билли Айлиш получила долгосрочную судебную защиту от одержимого фаната. По ее словам, он постоянно появляется у ее дома. Об этом сообщает TMZ.

Вынесенный Верховным судом Лос-Анджелеса приказ запрещает мужчине попытки связаться с певицей или подходить ближе, чем на 100 ярдов (91 метр) к певице и ее родителям. Юристы просили 5 лет защиты. Однако суд утвердил срок в 3 года.

Ранее фанат появился на пороге дома Билли Айлиш 4 мая около 21:00. Незнакомец уточнил у ее отца, в этом ли доме проживает

Билли Айлиш, и, получив отрицательный ответ, сказал, что, наверное, ошибся адресом. Однако он остался сидеть на крыльце и даже заночевал возле дома. Позже он неоднократно возвращался на участок и, по словам певицы, семь раз пытался проникнуть в дом.

Ранее Билли Айлиш опубликовала в Instagram короткометражный фильм Not my responsibility ("Не моя ответственность"). Девушка обратилась к хейтерам, обсуждающим ее внешность. На видео певица сидит в темной комнате одна и начинает медленно снимать с себя одежду. Оставшись в топе, она погружается в воду.



## Кети Мчедлидзе СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

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

Оливия Морган (Чичков) (п/н 31092699) (13/06/1982) против вас открыты дела в Израильском суде в городе Ришон Ле Цион по адресу Израэль Галили 5 N 6169-12-19; 57610-05-19; 18175-07-15.

У вас есть 30 дней на подачу ответа.  
Заказчик Сергей Чичков (319501441)  
(26/01/1973)

Доверенное лицо Илья Махарадзе (33001003054)  
(18/08/1973)

Контактные данные:  
Сергей Чичков +972 54-636-1360  
Илья Махарадзе +995 38 55 00

## В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ

# 100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

## Киану Ривз стал лотом на аукционе

Киану Ривз готовится к свиданию, за которое он платить не будет. Наоборот, звезда "Матрицы" и "Джона Уика" даже планирует заработать на этом.

Актер предлагает любому, кто хочет с ним пообщаться, виртуальную встречу в Zoom.

15 минут разговора онлайн с кумиром уже оценивается более чем в 50 тысяч долларов. Аукцион закроется в понедельник, а беседа с Киану состоится 6 июля.



## Персонажи сериала "Друзья"

### не воссоединятся в новом эпизоде

Как рассказала актриса Лиза Кудроу, сыгравшая роль Фиби в культовом сериале "Друзья", в предстоящем специальном выпуске исполнители главных ролей соберутся перед камерами и вспомнят, как шла работа над популярным проектом. При этом зрители увидят воссоединение актеров, а не персонажей, заметила Кудроу, слова которой приводит портал Entertainment Weekly.

"После окончания сериала мы ни разу не собирались все вместе перед зрителями. Мы будем предаваться воспоминаниям и рассказы-

вать, что происходило за кадром. Мы не будем играть наших персонажей, это не новый эпизод сериала. Кроме того, у специального выпуска нет сценария", - пояснила актриса.

Кудроу заметила, что исполнители ролей культового сериала не собирались вместе уже очень долгое время, а потому их появление на экране с попыткой вспомнить, "как это было", по ее словам, должно быть интересным, поскольку прошло уже много времени и актеры могут совершенно по-разному относиться к тем или иным эпизодам.

## Кристен Стюарт сыграет роль принцессы Дианы



Звезда "Сумерек", американская актриса Кристен Стюарт сыграет принцессу Диану в новом фильме "Спенсер". Картина расскажет о трех важных днях принцессы. Об этом сообщает Deadline.

Режиссером фильма станет Пабло Ларраина. Сценаристом выступит Стивен Найт, который работал в проектах "Острые козырьки", "Пряности и страсти", "Лок". Съемки

фильма начнутся уже в 2021 году.

Ранее сообщалось, что британский актер Роберт Паттинсон отказался от занятий спортом на карантине для роли Бэтмена. Он игнорирует указания тренера, считая, что иначе подаст всем "плохой пример". По мнению актера, нельзя все время заниматься спортом ради роли, поскольку после этого ты становишься просто частью системы.

## Тарантино назвали расистом за слово "ниггер"

Сценарист драмы "12 лет рабства" Джон Ридли назвал режиссера Квентина Тарантино расистом за употребление слова "ниггер" в его фильмах.

Он назвал использование "слова на букву "н" болезненным и приводящим в бешенство". По его словам, режиссер в некотором роде наслаждается этим словом.

Отметим, что слово "ниггер" звучит в фильмах "Джеки Браун", "Омерзительная восьмерка", "Джанго Освобожденный". Также его произносят герои Тарантино в "Криминальном мистицизме".

Ранее сообщалось, что британский принц Гарри с



Меган Маркл займется борьбой с расизмом. Они отложили запуск благотворительного фонда Archewell, отдав предпочтение движению против расизма Black Lives Matter и сосредоточившись на борьбе с коронавирусом.

## Церемонию вручения "Оскара" перенесли на весну 2021 года



Американская киноакадемия заявила о переносе вручения премии "Оскар" с зимы на весну 2021 года. Вместо запланированного ранее 28 февраля одно из ключевых событий для киноиндустрии решено провести 25 апреля. За это время, как отмечается, кинематографисты смогут закончить производство и постпродакшен проектов, которые оказались заморожены из-за пандемии коронавируса.

"Мы продлеваем период отбора и сдвигаем церемонию, чтобы кинематографисты могли спокойно завершить и выпустить ленты, поскольку несправедливо наказывать их из-за обстоятельств, над которыми те не властны", — отметили президент академии Дэвид Рубин и генеральный директор Дон Хадсон.

Номинантов на "Оскар" объявят за месяц до цере-

монии - 15 марта. Известно, что для подачи заявок на участие в премии в рамках специальных категорий (полнометражная анимация, полнометражное неигровое кино, а также короткометражное неигровое кино, международный игровой фильм, короткометражный анимационный фильм и короткометражный игровой фильм) необходимо уложиться в срок до 1 декабря 2020 года. Крайний срок для заявок на участие в общих категориях, включая лучший фильм, - 15 января 2021 года.

На получение награды в рамках 93-й церемонии вручения премии смогут претендовать игровые картины, выпущенные между 1 января 2020 года и 28 февраля 2021 года вместо традиционных сроков выпуска фильмов с 1 января по 31 декабря.

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**- Какая температура считается нормальной?**

- То, что у здорового человека температура тела должна быть ровно 36,6°C, - это миф. Она может меняться даже в течение суток, с разницей между утренней и вечерней до 1°C. Даже в том случае, если градусник показал температуру 37,1°C, а чувствуете вы себя не хуже обычного, это еще не повод мчаться в поликлинику.

**- Бывает ли высокая температура без причин?**

- Постоянно повышенная температура может быть следствием термоневроза - заболевания вегетативной нервной системы, при котором нарушена работа гипоталамуса (он отвечает в нашем организме за терморегуляцию). Подобное явление

## О температуре

может быть осложнением тяжелого заболевания, следствием родовой или черепно-мозговой травмы, сильного стресса и даже гормональной перестройки организма. Но говорить о термоневрозе можно только после того, как будут исключены все другие возможные причины.

**- Какую температуру при болезни надо сбивать?**

- Смотря у кого жар. Если взрослый вполне сносно чувствует себя при температуре 38,5°C, то пожилой сердечник высокую температуру переносит плохо, а маленькому ребенку она грозит судорогами. Если ребенку меньше года, у

него есть заболевания сердца, легких или нервной системы, то ему надо сбивать температуру в 38°C. Если градусник показывает 38,5°C, снижать нужно в любом случае. Что касается взрослых, не беременных, не пожилых и не сердечников, то нужно ориентироваться на свои ощущения: если температура «всего» 37,8°C, но голова раскалывается, с ног валит и в глазах все плывет, не надо мучиться и терпеть.

**- Что означает постоянная температура в пределах 37,5°C?**

- Такую температуру называют субфебрильной, и она может быть симп-

томом самых разных состояний и болезней - аутоиммунных, инфекционных, онкологических, болезней крови, щитовидной железы и даже побочным действием лекарств. Самая частая причина - воспаление, а вот где находится очаг, нужно разбираться. Температура может быть повышена как на фоне очевидной ангины или гриппа (и даже некоторое время после выздоровления), отита или пиелонефрита, так и скрыто протекающих холецистита, тонзиллита, туберкулеза, вирусных инфекций, хламидиоза. Прояснить ситуацию можно только с помощью исследований мочи, крови, УЗИ щитовидной железы, ЭКГ, флюорографии.

**С. В. Аушева, врач высшей категории**



**Отчего он появляется? Как от него избавиться?**

## ЧТО ТАКОЕ ЖИРОВИК

жения какого-то участка тела или длительного давления на него. Обычно они развиваются в подкожной клетчатке на голове, шее, спине, в подмышечных впадинах, на руках, ногах, на лице. Они абсолютно безболезненны: боль возникает только в тех случаях, когда, разрастаясь, липома или атерома давит на нервные окончания. А растут жировики очень медленно, десятилетиями оставаясь незаметными. Обнаруживают их чаще всего люди в возрасте старше 40–50 лет. Хотя в большинстве жировые опухоли представляют собой лишь косметический дефект, выступая в виде узлов или уплотнений разной формы - круглых, продолговатых.

Врачи рекомендуют их удалять, потому что иногда без видимой на то причины они начинают бурно расти и давить на окружающие ткани, нарушая их функции. Бывает, что безобидные жировики перерождаются из доброкачественной опухоли в злокачественную. Иного лечения липом и атером, кроме как удаления их хирургическим путем, пока не существует. Методы удаления кожных новообразований различны: это и жидкий азот, и лазер, и электрокоагуляция, и нож хирурга. Само удаление, как правило, занимает несколько минут, при необходимости проводится под местной анестезией. Процесс заживления обычно проходит быстро.

## У меня гастрит появился уже давно

**?) Следуя многолетней привычке, я постоянно пью кефир. Не вредно ли это при моем заболевании? Может, перейти на молоко?**

**В**се зависит от того, как ваш организм реагирует на кефир. В нем достаточно кислот, но и много необходимых организму веществ. Старайтесь употреблять свежий кефир, который простоял в холодильнике не больше суток. Если же есть склонность к изжоге, то лучше от него воздержаться.

Для усвоения молока в организме требуется определенный набор ферментов, а у некоторых людей их не хватает.



# Варикоз появился на руках

**У меня на тыльной стороне ладони выступили вены. Почему такое произошло? Неужели из-за тяжелых сумок?**

**Р. Анисимова.**

## Диета, разминка, и не только

Какие способы лечения предлагает современная медицина?

- ✓ Прием венотоников (препаратов для укрепления вен).
- ✓ Применяйте мази, снимающие боль и отеки при варикозном расширении вен на ногах, - это облегчит тяжесть в руках.
- ✓ Регулярная смена деятельности улучшит кровообращение и снимет напряжение в руках.
- ✓ Носите компрессионные перчатки и рукавицы.
- ✓ Не загорайте, не ходите в бани и сауны. Также защищайте руки в холодное время года.
- ✓ Разминка для рук разгонит кровь. Вращайте кистями по или против часовой стрелки, сжимайте и разжимайте пальцы.
- ✓ Соблюдайте диету, назначаемую при болезнях сосудов.
- ✓ Откажитесь от продуктов, сгущающих кровь (сахар, картофель, бананы, животные жиры, алкоголь). Больше пейте.

От варикозного расширения вен на руках чаще страдают женщины.

- ✓ Вредные привычки (курение, злоупотребление алкоголем).
- ✓ Атеросклероз и другие заболевания сосудов.
- ✓ Недостаток витаминов Е, А, С.
- ✓ Регулярный прием препаратов, содержащих гормоны.
- ✓ Возрастные изменения в организме после 50.
- ✓ Врожденная патология, связанная с нарушением развития кровеносной системы в утробе матери.

Мало кто из больных, страдающих варикозом на руках, обращается к врачу. Пока нет боли и едва заметны признаки, состояние не вызывает тревоги. Но заболевание развивается. К сожалению, даже в острую стадию люди часто путают симптомы с заболеваниями суставов. А ведь своевременная диагностика помогает справиться с варикозом без особых сложностей.

## Это не усталость и не боль в суставах

О варикозном расширении вен на ногах известно многим. Это сложное заболевание, которое без должного лечения приводит даже к ампутации конечностей. А вот варикоз на руках вызывает недоумение. Вздутие вен и тяжесть многие списывают на усталость от тяжелой работы или нагрузку на руки. На самом деле на руках это заболевание протекает гораздо серьезнее, чем принято считать. Да, его последствия не так страшны, как при варикозе нижних конечностей, но лечение все же требуется. Женщины более внимательно относятся к венам на руках только потому, что их состояние сказывается на красоте. В группе риска те, у кого руки получают большую нагрузку. Работа за компьютером или вязание могут быть причиной начинающегося варикоза вен на руках. Тревожные симптомы: вздутие сосудов на кистях и предплечьях, образование узлов на венах и сосудистых звездочек, тяжесть в руках, отечность и тянущие боли в неподвижном состоянии.

Консультация врача-флеболога поможет установить причину болезни. Иногда варикоз на руках является отголоском более тяжелых заболеваний сосудов. Не пропустите первые симптомы, обследуйте вены. Это поможет избежать развития серьезной болезни вен.

## Причиной может стать даже вязание

Варикоз на руках развивается по тем же причинам, что и на ногах.

- ✓ Застой крови в руках из-за нарушения ее притока и оттока.
- ✓ Большая физическая нагрузка. Например, часто носите тяжести, подолгу работаете за компьютером, увлекаетесь некоторыми видами рукоделия (например, вязание), ручную стираете.

## На заметку

**К** развитию варикоза может привести запор. При натуживании повышается внутрибрюшное давление, и со временем нарушается отток крови от нижних конечностей. Это приводит к венозному застою.

## Травы тоже помогут

Применение лекарственных растений - это дополнительное лечение при варикозе на руках.

Лидером среди трав, способных разжижать кровь и улучшать кровообращение, является донник лекарственный. Он не дает побочных эффектов, и у него нет противопоказаний. В редких случаях бывает лишь индивидуальная непереносимость. Добавляйте в чай (при варикозе полезнее зеленый) по щепотке сухой травы, и вы укрепите стенки сосудов. В смеси с крапивой двудомной донник прекрасно очищает кровь. Точнее, крапива очищает, а донник нейтрализует ее свойство склеивать тромбоциты, то есть не дает крови сгущаться. Смешайте по 1/2 стакана зелени донника и крапивы, залейте стаканом водки. Настаивайте в темном месте 2 недели и принимайте по 1 чайн. ложке перед едой, разбавив водой.

**А. Таниева,**  
флеболог, врач II категории.

**Даже если гипертоник чувствует себя нормально и до инфаркта или инсульта, казалось бы, еще далеко, гипертония, если ее не лечить, постепенно поражает все органы человека.**

# ЕСЛИ ГИПЕРТонию НЕ ЛЕЧИТЬ

## Нарушения со стороны артерий

Высокое артериальное давление делает грубыми все артерии - от аорты до артериол. Увеличивающееся давление на внутренние стенки сосудов способствует отложению жира. Этот процесс известен как атеросклероз сосудов. Развитие атеросклероза приводит к сужению просвета артерий и стенокардии - грудной жабе. Сужение артерий на ногах может вызвать боль и скованность при ходьбе - это заболевание называется перемежающаяся хромота.

## Тромбоз

Это еще одно распространенное осложнение, происходящее в артериях, измененных гипертонией. Тромб в коронарной (сердечной) артерии может привести к инфаркту, тромб в каротидной (сонной) артерии, питающей мозг, - к инсульту. Запущенная в течение многих лет гипертония приводит к развитию опасного осложнения - аневризмы - выпячиванию стенки артерии подобно тому, как выпирает самое тонкое место в воздушном шарике. Аневризма может разорваться в любой момент, и, как результат, развивается внутреннее или мозговое кровоизлияние и инсульт.

Повышенное давление повреждает и маленькие артерии. Мышечный слой, из которого построены стенки артерий, утолщается, сжимая сосуд, тем самым препятствуя нормальному току крови внутри него. Это может привести к повреждению почек, а утолщение стенок внутриглазных сосудов нередко заканчивается полной или частичной потерей зрения.

## Нарушения со стороны сердца

Сердце - главная мишень хронической гипертонии. Повышенное давление заставляет сердечную мышцу работать в усиленном режиме, чтобы снабдить ткани кислородом. Такая работа приводит к увеличению размеров сердца. На ранних стадиях увеличенное сердце обладает большей силой. Это необходимо, чтобы эффективней качать кровь в артерии при повышенном давлении. Однако со временем увеличенная сердечная мышца грубеет, слабеет и перестает обеспечивать организм достаточным количеством кислорода.

## Нарушения со стороны мозга

Кровеносная система призвана снабжать мозг кислородом и питательными веществами. Если уменьшается объем крови, поступающей к мозгу, организм немедленно перебрасывает в мозг кровь из других органов за счет увеличения давления. Сердце при этом учащает свой ритм, а сокращение кровеносных сосудов в брюшной полости и ногах обеспечивает больший приток крови к мозгу. Если в артериях, снабжающих мозг, имеются жироводобные вещества, это многократно увеличивает риск инсультов. То же самое может быть и при аневризмах. Закупорка артерий мозга может быть также кратковременной. Такое явление в медицине называется микроинсультом. Даже если такой эпизод длится минуту, он требует немедленной консультации врача и лечения, иначе возможно развитие полноценного инсульта.

## Нарушения со стороны почек

Каждая почка состоит из миллионов мельчайших фильтров, которые



называются нефронами. Ежедневно через почки проходит более 1500 л крови, шлаки и отходы фильтруются и выводятся с мочой, а полезные вещества возвращаются в кровоток. Повышенное артериальное давление заставляет почки работать в усиленном режиме. Кроме того, повреждение мельчайших сосудов внутри почечных нефронов уменьшает количество фильтруемой крови. Впоследствии это может привести к ослаблению фильтрующей способности почек. В результате белок, который должен вернуться в кровоток, выводится с мочой, а отходы, которые в норме должны выводиться, наоборот, могут попадать в кровь. Процесс приводит к тяжелому состоянию - уремии, а впоследствии и к почечной недостаточности, требующей периодического диализа, или очистки крови.

## Нарушения со стороны зрения

На дне глазного яблока находится множество мельчайших кровеносных сосудов, которые особенно чувствительны к повышению давления. Хроническая почечная гипертония может привести к дегенерации глазной сетчатки, которая плохо снабжается кровью, точечным кровоизлиянием или накоплению в сосудах холестерина. Такое состояние называется ретинопатией. Особенно высок риск развития ретинопатии у больных диабетом.

**А. В. Нестеров, кардиолог,  
врач высшей категории**

**ЭТО УПРАЖНЕНИЕ ИЗБАВЛЯЕТ ОТ УСТАЛОСТИ В КОНЦЕ ДНЯ И УЛУЧШАЕТ САМОЧУВСТВИЕ.**

## Поднимаем ноги вверх

### Делаем это правильно

Полудобнее устройтесь возле стены и положите под поясницу подушку или валик. Поднимите ноги и выпяните их вверх вдоль стены. Руки в это время должны находиться вдоль тела и быть полностью расслабленными. Оставайтесь в таком положении 15-20 минут. Важно! Одежда не должна мешать свободной циркуляции крови. Надевайте максимально удобную и свободную, без резинок в области талии и щиколоток.

Такое неподвижное лежание в течение 20 минут больше похоже на йогу или релаксацию. Тем не менее оно несет огромную пользу для кровеносной системы. Единственное ограничение для этого упражнения - недавняя или застарелая травма ног или спины. Кроме того, новички часто совершают несколько ошибок: устраиваются слишком далеко от стены или вплотную к ней. А еще подкладывают валик под голову. Это ведет к напряжению мышц и нарушает выравнивание отделов позвоночника. Если выполнять подъем ног регулярно, не пропуская ни дня, скоро вы почувствуете много приятных изменений.

### От тяжести в ногах

Отеки и тяжесть в ногах всегда связаны с нарушениями кровообращения. Конечно, прежде всего надо устранить причину отеков и определиться с лечением. Но это

упражнение может стать отличным дополнением к лечению.

### Каблуки - это красиво. Но...

Привычка постоянно носить такую обувь оказывает здоровью плохую услугу: из-за неправильного распределения нагрузки на мышцы женщины часто испытывают боль и тяжесть в ногах. После целого дня, проведенного на каблуках, будет полезно полежать с поднятыми ногами. Придя домой, снимите обувь, поднимите ноги на стену и расслабьтесь. Дайте своим ножкам отдохнуть. После этого неплохо бы сделать массаж ног и принять контрастный душ.

### Улучшится пищеварение

Поза с поднятыми ногами улучшает работу кишечника. За счет оттока лишней крови от ног усиливается кровоснабжение внутренних органов и повышается тонус гладких мышц, от которых зависит перистальтика кишечника (волнообразные сокращения мускулатуры, необходимые для перемещения переваренной пищи). Одновременно усиление кровообращения улучшает работу пищеварительных желез. Если не лениться и выполнять такое упражнение постоянно, это приведет к более полному усвоению всех питательных веществ, которые поступают в организм с пищей.

### Уйдет напряжение нервной системы

В таком положении тело расслабляется и человек вдыхает больше воздуха. В итоге ткани насыщаются кислородом, а кровь начинает лучше циркулировать по сосудам, питая и снабжая все органы полезными веществами. Это, в свою очередь, благотворно сказывается на состоянии нервной системы и позволяет снять мышечное напряжение в области висков, шеи и живота.

### Расслабляемся

Причиной бессонницы часто являются неприятные ощущения в ногах: мурашки, жжение или распирание. Регулярный подъем ног позволяет избавиться от них. Более того, за счет правильного дыхания и налаженной циркуляции крови мозг лучше насыщается кислородом, значит, сон станет крепче и глубже.

Вы готовы делать это упражнение прямо сегодня? Если не лениться и выполнять его постоянно, это приведет к более полному усвоению всех питательных веществ, которые поступают в организм с пищей.

**А. Шведова, специалист по спортивной гимнастике.**



Печень - один из самых важных органов, поэтому у него достаточно большой запас прочности. Но из-за некоторых ошибок, которые совершают люди, этот орган начинает испытывать перегрузки и подает сигналы, что дело плохо.

**1. Изменяется цвет глаз.** Какая связь между печенью и глазами? Одной из функций печени является расщепление продуктов распада гемоглобина. Это не происходит полностью, когда печень перегружена, и би-

## ПЕЧЕНИ ТЯЖКО...

**Как понять, что этот орган не справляется с возложенной на него нагрузкой? Обратите внимание на эти симптомы.**

лирубин, один из продуктов распада, окрашивает белки глаз в желтый цвет. Кроме глаз, могут окрашиваться кожные покровы и другие слизистые оболочки. В запущенных случаях радужная оболочка глаз тускнеет, а зрачки становятся белесыми.

В сравнении с другими органами у печени самая высокая температура в организме - 40°C.

**2. Пигментные пятна на лице.** Возникают из-за нарушений в обмене пигмента меланина. За это отвечает печень. Если она не справляется, на лбу и висках могут появиться зеленые или коричневые пятна.

**3. Жирная кожа.** Тоже признак нарушения работы печени. Это происходит, когда печень не справляется с избытком жиров, поступающих с пищей. Жир скапливается в протоках сальных желез. Обычно, когда плохо работает печень, жирная кожа на лбу и крыльях носа.

**4. Вертикальные морщины между бровями.** Они могут подсказать опытному глазу, что проблемы с печенью.

**С. Ревзин, гепатолог.**

1. Страдают ли варикозным расширением вен ваши родители или близкие родственники?

2. Вам приходится долго сидеть или стоять на работе и дома?

3. Три вопроса к женщинам: есть ли у вас дети? Принимаете ли вы противозачаточные средства? Носите туфли на высоком каблуке?

4. У вас плоскостопие?

5. Склонны к запорам?

## Тест-диагностика

# ЗДОРОВЫ ЛИ ВАШИ ВЕНЫ?

Если вы утвердительно ответите хотя бы на один из этих вопросов, значит, постоянно испытываете свои вены на прочность. А это рискованное занятие!

6. Имеете лишний вес?

7. Курите?

8. Подолгу загораете на пляже, принимаете горя-

чие ванны, регулярно посещаете баню?

9. Носите тесный ремень, узкие джинсы, утя-

гивающий пояс, комбинез, корсет, чулки или носки на пережимающих ногу резинках?

10. Поднимаете тяжести (имеются в виду не только гантели и гири, но и сумки с продуктами, бак для кипячения белья)?

11. Увлекаетесь ездой на велосипеде и (или) бегом по асфальтированным дорожкам?

# Ушиб ребер

Боль при кашле, чихании, глубоком дыхании, когда наклоняетесь или сгибаете туловище, может указывать на ушиб ребер. Если нет перелома, с болью можно справиться самостоятельно.

## Как быстро облегчить боль

В первые 48 часов после травмы. Периодически прикладывайте к травмированному участку холодный компресс. Холод уймет боль и уменьшит отек, ускоряя заживление ушибленных тканей. Можно прикладывать пакет с замороженными овощами. Оберните его полотенцем и приложите к ребрам. Воздержитесь от использования грелки.

**Если больно при каждом вдохе.** Примите безрецептурное обезболивающее, например ацетилсалициловую кислоту (аспирин), напроксен («Налгезин») или парацетамол, придерживаясь инструкции. Не принимайте ибупрофен в первые 48 часов после травмы, чтобы не препятствовать процессу заживления.

Нельзя принимать ацетилсалициловую кислоту, если вам еще не исполнилось 19 лет, поскольку человек в таком возрасте рискует получить синдром Рея (острая печеночная недостаточность и энцефалопатия, «белая печеночная болезнь»). Пока болят ребра, безрецептурные препараты можно принимать на протяжении всего восстановительного периода.

**Через 48 часов после травмы.** Прикладывайте теплый компресс. Тепло даст ушибу зажить и снимет боль.

**Не обматывайте ребра.** Раньше врачи рекомендовали обматывать грудную клетку эластичным бинтом. Теперь доказано: ограниченное дыхание может привести к пневмонии.

## Несколько важных советов

Отдыхайте как можно дольше. Физически не перенапрягайтесь, особенно если больно дышать. Отдых - ваше лекарство для быстрого выздоровления, пока ребра не заживут. Не толкайте, не тяните и не поднимайте тяжелые предметы. Не занимайтесь спортом, не выполняйте упражнений, пока врач этого не разрешит. При ушибе ребер, даже если больно, чтобы избежать бронхита, важно нормально дышать и при необходимости откашливаться. Можно плотнее приложить подушку к ребрам - это сведет к минимуму движение и боль.

Делайте глубокие вдохи. Раз в несколько минут один глубокий вдох, после чего медленно выдыхайте. Если ребра повреждены настолько, что об этом не может идти и речи, старайтесь делать по одному глубокому вдоху каждый час.

Когда станет получше, начните делать медленные вдохи в течение 3 секунд, задерживайте дыхание на

## Не упусти время

**Причин болей в груди несколько, в том числе опасных для жизни. При подозрении на перелом врач может назначить рентген груди, КТ-сканирование, МРТ или остеосцинтиграфию. Однако повреждение хряща или ушибы в ходе этих обследований выявлены не будут.**



3 секунды, а затем в течение 3 секунд выдыхайте. Дышите так в течение нескольких минут, повторяя упражнение 1-2 раза в день.

Лежачее положение, а также повороты с одной стороны на другую могут усугубить боль. В первые несколько ночей старайтесь спать сидя. Такое положение ограничит ваши движения ночью и не даст случайно лечь на живот, что уменьшит боль. Попробуйте лечь на травмированную сторону. Совет кажется нелогичным? Но на самом деле станет легче дышать.

Не курите. Никотин делает легкие более подверженными инфекциям.

## Когда надо поспешить к травматологу

Немедленно обратитесь за медицинской помощью при первых признаках затрудненного дыхания или боли в груди. Одышка может указывать на более серьезную проблему, чем просто ушиб ребер. Если внезапно ощутили боль в груди, стало трудно дышать или вы кашляете кровью, немедленно вызовите скорую помощь. Без медицинской помощи не обойтись, если у вас сломано несколько ребер и вы физически неспособны сделать глубокий вдох.

**Ф. Мишин, травматолог, врач II категории.**

**S O S!**  
Сломанное ребро опасно. Оно может проткнуть кровеносный сосуд, легкое или другой орган.

# В глазу пятно кровавое

## Сосуды рвутся из-за холестерина!

**Мне 70 лет. Высокий холестерин. Врачи говорят, что из-за этого глаза красные - на них красная сеточка сосудов и пятна. Как от этого избавиться?**

**Сергей Васильевич.**

При атеросклерозе сосуды ломкие. Чтобы болезнь не развивалась, надо снижать уровень холестерина и не допускать скачков давления. А еще проверить уровень сахара в крови. Иногда, осмотрев сосуды глазного дна, именно офтальмолог первым ставит предварительный диагноз диабет. Пациент об этом даже не подозревает... Опасно, если сосуд разорвался внутри глаза и пострадало, например, глазное дно. Существует так называемый симптом кобры: извитый зигзагообразный, как змейка, сосуд появляется на конъюнктиве. Это может свидетельствовать о застойной глаукоме. «Кобра» возникает из-за повышенного внутриглазного давления.

## Так бывает, когда давление подскакивает

**У мужа раз в несколько месяцев на глазу появляется красное пятно. Говорят, так бывает, если давление подскакивает. Но у мужа оно не поднимается выше 150 на 90, и он его не чувствует. А вот кровавые пятна в глазу выглядят ужасно. Чем закапывать глаз, когда разрывается сосудик?**

**Елена Владимировна.**

Нормальное артериальное давление - 120 на 80, а не 150 на 90. Вашему мужу надо обязательно принимать лекарства от гипертонии. Тем более что кровоизлияния в глаз (а это опасный сигнал) у него

повторяются. Иногда врачи говорят: хорошо, что не случился инсульт (кровоизлияние в мозг) или инфаркт (в сердце), а залило кровью только глаз. Что делать? Назначаются специальные рассасывающие глазные капли. Можно также делать примочки с отваром ромашки. При сильном кровоизлиянии придется идти на операцию - убрать кровь, чтобы не образовались сгустки. Еще рекомендуется закапывать протекторы глаза - капли, в состав которых входят метилцеллюлоза, гиалуроновая кислота, витамины группы В, трегалоза. Кстати, запомните название глазных капель, которые предотвращают кровоизлияние. Это «Эмоксипин», «Тауфон», «Виксипин», «Альбуцид», «Диклофенак», «Солофарм».

**Е. Рыков, офтальмолог, врач высшей категории.**

### Полезно знать

- ✓ «Эмоксипин» предназначен для лечения внутриглазных кровоизлияний. Закапывают по 1-2 капли до трех раз в день. Курс – до месяца.
- ✓ «Тауфон» повышает восстановительные процессы в глазу.
- ✓ Кровоизлияние в глазу появляется при длительном приеме препаратов, разжижающих кровь.

## КОГДА МОЖНО НЕ БЕСПОКОИТЬСЯ, А В КАКИХ СЛУЧАЯХ НАДО СПЕШИТЬ К ВРАЧУ.

# ЛОПНУЛ СОСУД...

✓ **Кровоизлияние в сетчатку глаза.** Возникает нечеткость видимых объектов, падает зрение, могут мелькать мушки перед глазами. Такие симптомы, если они возникают часто, приводят к появлению пятен на сетчатке и резкому ухудшению зрения. Если кровоизлияние небольшое и единичное, состояние глаза нормализуется после отдыха и приема таблеток «Аскорутин», укрепляющего стенки сосудов.

✓ **Кровоизлияние в глазу** происходит при травмах глаза и черепа, реже - при болезнях крови. Заметно появление пучеглазия - резкого смещения глазного яблока вперед. Большой жалуетса на уменьшение подвижности глаза, раздвоение предметов, боль, падение зрения. При таких симп-

томах нужно срочно обращаться к врачу. Поскольку повреждения могут оказаться опасными для жизни.

✓ **Кровоизлияние в переднюю камеру глаза**, на медицинском языке гифема. На склере образуется красное однородное пятно. Когда человек стоит, оно опускается в нижнюю часть глаза. Если принимает горизонтальное положение, пятно может занять почти всю склеру. Гифема обычно проходит за несколько дней. Если она не рассасывается больше 10 дней, необходимо посетить офтальмолога. Такое бывает при внутриглазном давлении. Это требует обязательного лечения, иначе появится глаукома.

✓ **Кровоизлияние в стекловидное тело** считается тяжелой патологией и тре-

бует оказания экстренной помощи. Помимо появления темного бугорка на склере, происходят вспышки света перед глазами, определяются подвижные пятна, зрение резко ухудшается. Отсутствие лечения приводит к отслойке сетчатки.

## ДО ПОСЕЩЕНИЯ ОФТАЛЬМОЛОГА

- ✓ Если лопнул сосуд в глазу, дайте отдых глазам. Лучше всего, если это будет длительный сон. Это необходимо при переутомлении, в стрессовых ситуациях, при долгой работе за компьютером.
- ✓ Вы гипертоник? Примите выписанное врачом лекарство, отрегулируйте артериальное давление.

### Думай, думай

О том, какие изменения происходят внутри глаза, люди не подозревают, пока не станет совсем плохо. А вот внешние изменения в глазу заметны. Кровавую полоску или кровоподтек можно сразу заметить, как только вы подошли к зеркалу. Окулисты обычно советуют подождать, пока само пройдет. Но если сосуды лопаются постоянно, лучше выяснить причину.



## Для тех, кому за...

- ✿ При возрастной дальнозоркости читайте в очках, чтобы глаз все-таки работал. Совсем от очков не отказывайтесь.
- ✿ Когда глаза устают, в них быстрее развивается катаракта, макулодистрофия и все старческие изменения.
- ✿ Регулярно делайте такое упражнение: по очереди закрывая один глаз, читайте другим, потом обоими.

**1.** Бинтуйте эластичным бинтом или надевайте специальные медицинские чулки, колготки, гольфы перед любой физической нагрузкой.

**2.** Плавание - лучшая профилактика варикозного расширения вен.

**3.** Забудьте о велосипеде! Езда на нем венам в тягость, как и занятия на велотренажерах, аэробика не для вас - длительные, «до упаду», нагрузки приводят к варикозной болезни.

**4.** Вы любите бег? Иногда не совершайте пробежек по бетонированной трассе или асфальту: нагрузка на стопу при этом резко увеличивается, вены расширяются. Бегайте по траве, песку, мягкой почве.

**5.** Снимайте усталость ног ежевечерними водными процедурами с морской солью (если ее нет, возьмите обычную поваренную). Налейте теплую

**При малейшей возможности старайтесь вытянуть ноги, а еще лучше - поднимите их повыше, и вены вас не подведут!**

## НЕ СТОЙТЕ, ЕСЛИ МОЖНО ПОСИДЕТЬ. НЕ СИДИТЕ, ЕСЛИ МОЖНО ПОЛЕЖАТЬ

(38°C) воду в ванну до середины икр, растворите 1-2 ст. ложки соли и побродите в искусственном «море» 5-10 минут. Вместо соли можете воспользоваться настоем трав из цветков ромашки и листьев мяты перечной, шалфея и тысячелистника.



Мочегонные травы - хвощ, календула, мать-и-мачеха - снижают нагрузку на вены.

**6.** Чередуйте водные процедуры с контрастным душем: пусть щекочущие, попеременно то холодные, то горячие струйки приятно массируют ноги снизу вверх.

**7.** Делайте легкий массаж голеней: до ванны - специальной массаж-

ной щеткой, а после водных процедур - промокающими движениями мягкого махрового полотенца снизу вверх, по течению венозной крови. Но если вены уже расширены, массаж противопоказан!

**8.** Проводите отпуск на речном берегу или у моря. Утром и вечером, когда не слишком жарко, ходите босиком по траве, песку, гальке, нежным волнам, набегающим на кромку пляжа. Полуденный зной переждите в тени и прохладе: из-за перегревания вены расширяются и теряют эластичность.

**9.** Никогда не стойте и никогда не сидите там, где можно лежать. При малейшей возможности старайтесь вытянуть ноги, а еще лучше - поднимите их повыше, и вены вас не подведут!

### Тоже гимнастика

**Ежедневно утром и вечером пинайте подушку: положите ее в угол комнаты и представьте, что это ваш заклятый враг. Пинать надо сильно и при этом следить, чтобы ноги были расслаблены.**

**А. Таниева, флеболог, врач II категории.**

## Что поможет снизить давление

**1. Луковая настойка.** Выжмите сок из 3 кг лука, смешайте с 500 г меда, добавьте 3 ст. ложки перегоронок грецких орехов. Смесь залейте 0,5 л водки и настаивайте 10 суток. Принимайте по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

**2. Чеснок на водке.** Растолките 2 крупные головки чеснока и залейте 1 стаканом водки. Настаивайте 12 суток. Пейте по 20 капель 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения - 3 недели. Для улучшения вкуса в настойку можно добавить настой мяты.

**3. Лимон и чеснок.** Пропустите через мясорубку 3 крупные головки чеснока и 3 лимона. Залейте 1,25 л кипятка, плотно закройте и настаивайте сутки, изредка помешивая. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

**4. Лимон.** Очень мелко порежьте 2 лимона, засыпьте

1,5 стакана сахара, настаивайте 6 суток. Выпейте в течение дня. В этот день ничего не ешьте и пейте только воду.

**5. Сок хурмы.** При высоком давлении народная медицина рекомендует пить густой сок хурмы - по 2-3 ст. ложки ежедневно.

**6. Кукурузная мука** - простое и действенное средство от гипертонии. На дно стакана положите 1 ст. ложку кукурузной муки, залейте горячей водой до краев, настаивайте ночь. Утром натошак, не размешивая гущу, выпейте только воду.

**7. Клюква.** Разомните 2 стакана клюквы с 3 ст. ложками сахара и принимайте ежедневно за час до еды. Или вскипятите 2 стакана размятой клюквы с 1/2 стакана сахара и 1 стаканом воды. Процедите и пейте вместо чая.

**8. Черника.** Залейте 4 чайн. ложки сушеных ягод 1 стаканом кипятка, настаивайте 8 часов. Выпейте в течение суток.



## На коже поселились кокки...

**1.** При пиодермите прежде всего нельзя умываться. Вместо этого здоровую кожу 2 раза в день протирают одеколоном, водкой, разведенным спиртом (1 ст. ложка на 1/2 стакана воды).

**2.** Для повышения защитных сил организма при пиодермите желателно принимать внутрь сок алоэ и подорожника, облепиховое масло, отвары череды, зверобоя, ромашки, календулы, арники, а также настойки элеутерококка и женьшеня.

**3.** Если стрептококк облюбовал туловище, надо часто менять белье.

**4.** Максимально коротко подстригайте ногти, если кокки на руках, и ежедневно обрабатывайте их спиртовым 3-5%-ным раствором йода.

**5.** Обязательно принимайте витамины С, А, В1, В2, В6, дрожжи и препараты из них, ешьте продукты, богатые железом и фосфором.

**6.** Для наружного лечения используйте спиртовые настойки софоры и арники, настойку и отвар зверобоя, сок и листья каланхоэ, эвкалипта.

Возникновению пиодермита может способствовать повышение сахара в крови. Обследуйтесь на диабет.

**И. Карасева, дерматолог, врач высшей категории.**





# УКРЕПЛЯЕМ ЗДОРОВЬЕ - ПОДНИМАЕМ ИММУНИТЕТ

**70-80% нашего иммунитета находится в толстом кишечнике.**

**То есть, толстый кишечник является самым большим иммунным органом в нашем теле. Существуют способы повысить иммунитет. Будем помнить, что важную роль в состоянии иммунитета играют кишечные бактерии. Чтобы он был высоким, надо питаться так, чтобы возрастало количество и разнообразие полезных кишечных бактерий. Это улучшит микрофлору кишечника, а значит, укрепит иммунитет.**

**Чем же надо питаться, чтобы его повысить, какие продукты надо включать в рацион?**

## Зелень

Старайтесь ежедневно включать в свой рацион зелень: укроп, петрушку, кинзу, зеленый лук, кочанный салат, рукколу, базилик, сельдерей и т. д. Зелень является источником многих витаминов, но самым важным является то, что она содержит большое количество клетчатки (неперевариваемых пищевых волокон). Клетчатка прекрасно очищает поверхность кишечника и выводит все ненужное вон. Кроме того, зелень действует мочегонно. Она очень полезна для мочевыводящей системы, так как очищает ее от мельчайшего песка.

## Отруби

Они тоже содержат клетчатку и являются одним из ее основных поставщиков. Отруби используются для выпечки хлеба, также они продаются в виде крупки, шариков, цилиндров и пр. Их можно добавлять в салаты, первые и вторые блюда. Еще их можно есть просто так, запивая жидкостью: водой, чаем, молоком. Запивать их нужно обязательно, в этом случае они разбухают, впитывают в кишечнике отработанные вещества и выводят.

## Капуста

Для деятельности и чистоты кишечника очень полезна капуста - любых сортов и в любом виде. Она тоже является поставщиком витаминов и клетчатки, поэтому она прекрасно очищает кишечник и

полностью избавляет от проблем со стулом. Особенно полезна квашеная капуста: ферменты, которые в ней образуются, помогают переваривать пищу и спасают от запоров.

## Свекла

Этот овощ хорош тем, что он стимулирует дефекацию и избавляет от запоров. Стул становится регулярным, ежедневным. Благодаря этому остатки пищи не задерживаются в кишечнике надолго. Это препятствует размножению гнилостных бактерий.

## Лук и чеснок

Лук и чеснок - мощные природные антисептики (особенно, чеснок). Они обеззараживают желудочно-кишечный тракт и подавляют размножение гнилостных бактерий. Тем самым, они создают благоприятную среду для образования чистой микрофлоры - необходимого условия для повышения иммунитета.

## Кефир

По мнению врачей, рост количества молочнокислых бактерий укрепляет иммунитет. Кисломолочные продукты (особенно, кефир, простокваша, ацидофилин) содержат большое количество полезных микроэлементов. А еще кисломолочная среда прекрасно очищает кишечник и препятствует размножению гнилостных бактерий. Полезные бактерии начинают быстро размножаться и заселять желудочно-кишечный тракт.

## Цитрусовые

Апельсины, мандарины, грейпфрут, лайм, помимо большого количества витамина С содержат фруктовые кислоты, обладающие способностью очищать желудочно-кишечный тракт и предотвращать развитие гнилостных бактерий. Также витамин С обладает противовоспалительным действием и способствует быстрому заживлению ран, царапин, кожных повреждений.

## Оливковое масло

Это лучшее средство для очищения печени, желчного пузыря и желчевыводящих путей. Правильная работа печени играет огромную роль в поддержании здорового иммунитета, ведь печень - это фабрика крови. Оливковое масло холодного первого отжима (Extra Virgin) стимулирует выброс желчи из желчного пузыря. Желчь промывает протоки печени, также она активизирует работу желудочно-кишечного тракта и эвакуацию остатков пищи из толстой кишки.

## Исключите из рациона продукты с пищевыми добавками

Врачи настоятельно советуют избегать продуктов, содержащих большое количество консервантов и пищевых добавок. Эти химические вещества ослабляют развитие и рост полезных кишечных бактерий. В результате иммунитет снижается. Покупая продукты, возьмите за правило обязательно читать на этикетке состав.

**Отказались от мяса? Считаете, так можно очистить свой организм от токсинов и, возможно, избавиться от тяжелых болезней? Но так ли безопасно это для организма?**

## Без мяса не прожить...

### Каких ждать последствий?

✓ Любое несбалансированное питание может привести к сбою в работе внутренних органов, и это не всегда обратимо.

✓ Какие-то витамины станут дефицитом, и это отразится на работе организма. Какое-то время, действительно, чувствуется легкость в теле, прибавляется энергии, вы становитесь выносливее, но это временно. Постепенный расход запаса микроэлементов, ранее поступавших с продуктами животного происхождения, исчерпывается. Организм начнет «вытягивать» их сам из себя - это запустит обратный процесс, что грозит полным истощением.

✓ Организм перестанет получать белки, которые важны для обмена веществ и полноценного синтеза гормонов. Белки - это строительный материал для клеток, что особенно важно для детского организма.

✓ Нехватка витамина В12 отразится на формировании красных кровяных телец. Это грозит развитием анемии, а значит, человек станет быстро уставать, нарушится сон. Всегда плохое настроение и снижение умственной работоспособности - постоянные спутники вегетарианцев. А значительное снижение гемоглобина может стать причиной смерти.

✓ Для правильного развития и формирования скелета, работы опорно-двигательной и сердечно-

сосудистой систем организма нужна жирная кислота омега-3. При ее недостатке человек становится рассеянным, невнимательным. И еще у него могут появиться заболевания молочных желез, проблемы с кожей - прыщи, сухость, перхоть...

✓ Сокращение креатина, который поступает в организм человека с говядиной, проявится снижением физической активности и утомляемостью, нарушением памяти.

✓ Как ни странно, но холестерин, которого так боятся почитатели растительной диеты, также важен для нормального развития детского организма. Он отвечает за правильное развитие клеток и половых гормонов. Если взрослым его нужно снижать, то дети должны получать холестерин в полной мере. А содержится он только в животных продуктах.

✓ Недостаток витаминов нарушает гормональный баланс будущих мужчин и женщин, снижая возможность зачатия. Это может закончиться и полным бесплодием.

Недостаток витамина D приводит к истощению костной ткани. Это грозит частыми переломами у взрослых и может вызвать рахит у детей.

### На заметку

**Если ребенка с раннего возраста переключить на растительную пищу (в большинстве случаев она мягкая), зубы могут скучиться, выйти из ряда. Пережевывание мяса дает нагрузку на зубы, помогает сформироваться правильному прикусу. И еще жесткая пища - хорошая профилактика кариеса.**



### Не всем по карману вегетарианство

Конечно, все эти элементы, кроме холестерина, можно найти и в растительной пище, но разница в том, что именно витамины и минералы из мяса усваиваются организмом быстрее, чем из овощей. К тому же для полноценного их восполнения нужно съесть о-о-очень много фруктов, овощей, орехов и зелени. Это не каждому человеку по карману. Полноценное питание без мяса и других животных продуктов - это очень дорого.

### Не навязывайте такую диету детям

Нехватка необходимых аминокислот, витаминов, холестерина, которые есть только в животных продуктах, сказывается на выносливости детей. Они более слабые и обычно недобирают в весе. Кроме того, челюстной аппарат у детей не может сформироваться правильно, если ребенок не ест мяса. Ведь строение челюсти у человека приспособлено для пережевывания такой жесткой пищи, как мясо.

## ЧЕРЕЗ КАКОЕ ВРЕМЯ МОЖНО ЕСТЬ?

**Удалили зуб мудрости с надрезом. Через какое время можно есть? Можно ли чистить зубы вечером и что можно принимать как обезболивающее?**

**В. Фролов.**

Можно есть сразу же, как только пройдет заморозка, иначе вы себе щеку можете прикусить случайно. Желательно отказаться от горячей еды и напитков, можно есть теплую пищу. В день удаления зуба не чистите. Начните чистить со следующего дня, щадя область около удаления. Не лезьте ру-

ками в лунку. После еды полощите рот раствором хлоргексидина. Для обезболивания хорошо подходит «Кетонал». Отека можно избежать, прикладывая лед, обернутый в салфетку. Прикладывайте его каждый час на 10 минут к щеке в области удаления. Если в течение 5 дней отек не спадет, пора к врачу.

### Пригодится

☛ При ревматизме приготовьте настойку из 1 части базилика и 5 частей водки. Настаивайте неделю. Принимайте по 1/2 чайн. ложки 2-3 раза в день.

☛ Беспокоит изжога? Съешьте очищенные от кожуры сладкие яблоки.

☛ Для нормализации работы желудочно-кишечного тракта 100 г листьев шпината смешайте со сметаной и яйцом. Ешьте такой салат 2 дня.



**Эти упражнения идеально подходят для людей, ведущих малоподвижный образ жизни и проводящих много времени перед экранами мониторов. Для людей с лишним весом она является прекрасным стартом для физической активности, потому что не вызывает чрезмерных нагрузок на сердце. А самое главное - у нее отсутствуют медицинские противопоказания.**

## “НЕВИДИМАЯ” ГИМНАСТИКА

### “Невидимые” упражнения для похудения и здоровья

Занимает гимнастика всего шесть минут, но правда, для получения эффекта, ее придется делать каждый час и не менее 5-6 раз на протяжении рабочего дня. Но, это всего 8 упражнений, которые к тому же можно делать сидя, стоя, перед телевизором, во время прогулки, в парке, в любом месте, не привлекая внимания окружающих.

**1. Подъемы пяток.** Их можно делать сидя или стоя в любом месте. Сделайте 40 подъемов.

**2. Подъемы носков.** Пятки плотно прижаты к полу, поднимается только область носков – 40 раз.

**3. Втягивайте ягодичные мышцы – 50 движений.** Постарайтесь напрягать мышцы с усилием. Можно совмещать его с одновременным втягиванием мышц промежности – очень полезное упражнение для эла-

стичности мышц и здоровья всей мочеполовой системы.

**4. Втягивайте мышцы живота.** Делайте вдох носом, выдыхайте ртом и, выдыхая, втягивайте живот. Повторите 20 раз.

**5. Сводите лопатки.** Расправьте плечи, выпрямите спину и с напряжением приближайте лопатки друг к другу.

**6. Сжимайте ладони в кулак.** Руки могут находиться в любом, удобном вам положении, прямые, согнутые, в разные стороны. Прилагая значительные усилия, сжимайте и разжимайте ладони в кулаки. Повторите 50 раз.

**7. Поворачивайте голову в стороны.** В медленном темпе, очень плавно, поворачивайте голову вправо и влево на 90 градусов. Выполните 20 раз.

**8. Вытягивайте подбородок.** В любом положении потяните подбородок вперед. Делайте так, чтобы чувствовалось, как натягивается кожа до области ключиц. Прекрасно помогает избавиться от второго подбородка.

### ПОЛЬЗА УПРАЖНЕНИЙ:

- ✓ тренировки всех мышечных групп;
- ✓ активизируют работу внутренних органов;
- ✓ стимулируют процессы кровообращения;
- ✓ устраняют застои лимфы;
- ✓ разгоняют обмен веществ;
- ✓ усиливают жиросжигание.

Это самый незаметный вариант гимнастических упражнений. Такую памятку лучше распечатать и держать так, чтобы она все время была под рукой, но уже через несколько дней вы запомните все движения и будете выполнять их уже автоматически. А через три недели, они войдут в привычку, помогая обрести стройность и здоровье.

Как и любая другая система для похудения, гимнастика не сработает, если не изменить свои пищевые привычки и образ жизни. Помните, занимаясь по этой методике раз в день, как это ошибочно делают многие, никакого результата не добьетесь. Ее нужно делать по 6 минут ежедневно (и не менее 5-6 раз за день).

## 5 признаков тела звать к спорту:

### Постоянная усталость

Если вы постоянно чувствуете усталость, даже после хорошего сна, значит вам чего-то не хватает. Возможно это четкий сигнал о том, что ваше тело нуждается в физических упражнениях.

### Боль по утрам

Если вы всю ночь танцевали, то это вполне естественно. Но если

ваше тело постоянно болит, то с одной, то с другой стороны и вы чувствуете, что оно становится деревянным, то пора его как следует встряхнуть!

### Постоянное эмоциональное напряжение

Давно известно, что физические упражнения являются естественным способом избавления от стресса.

### Гормональные сбои

Если у вас странные симптомы, и вы подозреваете, что это может быть гормональное расстройство, то попробуйте эффективное средство – физические упражнения.

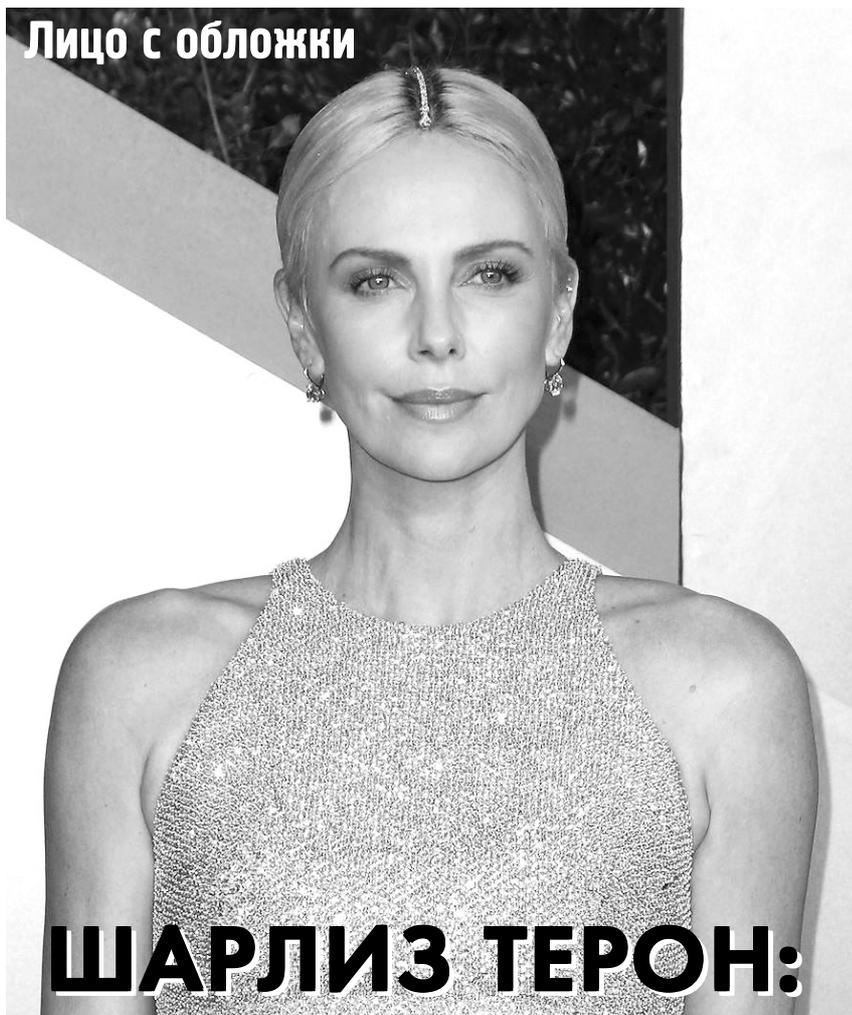
### Нарушена работа в процессе пищеварения

Физическая активность помогает работе пищеварения, мобилизации кишечника и предотвращает запоры естественным образом.

# Отдыхай!

			Поды- тожи- вание										
"Голе- настая" мышца		"Рыжий ... бьет в бара- бан"	Мульти- плика- ция по- японски	Царь- рыба	Ледяная избушка эски- моса	 <p>- Как вам понравилось в Доме отдыха? - Я очень, очень довольна! Там так отвратительно готовили, что я нако- нец-то похудела на целых семь ки- лограммов!</p>  <p>Первое правило работы на удален- ке: если ты не можешь достать это, не вставая с дивана, значит, оно тебе не нужно.</p>						Адепт главен- ства церкви	
Папа с ма- мой		Кресло Его Вы- сочест- ва	Мифи- ческая змея	Цер- ковная "трибу- на"									
Первая группа Бари Алибасо- ва	Кай- ло		Танец родом с Кубы	Со- ратник Атоса									
Звание Котова в "Утом- ленных солнцем"					Набор грузопо- дъемных снастей	Юмо- ристка ... Нови- кова	...	Чап- лин		Дорога для поч- товых карет			
				Огне- стрель- ный возврат							Сна- ряд в хоккее		
Восточ- ная зо- лотая монета		Пища, падав- шая с небес				Она же сизово- ронка							
Дель- фин с бивнем		Укра- шенная трибуна на фору- ме	Рез- вый конь	Едкая щел- очь									
					Швар- ценег- гер	Часть города и года	Нату- ральная подать		Удуш- ливая жара		Теле- фонный "па- роль"		
	Кап на бере- зе	Разря- женная щего- лиха					Сель- ская ...- читальня						
				Единст- во по цвету кожи				И Пуга- чева, и Баянова					
	Мелкая прудо- вая тра- ва	Клинок абре- ка						"Жи- вые" деньги		Рубаха из оле- нной шкурки			
				Его по- терял Иа	Кай- нова печать								
	Винная компан- ия "...- Дюрсо"	Лига "ледо- вых дружин"			Мекси- канская ложная пальма	Зер- кальная рыба		"Глаз" дома	Сточное отверст- ие в ванне		Огнен- ный ка- мень мая		
 <p>Пациент на приеме у вра- ча: - Доктор, у меня ноги чер- неют! - Как? - Чернеют и все! - А мять пробовали? - Да, конечно: через месяц опять чернеют...</p>			Верб- люжья ноша				Город с музеем "Кон-Ти- ки"						
				Крепкий компо- нент "ерша"	Род- ник			Музы- кальный мини- фильм					
				Лестни- ца, ве- дущая на борт				Абрис милого лица					

Лицо с обложки



**ШАРЛИЗ ТЕРОН:**

## «Я избавилась от комплексов и не стремлюсь выйти замуж»

— В Голливуде практически никто сейчас не снимается. Введены невероятно строгие правила для тех, кто проводит досъемку, а остальные находятся в тяжелом положении. Особенно если заболел кто-то из актеров...

— Наша индустрия похожа на огромный цирк. Мы все живем и работаем под одним большим тентом, и это очень-очень опасно в ситуации с эпидемией для всех участников — и для актеров, и для съемочной группы, ведь на площадке сотни людей. Насколько я знаю, те, кто продолжает снимать, принимают дорогостоящие меры. Например, одновременно не могут работать разные специалисты — сначала приходят электрики, потом рабочие под началом постановщика и так далее. Гример имеет право заниматься только одним актером, а не бегать от одного к другому, как обычно бывает... И так далее. Но я лично не знаю, когда вернусь на площадку. Думаю, что очень не скоро. У меня двое ма-

леньких детей. И по ночам мне снятся ужасные кошмары, что я как последняя дура подцепила этот вирус и принесла его домой. Нет, я не хочу, чтобы так было в реальности. Мы все должны быть предельно осторожными.

— Но в качестве продюсера-то вы продолжаете работать? Вам повезло — успели закончить новый боевик «Бессмертная гвардия», где играете главную роль экшен-героини Энди, или Андромахи из Скифии. Ваши фанаты с большим нетерпением ждут этот фильм...

— (Смеется.) Да, мы успели. И моя компания по-прежнему занимается подготовкой новых проектов, их разработкой. Работают сценаристы и все, кто не должен выходить непосредственно на студию съемок. А вот когда начнутся сами съемки, я не знаю. Не представляю, когда все вернется на круги своя — так, как мы привыкли работать, как это было всегда.

— Шарлиз, правда, что вы буквально спасли свой фильм

«Скандал»? (В основе — недавняя реальная история. Сотрудницы за сексуальные домогательства разоблачили и свергли своего босса — создателя и руководителя популярнейшего в Америке телеканала.)

— Да нет, это преувеличение моих заслуг! (Смеется.) За две недели до съемок, когда у меня и у моих замечательных партнерш Марго Робби и Николь Кидман уже в полном разгаре шла подготовка к работе, нам перекрыли кислород. Инвесторы решили бросить мой проект, в смысле — моей продюсерской компании. Я сильно запаниковала, вышла из образа Мегин Келли, своей героини, весьма неоднозначной барышни, и вернулась к своей задушной деятельности. Сделала тысячу звонков, провела немыслимое количество переговоров, и вот на нервной почве, наверное, от страха сумела найти деньги.

— Интересно, вы возвращались домой в образе и состоянии Мегин? Вы в принципе легко приходите в себя после съемочного дня?

— Да, конечно. Наверное, я чересчур ленивая. Вообще не понимаю, как люди это делают — оставаться все время в образе чертовски утомительно. А уж матери двоих детей играть по правилам Станиславского, придерживаться так называемого метода, жить в роли вообще нереально. Как можно, будучи «в образе», заботиться о детях.

— Расскажите о своей героине из нового фильма «Бессмертная гвардия». Воительница с тысячелетней историей попадает в современный мир, обнаруживает, какой он адски злой. А потом с командой таких же бессмертных персонажей борется с современными преступниками...

— Пришлось почувствовать тяжесть тысячелетий на своей шкуре. (Смеется.) Нет, правда, это было очень важно. Моя Андромаха потеряла веру в то, что может изменить человечество. То есть потеряла веру в себя. Устала. После всех этих прошедших веков мир, в котором она оказалась, выглядит куда более жестоким и непредсказуемым... Думаю, множество людей могут это понять, проходят через подобное. Особенно в наше время. Нам всем, я так думаю, знакомы такие мысли и ощущения при взгляде на то, что творится в мире: «О боже, какой смысл даже пытаться что-то изменить? Это все равно что катить в гору камень...»

— Вы редко рассказываете о своих детях. Но все ваши друзья говорят, что вы просто прекрасная мать...

— Знаете, я хоть и не рожала своих детей, но все равно считаю себя вправе сказать, что детей не выбирают. Я всегда верила, что мой ребенок каким-то образом найдет меня, в том смысле, что именно те, кому суждено было стать моими детьми, они и будут ими. Поэтому в процессе адаптации никогда не предъявляла агентствам по усыновлению никаких специфических требований. В какой бы стране мне, одинокой незамужней женщине, позволили усыновить ребенка, там бы я его и усыновила. И так вышло, что оба моих ребенка оказались американцами афро-американского происхождения. Эти дети предназначены мне судьбой. Они, и только они должны были войти в мою жизнь.

**— А вы с ними, со своими двумя дочками, ведете обычные такие «девчачьи» разговоры — о прекрасных принцах, о свадьбах?**

— Ну они еще слишком маленькие. Хотя мы, безусловно, разговариваем на подобные темы. Когда они говорят: «Вот когда я выйду замуж...» — я всегда спрашиваю: «И как это будет?» Моя младшая дочка Огаст, например, как-то заявила, что намерена пять раз выйти замуж. (Смеется.)

**— А вы сами по-прежнему не хотите замуж?**

— Да, мне это не свойственно — стремление выйти замуж. И не потому, что брак моих родителей не удался. Я достаточно времени потратила на терапию, чтобы избавиться от этих комплексов. Но люди, на мой взгляд, слишком уж озадачены и озабочены этой темой. Особенно мы, женщины. Я хочу сказать, что прекрасно понимаю важность брака и что эта церемония значит для большинства людей, но это частное дело каждого. Могу еще проще ответить: я никогда, даже в детстве, не мечтала о белом свадебном платье.

**— Как изменило ваши представления о жизни убийство, когда ваша мать убила отца у вас на глазах?**

— Мой отец был алкоголиком, больным человеком... Другим я его не знала. Для нашей семьи ситуация сложилась безнадежная... Непредсказуемость сосуществования с алкоголиком, человеком, не способным преодолеть свою страшную зависимость, — все это навсегда остается в памяти и встраивается в твоё тело до конца жизни. Гораздо в большей степени, чем то, что случилось однажды ночью... Конечно, я отлично понимаю, что наша семья была очень несчастливой и нездоровой. И мы все остались со своими шрамами навеки. И конечно же я бы очень хотела, чтобы не случилось то, что

случилось в ту роковую ночь...

Мой отец вернулся настолько пьяным, что не мог идти практически, когда ввалился в наш дом с ружьем... Мы с мамой были в моей спальне и пытались держать дверь изнутри, чтобы он не смог до нас добраться. Но он сумел выстрелить — три раза. Каким чудом эти три пули нас с мамой не задели — не знаю. Мы до сих пор считаем это волшебством... И тогда моя мать взяла свое ружье и убила его. В целях самозащиты, что и не было подвергнуто сомнению в суде.

**— Думаете, пережитое помогло вам выжить в Голливуде — молодой начинающей актрисе с амбициями, но без всяких связей?**

— Я обладала упорством и отказывалась сдаваться даже в тех случаях, когда заведомо понятно, что проиграешь. Думаю, большинство женщин родом из Южной Африки обладают такими качествами. Мама учила меня смотреть в лицо любому вызову. Поэтому я никогда не относилась к тем, кто предпочитает отползти, забиться в убежище и там зализывать свои раны. Я просто не позволяю себе отступать. И еще от моей мамы очень сложно было дожидаться комплимента. Но уж если она хвалила, я точно знала, что действительно этого заслуживаю. И я стараюсь со своими детьми тоже быть максимально честной.

**— Видимо, такой характер помог вам пережить попытку известного режиссера подвергнуть вас насилию — в самом начале карьеры в Голливуде?**

— Да, в 1994 году я по наивности приехала в этот особняк якобы на пробу — так мне было сказано. Удивилась, но, зная, что умею за себя постоять, все-таки поехала к нему домой. Где меня и встретили в пижаме и с бокалом в руке. Но когда он попытался погладить меня по коленке, я сбежала, извинившись. Однако по дороге меня охватила страшная злость. Колотила обеими руками по рулю и себя ненавидела за то, что не дала настоящий отпор, не сказала все, что думаю.

**— Вы великолепно выглядите. Поделитесь, как при такой насыщенной жизни ухаживаете за собой?**

— Я встаю каждый день в 5:30 утра. Бужу детей, готовлю им завтрак, ланч для школы, и мы стараемся не опоздать к школьному автобусу. По утрам ограничиваюсь умыванием и кремом с защитой от солнца. В выходные, если я не работаю, встречаемся с друзьями и родными. Я готовлю лазанью или стейки. В общем, с тех пор, как дети подросли и ложатся спать в определенное время, я наконец-то



Со старшей дочерью  
Джексон 2020 г



В фильме  
«Бессмертная гвардия» 2020 г

занялась собой, своим лицом в первую очередь

**— Несмотря на ваши роли экшен-героинь и женщин с трудной судьбой, вы кажетесь гораздо более легкой и светлой. Много смеетесь во время интервью, в общем, совсем не такая серьезная в жизни...**

— Я люблю посмеяться, люблю получать удовольствие и не грузить себя негативными мыслями. Люблю выпить бокал хорошего вина и не принимать себя и происходящее слишком уж всерьез. И я просыпаюсь каждое утро с чувством благодарности за свою жизнь. Я довольно счастливый человек, и никто на свете не способен рассмешить меня так, как мои замечательные дети.



# ЛЮБИТЬ ОДНОГО МУЖЧИНУ ВСЮ ЖИЗНЬ Возможно ли?

**Многим кажется, что любить одного человека всю жизнь нечто на грани фантастики. Однако исследования показывают: на самом деле это вполне реально!**

**Н**есмотря на то, что сегодня более 50% браков распадаются, наука говорит, что романтические чувства в паре могут продолжаться на протяжении многих лет. Именно романтика чаще всего влияет на удовлетворенность супругов отношениями и способствует здоровой самооценке.

### ЧТО ПРОИСХОДИТ С МОЗГОМ, КОГДА МЫ ВЛЮБЛЯЕМСЯ

Американские ученые рассмотрели, какие участки головного мозга активизируются у людей, состоящих в браке более 20 лет, и тех, кто влюбился недавно. Была замечена схожая активность в области мозга, отвечающей за вознаграждение и мотивацию. По мнению исследователей, наш мозг воспринимает любовь (и в начале отношений, и в устоявшихся союзах) как награду, которая снижает чувство тревожности и стресса.

Также ученые провели исследование семейных пар, женатых в течение 10 и дольше лет. Оказалось, что 40% из них не представляют

жизни без своего партнера и до сих пор сильно любят друг друга. В чем же их секрет?

### ИДЕАЛИЗИРОВАТЬ ПАРТНЕРА

В начале отношений мы склонны идеализировать своего партнера. Кажется, будто любимый человек самый привлекательный, интересный, харизматичный и умный. Со временем это ощущение - некоторые называют его «слепой любовью» - проходит, и мы снимаем партнера с пьедестала, видим его недостатки и принимаем человека таким, какой он есть (либо не принимаем, и союз распадается). Специалисты настаивают: те, кто поддерживает в браке чувство «слепой любви», может рассчитывать на долгосрочные страстные и гармоничные отношения.

Исследователи из Университета Женевы пришли к выводу: способность идеализировать своего партнера - например, считать его привлекательным, смешным и заботливым - позволяет оставаться довольными друг другом на протяжении долгого времени.

### ПРОБОВАТЬ НОВОЕ ВМЕСТЕ

По мнению психологов, люди, которые испытывают сильное эмоциональное и физическое влечение, дольше остаются вместе. Но

как поддерживать это влечение тем, кто женат 10, 15, 20 лет? Ведь супруги, которые уже давно вместе, нередко начинают ощущать скуку в отношениях и отдаляются друг от друга. Нередко такие браки распадаются. Чтобы избежать подобного финала, специалисты советуют все время учиться чему-то новому вместе.

Нестандартная деятельность иногда раскрывает в партнере черты, о которых вы раньше не знали. Это может стать шагом к возвращению первоначальной искры. Так почему бы не записаться на балльные танцы, или уроки вокала, или курсы вождения, если у вас есть такая возможность?

### СПАТЬ В ОДНОЙ ПОСТЕЛИ

К удивительному выводу пришли британские ученые: сон рядом с любимым человеком укрепляет чувства в браке. Именно поэтому лучше спать в одной кровати с партнером, даже если вы поругались. Тепло любимого человека, ощущение его близости успокаивает и дарит чувство защищенности.

Если по каким-либо причинам вы не хотите ночевать вместе (например, партнер храпит, и вы не высыпаетесь), не пересиливайте себя, не жертвуйте своими сном и самочувствием. Нил Стэнли - исследователь, который занимается изучением сна, однажды сказал: «Сон - это эгоистичное занятие. Его не надо ни с кем делить». Вы и ваш партнер считаете так же? Прекрасно! И это вовсе не означает, что чувства в браке угаснут.

### СОХРАНЯТЬ НЕЗАВИСИМОСТЬ

Многие считают, что истинная глубокая любовь на всю жизнь означает полное единство с партнером, желание проводить рядом с ним каждую минуту свободного времени и не замечать ничего и никого вокруг. У нас плохая новость: такое поведение, напротив, может привести к расставанию. Важно сохранять независимость в браке. Скажем, если супруг отправляется на рыбалку, вместо того чтобы причитать: «Что же я буду без тебя делать?», психологи рекомендуют отпустить его со спокойной душой и заняться чем-нибудь интересным для вас.

Практика счастливых долгосрочных браков показывает: глубокое удовлетворение выражается не в обладании, а в развитии. И ваш избранник - не «половинка» и не дополнение к вам, а партнер для динамичной жизни. Те, кто осознал эту простую истину, могут жить в гармонии с одним человеком всю жизнь.

**Чаще обнимайтесь! Тактильный контакт помогает поддерживать крепкие отношения между супругами.**

**Меняться ради любимого человека - достойно уважения, особенно, если при этом вы действительно становитесь лучше. Но как быть, если в процессе навязанных вам перемен вы теряете себя?..**

**Я** работаю продавцом в магазине женского белья. Найти свою половинку тут затруднительно: вокруг одни девчонки - либо коллеги, либо покупательницы. И вот однажды в нашем бабьем царстве появился Он!

Никогда не верила в любовь с первого взгляда, пока не испытала ее на себе. Он подошел именно ко мне, спросил что-то про размеры и цены, а я будто язык проглотила. Не сразу дошло - просит подобрать комплект для сестры. Наконец включилась в работу, показываю ему варианты, а про себя думаю: «Конечно, для сестры он ищет... Все так говорят! Для любимой! Эх, вот бы мне оказаться на ее месте!» Он выбрал недешевый гарнитур, я проводила его к кассе, дежурно пробормотала: «Приходите к нам еще!», а он неожиданно сказал: «Всенепременнейше!», протянул визитку и добавил: «Позвоните мне, Мариночка!» Имя, понятно, прочитал на бейджике, но мне сразу так тепло стало и от его «Мариночка», и от аристократического «всенепременнейше». Вот пишут в женских романах про бабочек в животе. Кажется, выдумка, а ведь это истинная правда. Порхают бабочки!

Выждав для приличия три дня, я позвонила Константину. Он, тут же меня вспомнив, пригласил в кафе. За чашечкой кофе признался, что я ему понравилась. Оказывается, он решил, что я необыкновенно романтическая и загадочная особа - из-за того, что я при первой нашей встрече краснела и говорила полупешепотом. А еще выяснилось, что белье он купил действительно для сестры, а место его возлюбленной никем не занято.

За первым свиданием последовало второе, на котором я не удержалась и с ходу призналась ему в любви. Рядом с Костей я действительно чувствовала себя особенной и необыкновенно счастливой. Естественно, старалась понравиться ему, во всем угодить, лишь бы услышать: «Молодец, малыш!» Мое абсолютное счастье длилось три месяца. Я растворилась в своем любимом. Даже перестала общаться с ближайшей подружкой Люсей. Мне хотелось быть только с любимым, а она этого не понимала. Однажды я сказала ей, в каком кафе мы будем ужинать, чтобы она тайком на него посмотрела. Ждала восторгов, но услышала: «Ниче-



## ЛУЧШЕЕ - ВРАГ ХОРОШЕГО?

го особенного». Ничего особенного? Завистница! После такого я перестала с ней разговаривать. А она - из вредности - регулярно отправляла на мою страничку в социальной сети всякие «умности» вроде «Кусок сахара, погружаясь в горячий чай, растворяется и исчезает» или «Сначала теряешь себя, потом, теряешь любовь». Зачем? А может, мне приятно быть только рядом с любимым и слушать только его?!

Костя часто делал мне замечания. Нет, я не обижалась. Понимала - для моей же пользы. Да и говорил он не в лоб, а намеками, не обижая. Например, дал понять, что в восторге от стройных девушек. Я, чтобы решить вопрос быстро и радикально, пошла на прием к пластическому хирургу. Попросила убрать жир с бедер и живота. Врач пустился отговаривать: мол, нет у меня никакого жира. Смелся даже, домой отправил. Но я верила только Косте. Впрочем, денег на клинику у меня все равно не было, а потому я села на жесткую диету и дома до умопомрачения качала пресс и ноги.

Я так старалась, но Косте было не угодить. Когда в кафе я заказала только салатик, он вдруг сказал, что любит, когда женщины едят много и с аппетитом. А как же стройность? Пришлось есть и бифштекс, и десерт, а потом вдвое больше присесть и наклоняться.

Я очень старалась его не разочаровать. Стоило ему вскользь упомянуть книжку или фильм, как я кидалась читать, смотреть, чтобы на следующем свидании блеснуть

знаниями. Костя же сказал, что ценит женщин, с которыми можно поговорить! Мне так хотелось стать умнее! Правда, получилось не очень, в следующий раз он говорил уже о чем-то другом, и я опять оказывалась неподготовленной.

Я так старалась! Но в какой-то момент стала замечать, что любимый звонит все реже, да и на мои звонки отвечает - неохотно. Через полгода после первой встречи наступила последняя... Он говорил что-то вроде «я тебя недостойн», «ты еще встретишь хорошего человека» и прочие банальности. Все было ясно - я не нужна. В тот же вечер позвонила Люське. Подружка битых три часа объясняла, что можно сколько угодно подстраиваться под мужчину, но если он тебя не любит, то все бесполезно. С момента нашего расставания прошло уже полгода. Я никак не могла забыть Костю, и единственное, что мне оставалось, - заглядывать иногда на его страничку в социальной сети и по редким фотографиям понимать, чем живет любимый. Недавно он выложил фото со свадьбы. Увидев снимки, я испытала шок. Господи, на ком он женился! Как только платье на ней не лопнуло? И на лицо... Даже симпатичной ее не назовешь. Я и худела, и одеваться старалась по моде, и книжки умные читала... И кого в итоге выбрал он? Неужели действительно любовь делает мужчин слепыми? Впрочем, и женщин, похоже.

Марина С.



## ГОРОСКОП НА ИЮЛЬ 2020 ГОДА

### ОВЕН



В целом месяц обещает быть для Овнов хлопотливым. На работе, представителям знака придется решать большинство вопросов. Коллеги согласят-

ся помочь, но лишь в качестве советчиков. Еще больше хлопот ждет Овнов дома, но эти дела придется им больше по вкусу. Овны охотно будут заниматься ремонтом, обустройством жилья и разрешением споров между родственниками. В личной жизни свободных Овнов могут возникнуть проблемы из-за «заикленности» на доме. Не стоит совсем уж запирается в четырех стенах и всегда ставить интересы родни на первое место. Полезными будут и посиделки в хорошей дружеской компании – это поможет сохранить энергию и нервы.

Особенных проблем со здоровьем у Овнов не предвидится, но им стоит соблюдать здоровый режим питания.

### ТЕЛЕЦ



Тельцам в июле 2020 следует внимательнее относиться к поведению знакомых, особенно новых. Среди них в середине лета окажет-

ся слишком много таких, что желают получить за счет Тельцов различные блага. Лучше десять раз думать, прежде чем соглашаться оказать услугу или дать в долг – очень вероятно, что возврата придется ждать долго.

Тем не менее, месяц станет хорошим периодом для саморазвития и совершенствования. Представителям знака нужно внимательно относиться к информации, ведь они могут получить неожиданно важные сведения, способные помочь им решить существующие проблемы. В семье Тельцам лучше избегать конфликтов. Хорошим способом совместного времяпрепровождения может стать поездка. Но лучше ехать не в другой город, а на природу (в лес, на дачу).

Но в принципе Тельцам рекомендованы любые поездки, ведь частая смена впечатлений подействует на них благотворно.

### БЛИЗНЕЦЫ



В июле 2020 Близнецы будут привлекать к себе окружающих, но сами будут не очень настроены на общение. Энергетика Близнецов будет заметно снижена, и это вызовет у них желание уединиться и отдохнуть.

В начале месяца у представителей знака могут возникнуть разнообразные деловые планы. Они сочтут

нужным посвятить месяц улучшению своего финансового положения. Однако сниженная энергетика приведет к тому, что большинство замыслов «зависнут в воздухе». Ничего страшного – можно будет реализовать их несколько позже. Лучше не переживать слишком сильно из-за временных неудач, чтобы не стать добычей серьезной депрессии.

Если Близнецы будут философски относиться к провалу некоторых своих замыслов, судьба подарит им полезные и перспективные знакомства – встречи с возможными деловыми партнерами и новыми друзьями.

### РАК



Представителям знака в июле 2020 обязательно поведет, но сказать точно, в чем именно – нельзя. Возможно,

получится завязать новые приятные, либо полезные знакомства. Есть шанс преуспеть и на работе, добиться повышения, наладить контакты. Однако не нужно расстраиваться или удивляться, если долгожданного повышения не последует, и начальство не повысит премию. В этом случае Ракам лучше направить энергию на область личного – наладить отношения с партнером, заняться детьми, восстановить связи с родственниками. Здоровый образ жизни в июле особенно важен для представителей знака.

### ЛЕВ



В июле 2020 Львы будут чувствовать себя немного уютно, потому что их временно покинет присущая им обычно самоуверенность. Но ничего плохого в этом

нет, просто стоит более тщательно продумывать свои действия и не пытаться все время оглядываться на пройденное.

Может случиться и так, что важные решения придется принимать неожиданно и быстро, без плана. С этим надо смириться, как и с возможной неудачей – никому не может везти постоянно.

Шумные компании Львов в этом месяце привлекать не будут. Это не означает, что они станут нелюдимыми – просто им будет больше по нраву общество небольшого количества лучших друзей или близких родственников. Это самая лучшая компания, и Львы смогут в подобном обществе хорошо отдохнуть душой и телом.

## ДЕВА



Дев ждет насыщенный месяц, полный новых достижений и впечатлений. Им будет трудно усидеть на месте, и их вряд ли получится застать дома. Новые знакомства, дела, проекты – вот стихия Дев в июле 2020 года. Более всего им будет нравиться проводить время с хорошими друзьями в теплой, неформальной обстановке.

Возможно, представителям знака захочется коренным образом изменить свою жизнь – переехать в другой город, сменить профессию, вступить в брак или развестись. Июль – подходящее для таких решений время, и результат будет удачным.

Вот с финансами все будет не так радужно – возможны временные трудности. Но важно то, что родня, друзья и коллеги Дев охотно придут им в этой ситуации на помощь и одолжат необходимую сумму либо возьмут траты на себя. Можно ожидать поддержки близких и в реализации самых безумных жизненных планов.

## ВЕСЫ



Для представителей этого знака середина лета обещает быть удачной, причем везти весам будет во всех сферах жизни. Те из них, кто работает по найму, получат реальную возможность преодолеть очередную ступеньку карьерной лестницы.

Весы-предприниматели будут особенно удачливы в деле налаживания новых деловых контактов. У них проявится способность очаровывать любых людей, которые могут быть им полезны.

В личной сфере без небольших проблем не обойдется, но зато Весы могут рассчитывать на яркое любовное событие – знакомство или признание.

В этом месяце, к своему здоровью Весам следует быть внимательнее. Им абсолютно противопоказано самолечение, так что в случае любого недомогания нужно обязательно показаться специалисту.

## СКОРПИОН



В июле 2020 у многих Скорпионов появится масса интересных профессиональных идей. Им будет явно не по си-

лам справиться со всем самостоятельно, и они даже рискуют подпортить себе здоровье из-за перенапряжения. Но, если они не будут пытаться все делать самостоятельно, а выступят в роли организаторов, все пойдет замечательно.

В личной жизни ситуация будет немного похуже. Скорпионам в принципе нередко мешает чрезмерная независимость, а летом она разгуляется с особой силой. Скорпионы должны помнить, что независимость – не самоцель.

## СТРЕЛЕЦ



Стрельцов ожидает весьма напряженный месяц. Хотя многие из них уже находятся в предвкушении предстоящего им вскоре отпуска, до его прихода еще придется сделать много дел. Это относится и к рабочим и к домашним делам.

Окружение представителей знака словно сговорится, все будут требовать от них помощи и каких-то усилий. Стрельцам придется выполнять служебные обязанности свои собственные и чужие, заниматься общественными делами, решать семейные проблемы и зарабатывать деньги на все траты, что обычно появляются перед поездкой на отдых.

Стрельцам желательно следить за своими нервами, ведь именно они могут первыми не выдержать нагрузки.

На личную жизнь времени может и не хватить, но здесь главное – не пытаться вызывать ревность и не ревновать самому.

## КОЗЕРОГ



Козерогам в июле 2020 предстоит очень насыщенное общение. В их жизни будет много встреч и новых знакомств, причем как в личном, так и

в деловом плане. Чтобы все шло успешно, Козерогу нельзя самому давить на своих партнеров и собеседников и позволять им давить на себя – отношения должны строиться на основе равенства и уважения.

Одиноким Козерогов с большой вероятностью ожидает судьбоносная встреча, любовный сюрприз. Многие из них сознательно решат в июле заняться своей личной жизнью, отложив дела на потом.

Козерогам лучше быть внимательными к своему здоровью – большой угрозы нет, но беспечность в случае появления симптомов болезни может вызвать ее в будущем. Также

лучше отказаться от дальних командировок и вообще далеких поездок – время для них не лучшее.

## ВОДОЛЕЙ



В июле 2020 большинство представителей знака будут настроены исключительно на личностный и карьерный рост. Они будут вкладывать деньги в новые деловые проекты, а также в самообразование и деловые поездки. Это следует признать удачным вложением, ведь траты оправдают себя. Водолеи охотно будут братья за самые сложные и запутанные служебные поручения и успешно справятся с ними. Карьерное и финансовое поощрение не заставит себя ждать. Не стоит вмешиваться в конфликты и споры на работе. В результате, водолеев могут сделать виноватыми, причем все стороны конфликта сразу. Лучше остаться в стороне и подождать, пока все уладится само.

В личной жизни у свободных водолеев может настать черная полоса, ведь партнеры не понимают друг друга.

Семейные люди будут последовательными поклонниками традиционных ценностей.

## РЫБЫ



Рыб ожидает несколько путанный период во всех сферах жизни. Очень многое будет происходить помимо их желания и в нарушение их планов. Окружающие

все разом решат не считаться с намерениями Рыб, и это будет порядком действовать на нервы. Придется проявить максимум способности к приспособлению и умения быстро реагировать на изменение ситуации, чтобы не оказаться в проигрыше.

Такое положение имеет и свои плюсы, ведь и везение может наступить оттуда, откуда и не ожидалось. Представителям знака необходимо стараться максимально успешно справляться со своими обязанностями, не упускать возможности подработать, и все время держать нос по ветру.

Вполне возможно, что грандиозный успех придет к ним сам, добровольно, и надо лишь вовремя его встретить.

Для того чтобы на все это хватило сил, Рыбам нужно равномерно распределять свои усилия, чередуя напряженный труд с отдыхом.



# КАК ИЗМЕНИТЬ СВОИ ОТНОШЕНИЯ С ДЕНЬГАМИ

**Почему одним удается добиться успеха и окружить себя всем необходимым, а другие живут от зарплаты до зарплаты, даже если стартовые условия были примерно одинаковыми? Специалисты уверены: все дело в нашем мышлении!**

**Н**ебольшая предыстория: мне 27 лет, работаю в офисе. Зарплата у меня невысокая, я никогда себя не балую, стараюсь жить по средствам. И вот однажды я в очередной раз прошла мимо витрины с духами, о которых давно мечтаю, и задумалась: ну почему мне постоянно не хватает денег, чтобы купить себе этот несчастный флакончик?! Надо все-таки проанализировать свои траты и доходы. А тут и фраза вспомнилась: «Бедность - это состояние ума». Возможно, пора пересмотреть отношения с деньгами. Так я и оказалась в кабинете финансового коуча, который помог осознать, в чем моя проблема.

### ШАГ 1.

#### Проанализировать прошлое

Первое, что мне посоветовал сделать специалист, чтобы изменить свои отношения с деньгами, - проанализировать прошлое. Каким было мое детство? Что мне говорили родители о материальных вещах, финансовой стороне жизни?

Картинки в памяти стали всплывать одна за другой. Вот бабушка дает мне подзатыльник за то, что я решила попить чай из чайного сервиза: «Этой посудой пользоваться нельзя! Она для гостей!» А вот мама внушает мне: «Ты - взрослая девочка, уступи свою игрушку соседке, она еще маленькая» и забирает моего любимого плюшевого медведя. Я плачу и не понимаю, почему должна отказаться от вещи, которая дорога мне. Затем отец приходит домой после полудня и прячет деньги на самую дальнюю полку шкафа на черный день. Наша семья не была

бедной, но мы всегда экономили. На всем. С одной стороны, рачительные хозяева, а с другой...

### ШАГ 2.

#### Найти внутренние блоки

Коуч посоветовал выписать на бумагу ограничения (внутренние блоки), которые мешают мне вести жизнь как обеспеченный, уверенный в своем будущем человек. Вот мой небольшой список.

- Страх потерять работу. Вдруг сегодня я куплю себе эти туфли и потрачу половину зарплаты, а завтра попаду под сокращение? Уж лучше не рисковать.

- Низкая оценка своего труда. Каждый раз, когда начальник хвалит меня, я чувствую, будто не заслуживаю похвалы. Подумаешь, всю неделю оставалась в офисе допоздна, чтобы закрыть важный проект? Это же моя работа. Как при таком отношении к себе научиться притягивать в жизнь деньги? Хороший вопрос!

- Привычка вести подсчеты. У меня есть привычка - перед покупкой вещи подсчитывать в уме, на что бы мне хватило этих средств, если бы я отказалась от незапланированной траты денег. Простой пример: в прошлом году я задумалась о поездке на море на десять дней. Но проснулся мой внутренний «экономист» и начал шептать: «Зачем тебе путевка? Да на эти деньги ты целый месяц можешь жить и горя не зная!» В итоге на море я не поехала, осталась работать. Деньги разошлись по мелочи.

### ШАГ 3.

#### Переписать сценарий

Да, согласна, ситуация неутешительная.

Но за год методичной работы над собой я достигла успехов. На «роллс-ройсе» пока не езжу, зато научилась зарабатывать больше и расставаться с деньгами без сожалений (если покупка доставляет мне радость).

Начала с небольших изменений. Достала знаменитый бабушкин сервиз, за который когда-то получила подзатыльник, и стала пить чай из него каждое утро. Я получала эстетическое и моральное наслаждение: чашки красивые, держать их в руках приятно, и я это заслужила. Потом купила новую скатерть и кухонные принадлежности. Затем - красивое постельное белье, пижаму и коврик в ванную. Все старое и протертое выбросила без сожалений. Казалось бы, ерунда, но от этих мелочей дом приобрел совсем другой вид. Стало уютнее, и я порадовалась покупкам.

Следующим шагом стал сберегательный счет. Я начала откладывать часть зарплаты каждый месяц. План был такой: раз в три месяца с этих денег покупать обновку со словами: «Я этого достойна!» Начала с тех самых духов, которые не давали мне покоя. А потом купила себе брендовые туфли. И я заметила: окружающие теперь делают мне комплименты чаще. Возможно, это просто совпадение, но со мной даже начал заигрывать коллега, который давно мне симпатичен. И пусть ни к чему серьезному это не привело, но я стала увереннее в себе. Потратилась определенно не зря!

Спустя полгода после начала эксперимента начальнику моего отдела предложили повышение. Поговаривали, что его место займет кто-то из рядовых сотрудников. Нужно было действовать: сейчас или никогда! Я собрала в папку все свои проекты и постучала в кабинет руководителя. Вышла оттуда - ни живая, ни мертвая. Запомнила его слова: «Спасибо за проявленную инициативу. Мы рассмотрим вашу кандидатуру». Нет, чудо не произошло, и большим начальником я не стала. Но зато сумела преодолеть страх перемен и еще через два месяца отправила резюме в другую фирму. Сейчас я работаю на должности заместителя руководителя и получаю вдвое больше, чем на прошлой работе.

К бытовым тратам я тоже научилась относиться по-другому. Например, раньше всегда экономила на такси. Теперь же я веду подсчеты: поездка на такси экономит 50 минут моего времени, за которые я могу заработать больше, значит, это выгодно. И так - во всем. Конечно, это не означает, что нужно шиковать и влезать в долги. Но зачем лишать себя благ, если есть возможность жить с комфортом? Я счастлива, что поняла это!





# НЕ СПЕШИ, СКОРЫЙ ПОЕЗД

**«Ну почему я обязательно должна куда-то ехать с коллективом? Смотреть на чужое счастье и осознавать, что все это - мимо меня...» - думала Марина, не предполагая, во что выльется для нее ненавистный корпоративный уик-энд.**

**Н**е любила Марина корпоративные выезды. По одной простой причине: практически все отправлялись парами, а у нее вот уже довольно долгое время таковой не имелось. Вернее, как это принято говорить, некий мужчина в ее жизни присутствовал, но... нерегулярно. По опять же одной простой причине: имелся у него весьма серьезный недостаток в виде жены, с которой он все решал расстаться, но никак не мог выбрать для этого время... В общем, демонстрировать себя мужчина не позволял.

Ничего хорошего грядущая поездка не сулила, лишь выбивала из привычного ритма, нарушала уютную, пусть и не особенно богатую приключениями, но вполне устраивающую Марину жизнь. Однако с начальством спорить, как известно, что против ветра как минимум плевать. А руководитель прозрачно намекнул, что пропускать сие мероприятие он бы не рекомендовал - корпоративный дух, знаете ли... Да еще и ехать она должна была одна, так как все отправились уже накануне, а Марина заканчивала презентацию вместе с шефом.

- Поедешь в полночь, а утром тебя на станции встретят. Давай, Марин, билет заказан, в окошке 5 на вокзале возьмешь.

- Хорошо, - ответила Марина, но все

же позволила себе тяжело вздохнуть.

- Чего недовольна-то, а? Проветришься, а то все сиднем сидишь, чахнешь. Я бы и сам с удовольствием присоединился, но лечу к высокому начальству, ты же знаешь.

Дома Марина суетливо принялась собирать сумку: на три дня много не нужно, конечно, но... Косметику положи, белья прихвати, и в одном костюмчике не походишь, а зонтик тоже пригодится, и книжку в дорогу обязательно. Так постепенно набралось вещей столько, что стало понятно - в сумку это добро уже не поместится. Но не брать же чемодан в трехдневную поездку?! И Марина принялась с негодованием сортировать собранное, поглядывая на часы - уж очень быстро стали двигаться стрелки. Вещи в полном беспорядке полетели в сумку, а Марина кинулась под душ, затем на бегу схватила бутерброд, тут же бросила... молниеносно заученными движениями нанесла легкий макияж. Позвонила маме сообщить, что пару дней ее не будет, но выслушивать пакет советов времени уже не оставалось:

- Целую, не волнуйся, я уже бегу!  
- Будь осторожнее!

### ТАКСИ, ПОЖАЛУЙСТА!

Марина «проголосовала», но что-то никто не спешил отвезти де-

вушку на вокзал... А часики все тикали и словно по Марининым нервам долбили: «Опоздаешь-опоздаешь-опоздаешь». Она уже прикидывала, не вернуться ли за своей машиной, а потом оставить ее на платной стоянке. Но тут вздрогнула от громких слов рядом:

- Девушка, вам куда? Я подвезу!

- На вокзал, пожалуйста, я так спешу.

- Садитесь.

Мужчина вышел, распахнул пассажирскую дверь, взял из рук Марины сумку.

- Ой, зачем? - спросила она испуганно.

- Украсть хочу, - улыбнулся он и положил багаж на заднее сиденье.

Дорогой они молчали, девушка напрягалась, когда останавливались на светофоре, а в пробке и вовсе сникла, побледнела.

- Да не волнуйтесь вы, успеем. Во сколько поезд?

- В полночь, но мне еще билет нужно взять в кассе, он заказан...

- Ладно, справимся, не грустите.

Едва они припарковались у вокзала, мужчина взял сумку Марины и сказал:

- Ну, поторопимся, какой номер кассы? А то уже отходит ваш поезд через 15 минут.

Они почти бежали, но в кассе - о боже! - был технический перерыв. Марина едва не плакала, а ее водитель вдруг громогласно, почти шалопитским басом объявил:

- Кассир из пятой, срочно на место!

Марина оторопела:

- Вы что, певец?!

- Нет, впрочем, не знаю, не пробоval. Окошко, как в сказке, открылось, и недовольная тетка спросила:

- А орать-то зачем? Что случилось?

Потом она, как назло, еле шевелилась, выписывая билет, и к перрону Марина со своим случайным спутником уже неслись во всю прыть. Проводница увидела, как они машут руками, и понимающе кивнула - жду, мол. У бедной «отъезжантки» уже перед глазамиплыли зеленые круги от переживаний и пробежки, и она вдруг начала оседать по стенке вагона...

### ВСПОМНИТЬ ВСЕ...

Марина открыла глаза и обнаружила себя лежащей. Над ней склонилось очень симпатичное веснушчатое лицо, но... совершенно чужое.

- Где я? - спросила девушка, с трудом ворочая шершавым почему-то языком.

- Да в поезде вы, я проводница, Маша. Что это с вами?! Напугали тут всех. А муж ваш здесь, не волнуйтесь, пошел вам за минералкой.

- Какой муж? Я что, в обмороке успела замуж выйти?

- Ой, девушка, вы, верно, еще не совсем в себя пришли... А куда едете-то, помните?

- Теперь уж и не знаю, - улыбнулась Марина, - надеюсь, куда и собиралась.

Проводница участливо кивнула:

- Я пойду, а вы полежите, пока ваш не вернется, - это мое купе, а потом уж к себе пойдете. Я ведь даже и билеты ваши еще не смотрела.

Она ободряюще улыбнулась и вышла.

И тут Марина, естественно, вспомнила все - ну точно как герой американского фильма...

Непонятно было только, почему водитель пошел за минералкой в уже идущем поезде. В голове опять зашумело... «Ладно, не буду думать. А то снова потемнеет в глазах», - решила Марина и глубоко вздохнула. Вышло жалобно. Она даже себя пожалела и за этот вздох, и за переполох, который сама же невольной и устроила.

Дверь купе проводница не закрыла, и вскоре на пороге возник давешний водитель. Об этом Марина догадалась, потому что лицо его отчего-то совсем не запомнила, а опознала в основном по бутылке воды, которую тот держал в руке.

- Как вы здесь оказались? Не понимаю...

- Ну, смею напомнить, мы вместе ехали на вокзал, потом брали билет, бежали к поезду, а дальше падали в обморок. Вообще-то я не стал падать, это уж вы, так сказать, сильно проделали.

- Да это я все прекрасно помню, но вы вроде бы не собирались никуда ехать? Или... должны были? Этим же поездом?!

- Не собирался... а потом уже выхода не было: поезд тронулся, вы - в обморок, а прыгать на ходу я не большой охотник.

- Значит, вы «заяц»?! У вас же билета нет! Кошмар... И это из-за меня! Но вы можете сойти на ближайшей станции, да? Я, разумеется, оплачу вам проезд, вы извините меня, пожалуйста, просто я так разволновалась... Ненавижу эти поездки, вечно все идет черт знает как!

- А что именно? Всегда увлекаете с собой сопровождающего путем падения в обморок?

Он нарочно нахмурился, но глаза его - кстати, отметила Марина, очень красивые, серые-серые! - лучились искорками смеха. И она промолчала, не стала возмущаться, лишь головой покачала...

- Да ладно, не переживайте, я уже в поезде не ездил много лет. Даже интересно. И станция уже скоро - через...

- Через 5 часов первая станция. Мы - скорый поезд, - подошла Маша. - Я смотрю, вы уже в порядке, можете в свое купе идти, да?

- Да, конечно, спасибо огромное, Машенька. - Марина кивнула и попыталась подняться, но в голове почему-то снова зашумело, и она сочла за лучшее мягко прилечь.

- Я помогу. - Водитель взял девушку на руки так быстро, что она не успела ничего сказать.

- А куда нести?

- Ой, а где билеты ваши?! Я уж у всех проверила, вы у меня одни остались. Там, в конце вагона, купе свободное - ваши места. Я найду попозже. Какой же муж у вас заботливый, прямо завидно!

Марина ничего не сказала, но стало ей душно от краски, прилившей к лицу. Она только открыла рот, но водитель уже нес ее вдоль всех купе к последнему. Вошел, посадил Марину на полку, сходил за ее сумкой и подал ей бутылку с водой.

- Как кстати, умираю от жажды...

- На здоровье.

### ИДЕАЛЬНАЯ ПАРА

Она выпила почти всю воду и сразу как-то устала, захотелось спать, но было неудобно - все же человек из-за нее попал в такое дурацкое положение. Сейчас придет проводница, и... начнется разбор полетов. Маша появилась тут же:

- Ну-с, все в порядке?

- Спасибо, да. - Марина сжалась, ожидая, что проводница попросит предъявить билеты.

- Жарко, замаялась я. Посажу минутку, передохну. А вы пока билетки готовьте.

Она вопросительно взглянула на спутника Марины. И тогда он, сощурился смеющимися глазами, своим шалпинским басом выдал:

- А это вы у жены спросите, я уж и не знаю, куда она их теперь дела.

Марина вытаращила глаза, но, поняв, что придется подыграть, набрала воздуха в легкие и прошептала, будто с трудом выдавливая слова:

- Не знаю даже, что-то голова опять кружится...

- Да ладно, успеется. - Маша махнула рукой. - Вы отдыхать?

- Да, - ответил водитель.

- Нет, у нас корпоративный выезд. С работы... Так принято делать на фирме. Раз в год, - одновременно выпалила Марина.

- Ага, - объяснил сероглазый, - мы очень любим отдыхать вместе с коллегами, правда, э-э... дорогая?

- Да, действительно. Маша, это так здорово - провести выходные с коллективом! Ты прав, э... милый.

Маша улыбнулась и почему-то вздохнула тяжело:

- Какие вы! Прямо идеальная пара, смотреть приятно... Даже называете друг друга не по имени, а ласково так. Счастливые... А у меня мужа нет. Пока...

И тут Марина с сероглазым стала наперебой вещать, что все у нее еще будет: и счастливая, дружная семья, и детки.

- А у вас дети есть? - Маша теперь вопрошала почему-то Марину.

- Н-нет пока...

- Ладно, пойду, найду попозже, хорошо?

Маша ушла, а сероглазый прыснул в кулак. Марина хотела возмутиться, но не удержалась и расхохоталась вслед за ним.

- Без меня меня женили, да?!

- Да уж... Надо как-то выкручиваться. А спать так захотелось. Может, закрою дверь и поспим?

- Что? Это в каком же таком смысле?!

- Ну, честно сказать, я рассчитываю исключительно на прямой, однако если есть другие предложения...

### СЕРОГЛАЗЫЕ МОИ...

А теперь оставим этих малоизвестных (пока) людей в их весьма странном положении и позволим самим разобраться в ситуации - справятся. А сами заглянем вдаль.

Не очень дальнюю. Ровно через три года этот же самый поезд отправляется с этого самого вокзала в тот самый заданный расписанием пункт. И так же суетятся отъезжающие-провожающие, и та же стоит жара...

- Проходите-проходите, отправляемся через десять минут. Только осторожнее, пожалуйста. - Проводница поворачивается в профиль, и пассажиры, разглядев ее умилительно круглый живот, действительно становятся какими-то торжественно аккуратными, протаскивая себя и багаж в уютное нутро вагона.

- Маша! Ну ты ж красавица какая, поздравляю. - Марина обнимает невольную свидетельницу своего счастья и застывает на ступеньке.

- Маринка!!! Я думала, не придете, расстроилась, в прошлом-то году вас не было!

- Так ведь... причина у нас была уважительная. - Марина оборачивается, а Маша видит на перроне мужчину с веселой маленькой девчушкой на руках... Такой счастливый оказался скорый поезд.

- Мои ж сероглазые, да как же я рада-то, значит, больше традицию не нарушаем, как в тот раз и пообещали, да? - смеется Маша. - Все же и скорому поезду иногда торопиться не стоит...



# ЧТО ЕСТЕСТВЕННО, ТО НЕ СТЫДНО?

Когда ребенок еще маленький, мы даже не задумываемся о том, чтобы переодеваться в отдельной комнате, не стесняемся лишний раз пройтись по дому в neglige. Но по мере взросления малыша родителей начинает волновать вопрос: где границы дозволенного?

**Н**а просторах Интернета кипят споры: на этот раз в словесной перепалке сошлись родители. Часть из них - люди исключительно целомудренные. Они предпочитают не сверкать перед детьми обнаженными частями тела и зачастую считают наготу чем-то предосудительным. Остальные - их прямая противоположность. Такие мамы и папы придерживаются правила «что естественно, то не стыдно». Так кто же из них прав?

### ВЫЙДИ, СЫНОК, Я ПЕРЕОДЕНУСЬ

Маленькие дети спокойно воспринимают обнаженное тело. Но когда сын достигает 3-4 лет, вы вдруг замечаете, что он проявляет к вашей неодетости повышенное внимание. Иногда даже старается оказаться рядом в тот момент, когда вы решили поменять трусики или лифчик. Задумайтесь: почему вы не просите его выйти из комнаты или не уходите переодеваться в ванную? Действительно считаете, что в обнажении при ребенке нет ничего плохого?

Если вы вдруг заметили, что ваш сынок бросает заинтересованные взгляды на те места, которые не принято показывать посторонним людям, то лучше обойтись без демонстрации своих прелестей. Конечно

же, если речь идет о девочке, то мама вполне может не стесняться. В дальнейшем вы все равно никуда не денетесь от совместного посещения, скажем, бани или сауны.

### НЕУДОБНЫЙ ВОПРОС

Помнится, однажды я понесла своего трехлетнего сына в ванную комнату - ополоснуть перед сном. А там как раз заканчивала туалет моя подруга, приехавшая на несколько дней в гости. Поскольку ее водные процедуры затягивались, а время клонилось к ночи, я крикнула ей через дверь: «Прикройся!» - и вошла в ванную с ребенком на руках. Увы, она не расслышала мою просьбу из-за шума воды. Мой малыш, естественно, тут же спросил: «А почему у тети...» Приводить вопрос целиком я не буду, но, поверьте, мы обе почувствовали себя крайне неловко.

Сыну я ничего отвечать не стала. Он, похоже, и сам не собирался дожидаться ответа, тут же переключившись на водичку, бежавшую из крана. Однако недавно в доверительной беседе мой уже женатый отпрыск сообщил мне, что прекрасно помнит тот эпизод. Так вот, оказалось, он тогда подумал, что эта тетя какая-то больная, и ему потом было неприятно, когда она брала его на руки.

Реакция на данную ситуацию тех, кто не считает обнажение перед детьми чем-то зазорным, предсказуема. Скорее всего, они скажут: «А вот если бы ваш сын часто видел обнаженное женское тело, он воспринял бы наготу гостей нормально». Но здесь можно и возразить: зачем же мальчику в столь нежном возрасте получать подобные знания и впечатления? Может, будет лучше, если представление о женской наготе у него сформируется после любования античными статуями, например?..

### ОНИ СМОТРЯТ!

Не думайте, что если ваши сын или дочь в раннем возрасте не узнают, в чем состоят анатомические и физиологические особенности человеческого тела, они так и вырастут в неведении. Благодаря стараниям нашего телевидения они довольно рано получают представление о различиях между мальчиками и девочками, взрослыми и детьми. Но вот если рядом с сыном нет отца, а перед ним без всякого стеснения переодевается мама, это может осложнить его развитие как мужчины. И напрасно «продвинутые» родители говорят, что их детишки вообще не обращают внимания «на это». Не заблуждайтесь! Очень даже обращают! И думают об этом. Может быть, даже слишком много думают, и не так, как вам того хотелось бы. Такое семейное поведение может стать причиной того, что в дальнейшем общение ребенка с противоположным полом будет развиваться совсем не по тому сценарию, который кажется родителям верным.

### РАЗДЕТЬСЯ, ЧТОБЫ ПОУМНЕТЬ?

Безусловно, не стоит истошно вопить, если сын-подросток случайно войдет в ванную, когда вы принимаете душ, а потом припоминать ему этот случай всю жизнь. Но и не нужно делать вид, что ваша нагота в присутствии сына естественна. Или оправдываться тем, что ваша крохотная квартирка не подразумевает личного пространства для каждого члена семьи. Когда один человек переодевается, другой всегда может отвернуться или выйти из комнаты.

Совсем недавно ученые-сексологи представили поразительные результаты очередных своих исследований. Оказывается, если человек часто ходит обнаженным и наблюдает наготу других, у него снижаются агрессивность и половой инфантилизм, пропадает скованность, повышаются умственные способности, улучшается эмоциональное состояние, исчезают комплексы...



**В**споминаю эту историю, и самой смешно становится. Как я могла оказаться такой глупой?! Тем не менее, из песни слов не выкинешь. Рассказываю как есть. Год назад я познакомилась с молодым человеком. Он подошел ко мне в кафе и попросил номер телефона. Мне он показался симпатичным, так что заветные цифры быстро были записаны на салфетке.

Первое свидание подтвердило мои предположения: Слава был потрясающим! Мы понимали друг друга с полуслова, редко ругались, много общались и строили планы на будущее. Кстати, о планах...

Спустя полгода Слава авторитетно заявил: «Давай жить вместе!» Я была не против. Вот только мой возлюбленный делил квартиру с родителями, а я вообще обитала в общежитии. Было решено снимать жилплощадь. Слава признался: один он эту сумму не потянет. Я предложила свою помощь - «пятьдесят на пятьдесят». Такие пропорции били по моему бюджету, но я самоотверженно решила затянуть пояс потуже. Чего ни сделаешь ради любимого...

Целых полгода я отказывала себе во многом, чтобы платить несчастную половину за аренду квартиры. Мне так хотелось поддержать Славу и доказать ему, что вместе мы сила! И получилось ведь - любимый созрел для того, чтобы познакомить меня с родителями. Придя к ним в гости, я была ошарашена! Шикарная квартира, дорогая

мебель, бытовая техника. Накрытый как для светского приема стол пестрил деликатесами.

Приятно удивило то, что родители Славы оказались людьми простыми и приятными. Мы разговорились, и тут папа произнес: «Машенька, как вам квартира? Удобно ли? У нас там душ подтекал, Слава случайно его не починил?» Я перхнула и переспросила: «Откуда вы знаете про душ?», на что получила ответ: «Так это же бабушки-

на квартира, в наследство Славику досталась пару лет назад».

Остаток вечера я помню смутно. По дороге домой Слава твердил что-то про «давай поговорим», но я молча и целенаправленно шла к квартире. Вещи собрала за 5 минут и тут же заказала такси. Слава пытался меня остановить, но тщетно. До сих пор он звонит мне, но я не беру трубку. Зачем? По-моему, с ним и так все ясно.

Мария В.

## КАКОЙ НАХОДЧИВЫЙ!

## СТАРИННОЕ КРЕСЛО С СЕКРЕТОМ

Моя замечательная бабушка - Нина Григорьевна - человек старой закалки! Любит хранить ненужные вещи, годами может жить в обветшалой квартире, ни о чем не просит. Но мы, ее внуки, решили все же сделать доброе дело - купили бабуле путевку в санаторий на две недели, а сами затеяли экспресс-ремонт.

Переклеили обои, покрасили потолок, поменяли люстры и, главное, мебель! Особенно выдавшими виды оказались диван и два кресла. Мы знали, что одно из кресел было бабушкино любимое, но решили купить ей практически такое же, но новенькое. Авось и подмены не заметит! Бабуля вернулась из санатория счастливая, отдохнувшая. А дома ее ждал сюрприз!

Вот только реакция у Нины Григорьевны оказалась иной, чем мы предполагали. Вместо благодарностей она заверещала: «Где мое кресло?!» От испуга мы даже не сразу поняли вопрос. Но потом объяснили, что отнесли его к ближайшим мусорным бакам. Бабуш-



ка пулей вылетела за дверь, мы за ней. Подбегаем к бакам, кресло стоит целехонькое. Забрали его обратно домой, а уже в квартире бабуля взяла нож и вспорола обивку. Внутри оказались залежи фамильных ценностей! Старинные кольца, подвески, золотые наперстки. «Надежнее места я не придумала!» - объяснила бабушка.

А мы смеялись до упаду! Прямо «Двенадцать стульев», новая версия!

Инна.

## ПРЕМИЯ «ОТЕЦ ГОДА» ВРУЧАЕТСЯ...

Из года в год наш семейный отпуск проходил по одному сценарию: муж с детьми отдыхает, а я за ними ухаживаю. В этом году я решила все исправить!

В прошлом месяце мы отправились в теплые края, и с первого дня отдыха я собралась повернуть ситуацию вспять. Море, пляж, наши двое детей играют в песке. Муж, радостный, плещется среди волн. «Дорогой, я пошла на массаж. Дети остаются с тобой», - вот и все, что я сказала благоверному. И убежала с пляжа, убедившись, что муж мои слова услышал.

Как вы думаете, какую картину я застала, когда вернулась спустя полтора часа? Муж все также плескался в море, а дети... Они сидели под зонтиком, закопанные в песок, - только одна голова и видна!

Я, конечно, сделала супругу выговор, но он нашелся, что мне ответить: «Зато никуда не делись!» И ведь не поспоришь...

Ирина Матвеева.

Проверь себя



## НЕ ПОРА ЛИ ВЫБРОСИТЬ ИЗ ЖИЗНИ ВСЕ НЕНУЖНОЕ?

Этот тест поможет понять, что в вашей жизни нуждается в генеральной уборке. Возможно, пора навести порядок в отношениях, на работе или заняться внешностью.

**1. У вас украли сумку. О чем из ее содержимого вы больше всего жалеете?**

- а) о документах - ходить теперь по инстанциям восстанавливать;
- б) о деньгах - придется занимать;
- в) о косметике - где взять именно такую помаду и тушь;
- г) обо всем сразу - и за что мне эти несчастья?!

**2. Вас приглашают на шумное многолюдное торжество. Что напугает вас больше всего?**

- а) люди, с которыми придется общаться;
- б) необходимость идти из дома тратить время;
- в) все будут на меня смотреть, а у меня прыщ на лбу и талия не очень;
- г) зачем мне вообще чужие праздники, когда своих нет?

**3. Вспомните, с чем чаще всего бывает связано плохое настроение?**

- а) с работой - постоянные сложности, проблемы, конфликты;
- б) с семьей - муж ведет себя непонятно, дети отбились от рук;
- в) с самой собой - не устраивает внешность;
- г) со всем понемножку - очень мало поводов для радости.

**4. Золотая рыбка может исполнить одно ваше желание. Что загадаете?**

- а) много денег, чтобы никогда не работать;
- б) семейное счастье;
- в) есть и не толстеть. И еще не стареть;

г) новую жизнь.

**5. Говорят, что счастье - это когда утром хочется на работу, а вечером - домой. А куда хочется вам?**

- а) уж точно не на работу, и как можно дольше туда бы не ходить;
- б) дома все будут дергать, лучше подольше на работе;
- в) в спа-салон хочется;
- г) на необитаемый остров. Одной.

### ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

**БОЛЬШЕ ОТВЕТОВ «А».** Больше всего «хлама» накопилось в вашем окружении, причем это необязательно работа. Это и общение с родственниками, коллегами, приятелями. И дела, требующие обращения в государственные учреждения. Так что в первую очередь порядок стоит навести здесь. Снять с себя непомерные рабочие обязательства. Отказаться от общения с неприятными вам людьми.

**БОЛЬШЕ ОТВЕТОВ «Б».** Ваша домашняя ситуация требует разбора. Возможно, стоит перестать плыть по течению и прятать голову в песок: поговорите с близкими о том, что вас тревожит и не устраивает; наладьте отношения с детьми; доделайте ремонт и смените мебель в кухне... В общем, направьте энергию на дом и семью - это приоритет.

**БОЛЬШЕ ОТВЕТОВ «В».** В генеральной уборке нуждаетесь вы сами. И дело не только и не столько во внешности, которая вас не устраивает. Что-то происходит и в жизни, чего вы не хотите замечать, поэтому так фокусируетесь на своих внешних недостатках. Проведите инвентаризацию в своей голове. И жизнь сама подскажет, что в ней явно лишнее.

**БОЛЬШЕ ОТВЕТОВ «Г».** Отложите все дела и просто отдохните. Вы устали до такой степени, что не можете понять, какая сфера жизни реально хромает. Дайте себе немного отдыха и покоя - решения постепенно начнут приходить сами.

# ЗАВИДУЕТЕ КОЛЛЕГАМ?

## Узнайте, как это изменить

Нет такого рабочего коллектива, в котором не было бы зависти. Завидуют все и везде. Неважно, по-крупному или так, по мелочи. Важно другое: это чувство мешает нам работать, а порой даже жить. Но все можно изменить.



**Г**рафик работы, зарплата и премии, послабления начальства, флирт, профессионализм, удачная сделка, да даже родившийся ребенок или новая шляпка – все это весомые поводы завидовать коллегам. Иногда зависть рождает здоровую конкуренцию и работает на благо фирмы. Но чаще, наоборот, ложится тяжелым грузом на ваши плечи.

### ПОЧЕМУ НЕ Я?

Механизм зависти психологами изучен давно и со всех сторон, ибо это чувство – ровесник человечества. И в основе его лежит... самая обычная неуверенность в себе. Мы тихо завидуем коллеге вместо того, чтобы постараться сделать то же самое или попытаться занять ее место в равной конкурентной борьбе. Нам кажется несправедливым, что кому-то дали премию больше, а ведь это вы остались в офисе до ночи. Почему не я?! Этот вопрос не дает вам покоя.

Можно сто тысяч раз приказать себе не завидовать и даже пройти курс психотерапии. Но зависть все равно будет вас грызть. А может, это не зависть, а врожденное чув-

ство справедливости? Тогда избавиться от него в принципе невозможно. Окружающий мир никогда не будет правильным и справедливым. Вы можете обидеться и уволиться, но знайте, что никогда не найдете работы, где абсолютно все без исключения начальники не повышают «своих», коллеги строят карьеру за счет профессионализма, а не подхалимства, а зарплату платят эквивалентно вложенному труду. Рано или поздно вы снова столкнетесь с несправедливостью и испробуете невольную зависть. Ситуацию вам не изменить, но можно попытаться взглянуть на нее по-другому.

### ЧТО ДЕЛАТЬ?

**1 Запретить себе сравнивать.** У вас есть свой круг обязанностей и своя доля ответственности – вот и сосредоточьтесь на них. Мысленно нарисуйте круг и поставьте себя в центр и определите: это я должен делать, а вот это меня уже не касается. Позаботьтесь о том, чтобы никто не мог предъявить претензий к вашей работе, и тогда вы вырастаете в собственных глазах и сами станете объектом для зависти. Запретите

себе сравнивать и постоянно одергивайте себя, когда по привычке начнете это делать. Сначала будет трудно, но месяц работы – и новый взгляд на старые проблемы станет установкой, которая сэкономит вам огромное количество нервных клеток.

**2 Заняться самосовершенствованием.** Завидует тот, у кого много свободного времени. Найдите себе любое полезное занятие, например, получите дополнительное образование (не обязательно высшее). Можно занять не только ум, но и тело. Приобретите абонемент в фитнес-клуб или запишитесь на йогу – сразу почувствуете, как вас покидают дурные мысли вместе с отрицательными эмоциями, а жизнь становится чуточку ярче.

**3 Открыто заявить о своих чувствах.** Смелый ход, однако он- может быть самым эффективным. Подойти к коллеге или начальнику и открыто признаться, что вы ему завидуете, может не каждый. А только сильная и уверенная в себе женщина. Конечно, нужно выбрать правильный момент, например, после рабочего дня или на корпоративной вечеринке, когда вы окажетесь один на один. Будьте искренни, и вы почувствуете облегчение. Не бойтесь показаться странной. Во-первых, такое признание льстит. Во-вторых, вы услышите в ответ или мудрый совет, который может помочь вам в карьере, либо откровенное признание, после которого от вашей зависти не останется и следа.

### Комментарий специалиста

Часто, чтобы избавиться от гнетущего чувства зависти, достаточно понять механизм его действия. Исходная точка зависти – неудовлетворенная потребность. Мы завидуем не всем благополучным людям, а лишь тем, у кого есть нечто, чего нам не хватает. Подруга купила шубу, а жена олигарха – меховой бутик. Кому из них вы завидуете больше? Справиться с завистью помогает простой прием: подумайте, а счастлив ли тот, кому вы завидуете? Ваша коллега купила машину, а у другой коллеги добрый, внимательный и заботливый муж, у третьей – шикарная квартира. Прекрасно! Но вы видите только одну сторону медали. У каждого человека в жизни есть и плохое, и хорошее. И не факт, что, оказавшись на месте того, кому завидуете, вы будете счастливы.



(Окончание. Начало в 16).

– А как насчет Эвис? – Дженнифер сделала ударение на букву «Э», словно ее забавляло, как анахронично звучит это имя.

– Честно говоря, точно не знаю. – Пошел дождь, и Фрэнсис смотрела на текущие по лобовому стеклу струйки. – Она написала мне один раз. Сообщила, что вернулась в Австралию, и поблагодарила за все, что я для нее сделала. Довольно формальное письмо, но, полагаю, тут нет ничего удивительного.

– Интересно, а что стало с ним? – поинтересовалась Дженнифер. – Уверена, в конце концов он развелся с женой.

– Ты так думаешь? А вот и нет. Мы однажды встретились с ним. Совершенно случайно, да? – Фрэнсис шутиливо пихнула мужа локтем в бок. – На каком-то приеме, лет двадцать назад. Нас представили им, и я вспомнила, где могла слышать эту фамилию раньше.

# КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

Дженнифер была заинтригована, она даже наклонилась вперед:

– А ты что-нибудь сказала?

– Нет. Хотя не совсем так. В разговоре я весьма ясно дала ему понять, на каком корабле приплыла в Англию, и очень выразительно на него посмотрела. Чтобы он знал. И он страшно побледнел.

– А потом, насколько я помню, сразу ушел домой, – добавил дедушка Дженнифер.

– Да, именно так. – Старики довольно улыбнулись.

Дженнифер откинулась на спинку сиденья, ей вдруг захотелось закурить. Она вытащила из заднего кармана мобильник, чтобы проверить, не прислал ли Джай нового сообщения, но почтовый ящик был пуст. Ладно, когда они приедут домой, она сама ему напишет. Похоже, у него есть шанс на продолжение романа.

– Вы меня удивляете. Если уж вы так друг на друга запали, почему не сошлись еще на корабле? – убрав телефон, спросила она. Ее слегка раздражало то, как переглядывались бабушка и дедушка, словно знали нечто такое, чего ей не дано было понять. Ее тон стал гораздо самоувереннее. – Удивляюсь, как люди вашего поколения умеют сами себе создавать на ровном месте проблемы, чтобы потом их успешно преодолевать.

Они ничего не ответили. Она видела, как дед нежно сжал бабушкину руку.

– Очень может быть, – сказал он.

Когда он открыл ей правду о своем браке, она промолчала. Она опустила на траву, ее лицо внезапно застыло, как будто до нее только сейчас дошло, что он ей говорит.

– Фрэнсис! – Он присел рядом с ней.

– Ты помнишь, что сказала мне в ту ночь, когда выбросили за борт самолеты?

Все позади, Фрэнсис. Настало время двигаться дальше. – (Она медленно повернула к нему испуганное лицо, словно не могла поверить, что не ослышалась.) – Фрэнсис, в этом и есть жизнь во всей своей полноте. Нам ее дали. Нет, мы ее заслужили по праву. – Несмотря на решительность, с которой он говорил, в его голосе слышались панические нотки. Он боялся, что она может отказать себе в праве на счастье, отказавшись и от него тоже, дабы искупить свой грех. – Мы это заслужили. Ты меня слышишь? Мы оба.

Она сидела, упрямо уставившись в землю, и он понял, что она для него по-прежнему книга за семью печатями. Далекая и недосыгаемая. А потом он заметил, что ее грудь вздымается от едва сдерживаемых эмоций.

Она тихо ахнула, и он увидел, что она и смеется, и плачет одновременно, неловко шаря ладонью по траве в поисках его руки.

Они сидели так бог знает сколько времени, их руки переплелись в высокой траве. Мимо шли счастливые семьи, смотревшие на них с пониманием и без любопытства, ведь дело-то житейское: морпех и его возлюбленная наконец-то воссоединились после долгой разлуки.

– Ты Найкол, – сказала она, проведя пальцем по свежим ссадинам на его лице. – Капитан сказал мне. Найкол. Тебя зовут Найкол. – Она говорила с таким восторгом, словно это было для нее открытием.

– Нет, – уверенно ответил он и неожиданно сам не узнал своего голоса, поскольку уже много-много лет никто не произносил его имя вслух. – Меня зовут Генри.

## Конец

## ПРЕДЛАГАЕМ РОМАН МЭРИ ЭЛИЗАБЕТ БРЭДДОН

Мэри Элизабет Брэддон (1835–1915) – одна из самых известных и любимых писательниц викторианской Англии, оставившая после себя богатое литературное наследие: около 80 романов, 5 пьес, многочисленные поэмы и рассказы. Писательский талант она унаследовала от родителей: оба работали в журнале «Спортинг мэгэзин». В 1850-е гг. из-за финансовых проблем Мэри стала профессиональной актрисой; вместе с труппой выступала в Лондоне и в провинции. Тогда же Брэддон стала писать собственные пьесы и поэмы; затем принялась под разными псевдонимами сочинять так называемые «романы с продолжением», для лондонского журнала «Хэлфпenni джорнэл», издаваемого Джоном Максвеллом, ставшим впоследствии мужем писательницы. Роман «Тайна леди Одли», принес Брэддон настоящую славу. Его героине, бывшей гувернантке Люси Грэм, вышедшей замуж за богатого пожилого аристократа сэра Майкла Одли, до поры до времени удается поддерживать образ respectable lady из высшего общества. Но вскоре читатель, вслед за другими героями романа, начинает подозревать, что в прошлом новоиспеченной леди не все так гладко, как она любит рассказывать... Объединив элементы детектива, психологического триллера и великобританского романа, «Тайна леди Одли» стала одной из самых популярных и успешных книг своего времени.



# Тайна леди ОДЛИ

## ГЛАВА 1. ЛЮСИ

Одли Корт располагался в низине, где рос старый строевой лес и раскинулись плодородные пастбища, и вы набредали на него, идя по липовой аллее, по обеим сторонам которой зеленели луга, откуда из за высоких изгородей с любопытством поглядывали на вас коровы, недоумевая, быть может, как же вы здесь очутились, ибо тут не было большой дороги, и если только вы не направлялись в Одли Корт, вам там вообще нечего было делать.

Аллею увенчивала старинная арка и башня с часами, причудливыми и сбивающими с толку, у которой была только одна стрелка, прыгающая сразу с одной цифры на другую. Через арку вы проходили прямо в сады Одли Корта.

Вы оказывались на ровной лужайке, усеянной купами рододендронов, самых лучших во всем графстве. Направо располагались огороды, пруд и фруктовый сад, окруженный рвом, в котором давно не было воды, и полуразвалившаяся стеной, увитой плющом, желтым очитком и темным мхом. Слева пролегла широкая гравийная дорожка, по которой много лет назад, когда здесь был монастырь, рука об руку прогуливались бесстрастные монахи; здесь же была стена, затененная вековыми дубами, которые укрывали под своей сенью дом и сады.

Дом стоял лицом к арке и занимал три стороны четырехугольника. Он был чрезвычайно стар, построен без плана и несоразмерен. Не было ни одного похожего окна: одни маленькие, другие большие, третьи с тяжелыми каменными средниками и разноцветным стеклом, некоторые с хрупкими решетками, дребезжащими при каждом дуновении ветра; другие такие современные, что, казалось, были построены буквально вчера. Множество труб возвышалось тут и там за острым коньком крыши, они казались настолько дряхлыми от старости и долгой службы, что давно должны были бы упасть, если бы не разросшийся повсюду плющ, который карабкаясь вверх по стенам и поднимаясь даже выше крыши, обвивал их и поддерживал. Входная дверь была втиснута в угол башенки с края здания, как будто пряталась там от опасных гостей и желала сохранить себя в тайне; благородная дверь, из старого дуба, обитая железными гвоздями с квадратными головками и такая толстая, что острый железный молоток глухо ударял о нее, и посетителю нужно было звонить в колокольчик, висевший в углу среди плюща, чтобы шум от стука не проник за степы этой твердыни.

Чудесное место, при виде которого посетители впадали в восторг, испытывая неодолимое желание свести все счеты с жизнью и остаться здесь навсегда, бездумно смотреть в прохлад-

ные воды прудов, считая пузырьки, пускаемые рыбешкой; место, в котором, казалось, воцарился мир, простирая свою умиротворяющую руку над каждым деревом и цветком, над неподвижной гладью воды прудов и тихими аллеями, тенистыми углами старомодных комнат, низкими подоконниками за цветными стеклами окон, над лугами и величественными аллеями – о, даже над заброшенным колодцем, прохладным и затененным, как и все в этом старинном месте, укрывшимся в кустарнике за садами, ручка у которого никогда не поворачивалась, а веревка была такая гнилая, что веревка от нее давно оторвалось и упало в воду.

Благородное место, как снаружи так и внутри: дом, в котором вы непременно терялись, если решались обойти его в одиночку; дом, в котором ни одна комната не была похожа на другую, каждая комната по касательной переходила во внутреннюю, которая вниз, по какой-нибудь узкой лесенке вела к двери, приводевшей в свою очередь обратно в ту самую часть дома, что, как вы полагали, была дальше всего от вас; дом, который никогда не мог быть построен каким-нибудь смертным архитектором, но должно быть, являлся ручной работой хорошего старого зодчего – Времени, которое, то пристраивая что-нибудь, то разрушая, снося камин – ровесник Плантагенетов и, устанавливая другой очаг, в стиле Тюдоров; разрушая часть Саксонской стены в одном месте и оставив норманнскую арку в другом; добавляя ряд высоких узких окон времен Завоевания, – это самое Время умудрилось за какие-нибудь одиннадцать веков возвести такой особняк, какой вряд ли вы могли где либо еще найти в графстве Эссекс. И конечно же, в таком доме просто не могло не быть потайных комнат: маленькая дочь нынешнего владельца, сэра Майкла Одли, случайно обнаружила одну из них. Под ее ногами провалилась половица в большой детской, оказалось, что она расшаталась, и когда ее подняли, то обнаружили лестницу, ведущую в тайник между полом детской и потолком комнаты ниже – тайник такой маленький, что тот, кто прятался там, должен был согнуться на корточках или лежать, и все же достаточно большой для огромного старого дубового сундука, наполовину заполненного церковным облачением, которое, без сомнения, было спрятано в те суровые годы, когда жизнь человека подвергалась опасности, если он давал убежище римскому католическому священнику или если в его доме служили мессу.

Широкий ров, окружающий сад, давно зарос травой; деревья, гнущие-



ся под тяжестью плодов, склоняли над ним свои узловатые широкие ветви, рисуя фантастические узоры на зеленом склоне. За рвом находился, как я уже говорила, пруд – водная гладь, простирающаяся во всю длину сада; рядом с ним пролегла липовая аллея, так затененная от солнца и неба, настолько скрытая от посторонних глаз густой тенью деревьев, образующих арку, что казалась идеальным местом для тайных свиданий; место, в котором можно было смело планировать заговор или давать обет влюбленным, и тем не менее оно находилось едва ли в двадцати шагах от дома.

В конце этой темной сводчатой галереи из лип рос кустарник, где, наполовину скрытый переплетающимися ветвями и сорной травой, стоял покрытый ржавчиной круглый сруб старого колодца, о котором я уже говорила. Без сомнения, он хорошо послужил в свое время, и, возможно, трудолюбивые монахи собственноручно доставали из него холодную воду; но теперь он обвалился от бездействия, и едва ли кто-нибудь в Одли Корт знал, есть ли вода в источнике. Прохладными вечерами у сэра Майкла Одли вошло в привычку прогуливаться по аллее, покуривая сигару, в сопровождении хорошей молодой жены, но уже через десять минут баронет и его спутница, устав от шелеста лип и спокойной гладь воды, скрытой под широкими листьями лилий, и длинной зеленой аллеи с заброшенным колодцем в конце, брели обратно в белую гостиную, где госпожа играла мечтательные мелодии Бетховена и Мендельсона, пока ее муж не засыпал в кресле. Сэру Майклу Одли было пятьдесят шесть лет, и он женился во второй раз через три месяца после своего пятидесятипятилетия.

Мэри Элизабет Бреддон.

(Продолжение следует).

Привычные вещи повседневного использования и бытовая техника могут медленно, но верно действовать на психику. Причем эффект нарастающий.



# КАКИЕ ВЕЩИ В ДОМЕ РАЗДРАЖАЮТ

**1. Телевизор в фоновом режиме.** Белый шум - один из главных раздражителей нашего подсознания. Смотреть телевизор в фоновом режиме не рекомендуется. Психологи советуют дома проводить больше времени в полной тишине. Так организм восстанавливает силы. Если отказаться от телевизора сложно, фильтруйте каналы, оставляя только те, которые вызывают положительные эмоции и не раздражают ненужным негативом.

**2. Аэрозольный освежитель воздуха.** Дешевые ароматизаторы с запахом горной свежести или фруктов не доставляют никакого удовольствия, а, наоборот, провоцируют раздражительность и вялость. Лучше заменить их на туалетные блоки или стики.

**3. Громкий холодильник.** Холодильник, который гудит и днем, и ночью, сильно изматывает. Все в семье становятся раздражительными, неосознанно начинают ругаться. Чтобы уменьшить гул, холодильник должен стоять на идеально ровной поверхности. Если звук идет от морозилки, изолируйте ее шумопоглощающими панелями.

**4. Колючий плед.** Тактильные ощущения тоже играют большую роль. Если вечером закутаться в мягкий уютный плед, то все проблемы, накоп-

ленные за день, сразу забудутся. А вот если мы зарываемся в старое колючее покрывало, нервозность только усиливается. Чем больше балуем себя, тем реже чувствуем раздражение.

**5. Неубранные провода.** Торчащие провода портят интерьер и доставляют неудобства домочадцам. Поэтому старайтесь по максимуму убрать с видных мест все кабели.

**6. Яркие лампы.** Слишком яркий свет в квартире вреден для глаз и психики. Дома должна быть расслабляющая атмосфера с приглушенным освещением. Конечно, это не касается рабочих зон. Для спальни и гостиной лучше выбирать лампы с естественным или желтым светом. Синие светодиоды вредят

здоровью, так как раздражают сетчатку глаза.

**7. Переполненный шкаф.** Многие наверняка пытались уместить на одну вешалку или запихнуть в ящик как можно больше одежды. Часто она просто не умещается в шкаф. Утром членам семьи сложно найти нужную вещь, и они начинают беситься. Поэтому избавьтесь от одежды, которую не носите.

**8. Разбросанная косметика.** Любая женщина хоть раз, но нервничала из-за того, что не может найти что-то из косметики. От разбросанных повсюду баночек с кремами, помад и духов страдают и другие жильцы квартиры. Они вечно падают с полок, пылятся и раздражают взгляд. Оборудуйте удобные системы хранения.

### Актуально

**Антисептик для рук в домашних условиях.** Этот антисептик рекомендует Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) как профилактическое средство от распространения коронавируса и других инфекций. Смешайте 100 мл этилового спирта, 5 мл перекиси водорода, 1,8 мл глицерина, 13,2 мл кипяченой или дистиллированной воды. Всего получается 120 мл жидкости. Запаха спирта на руках не остается. А глицерин защищает кожу от пересушивания, слегка ее смягчает и создает легкий глянец. Слейте все в пластиковую емкость с пульверизатором и носите с собой.

## На все случаи жизни

\* Пробка для ванны неплотно садится в гнездо и пропускает воду? Смажьте бока мылом.

\* Если подушка слишком плоская и спать на ней неудобно, ушейте наволочку и затолкайте в нее подушку. Она станет выше.

## Авось пригодится

\* Используйте кожуру банана как крем для обуви: натуральные масла банана не только очистят кожаную обувь, но и придадут ей блеск. Просто внутренней стороной кожуры потрите обувь, затем пройдитесь до блеска сухой тканью или бумажным полотенцем.

\* В кожуре банана много минералов: помимо кальция, магния и фосфора в ней есть азот и калий. Эти макроэлементы важны для здорового роста растений. Чтобы приготовить удобрение, разрежьте корки банана на небольшие кусочки и, разложив их вокруг растения, присыпьте землей.

\* Для удобрения комнатных растений корки банана высушивают в духовке или на воздухе. Когда они станут темными и хрупкими, раскрошите их и в таком виде высыпьте в пакет. Порошок добавьте в цветочный горшок и хорошо перемешайте с землей.

## На все случаи жизни

\* Хотите освежить кухонные полотенца? Замочите их на 5 минут в воде с несколькими каплями масла лаванды.

\* Чтобы уничтожить пылевого клеща в старых книгах, положите их в закрывающийся пластиковый пакет и поместите в морозилку на 72 часа.

\* Если пища в микроволновке нагревается неравномерно, сделайте внутри нее углубление. Так микроволны будут попадать в середину блюда.

\* Чтобы телефон зарядился быстрее, его лучше перевести в режим полета. При этом поиск связи и интернет-соединение останавливается, затраты энергии снизятся, и смартфон зарядится в 2 раза быстрее.

## Стекла заблестят

Разведите 2 ст. ложки крахмала в 1 л теплой воды. Крахмал позволяет оттереть все пятна быстро и на 100% чисто. Идеальный блеск придает также нашатырный спирт, разведенный с водой (1:1).



# ПРОТИВОВИРУСНАЯ УБОРКА СПИРТ И ХЛОРКА В ПОМОЩЬ

Если в семье все здоровы, влажную уборку с применением бытовой химии необходимо проводить 2-3 раза в неделю. Но если кто-то из членов семьи болен или вся семья находится на карантине, убираться нужно каждый день.

## Правила домашней уборки

\* Главный принцип уборки: от чистого к грязному. Начинать нужно с верхних плоскостей и с дальних комнат, постепенно перемещаясь вниз, к плинтусам и полу, а также к выходу из квартиры. К примеру, начать со спальни и гостиной, перемещаясь к кухне, а затем ванной и туалету.

\* Вирусы могут жить на различных поверхностях от нескольких минут до нескольких суток. Поэтому важно не лениться обрабатывать все плоскости дезинфицирующими средствами. Также вытирать пыль на мебели и не забывать о межкомнатных дверях, люстрах, рамках картин.

\* Особое внимание нужно уделить часто используемым и потому самым грязным предметам: дверным ручкам, выключателям и розеткам, кранам и кнопке унитаза, кошелькам и сумкам, а также мобильным телефонам, планшетами, компьютерной мыши, клавиатуре, пультам.

## Чем дезинфицировать поверхности

\* Использовать можно обычные средства, предназначенные для уборки помещений. Но поверхности, к которым домочадцы прикасаются чаще всего (дверные ручки, краны, столы, спинки стульев и др.), стоит раз в день вечером протирать дезинфицирующим раствором.

\* Для дезинфекции можно использовать средства на основе хлора или с содержанием не менее 60% спирта, предназначенные для обеззараживания поверхностей.

\* Если в квартире не оказалось специальных средств, использовать можно хлорные и кислородные отбеливатели для белья. Для приготовления дезинфицирующего раствора возьмите 1 часть отбеливателя (в граммах или миллилитрах) на 10 частей теплой воды. Раствор тщательно перемешайте. Смешивать и использовать такой раствор можно только в перчатках. Готовить много сразу не стоит, лучше сделать до одного литра. Такого объема хватит на один-два дня. Обработав поверхности, оставьте раствор на 5-10 минут, потом удалите его тряпкой, смоченной в чистой воде.

\* Для пола можно использовать те же средства, что и для обработки дверных ручек, кранов... Подойдут как средства на основе гипохлорита натрия (хлорки), так и приготовленные дома растворы из хлорных и кислородных отбеливателей для белья.

\* Не забывайте надевать перчатки. И помните, что при уборке помещения средствами с хлором необходимо проветривать комнаты.

## Намотай на ус

После выздоровления больного коронавирусом или его помещения в стационар квартира остается опасной для здоровых людей еще 4-5 дней. Хотя вирус и погибает в воздухе за 3-4 часа, он может сохраняться на поверхностях.

## Сколько живет вирус?

На стекле – 4 дня  
На пластике – 5 дней  
На бумаге – 4-5 дней

# МАСТЕРИЦА



## АСИММЕТРИЧНЫЙ ТОП С ЦВЕТАМИ

*Простой топ с асимметричной линией низа украшен стилизованными цветами из самодельных шнуров.*

### РАЗМЕРЫ

34/36 (38/40) 42/44

### ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа (100% хлопка; 110 м/50 г) — 250 (300) 350 г зелено-голубой секционного крашения;  
для цветков: пряжа (100% хлопка; 125 м/50 г) — 50 г натурально-белой, по 50 г или остатки нежно-мятной и светло-бирюзовой;  
пряжа (100% мерсеризованного хлопка; 175 м/50 г) — 50 г светло-бежевой; спицы №3,5 и крючок №3; 1 вышивальная игла; приспособление для изготовления шнуров.

### УЗОРЫ И СХЕМЫ

#### ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

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

#### ЦВЕТКИ

С помощью приспособления для изготовления шнуров связать шнур. Вязаные шнуры скручиваются от середины по кругу, в отдельных местах скрутка фиксируется стежками, таким образом получается круг.

Размер 1 цветочного бутона = диаметр ок. 4—5 см. Для 1 цветка диаметром 4 см потребуется шнур длиной ок. 30—35 см, для цветка диаметром 5 см потребуется шнур длиной ок. 50—55 см.

#### ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

23 п. x 29 р. = 10 x 10 см, связано лицевой гладью.

#### ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

##### ПЕРЕД

Зелено-голубой нитью с правого нижнего края набрать 3 п. и, начав с 1 изнаночного ряда, вязать лицевой гладью.

Для скоса по нижнему краю уже во 2-м р. вновь набрать по левому краю 1 раз 6 (7) 7 п.

Затем в каждом следующем 2-м р. вновь набрать еще 10

раз по 6 п. и 6 раз по 5 п. (2 раза по 7 п. и 14 раз по 6 п.) 12 раз по 7 п. и 4 раза 6 п. = 99 (108) 118 п.

Через 47 см = 137 р. от наборного ряда прикрепить с обеих сторон по 1 маркеру для начала пройм.

Через 17 см = 50 р. (19 см = 56 р.) 21 см = 62 р. от отметок закрыть с обеих сторон для плечевых скосов по 7 (9) 10 п. В каждом следующем 2-м р. закрыть еще 2 раза по 8 (9) 10 п. Через 10 см = 30 р. (12 см = 36 р.) 14 см = 42 р. от отметок закрыть для горловины средние 39 (40) 44 п. и каждую сторону закончить раздельно.

Для закругления горловины с внутреннего края закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 3 п., 1 раз 2 п. и 2 раза по 1 п.

##### СПИНКА

Вязать, как перед, но в зеркальном отображении (= прибавки для скоса по нижнему краю выполнять с правого края) и с менее глубокой горловиной. Для этого одновременно с началом плечевых скосов закрыть средние 37 (38) 42 п. и обе стороны закончить раздельно.

Для закругления горловины в каждом 2-м р. закрыть с внутреннего края 1 раз 5 п. и 1 раз 3 п.

Убавки для плечевых скосов выполнять с внешнего края на той же высоте и так же, как на перед.

##### СБОРКА

Детали растянуть согласно указанным на выкройке размерам, увлажнить и оставить до высыхания.

Изготовить 5 цветочных бутонов из натурально-белой нити диаметром 4—5 см и прикрепить, как показано на фото, на расстоянии 5—12 см от нижнего края.

Цветки пришить к внешним краям швом «козлик» светло-бирюзовой и нежно-мятной нитями. 3 цветка вышить от середины швом «пестик» зелено-голубой нитью. Оставшиеся 2 цветка вышить отдельными французскими узелками зелено-голубой и светло-бежевой нитями.

С нижнего края на цветках вышить стебли. Для этого нежно-мятной и светло-бирюзовой нитями в 5 сложений проложить стежки шва «вперед иголку» через каждые 3 р. с лицевой стороны и под одной поперечной нитью с изнаночной стороны.

Выполнить швы, при этом по боковым швам верхние по 17 (19) 21 см от отметок для пройм оставить открытыми. Нижние края переда и спинки обвязать зелено-голубой нитью следующим образом:

1-й кругр.: ст. б/н. Число ст. б/н кратно 6: с помощью 1 соед.ст. в 1-й ст. б/н замкнуть этот и следующий кругр.

2-й кругр.: 1 в.п. дополнительно, 1 ст. б/н в 1-й ст. б/н, пропустить 2 ст. б/н, 5 ст. с/н в следующий ст. б/н, пропустить 2 ст. б/н, \* 1 ст. б/н в следующий ст. б/н, пропустить 2 ст. б/н, 5 ст. с/н в следующий ст. б/н, пропустить 2 ст. б/н, от \* постоянно повторять.

Края пройм и край горловины обвязать так же.

#### ВЫКРОЙКА



**Л**аминат высокого качества будет трудно отличить от натурального дерева и прослужит он долго, но для этого нужно знать, как правильно за ним ухаживать.

### Что такое ламинат и из чего он сделан?

Ламинат состоит из пяти слоев, и если понимать, за что отвечает каждый слой, можно уже сделать вывод, подходит вам такое покрытие или нет.

**Стабилизатор:** нижний слой, пропитанная парафином бумага, которая защищает от перепадов температур и влажности.

**Базовый слой:** несущий, изготовлен из высокоплотной плиты ДВП или ДСП толщиной 6-8 мм. На него ложится основная нагрузка. Количество слоев и состав полимеров влияет на влагостойкость ламината, теплопроводность и способность выдерживать нагрузку.

**Декоративный слой:** пропитанная меламином бумага с напечатанным на ней рисунком.

**Оверлей:** защитная пленка из термоактивных смол, акрила или меламина, которая делает покрытие прочнее, защищает от стирания, влаги и пр.

**Демпфер:** промежуточный слой, который отвечает за звукоизоляцию и ударопрочность ламината.

Ламинат может быть похож почти на любое покрытие, ведь на верхнем бумажном слое можно напечатать всё, что угодно — и плитку, и паркет, и даже камень, но несмотря на внешнюю схожесть, у ламината очень много отличий от каменных или плиточных полов. Ламинат не выдержит больших нагрузок, агрессивных чистящих средств и даже избытка влаги.

### Как правильно ухаживать за ламинатом?

Большое количество влаги и ламинированные полы между собой не ладят. Про паровые швабры и большое количество воды с моющим средством можно совсем забыть, они могут стать причиной необратимых повреждений ламината, вызвать деформацию и разбухание полов. Поэтому запомнить нужно главное: не дожидаетесь, пока полы станут грязными, и их придется долго отмывать, не копите грязь, а убирайте сразу.

Если чистить ламинат регулярно, он прослужит дольше.

Используйте сухую швабру или тряпку из микрофибры в сочетании с безопасным средством для ухода за ламинатом. Выбирайте средства, которые подходят для удаления пятен. Пылесосьте, убрав щетину, т. е. установив переключатель на щётке в режим «жесткий пол».

Каждые два или три месяца мойте полы безопасным раствором: это может быть детский шампунь без запаха, разведенный в воде (1 чайная ложка на 3 литра) или кастильское мыло. Опустите тряпку или швабру в раствор, ото-



## ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ПРО ЛАМИНАТ

**Когда нужно быстро уложить новый пол, при этом аккуратно и красиво, ламинат — лучший выбор. Ведь на бумажной поверхности можно напечатать что угодно: даже классический паркет ёлочкой.**

жмите, чтобы тряпка стала почти сухой и пройдитесь по поверхности пола. Ваша цель — не намочить пол, насколько это возможно! После этого протрите полы ещё раз сухой салфеткой из микрофибры или сухой шваброй, чтобы убрать оставшуюся воду.

Никогда не используйте для мытья ламината продукты на масляной основе, они могут оставлять трудно удаляемые разводы.

Также лучше не использовать чистящие средства с добавлением уксуса, а покупать специальные, безопасные для ламината. И не ходите по полу босыми ногами, густо намазанными кремом или маслом для тела. Масло впитывается и оставляет тёмные пятна на полу.

### Почему ламинат обесцвечивается?

Чаще всего из-за неправильного ухода, слишком частого мытья полов с большим количеством воды и использования агрессивных чистящих средств, не предназначенных для мытья ламината. Ну и, конечно, из-за износа, в коридоре, на кухне и особенно в

рабочей или учебной зоне, где стоит письменный стол и рабочее кресло на колесиках. В этих местах лучше сразу постелить небольшой коврик или быть готовым к тому, что ламинат со временем сильно протрётся.

### Можно ли покрасить ламинат там, где он истёрся?

Вопрос о покраске для потребителей спорный, но для специалистов ответ однозначен — нет, окрашивать или покрывать лаком ламинированный пол нельзя.

Он не имеет ничего общего с деревянным полом, а представляет собой разновидность термопластов, на который не ложится краска или лак. Поэтому покраска ламината не имеет смысла — уже через пару месяцев при малейшей нагрузке или попадании влаги краска потрескается и начнёт отслаиваться.

Про окрашивание ламината можно забыть раз и навсегда, но фрагмент покрытия можно заменить, частично его демонтировав, или просто постелить декоративные коврик и скрыть дефект.



Хотите выпрямить волосы? Завейте их, тогда они распрямятся из вредности.

# ДОМАШНИЙ SPA ДЛЯ ВАШИХ ВОЛОС

Как приятно иногда побаловать кожу масками, пилингами, кремами! Но чем же хуже наши волосы? Им тоже необходимы ухаживающие процедуры, которые сделают их здоровыми и красивыми.

Многие с недоверием относятся к слову SPA-процедуры. Кажется, что это весьма дорогое удовольствие и доступно лишь посетителям салонов красоты. Однако это не так. SPA-комплекс включает в себя обычные маски для волос, массаж с использованием аромамасел, ополаскивания полезными отварами, компрессы и прочие процедуры. Все их можно выполнять в собственной ванной, а последующий эффект будет не хуже, чем от дорогой косметики и новомодных процедур.

## Начнем с простого

А вы знали, что самое обычное мытье головы можно превратить в приятную SPA-процедуру? Главное - выбрать правильный шампунь. Тем, у кого жирные волосы, подойдут средства, содержащие в себе экстракты мяты и розмарина. Обладательницам сухих и окрашенных волос стоит присмотреться к шампуням, в состав которых входят ромашка и шалфей. В процессе мытья головы спешить не стоит. И шампунь, и кондиционер рекомендуется оставлять на волосах на 3-4 минуты каждый, чтобы их воздействие было эффективным. В процессе можно расчесывать волосы деревянной расческой с редкими зубьями или массировать кожу головы кончиками пальцев. Таким образом вы улучшите приток крови к голове, и активные вещества окажут большее воздействие на волосы. К стандартному процессу мытья го-

ловы полезно добавлять процедуры, которые благотворно влияют на внутреннее состояние и внешний вид ваших волос. Рассмотрим некоторые из них.

## Питательные маски

Достаточно один раз в неделю делать маску для волос, чтобы добиться видимого результата. Получив необходимые питательные вещества, волосы будут гладкими, шелковистыми и не доставят вам проблем при расчесывании.

**Желток и пиво.** 1 яичный желток разболтать вилкой в 1/3 стакана темного пива. Смесь нанести на влажные волосы после мытья на 15-20 мин.

**Лимон и мед.** 3-4 ст. л. лимонного сока смешать с 1-2 ст. л. жидкого меда. Нанести на сухие волосы на 10 мин.

**Кефир и какао.** 1 ч. л. какао смешать с 100 мл кефира и 1 взбитым желтком. Нанести на корни волос, подождать 2-3 мин., после чего нанести еще один слой. Смывать через 20-30 мин.

Указанные в рецептах пропорции могут меняться в зависимости от длины волос. После нанесения маски наденьте на голову полиэтиленовую шапочку для душа и обмотайте ее теплым полотенцем. В тепле компоненты маски активизируются и окажут максимальное воздействие.

## Освежающие ополаскивания

После каждой процедуры мытья голо-

вы полезно делать ополаскивания. Они смывают остатки шампуня и кондиционера, ослабляют вредное воздействие жесткой воды, делают волосы мягкими и послушными.

**Ромашка.** 2 пакетика цветков ромашки заварить в 1 л воды, после остудить.

**Яблочный уксус.** 1-2 ст. л. яблочного уксуса разбавить в 1 л воды.

**Чай.** 2-3 ч. л. чая залить 200 мл кипятка, остудить. Для жирных волос подойдет зеленый чай, для сухих - черный.

## Расслабляющий массаж

Массаж кожи головы можно делать ежедневно. Нет времени? Попробуйте выполнять эту приятную процедуру хотя бы раз в неделю. Приготовьте себе теплую ванну с пеной, устройтесь в ней поудобнее, расслабьтесь. Нанесите на кончики пальцев несколько капель аромамасла (подойдет кокосовое, миндальное, виноградных косточек, а также масло жожоба). Начните массаж с висков, плавно растирая их круговыми движениями. Продолжите, продвигаясь вверх к макушке, а затем к затылку. Пройдитесь кончиками пальцев вдоль линии роста волос на лбу. Время массажа не ограничено и определяется вашими собственными ощущениями. Еще более простая процедура - правильное расчесывание волос. Лучше всего проводить ее вечером перед сном. Наклоните голову вниз и расчесывайте волосы от корней до кончиков легкими, плавными движениями.

Как видите, все указанные SPA-процедуры нельзя назвать такими уж неизвестными и недоступными. Главное - желание и немного свободного времени. А результат не заставит себя ждать!

## Предпочтения

К выбору духов надо подойти серьезно. Может быть, они относятся к одной группе ароматов - например, свежие или цветочные запахи. Посмотрите, из каких нот они состоят - вполне вероятно, вы найдете несколько схожих. Значит, именно они вас и привлекают! Поэтому в первую очередь начинайте тестировать духи, в составе которых есть эти нотки.

А может, вам понравилась реклама парфюма, но вы сомневаетесь, подойдет ли он именно вам? Не спешите скептически взмахнуть рукой только потому, что это всего лишь «маркетинговый ход». Ведь когда парфюмер создает аромат, у него всегда возникает некий образ, адресованный женщине определенного типа. И если вас привлекло визуальное сопровождение парфюма, значит, есть шанс, что и сам аромат окажется вам близок.

## Как протестировать

Когда вы в магазине начинаете тестирование, не старайтесь попробовать все подряд. Уделите внимание уже заранее выбранному аромату. Нанесите капельку духов на запястье, не растирая по коже, тогда «пирамида аромата» будет раскрываться правильно. Не смывайте духи целый день - почувствуйте, подходит вы друг другу или нет. На каждом человеке один и тот же парфюм «звучит» по-разному, все дело в том, что он смешивается с нашим собственным запахом и от их взаимодействия зависит, возникнет ли гармония.

## Что выбрать

Сложные ароматы раскрываются постепенно. Сначала самые легкие, све-



# В ПОИСКАХ ЗАВЕТНОГО АРОМАТА

**Не знаете, как найти среди парфюмерного изобилия те самые - любимые и единственные духи? Мы расскажем, как это сделать!**

жие ноты - обычно именно они привлекают нас, когда мы пробуем духи. Затем основные ноты, а через несколько часов вы ощутите шлейф вашего аромата - именно с ним и придется иметь

дело. Когда парфюм подходит, постепенно вы перестаете ощущать его аромат, словно он стал вашим вторым собственным запахом. А значит, вы наконец нашли свои идеальные духи!

## Это интересно

На запах пота огромное влияние оказывает... наше питание. Неприятный запах вызывают обильная мясная пища, приправы (в том числе чеснок и лук), копчености, маринады, а также кофеин, алкоголь и никотин. Чтобы пахнуть вкусно, употребляйте больше растительной пищи, содержащей витамины и фолиевую кислоту. А также овощи, богатые хлорофиллом (петрушка, капуста, шпинат), - он дезодорирует запах пота.



## ДЕЗОДОРАНТ: СПАСЕНИЕ ИЛИ ОПАСНОСТЬ?

Сейчас на рынке огромное количество дезодорантов и антиперспирантов на любой вкус. Но не рискуем ли мы своим здоровьем в погоне за красотой? К сожалению, многие производители добавляют в свою продукцию не самые безопасные вещества. Чтобы не навредить своему здоровью, выбирая дезодорант, внимательно читайте его состав. Там не должно быть перечисленных ниже компонентов.

✦ Алюминий - именно он блокирует выделение пота. Негативно влияет на центральную нервную систему (провоцирует раздражительность, депрессию, болезнь Альцгеймера), на суставы и почки, способствует развитию раковых заболеваний.

✦ Фталаты - продлевают стойкость дезодоранта. Особенно опасны для беременных и кормящих: вызывают патологию плода, неправильное развитие репродуктивных органов.

✦ Парабены - консерванты, позволяю-



щие дезодорантам долго храниться. Накапливаются в организме и являются причиной возникновения рака молочной железы.

✦ Пропилен гликоль - оказывает увлажняющее действие и улучшает впитываемость. Провоцирует обезвоженность кожи, аллергические реакции, нарушает работу печени и почек.

✦ Триклозан - обеспечивает антибактериальную защиту, но в то же время вызывает мутации у бактерий, делая их более жизнеспособными и опасными.

## Приятного аппетита



Для приготовления борща можно использовать маринованную свеклу.

шт., чеснок - 3 зубчика, перец черный горошком - 5 шт., соль по вкусу, масло оливковое - 2 ст. л.

Фасоль залейте водой на ночь. Утром залейте свежей водой и отварите.

Мясо залейте 2 л воды и сварите бульон, добавив лавровый лист и перец горошком. Посолите.

Опустите в бульон картофель и фасоль, варите 15 мин.

Измельченные лук, морковь и нарезанную соломкой свеклу обжарьте на масле. Добавьте протертые помидоры, доведите до кипения.

Положите в борщ нашинкованную капусту. Через 10 мин. после закипания положите томатную заправку и нарубленный чеснок. Доведите до кипения, снимите с огня.

## БОРЩ ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ

Приготовление борща - это целое искусство, которым должна владеть каждая хорошая хозяйка!

**Р**ецептов этого вкусного и питательного супа придумано множество, но есть и свои тонкости в приготовлении.

### «Украинский» с салом

**Понадобится:** говядина на косточке - 500 г, свинина на косточке (рагу) - 500 г, картофель - 4-5 шт., лук - 3 шт., морковь и свекла - по 2 шт., капуста белокочанная - 1/4 среднего кочана, помидоры - 3-4 шт., перец болгарский сладкий - 1 шт., томат-паста - 2-3 ст. л, масло растительное - 2 ст. л., масло сливочное - 30 г, чеснок - 4-5 зубчиков, сало - 50-60 г, корень петрушки, лист лавровый, перец, соль - по вкусу, уксус - 1-2 ч. л.

Сварите бульон из мяса и 4-5 л воды, добавив 1 морковь, 1 луковицу, корень петрушки, лавровый лист, соль и перец.

На сале обжарьте лук, добавив растительное и сливочное масло. К луку по-

ложите тертую морковь и нарезанный соломкой болгарский перец, готовьте 2-3 мин. Добавьте измельченные помидоры, томат-пасту и тушите 20-30 мин.

Из бульона выньте овощи и мясо. Мясо отделите от костей, положите в заправку и тушите 2-3 мин.

В бульон добавьте картофель и капусту, варите до готовности капусты.

Свеклу потушите отдельно в малом количестве воды с уксусом.

Выложите заправку в борщ, доведите до кипения. Добавьте свеклу и толченое с чесноком и солью сало. Доведите до кипения, снимите с огня.

### С телятиной и фасолью

**Понадобится:** телятина - 400 г, фасоль сухая - 100 г, морковь - 1 шт., свекла - 2 шт., лук репчатый - 1 шт., томаты в собственном соку (консервированные) - 150 г, капуста белокочанная - 180 г, лист лавровый - 2 шт., картофель - 3

### С грибами и черносливом

**Понадобится:** свекла запеченная - 3-4 шт., картофель - 4-5 шт., лук репчатый - 2 шт., морковь - 1 шт., чернослив - 150-200 г, грибы (сушеные) - 50 г, томат-паста - 4 ст. л., масло растительное - 2 ст. л., уксус - 1 ст. л., сахар - 1 ст. л., зелень (укроп или петрушка), соль, перец черный молотый - по вкусу, лист лавровый - 2 шт., сметана для подачи.

Замочите грибы в воде на 1 ч. Промойте, отварите в 2-3 л воды.

Процедите отвар, грибы нарежьте соломкой. Отдельно отварите чернослив.

Лук обжарьте на масле. Добавьте тертую морковь, томат-пасту, обжарьте. Влейте немного бульона и тушите 5 мин. Опустите заправку и картофель в бульон, положите соль, перец, лавровый лист, уксус и сахар. Дайте покипеть 5-7 мин. и добавьте грибы. Поварите 3-4 мин. и снимите с огня.

Перед подачей добавьте порционно чернослив, сметану и зелень.

## БУДЕТ ВКУСНЕЕ, ЕСЛИ...

\* Борщи варят на мясном, мясокостном, курином бульонах или просто из овощей и корнеплодов, с фасолью, грибами, квашеными яблоками, черносливом, кабачками, баклажанами, репой.

\* Для мясного борща требуется наваристый бульон. Выбирайте мясо на косточке и варите не менее 2 ч., сняв в начале варки образовавшуюся пену.

\* Бульон получится более насыщенным, если мясо перед варкой быстро обжарить на большом огне в течение 1-2 мин.

\* Можно добавить в борщ муку - это усилит вкус блюда. Предварительно обжарьте муку на сухой сковороде в

течение 5 мин., постоянно помешивая. В суп ее следует класть за 10 мин. до конца варки.

\* Капусту перед закладкой в борщ рекомендуется хорошо помять с небольшим количеством соли, чтобы она стала мягкой и дала сок.

\* Для подкисления супа и сохранения его насыщенного цвета можно использовать не только уксус, но и лимонный сок, лимонную кислоту, квашеную капусту или рассол из нее, тертое яблоко кислых сортов (яблоко добавляется в конце варки).

\* Борщ станет вкуснее, если дать ему настояться под крышкой хотя бы полчаса.



## СУП С КРАПИВОЙ И ГРИБАМИ

**300 г шампиньонов, 1 луковица, 3 картофелины, 1 пучок молодой крапивы, топленое масло для жарки, 1,5 л воды, 1 сырое яйцо, черный молотый перец и соль по вкусу, сметана для заправки, рубленая зелень укропа.**

Грибы помойте и порежьте ломтиками. Лук очистите и нашинкуйте. Обжарьте грибы с луком на топленом масле, посолив и поперчив по вкусу. Картофель очистите, порежьте кубиками и выложите в кастрюлю с кипящей водой. Добавьте обжаренные грибы с луком и варите 20 минут. Крапиву промойте, ошпарьте кипятком и порежьте. Добавьте в суп и варите еще 5 минут. В конце варки в суп тоненькой струйкой влейте взбитое яйцо и перемешайте. Разлейте готовый суп в тарелки, заправьте сметаной и посыпьте укропом. Будет особенно вкусно, если подать такой суп с гренками из белого хлеба.



## СВИНИНА СО СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ

**500 г свинины, 400 г стручковой фасоли, 150 г лука, 100 мл соевого соуса, 15 г кунжутного семени, зелень, соль, перец, растительное масло.**

Лук нарежьте полукольцами, а мясо соломкой. На растительном масле обжарьте лук, добавьте мясо и томите 20 минут. Влейте соевый соус, поперчите и жарьте еще 25 минут. Стручковую фасоль опустите в кипящую подсоленную воду, варите 8-10 минут. К мясу добавьте кунжут, фасоль и зелень, перемешайте.



## ТВОРОЖНЫЕ КРОКЕТЫ С ЗЕЛЕНЬЮ

**500 г творога, 1 небольшая морковь, 3 редиски, 1 пучок зелени, 2 свежих огурца, листья салата, горсть рубленых грецких орехов, 1 ст. ложка растительного масла, 1 желток, тмин.**

Творог разомните, добавьте натертую мелко морковь, грецкие орехи, нарезанный укроп и растительное масло. Посолите и перемешайте. Сформируйте крокеты в виде шариков и поставьте на 30 минут в холодильник. На блюдо положите листья салата, кружочки огурца и редиса, посыпьте нарезанной петрушкой. Сверху выложите творожные крокеты, посыпьте тертым желтком и тмином.



## Густая с орехами

**2 стакана густой сметаны, 4 ст. ложки молотых грецких орехов, 1 огурец, 2-3 редиски, 1 зубчик чеснока, соль, перец, укроп по вкусу.**

Сметану взбейте и добавьте толченый чеснок, соль и перец. Поставьте на 30 минут в холодильник. Огурец нарежьте, редиску потрите на терке. Все смешивайте, добавив орехи, перед подачей на стол.

## На майонезе

**6 яиц, 4 огурца, 300 г вареной колбасы, 200 г майонеза, пучок зеленого лука, 1 ст. ложка горчицы, 1 ст. ложка соли, 1 ст. ложка перца, 1 ст. ложка лимонной кислоты, 1,5 л холодной воды.**

## ГОТОВИМ ОКРОШКУ

Белки яиц, огурцы, колбасу порежьте мелкими кубиками, лук нарежьте мелко. В кастрюле разотрите желтки с солью, перцем и горчицей, добавьте майонез, продолжая растирать, и постепенно влейте воду. По вкусу добавьте лимонную кислоту. В тарелки выкладывайте «салат» и заливайте жидкостью.

## По-абхазски

**3 стакана кислого молока, 1-2 стакана воды, 50-75 г зеленого лука, 150 г огурцов, 50 г редиса, 1-2 дольки чеснока, 2 яйца, зелень, соль и аджика по вкусу.**

Нарежьте огурцы, редис, лук и положите в кастрюлю. Залейте кислым молоком, разбавленным холодной водой, приправьте толченым чесноком, солью и аджикой по вкусу. Яйца отварите вкрутую; нарежьте мелко и положите в суп. Перед подачей посыпьте зеленью.

## С цветной капустой

**500 г кефира, 500 г воды, 500 г**

**цветной капусты, 100 г моркови, 2 яйца, зелень и соль по вкусу.**

Цветную капусту вымойте, разделите на соцветия и отварите в подсоленной воде. Морковь вымойте, очистите и отварите в небольшом количестве воды, нарежьте кружочками или кубиками. Яйца сварите вкрутую, очистите и нарежьте ломтиками. Смешайте и залейте разбавленным водой кефиром, посолите и добавьте мелко нарезанную петрушку.

## Густая «Чесночная»

**1/2 л кефира, 2 зеленых болгарских перца, 2 помидора, 2 огурца, 3 ст. ложки майонеза, 3 зубчика чеснока, яйца, 1 лимон, листья салата, петрушка, соль, черный молотый перец - по вкусу.**

Чеснок раздавите в чесночнице и смешайте с мелко порезанными овощами и салатом. Заправьте майонезом, соком лимона, солью и перцем и залейте кефиром. Украсьте петрушкой и ломтиками сваренного яйца.



# ЛЕТНИЙ УХОД ЗА КОМНАТНЫМИ РАСТЕНИЯМИ

## Полив и опрыскивание

Летний зной способствует увеличению испарений, которые происходят при помощи цветов и листвы, да и земляной ком пересыхает намного быстрее. А при нехватке влаги, происходит полное нарушение циркуляции всех питательных веществ, содержащихся в растениях. Если не следить за регулярностью полива, растение может не просто приостановить свое развитие, но и погибнуть. Однако не стоит чрезмерно увлажнять почву, важно учитывать то, что в зависимости от окружающих условий, количество воды, необходимое для полива, может существенно меняться. Например, если днем слишком жарко, а также солнечно, то некоторые из цветов придется поливать пару раз в день. Воду можно использовать только хорошо отстоявшуюся. Однако при понижении температуры и наступлении дождливых дней (значит при увеличении влажности воздуха), воды для полива должно становиться меньше. Не нужно приступать к поливу, если почва еще в достаточной мере влажная, определить это несложно,

нужно просто аккуратно проткнуть землю пальцем (примерно на 1 см). Почувствовав сухость земли, можно смело приниматься за водные процедуры. Небольшие горшки можно слегка приподнять, чтобы проверить, суха ли почва снизу.

Обильного полива (в любое время суток) и регулярного опрыскивания, то есть дополнительного увлажнения, требуют следующие домашние растения:

Агава комнатная. Комнатный клен или абутилон (особенно в период его активнейшего цветения, то есть дополнительного увлажнения, при недостаточной влажности почвы прекрасные цветы начнут осыпаться). Агапантус. Азалия комнатная. Привередливый в выращивании питомец, в летний период, требующий частого увлажнения почвы и опрыскивания. Алламанда. Алоказия любит водные процедуры, к которым можно смело причислить и протирание листочков влажной тряпочкой или губкой. Домашний доктор алоэ, летом также превращается в «водохлеба», но листья лучше не опрыскивать, иначе они могут подсохнуть. Антуриум — растение любящее частое увлажнение листвы, а также

полив, его почва должна быть влажной всегда. Цветок ахименес. Ванька мокрый или бальзамин комнатный. Поливать, а также опрыскивать его нужно почаще, застаивание жидкости в поддоне недопустимо. Глоксиния. Жасмин. Белокрыльник или калла. Примула или первоцвет. Олеандр. Орхидея (особо во время цветения). Кассия. Роза. Умеренно поливают и увлажняют: аденантос, адениум, адриантум, амариллис, астрофитум, бегонию (ее также можно поставить в поддон с торфом, который требуется изредка увлажнять), цикламен, настурцию и фиалку узумбарскую, которую лучше не опрыскивать, ведь листики плохо переносят влажность. Обложите горшочек с фиалкой торфом или мхом, периодически взбрызгивая его водой. Излишняя влага может нанести значительный вред таким любимцам, как: аглаонема (полив осуществляется 2 раза в неделю), герань (1 раз в пару дней), и хризантема (2-3 раза в неделю). Опрыскивание особо полезно летом, а такие растения, как: драцена, диффенбахия, маранте, плющи, папоротники, филодендроны и фикусы — из-

вестные любители водных брызг, которые не должны быть холодными. Также многим растениям не помешает теплый душ пару раз в неделю, который не только увлажнит, но и пыль с листьев смоеет. Если в этот период предстоит пересадка, важно следить за увлажнением почвы первые несколько недель, делать это нужно для быстрого проникновения корней в субстрат, а именно за пределы кома земли, с которым домашнее растение было пересажено. Излишняя влага, так же как и засухливость, могут помешать этому важному процессу.

## Подкормка

Важным моментом ухода в жаркий период является подкормка, которая должна быть регулярной. Летом эту процедуру можно проводить пару раз в месяц, все зависит от роста растения. Обильно цветущим любимцам обычно следует уделять больше времени и внимания, подкармливая их раз в неделю. Применяя жидкие минеральные удобрения, важно придерживаться инструкций, которые всегда можно найти на упаковке. Обычно принято применять аммиачную либо калийную селитру, калийную соль и суперфосфат.

Сильная концентрация удобрений может нехорошо сказаться на корневой системе, поэтому для небольших питомцев следует сначала использовать половинную дозу, и постепенно увеличивать ее до необходимой вам.

В том случае, если питомец совсем недавно был пересажен в готовый субстрат, содержащий различного типа удобрения длительного действия, подкормка пока не нужна.

В период цветения любимцы нуждаются в дополнительной порции удобрений, с этой целью лучше использовать средства, в которых преобладают фосфорно-калийные составляющие. У некоторых из растений после цветения появляются листочки, тогда нужно будет сменить удобрение на другое, с высокой азотной составляющей.

## Поздравления

**Оксану ЭНГЕНОВУ**  
поздравляем с днем рождения.  
В Авчала, на Кипре наверное,  
Удачи в делах, будь желанна,  
Подруга Оксана Энгенова,  
Для нас всех ты просто Оксана.

Суважением,  
Анна Орфаниди,  
Марина Белчева,  
Циала Саакова-Чумбуридзе,  
Нина Губеладзе,  
Ирина Кобалия-Данелия, Натела Шванги-  
радзе, Лидия Ситникова-Комарова, Инна  
Ячевская-Седыкина,  
Елена Мачабели, Наталия Меладзе,  
Валентина Ярославцева-Шемшур, Тамара  
Лапшина, Кристина Лапшина-Капанадзе,  
Людмила и Цицо Тевзадзе, Любовь  
Арашвили, Анна Агцигаури,  
Ирина Бериташвили.

**Лану МАНАГАДЗЕ**  
поздравляем с днем рождения.  
Финал спектакля завершен,  
Дошла до него ты не сразу,  
Зритель тобою восхищен,  
О! Bravo! Лана Манагадзе.

Суважением,  
Анна Орфаниди, Лада Николова,  
Малуза Горанова,  
Ионка Христова,  
Мальвина Кидикова,  
Ирина Нешкова,  
Алла, Полина и Радостина Станчевы,  
Росица Билянова,  
Донка Младенова, Искра и Миранда  
Арабаджиевы, Светлана Цвелева,  
Ангелина Жеравнова, Лана Стоева,  
Марианна Трайчева,  
Кристина Димитрова,  
Райна Желева,  
Ната Славчева, Лорина Развигорова,  
Стефка Дончева, Лина Радева-Нергадзе,

Эрминия Карастоянова, Мари Гличева,  
Мария Стромова, Цветелина Стойкова,  
Зоряна Янкова, Параскева Минчева, Лиза  
Борджиева, Финка Гаргова, Майя Голобова,  
Мargarита Ганева, Анна Димчева, Алла и  
София Фотовы, Иорданка Евтимиади,  
Мария Саввиди, Ирина и Ольга Энтиди,  
Элла Асланиди, Анастасия Микропуло,  
Анна Бостаниди, Анемона Иродопуло,  
Лаура Коккинаки, Мелина и Эмилия  
Родаки, Гликерия Уранопуло, Этери  
Марташвили, Ирина Мегвинетухуцеси,  
Веста Квернадзе, Елена Микелашвили,  
Алла Титвинидзе, Тасико Векуа, Софиго  
Сакварелидзе, Цисана Квирикашвили,  
Ирина Санадзе, Тинико Маргвелашвили,  
Марина Мурадян, Анаида Акопян, Алла  
Фридман, Лариса Пиковская, Ирина  
Подсоснок, София Евдокименко, Ирина  
Стасюк, Оксана Билозир, Светлана  
Бурневич, Анна Еловенко, Елена Емельян-  
ченко, Нина Борисюк, Инна Артеменко,  
Виолетта Нетребко, Валентина Рудник,  
Жанна Еджубова, Наргиза Оганова,  
Екатерина Станиси, Гульнара Озманова,  
Галина Новичкова, Ольга Наумова,  
Елена Шишкина.

**Вектру ДИОМОВУ**  
поздравляем с днем рождения.  
В этом году на праздник твой  
Будет работать онлайн ветка.  
Подруги не будут с тобой,  
Желаем будущего, Вектра.

Суважением, Анна Орфаниди,  
Мария Кондролова, Полина Иванова,  
Майя Венкова, Ирина Епифанова, Марина  
Карадочева, Галина Ремкова, Алла  
Буквинская, Ольга Лучинка, Екатерина  
Зелинская, Цицо Бериушвили, Пепела  
Копалеишвили, Майя Гиоргобиани, Татьяна  
Корчагина, Margarita Антонопуло,  
Наталия Псаропуло, Ксения Спиранди,

Нина Романиди, Манана Орагвелидзе,  
Валентина Шипулина, Елена Иванецкая,  
Элеонора Гвадзабия, Лия Кодуа, Мери и  
Нино Кешелава, Лали Изория, Виктория  
Дарбинян, Кнарик Минасян, Сильвия  
Оганесян,  
Дали Мхитарян.

**Марину МЕНТЕШАШВИЛИ**  
поздравляем с 55-летием  
со дня рождения.  
Один раз в жизни две пятёрки,  
Ведь все всегда неповторимо.  
Плывут навстречу счастья лодки,  
Счастливой будь всегда, Марина.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина  
Белчева, Нино Оболашвили, Нелли  
Жужунашвили, Цицо Нозадзе, Элеонора  
Бодзиашвили, Тина Кверцхишили,  
Тамрико Псутури, Иза Мелуа, Людмила  
Дегверелашвили, Наили Харазивили,  
Татьяна Чубинидзе, Лия Мчедлишвили,  
Тина Шония, Заира Кварацхелия-Гулуа,  
Елена Чаладзе, Ирина Дзуцова, Венера  
Думанова, Александра Расоева, Инесса  
Левина, Светлана Арутюнова, Жанна и  
Офелия Григорян, Эмма Долмажан,  
Джюльетта Хачатурова, Алина Степанян,  
Евгения Оганесян, Майя Райкова, Любовь  
Щербачева-Нугешидзе, Раиса Косьяненко,  
Тина Габашвили, Ирина Гогишвили, Иветта  
Саркисова, Флора Мамулашвили, Анна  
Фабрикова, Тамара Бахрадзе, Нино  
Кобахидзе, Евгения Ворошилова, Татьяна  
Фролова, Елена Стрельцова, Марина  
Филина, Галина Каревская, Анна Янтар,  
Мария Славинская, Диана Веселовская,  
Рената Терпиловская, Нина Ветлицкая, Ева  
Голонко, Олеся Яроцкая, Марина Кукарс-  
кая, Мара Шепинская, Светлана Ковальс-  
кая, Галина Вислинская, Ирена Санковская,  
Барбара Краевская,  
Снежана Куц.

## Знакомства

Хочу познакомиться с мужчиной до 30 лет.

**Нанули 555-41-08-35**

Мне 44 года, рост 185 см., спортивного телосло-  
жения, разведен, детей нет, но очень хочу их  
иметь. Живу в деревне, недалеко от Тбилиси,  
имею машину, квартиру в новом доме в центре го-  
рода. В деревне хозяйство, земельные участки.

Хочу познакомиться с женщиной 35-40 лет, спо-  
собной родить ребенка. Женщина должна быть де-  
ловой, хорошей хозяйкой, любящей дом и семью,  
понимающей преимущества жизни в деревне, не-  
смотря на некоторые деревенские неудобства.  
Наличие у женщины одного ребенка – не пробле-  
ма.

Тел.: +995 790-18-88-74. Давид.

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №20

#### СКАНВОРД НА СТР. 15



#### СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Би-  
кини. Обух. ОСП. КраЗ.  
Моток. Кантата. Спаги.  
Луб. Рукав. Устав. ИТР. Рак.  
Круг. Кихано. Ра. Масштаб.  
Излом. Калан. Табака. Голь.  
Полюс. Кулик. Васса.  
Рома. Ветка. Троакар. То-  
рос. Нота.  
**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Смущка.  
Крапива. Кипр. Акант.  
Лето. Зигзаг. Арам. Нир-  
вана. Сват. Био. Косьяк.  
Смазка. Анонс. Топот. Ко-  
тел. Сто. Талвир. Ать. Арс.  
Худо. Турбина. Кабарга.  
Уран. Ялта. Локо. Климат.  
Ямка. Кара.

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**  
**ПОДРУГА**

ISSN 1987-6009



9 771987 600002

**О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"**

Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47,  
5-й этаж.

Гл. редактор Вета Аракелова

Тел.: 295-14-70, 599-93-17-12 (Звонить по понедельникам)

**ЦЕНА 2 лари.**

**В дайджесте использованы материалы, фото  
и сканворды из зарубежных журналов и газет.**

**Мнение редакции может не совпадать  
с мнением авторов. За материалы, не заказан-  
ные редакцией, гонорары не выплачиваются.**



### АБИССИНКА – КОШКА-МЕЧТА!

**Она спокойно повернула небольшую головку, чуть шевельнув изящными нежными ушами, посмотрела на меня доброжелательно и приветливо, без всякого страха, и я тут же поняла: вот она, моя кошка!**

**М**ы с дочкой уже во второй раз приехали на выставку кошек, объездив несколько адресов. Видели и гладили британцев, вислующих шотландцев, роскошных мейн-кунов, неземных сфинксов. Нравилось все, ведь я очень люблю животных, но надо было, чтобы, как говорится, екнуло в груди.

#### Выбор сделан!

Не так давно, прожив долгую кошачью жизнь, у нас в семье умерла старая кошка Фифа. Мы горевали, ведь дом без кота как сирота, даже если в нем еще две собаки. И все-таки я не сторонник многолетнего отказа от животных в доме после пережитой потери. Память и благодарность не уйдут из сердца, но почему не обеспечить отличную жизнь котенку или щенку, если вы уверены, что именно у вас он будет счастливым?.. Вот так и получилось, что мы нашли свою Алису, свою породу, но ничего о ней до этого не знали.

И тут открылось: абиссинская порода имеет интересную историю. Предки - дикие африканские кошки, обитавшие в Абиссинии (сейчас это Эфиопия). Разведение этой короткошерстной породы началось в Англии в XIX веке. В начале XX века порода почти исчезла, но в 1930-х годах возродилась в США и Франции. Если посмотреть на сидящую абиссинку, то сходство с египетскими статуэтками удивительное. Но статуэтка холодна и неподвижна, а у нашей абиссинки веселый нрав, темперамент и необыкновенно приятная на ощупь шерстка - короткая, тонкая, блестящая, со светящимся янтарным подшерстком. Она густая и прилегает к телу. У абиссинки удивительные миндалевидные глаза, цвет которых может быть от янтарного до зеленого. Уши большие, с закругленными кончиками, а на лбу «корона» в виде буквы «М». Да, и еще интенсивно окрашенная полоска от шапочки на голове до кончика хвоста. Других привычных полос у кошки нет.

#### Компаньон для всех

Кошки-абиссинки прекрасны, но, как говорится, по одежке встречают, а по уму провожают, и уж тут этой породе нет равных. Ум и характер поразительные, невероятный интеллект, а чувство привязанности и любви к хозяевам не меньше, чем у собак. Кошка-компаньон, которая ходит за вами и делает все то, что и вы, а еще греет, ласкает и «разговаривает». Абиссинки не любят оставаться одни, им необходимо общение, они ненавидят долгое одиночество и даже могут от этого заболеть.

Удивительно, но эта порода прекрасно ладит со всеми домашними животными и утверждается не драками, а приручает других к себе. Это с изумлением я наблюдаю ежедневно. Мой молодой померанский шпиц Олис так полюбил абиссинку, что играет с ней. Часами они кувыркаются по кровати, гоняются друг за другом по всей квартире, а потом, прижавшись друг к другу, отдыхают. Но в нашем доме есть и другая собака - солидная крохотная дама Соната породы чихуахуа. Такого отношения к себе она не позволяет: рычит и ревнует. Однако и к ней кошка нашла подход. Не проявляя агрессии, снова и снова она сама подходит все ближе, ближе... потом еще ближе, пока собака не перестает обращать на нее внимание. И вот уже вся троица блаженно валяется на огромной кровати и о чем-то мечтает. Еще одна особенность породы - любовь к вертикали. Возвышенные места в доме для абиссинок - находка. Муж даже небольшой сухой дубок с дачи привез, установив его, как елку, в крестовину на полу. Но и коробки от любых покупок идут в ход, ведь прыжки и прятки - такое чудесное развлечение!

Говорят, что пудель - уже не собака, но еще не человек. Я точно также сказала бы об абиссинке, об этом кошачьем чуде.

## ЧТО В МИСКЕ?

**Полезна ли кошкам рыба, а собакам косточки? Мы решили развенчать мифы и рассказать правду о том, чем на самом деле нужно кормить наших любимцев.**

#### Кошкам и собакам

##### полезно молоко

К сожалению, это не совсем так. Молоко можно давать только маленьким котяткам и щенкам. Дело в том, что в организме взрослых животных перестает вырабатываться фермент лактаза, отвечающий за расщепление молочного сахара (лактозы). В результате молоко перестает усваиваться и провоцирует у кошек и собак диарею.

#### Гаджеты в помощь

Собака или кошка едят слишком быстро? Контролировать скорость трапезы поможет специальная миска с ограничителями. Они мешают жадно заглатывать пищу.

#### Лучше кормить

##### кошку рыбой

Увы, весьма спорное утверждение. 1-2 рыбных дня в неделю котикам не повредит. Но, если постоянно кормить их таким образом, это приведет к нарушению минерального обмена и, как следствие, к образованию камней в почках и мочевом пузыре. Рыбная диета опасна и тем, что провоцирует дефицит витаминов К и в результате вызывает авитаминоз. К тому же сырая рыба - источник глистов, и вывести их потом бывает очень непросто. И, наконец, рыбы кости очень острые и могут быть опасны для жизни питомца. Если вы все-таки захотите угостить вашего питомца, предлагайте ему рыбу «благородных» сортов (горбуша, треска, лосось, палтус и т.д.) и лучше вареную.

#### Собакам нужно

##### давать косточки

На самом деле лучше мясо. Большинство костей опасны для собак. Кроме того, в процессе разгрызания лакомства страдает эмаль зубов (это может привести к кариесу и даже к потере клыка). Острые части костей могут застрять в глотке, поранить пасть, повредить желудок и кишечник, а мелкие кусочки - травмировать слизистую и спровоцировать проблемы с кишечником. Куриные трубчатые кости строго под запретом. Ветеринары официально разрешают давать собакам только один вид костей: сырой неразрубленный мосол.

# В стиле ретро

Любите старые вещи, часто предаётесь ностальгии и предпочитаете в интерьере утонченность? Тогда стиль ретро - для вас! Он подойдет как для квартиры, так и для загородного дома.



В 50-70-х гг. прошлого века в интерьере появилось немало интересных новинок. Сейчас все они стали элементами ретро-стиля. Внедрить его в дизайн квартиры достаточно просто. Обратите внимание на следующие моменты.

**Антикварная мебель.** Достаточно одного старинного трюмо, чтобы передать дух того времени. Нет возможности приобретать дорогие вещи? Попробуйте искусственно состарить уже имеющиеся - с помощью лака, краски, наждачной бумаги и... фантазии!

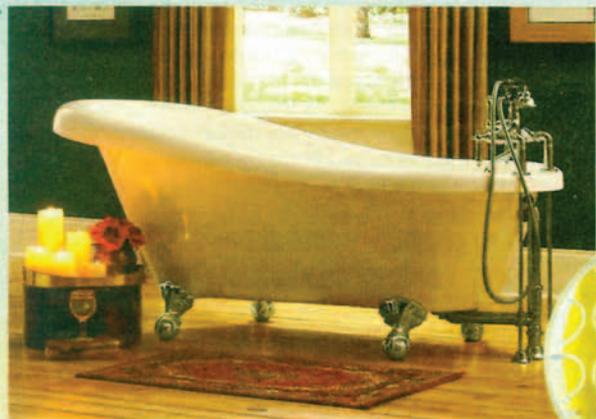
**Геометрические узоры.** Интерьер в стиле ретро может включать в себя абстрактные и геометрические узоры, знаменитый принт «восточный огурец», цветочные мотивы.

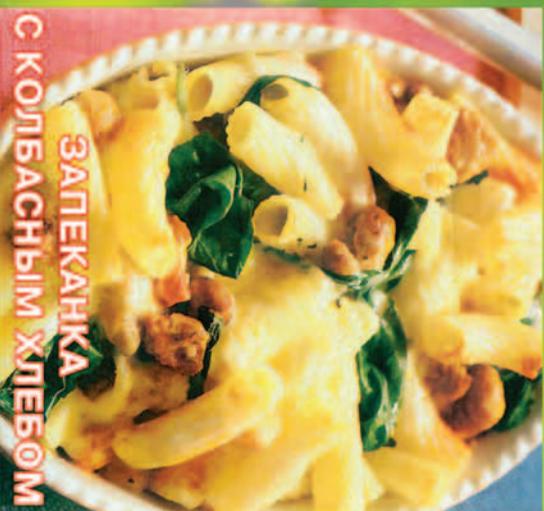
**Плавность и изящество.** Только взгляните на ванну в стиле ретро - овальной формы, на тонких аккуратных ножках. Отдыхать в ней - одно удовольствие! Изящество, в целом, характерно для данного стиля: обтекаемые формы, плавные линии, тонкие элементы создают особый характер.

**Цветовое оформление.** Если пол, стены и потолок в ретро-стиле могут иметь довольно сдержанные тона, то с мебелью возможны цветные эксперименты. Допустимы яркие оттенки - желтый, горчичный, бирюзовый, темно-зеленый.

**Уникальные мелочи.** Достаточно добавить в интерьер один стилизованный элемент, и комната уже заиграет новыми красками!

Повесьте крупные настенные часы, поставьте на столик граммофон или дисковый телефон, разместите в прихожей трюмо с зеркалом.



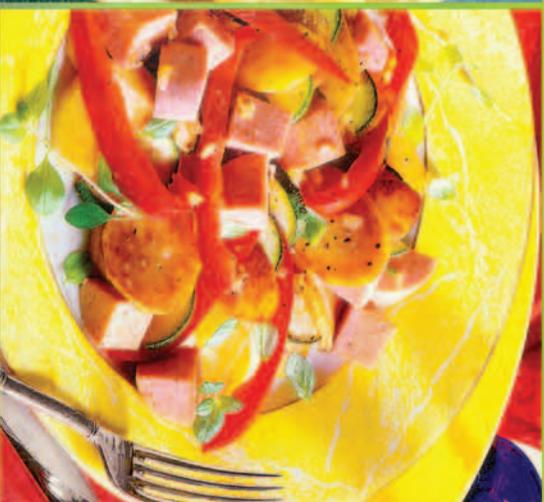


## С КОЛБАСНЫМ ХЛЕБОМ

### ЗАПЕКАНКА

300 г шпината, соль, 300 г макароны из твердой "трубочек", 400 г колбасного хлеба, 2 луковицы, 2 стол. ложки растительного масла, 125 г пюре из помидоров, молотый черный перец, 1 стол. ложка сливочного масла, 1 чайн. ложка муки, 250 мл. молока, тертый мускатный орех, 100 г тертого сыра швейцарский.

Шпинат отварить в небольшом количестве кипящей воды, откинуть на дуршлаг и дать подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, обдать водой и дать стечь. Нарезать колбасный хлеб некруглыми кусочками. Репчатый лук очистить, мелко порубить и обжарить до прозрачности в растительном масле. Добавить колбасный хлеб и тоже из помидоров, перемешать, довести до кипения, посолить и поперчить по вкусу. Нагреть духовку до 200 градусов. Муку, помешивая, пассеровать в сливочном масле до золотистого цвета. Продолжая мешать, влить молоко, довести до кипения и варить 5 мин на слабом огне. Соус бешамель посолить, поперчить и приправить мускатным орехом. Шпинат перемешать с макаронами. Половину выложить в смазанную маслом форму для запекания. Сверху распределить фарш с помидорами и вторую половину макарон. Полить соусом бешамель и посыпать тертым сыром. Запекать в духовке около 25 мин.



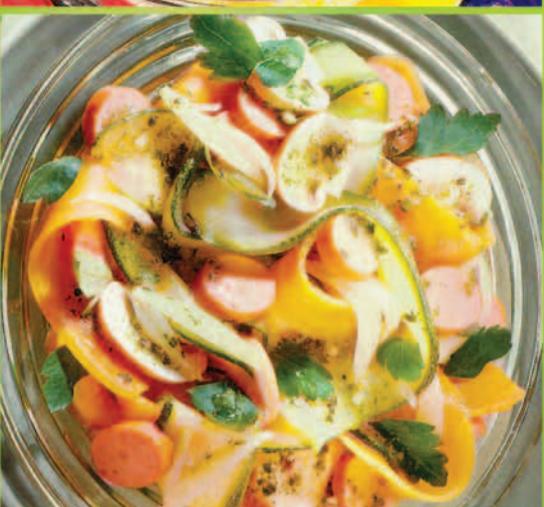
## ЖАРЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ С КОЛБАСОЙ

### С КОЛБАСОЙ

800 г картофеля в мундире, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 400 г цуккини, 2 стручка красного сладкого перца, 1/2 пучка петрушки, 300 г докторской или молочной колбасы, 6 стол. ложек растительного масла, соль, молотый черный перец.

Картофель очистить от кожуры и нарезать кружочками. Репчатый лук и чеснок очистить и порубить. Цуккини вымыть, очистить и нарезать кружочками. Сладкий перец вымыть, разрезать пополам и, удалив семена и плодоножку, нарезать соломкой. Петрушку вымыть, ошпарить листики и крупно порубить. Докторскую колбасу очистить от оболочки и нарезать крупными кубиками. В сковороде с антипригарным покрытием разогреть растительное масло. Разложить и обжарить с двух сторон ломтики картофеля. Добавить лук, чеснок, цуккини, сладкий перец и жарить еще около 10 мин. Время от времени осторожно переворачивать овощи кулинарной лопаткой. Посолить и поперчить по вкусу. В последнюю очередь (за 2-3 мин до готовности) выложить колбасу и петрушку. Перемешать и разложить по тарелкам.

**\* Тем, кто хочет, чтобы блюдо было особенно сытным, рекомендуем вместе с колбасой и овощами поджарить, помешивая, 2-3 яйца. Получится своеобразная тортилья по-мексикански.**



## ОВОЩНОЙ САЛАТ С СОСИСКАМИ

### С СОСИСКАМИ

1 маленькая цуккини, 1 морковь, 1 маленькая луковица, соль, щепотка сахара, 1 веночек соевого, 10 шампиньонов, 3 веточки петрушки, 100 мл майонеза с пряными травами, 1 стол. ложка растительного масла.

Морковь и цуккини вымыть, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Репчатый лук очистить и нашинковать тонкими кольцами. Морковь 2 мин бланшировать в кипящей подсоленной воде, добавив щепотку сахара. Через 1 мин добавить цуккини и лук. Овощи слить на дуршлаг, обдать холодной водой и полностью остудить. Соевику нарезать тонкими кружочками. Шампиньоны очистить и нарезать ломтиками. Петрушку вымыть и ошпарить листики. Для приготовления соуса майонез взбить с 2 стол. ложками воды и растительным маслом. Перемешать все салатные ингредиенты, полить соусом, еще раз перемешать и приправить специями. Очень вкусно с большим ломтем свежего хрустящего багета!

**\* Чтобы измельчить овощи, пригодятся кухонные помощники. С помощью овощечистки цуккини и морковь можно нарезать длинными тонкими полосками, а грибы разрезать на одинаковые ломтики, воспользовавшись яйцезеркой.**



## ШАШЛИКИ ИЗ ОВОЩЕЙ И СОСИСОК

### ОВОЩЕЙ И СОСИСОК

1 луковица, 1 зубчик чеснока, 4 стол. ложки растительного масла, 500 г пюре из помидоров, 2 стол. ложки горчицы, 1 чайн. ложка орегано, соль, молотый черный перец, по 2 стручка красного и желтого сладкого перца, 1 пучок зеленого лука с головками, 500 г маленьких сосисок.

Лук очистить и нарезать мелкими кубиками. В кастрюле с антипригарным покрытием пассеровать лук и чеснок в 1 стол. ложке масла. Добавить протертые помидоры. Приправить горчицей и орегано. Посолить и поперчить. Тушить 5 мин на слабом огне. Сладкий перец и зеленый лук вымыть и очистить. Перец нарезать крупными кубиками, зеленый лук - кусочками длиной по 4 см. Разрезать каждую сосиску на 2 части. Нанизать на 8 шпажек ломтики сосиски, чередуя их со сладким перцем и зеленым луком. В оставшемся растительном масле обжарить шашлики со всех сторон. Можно посыпать крупномолотым перцем. Отдельно подать томатный соус, украсив, по желанию, базиликом.

**\* Перед тем как нанизывать сосиски и овощи, шпажки смазать маслом, чтобы во время еды было легче снимать кусочки.**

