

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОСТА

№29

август 2020

цена:

2 лари

**Этикет**

**в офисе**

стр.28

**Необычный**

**гороскоп**

стр. 40

**Ромашка от**

**всех болезней**

стр.14

**Жизнь после 40**

**яркая и насыщенная**

стр.18

**Консуэло Веласкес:**

**“С помощью “Бесаме мучо” я поцеловала мир”**

стр.20-21

**Аманда Сейфрид:**

стр.16-17

**“Мы всегда знали этих героев”**



# Юбки на лето-2020

## Самые актуальные модели

Этим летом дизайнеры предлагают облачиться в шелковые, кожаные и другие юбки. Каждая модель сочетается с разными вещами. Выбирайте ту, которая подойдет именно вам.



### Шелковые: романтический образ

Юбка из шелка или атласа может быть элементом как дневного, так и вечернего образа. Эта часть гардероба с легкостью «подружит» грубые ботинки и воздушную блузу. Самая актуальная модель лета-2020 - длины миди прямого кроя. Носите шелковые юбки с кожаным или кашемировым верхом. Такое контрастное сочетание сделает образ более ярким и запоминающимся.



### Кожаные: дерзко и сексуально

По мнению дизайнеров, кожаные юбки всегда будут в моде. В этом сезоне обратите внимание на модели с градиентом и завышенной талией. Актуальны длина мини и миди. Носите юбку с блейзерами, свитерами оверсайз или со спортивными свитшотами. Еще одно удачное сочетание - кожаная юбка и блуза из легкой ткани. Из обуви подойдут туфли или мюли на устойчивом каблукке, кеды. А вот от шпилек лучше отказаться.

## ШЭРОН СТОУН РАССКАЗАЛА О МЕМУАРАХ



Знаменитая голливудская актриса Шэрон Стоун анонсировала выход своих мемуаров. Об этом она написала в своем микроблоге в Twitter.

Уточняется, что мемуары актрисы выйдут в свет в марте 2021 года.

“Я научилась прощать непростительное. Я надеюсь, что когда я поделюсь своим путешествием, вы тоже научитесь делать то же самое”, — написала 62-летняя Шэрон Стоун.

Associated Press со ссылкой на издательство

Alfred A. Knopf, где готовится выход книги, сообщило, что в своих мемуарах под названием The Beauty of Living Twice Стоун расскажет о своем детстве в Пенсильвании, а также о своей работе в картинах “Основной инстинкт” и “Казино”.

Также актриса поделится личным: расскажет о своей личной жизни и двух браках. Кроме того она поделится своими эмоциями и воспоминаниями о перенесенном в 2001 году инсульте.

## БРИТАНЦЫ ВЫБРАЛИ ЛУЧШЕГО ДЖЕЙМСА БОНДА



Британцы назвали лучшего актера, когда-либо игравшего главного героя в бондиане. Об этом свидетельствуют данные опроса издания Radio Times.

В исследовании приняли участие больше 14 тысяч человек. По итогам лучшим Джеймсом Бондом стал знаменитый актер Шон Коннери, сыгравший супергеранта в

1962 году. На втором месте оказался Тимоти Далтон, а замыкает тройку лидеров Пирс Броснан.

Ранее сообщалось, что актриса Холли Берри, сыгравшая роль девушки Бонда, восхитила поклонников своей фигурой. Артистка показала снимок, на котором позирует в купальнике.



### СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

## Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: **5.93-200-223**

В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ

# 100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

## СЪЕМКИ ВТОРОГО СЕЗОНА СЕРИАЛА “ВЕДЬМАК”

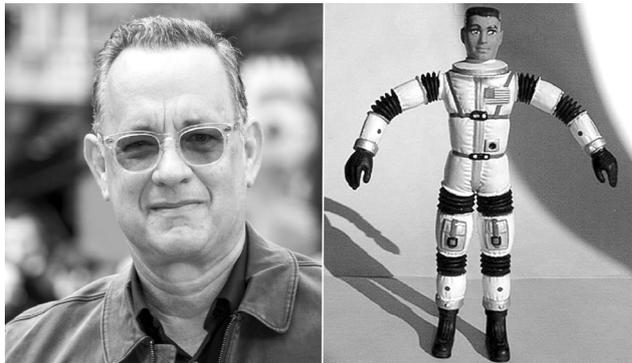


Возобновились съемки второго сезона сериала “Ведьмак”. Об этом сообщил в своем аккаунте в Instagram режиссер картины Стивен Серджик.

Он также поблагодарил команду Netflix за соблюдение необходимых мер на площадке и нахождение

новых способов коммуникации со съемочной группой, которые позволяют избегать близких контактов и соблюдать социальную дистанцию. Режиссер отметил, что на съемочной площадке “пока все осторожничают, но настроение приподнятое”.

## ТОМ ХЭНКС ВОЗВРАЩАЕТСЯ В КОСМОС



Актер Том Хэнкс реабилитирует давнюю мечту снять фильм, главным героем которой станет Майор Мэтт Мэйсон – некогда популярная игрушка компании Mattel.

Идея сделать такую картину уже была озвучена актером почти 10 лет назад, тогда предполагалось, что ленту снимет Роберт Земекис, а сценарий подготовит сам Хэнкс. Теперь источники Variety утверждают, что сценарий может написать Акива Голдсман, с которым Хэнкс работал над

«Кодом да Винчи» и «Ангелами и демонами». Текст киноадаптации будет основан на рассказе лауреата Пулитцеровской премии Майкла Шейбона.

Майор Мэтт Мэйсон – астронавт, который живет и работает на Луне. Популярность игрушки совпала с космической гонкой 1960-х. Его роль и сыграет Том Хэнкс, кто выступит режиссером картины, пока не сообщается. Производством ленты должна заняться компания Paramount Pictures.

## “ЗВЕЗДНЫЙ ДОМ” ПИТТА И ЭНИСТОН УШЕЛ С МОЛОТКА ЗА \$32,5 МЛН



Прошлое Дженнифер Энистон и Брэда Питта ушло с молотка за \$32,5 миллиона. Анонимный покупатель приобрел роскошный особняк в Беверли-Хиллз, в котором звездная пара жила еще в нулевых, до развода.

Дом в нормандском стиле построен на территории в 10 тысяч квадратных метров. Там есть умный бассейн, теннисный

корт, тренажерный зал и даже личный кинотеатр. А также панорамные окна с видом на каньон, спальня на открытом воздухе и 13 ванных комнат.

При создании интерьера Дженнифер и Брэд скрупулезно подходили к деталям. Например, за полами для барной зоны они специально ездили во французский замок с 200-летней историей.

## АНДЖЕЛИНА ДЖОЛИ ЗАПРЕТИЛА ДЕТЯМ НАВЕЩАТЬ РОДИТЕЛЕЙ ПИТТА

Голливудская актриса и бывшая жена Брэда Питта Анджелина Джоли запретила своим детям навещать родителей актера, сообщает The Daily Mail.

Напомним, что в июле актера, у которого с Джоли шестеро детей, нео-

лучшую сторону, недавно рассказал источник People. Голливудские актеры решали вопросы опеки.

Источник издания заметил, что мать и отец голливудского актера, при этом, не видели внуков с 2016 года.



днократно видели у дома Джоли. Актриса вместе с наследниками и мамой переживают пандемию коронавируса в особняке.

Пара несколько лет не могла наладить свои отношения. Актеры обращались за помощью к семейному психологу. Питт приезжал к Джоли, чтобы увидеться с детьми, которые теперь могут также спокойно навещать его, поскольку живут с ним на одной улице. Ранее сообщалось, жизнь бывших супругов изменилась в

“Когда они были вместе, Брэд и Анджелина часто привозили детей к их бабушке и дедушке. У Питтов огромный задний двор, и зимой дети катались на санках, а летом сидели у костра”, — отметил он.

Известно, что у Анджелины Джоли сложные отношения с бывшей свекровью и женыны не поладили с самого знакомства пары. Причиной разлада, по мнению источника издания, является разный взгляд на семью.

## СТАЛЛОНЕ ВЫСТАВИЛ НА ПРОДАЖУ СВОЙ РОСКОШНЫЙ CADILLAC ESCALADE ESV

Знаменитый актер Сильвестр Сталлоне вы-

ставил на продажу свой роскошный автомобиль Cadillac Escalade ESV. Об этом сообщает издание motor1.com.

Отмечается, что знаменитость практически не пользовалась своей машиной, в результате чего она находится в прекрасном состоянии. Цена на автомобиль составляет 350 тысяч долларов. Интерьер внедорожника разрабатывался при личном участии артиста.



# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**ЧТОБЫ НЕ СЛУЧИЛОСЬ СОСУДИСТОЙ КАТАСТРОФЫ, НАДО ПОДДЕРЖИВАТЬ В НОРМЕ И ТО, И ДРУГОЕ.**

## О вязкости крови и липидном обмене

### Пьем воду - разжижаем кровь

Во-первых, люди очень мало пьют жидкости. Ее организму требуется не меньше 1,5-2 литров в день. Это самый простой способ разжижить кровь.

**О витамине С.** Не случайно во всех европейских странах пьют свежесжатый апельсиновый или лимонный сок, потому что витамин С тоже разжижает кровь. Не любите такие соки? Ешьте красный и зеленый перец, черную смородину, яблоки, зелень петрушки и укропа, брокколи, брюссельскую и цветную капусту - в них аскорбиновой кислоты в несколько раз больше, чем в цитрусовых. Одно но... Витамин С разрушается при нагревании, поэтому все эти продукты лучше есть свежими. Еще есть квашеная капуста и ее рассол, который наши бабушки всегда давали пить домочадцам. Это тоже витамин С, который

разжижает кровь. А еще шиповник и облепиха.

### С холестерином справится печень

Многие пациенты на приеме удивляются: «У меня повышенный холестерин? Быть этого не может! Я не ем жирную пищу!» Повышение холестерина обусловлено совершенно другими факторами. Например, плохой работой печени. Если она хорошо функционирует, то должна разрушать вредный холестерин. Об этом даже доктора забывают. Они сразу назначают статины. Но если человек их начинает принимать, то организм привыкает к этим препаратам, и выключается самое древнее свойство организма - саморегуляция. Привыкая к статинам, он отказывается работать, полагая, что ему и так хорошо. А можно ведь всего лишь усилить функцию печени обычными ферментами или травами.

1 литр  
крови в ми-  
нуту очищает  
печень, если  
она здорова.

### Авось пригодится

**Есть очень старый тибетский рецепт - смесь сока одного лимона (витамин С), стакана овса и 1/2 ст. ложки меда. Три этих ингредиента с вечера надо залить 1 л воды, утром процедить - получится чуть меньше стакана напитка. Его надо выпить утром, натощак, до начала лечения таблетками. Это усилит функцию печени и нормализует уровень холестерина.**

## ЗАЦЕПИЛАСЬ ЗА БУЛЫЖНИК И СОРВАЛА НОГОТЬ НА ПАЛЬЦЕ НОГИ...

**Отдыхала на море. Берег там весь в булыжниках. Вот я и сорвала ноготь на большом пальце ноги. Палец нагноился. Дело дошло до операции. Как я должна была правильно поступить, чтобы беды не случилось?**

**Тамила Гамишева.**

Такие травмы на ногах часто случаются летом. Особенно опасны сланцы с тонкой подошвой, легко подгибающейся при неосторожном шаге. Зацепившись ногтем за выступ асфальта, камень или корягу, можно легко его оторвать от ногтевого ложа, частично или полностью.

Независимо от того, как сильно поврежден ноготь, сразу же приложите к пальцу любой холодный компресс - пакет с заморозкой, бутылку с водой. Полейте рану

холодной чистой водой! Холод нужно прикладывать, пока не остановится кровь. Будьте осторожны, не доведите ткани до обморожения.

Для дезинфекции полейте палец перекисью водорода, хлоргексидином, раствором фурацилина или в крайнем случае водкой или спиртом. Алкогольные средства менее желательны, они затрудняют заживление. Ими лучше обрабатывать только участки вокруг раны.

После этого забинтуйте палец или наклейте на ото-

рвавшийся ноготь стерильный пластырь. При небольшом повреждении можно обойтись без визита к врачу - ноготь постепенно отрастет заново, а поврежденную пластинку аккуратно срежьте.

Если отслоение большое, необходимо показать хирургу. То, что оторвалось, уже не приживет, но, по крайней мере, врач проверит, что на этом участке нет гематомы и инфекции.

Ни в коем случае не отрывайте ноготь, не парьте ноги в горячей воде, не наносите компрессов из пищевых продуктов (яиц, сметаны). Они могут усилить воспаление.

**Б. Ткачев, травматолог,  
врач II категории.**

## Крапива - доктор

**Крапива лечит, но все снадобья из нее, которые принимаются внутрь, способствуют сгущению крови.**

✓ **От кашля** залейте 1 чайн. ложку цветков крапивы стаканом кипятка. Настаивайте 15-20 минут, процедите. Пейте приготовленный настой вместо чая.

✓ **У вас анемия?** Залейте 2 ст. ложки листьев крапивы стаканом крутого кипятка. Отставьте на 15-20 минут для настаивания и процедите. Принимайте по 1-2 стакана за раз за 15 минут до еды 3 раза в день.

✓ **От запора, геморроя.** Смешайте 3 ст. ложки сушеных листьев крапивы и 1 ст. ложку коры крушины и залейте 1 л кипятка. Подержите на огне 15-20 минут, остудите, процедите. Пейте 2 раза в день по 1/2 стакана утром, натощак, и на ночь.

✓ **При алопеции (выпадении волос).** Залейте 100 г измельченных свежих листьев крапивы раствором 6%-ного столового уксуса, разведенного с водой в пропорции 1:1. Проварите 30 минут на слабом огне, процедите и остудите. После мытья волосы ополосните отваром, можно отвар втирать в кожу головы.

✓ **При радикулите.** Высушенные листья крапивы измельчите и смешайте с вазелином и горьким стручковым перцем (2:1:1). Такую мазь наносите на болезненные участки 2 раза в сутки. Или измельчите в мясорубке или в блендере крапиву вместе со стеблем. Смешайте со сливочным маслом и тертым хреном в соотношении 1:1:1. Храните смесь в холодильнике. Радикулит отступит, если каждый вечер втирать эту смесь в больное место. Не забудьте утеплить его шерстяным платком. Курс - 20 дней.





**Остаться привлекательной, активной и здоровой в любом возрасте - мечта каждой женщины. И она может стать реальностью, если не откладывать заботу о себе.**

**Что советуют врачи?**

# ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В 30, 40, 50

## 30+

### Крепкие мышцы и стройная фигура

После 30 лет бурная юность осталась позади, но здоровье еще крепкое. Главная задача этого периода - не дать ему расшататься.

**Не пропускайте силовые тренировки.** Начинается потеря костной ткани. Снизить нагрузку на кости и суставы можно за счет крепких мышц, поэтому выделите время для 2-3 силовых тренировок в неделю.

**Делайте упражнения Кегеля.** По статистике, у 30% женщин после 35 лет начинаются проблемы с мочеполовой системой. Укрепление интимных мышц поможет избавиться от недержания, а также снизит риск опущения внутренних органов.

**Найдите источник кальция.** Те формы кальция, что содержатся в молочных продуктах промышленного производства, не всегда полностью усваиваются организмом. Рекомендуется ввести в рацион альтернативные источники - кунжут, семена мака, чабер, майоран, тофу, шпинат.

### Регулярно проводите детокс.

Раз в 14 дней исключайте из рациона (на один-два дня) продукты животного происхождения, муку, сахар. Разгрузку организма лучше всего устраивать на смузи или соках, кефире, гречневой каше.

**Посещайте баню.** В парной через пот выходят токсины, улучшается кровообращение. Кроме того, ускоряется обмен веществ.

### КАКИЕ АНАЛИЗЫ СДАТЬ

Около 70% женщин после 30 лет сталкиваются с железодефицитной анемией. Симптомы - постоянная усталость, головокружение, аритмия. Именно поэтому важно контролировать уровень железа в крови. Раз в год сдавайте мазок на онкоцитологию - анализ помогает на ранних стадиях выявить предраковые изменения во влагалище и шейке матки. Регулярно проходите осмотр у маммолога и гинеколога, раз в 2 года делайте маммографию.

## 40+

### Кожа в тонусе

После 45 лет женский организм начинает готовиться к менопаузе. Чтобы пройти этот период с наименьшими потерями, нужно изменить рацион и образ жизни.

**Выбирайте антиэйдж-продукты.** Замедлить старение помогут продукты, богатые антиоксидантами: черный шоколад, ягоды, краснокочанная капуста, листовые овощи. Тыквенные семечки снижают холестерин и обладают противовоспалительным действием, жирные сорта рыбы укрепляют костную систему и улучшают состояние



кожи. А петрушка очищает кровь и способствует производству глутатиона, который «отвечает» за молодость.

### Сократите потребление мяса.

По мнению гарвардских ученых, сокращение в рационе мяса даже на одну порцию в неделю на 20% снижает риск возникновения болезней сердца.

**Проанализируйте «семейное древо болезней».** Изучите карты болезней ближайших родственников, чтобы понять, к каким заболеваниям у вас есть предрасположенность. Например, если среди родственников есть те, кто страдает от сердечных заболеваний, не лишним будет сделать анализ на уровень кальция в сосудах.

### Научитесь расслабляться.

К 40 годам стресс накапливается в виде телесных блоков и зажимов, которые со временем могут дать о себе знать. Стресс повышает артериальное давление, снижает иммунитет, ухудшает работу ЖКТ. Ученые из университета Ватерлоо отметили, что 10-минутная медитация помогает избавиться от тревожных мыслей. Также важно ввести в рацион магний - он расслабляет мышцы и улучшает работу нервной системы.

### ОБСЛЕДОВАНИЯ, КОТОРЫЕ НУЖНО ПРОЙТИ

Посетите кардиолога, даже если нет жалоб на здоровье. Многие сер-



дечно-сосудистые заболевания начинаются бессимптомно. Также стоит взять за правило регулярно измерять давление.

После 45 лет контролируйте уровень холестерина, сдавайте анализ раз в 2 года. Обязательно уделите внимание зрению - в этом возрасте постепенно начинает развиваться дальтонизм. Посещайте окулиста раз в год.

## 50+ В гармонии со своим телом

В период с 50 до 55 лет у большинства женщин наступает менопауза. Меняется гормональный фон, это влечет за собой ряд изменений. Возрастает риск сердечно-сосудистых заболеваний, ухудшается обмен веществ, появляется лишний вес. Как помочь себе?

**Больше ходите пешком.** Количество эстрогенов в женском организме резко снижается, что может негативно отразиться на здоровье. Лучшая профилактика инфарктов и инсультов - движение. Желательно гулять не менее 30 минут перед сном.

✓ По словам шведского врача Андерса Хансена, регулярные прогулки



### Комментарий специалиста

Состояние здоровья лишь на 20% зависит от наследственности, на 20% - от экологии и на 10% - от медицинского вмешательства. Оставшиеся 50% приходятся на образ жизни человека. Очень важно соблюдать водно-солевой баланс и выпивать не менее 1,5 л чистой воды в день. Также я рекомендую практиковать дыхательную гимнастику. Это хорошая профилактика болезней бронхов, массаж внутренних органов и борьба со стрессом. Учитесь глубоко дышать и расслабляться. И самое главное - не забывайте радоваться простым вещам. Позитивные эмоции полезны в любом возрасте!



снижают возрастные изменения в мозге на 40% и уменьшают вероятность развития деменции.

**Сократите употребление молока.** Молоко после 50 лет может спровоцировать развитие атеросклероза, так как миристиновая кислота способствует накоплению липопротеидов низкой плотности. Лучше заменить его овсяным молоком.

**Поддерживайте активность головного мозга.** Чтобы снизить риск развития заболевания Альцгеймера, врачи советуют высыпаться, читать книги и решать логические задачи. Ученые из Университета штата Индиана также доказали, что улучшить работу мозга помогает написание текста от руки.

### НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

Менопауза - это стресс как для физического, так и для психологического состояния, поэтому в данный период рекомендуется посетить психолога. Также возрастает риск развития диабета II типа, постоянный мониторинг уровня сахара в крови не будет лишним.

## 5 способов укрепить иммунитет летом

Лето - подходящее время для того, чтобы повысить защитные силы организма. Перед вами несколько простых и приятных способов это сделать.

**1. Загорайте в безопасные часы.** Под воздействием солнечного света синтезируется витамин D, который способствует усвоению кальция (отвечает за плотность костной ткани). Если вы будете находиться на солнце с 12:00 до 16:00, то рискуете получить ожоги. Кроме того, ультрафиолет вызывает раннее старение эпидермиса.

**2. Ходите босиком по земле и песку.** На стопах расположены активные точки, стимуляция которых укрепляет защитные силы организма, нормализует давление, улучшает кровообращение.

**3. Закаляйтесь.** Обливайтесь прохладной водой, начиная с ног, постепенно снижая температуру. Также полезная привычка - контрастный душ.

**4. Ешьте ягоды.** Голубика выводит токсины, крыжовник снижает плохой холестерин, клюква уменьшает образование тромбов, а малина борется с последствиями авитаминоза и улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы.

**5. Чаше бывайте на природе.** В теплое время года количество фитонцидов (веществ, подавляющих развитие болезнетворных бактерий и вирусов) в лесном воздухе увеличивается в несколько раз. Каждая прогулка за городом приносит организму несравнимую пользу!





**Думаете, если сосуды не в порядке, то бег под запретом? На самом деле все с точностью до наоборот!**

## Бежим за здоровьем

ная мышца испытывает гипоксию (кислородное голодание). В итоге развиваются серьезные заболевания. Беговые тренировки разгоняют кровь по всему телу, питают сердечную мышцу, и количество задействованных капилляров на 1 мм<sup>2</sup> мышц увеличивается с 80 до 2500. Это значительно снимает нагрузку с сердечной мышцы.

**1. Бег укрепляет сердце.** Сердце - такая же мышца, как и бицепс. И ей тоже нужна тренировка. Благодаря регулярным забегам в течение 30-40 минут сердце работает экономнее и эффективнее. Однако подбирать нагрузку нужно по себе.

**2. ...сохраняет эластичность вен, артерий и сосудов.** При правильном беге задействуется большая часть мышц. Сокращаясь, они действуют на вены, артерии, сосуды. Таким образом, сосуды становятся более тренированными, улучшается их эластичность.

**3. ...защищает от варикоза.** При плохой циркуляции кровь начинает застаиваться в венах, увеличивая давление на стенки вен и сосудов. В результате могут появиться отеки, тяжесть и, как следствие, варикоз. Постоянные беговые нагрузки улучшают циркуляцию крови за счет сокращения мышц ног.

**4. ...улучшает циркуляцию крови.** Большая часть капилляров в теле расположена вертикально, и кровь по ним движется медленно. При малоподвижном образе жизни в этих капиллярах образуются застои, в результате сосудистые стенки растягиваются, сердеч-

**5. ... нормализует кровяное давление.** Во время пробежки периферические кровеносные сосуды расширяются, кровь устремляется к скелетной мускулатуре, при этом происходит естественное уменьшение кровяного давления.

**P.S.** Если вы все время были далеки от спорта, то не стоит стартовать прямо с дивана. Для неподготовленного человека занятия бегом начинаются с пешей прогулки - 15 минут в день достаточно. Только после 4-6 прогулочных тренировок человеку разрешается переходить на бег, чередуя его с быстрым шагом. На это должно уйти не меньше 2 месяцев после начала тренировок. Если у вас есть проблемы с сердцем и сосудами, проконсультируйтесь вначале с лечащим врачом.

### КАК ПРАВИЛЬНО БЕГАТЬ?

✓ Кисти рук должны быть немного стиснуты в кулак, руки свободно перемещаться вдоль тела, плечи расслаблены и опущены, но не двигаются вперед-назад.

✓ Во время бега корпус слегка наклоните для смещения центра тяжести вперед. Постарайтесь не раскачиваться из стороны в сторону. Стопа опорной ноги в момент касания с поверхностью должна находиться на уровне тела, а не далеко перед ним.

✓ Спину держите ровно, расправьте плечи и сохраняйте правильную осанку - это важно для глубокого дыхания.

✓ Не делайте излишне широкие шаги, стараясь выносить ногу далеко вперед для увеличения скорости бега, можете получить обратный эффект.

✓ Ваше тело само подберет комфортную ширину и частоту шагов. Со временем скорость бега и ширина шагов будут увеличиваться. Усиленно форсировать это не нужно.

✓ Смотрите вперед, а не вниз - это поможет держать правильную осанку в беге и снимет напряжение в воротниковой зоне. Постарайтесь бежать ровно и равномерно, без скачков и подпрыгиваний.

### Ситуация

## Гроза, а ты в самолете

**В эпицентре грозы доза облучения, которую получают пассажиры самолета, может быть в 100 раз больше, чем рентгенография всего тела.**

Грозы способны излучать кратковременные, но мощные всплески гамма-излучения. Эти грозовые вспышки распространяются на сотни километров и могут происходить на высоте полетов авиалайнеров. Ученые заинтересовались тем, какие дозы облучения получают авиапассажиры от грозовых туч, и попытались оценить радиационную опасность. Выяснилось, что, хотя опасные гамма-лучи не сопровождаются видимым светом, возникает некоторый аналог электрического разряда, называемый «черная молния». Чем это грозит авиапассажирам? На периферии грозового фронта мощность гамма-вспышек равна приблизительно 10 рентгенограммам грудной клетки или дозе, которую человек получает в течение года, гуляя по улице. А в эпицентре грозы доза облучения может быть в 100 раз больше. Хотя пилоты делают все, чтобы обойти грозовые облака, иногда разряды молнии все-таки настигают самолет. И, сами того не подозревая, пассажиры могут получить значительную дозу радиации от «черной молнии».

## КАК НАЧАЛО ЗУДЕТЬ ВСЕ ТЕЛО! ВИДИМО, АЛЛЕРГИЯ НА ШАМПУНЬ...

Я работала ветфельдшером. Всех молодых животных, а также птиц от носа лечила слабым раствором марганцовки. Раны тоже заживляла с ее помощью, а также присыпкой расторопши. А в прошлом году открыла для себя еще одно полезное свойство марганцовки. Помылась я в бане с новым шампунем и новым мылом, ополоснулась водой, обсохла. И тут как начала зудеть кожа! Все тело! Видимо, была аллергия на

шампунь или мыло. Не знала, куда деться! А у меня всегда на полке стоит бутылочка с раствором марганцовки. Я не стала тревожить своих родных. В широкий бинт длиной 1,5 м вшила кусок ваты. Смочила в крепком растворе марганцовки и начала обтирать тело, как мочалкой: спину, бока. Процедуру за день сделала 4 раза - и зуд утих. Спала как убитая - марганцовка помогла!

**Т. Безъязыкова.**

## Хочу избавиться от бляшек

**Мне рассказали о рецепте тибетской настойки чеснока. Якобы она помогает очистить сосуды от холестериновых бляшек. Это средство действительно работает?**

**Антон Николаевич.**

Это миф! Во-первых, чеснок в Тибете не растет, ведь это равнинное растение. Во-вторых, в ходе исследований не найдено никаких доказательств, что чеснок, настоянный на спирте или водке, уменьшает уровень холестерина и размер бляшек.



## Таблетки мало помогают

**Меня мучают сильные боли слева в груди. Они отдают в плечо, иногда в спину. Врач назначил таблетки, но они мало помогают. Что делать?**

**Раиса Ивановна.**

Углубленно обследоваться. Часто боль в области сердца вызвана не ишемической болезнью, а кардиалгией (кардионеврозом). Причина - в реакции нервной системы, например, на частые стрессы. Человек понервничал - и возникли головная боль, головокружение, дискомфорт в груди. Пациент обследуется, делает томографию - компьютерную и магнитно-резонансную, проходит различные исследования работы мозга, а врачи не могут найти причину боли. Сердечная боль четко связана с физической нагрузкой. Например, вы поднялись на пятый этаж без лифта - за грудиной сдавило или запекло. Подождали несколько минут - боль утихла. При кардиалгии боль иная - затяжная. Она может длиться несколько часов. Если бы в ткань сердца так долго не поступала кровь, она бы погибла за это время. Кстати, боль за грудиной человек нередко считает симптомом заболеваний бронхов, пищевода или позвоночника.

дуются, делает томографию - компьютерную и магнитно-резонансную, проходит различные исследования работы мозга, а врачи не могут найти причину боли. Сердечная боль четко связана с физической нагрузкой. Например, вы поднялись на пятый этаж без лифта - за грудиной сдавило или запекло. Подождали несколько минут - боль утихла. При кардиалгии боль иная - затяжная. Она может длиться несколько часов. Если бы в ткань сердца так долго не поступала кровь, она бы погибла за это время. Кстати, боль за грудиной человек нередко считает симптомом заболеваний бронхов, пищевода или позвоночника.

## Стало прихватывать сердце

**Начало прихватывать сердце. Врач выписал лекарства и посоветовал бросить курить. Сказал, что даже алкоголь менее вреден, чем табак. Это так? Мне 55 лет.**

**Виктор Яковлевич.**

Доктор прав. Курение усугубляет ишемическую болезнь сердца, причем гораздо больше, чем алкоголь. У заядлых курильщиков сужаются сосуды и поражается их внутренняя выстилка - эндотелий. Он воспаляется, и в пораженных местах начинают быстрее развиваться атеросклеротические бляшки - ускоряется развитие атеросклероза.

Если откажетесь от табака, самочувствие улучшится.

## Бабушка пережила инсульт

**Врач сказал, что она должна регулярно делать дыхательную гимнастику, чтобы уберечься от пневмонии. Это может помочь?**

**И. Войтенко.**

По статистике, из десяти человек с инфарктом мозга, нарушениями мозгового кровообращения, мозговой травмой и опухолью мозга у троих развивается пневмония. У лежачих больных во рту, глотке и трахее образуется слизь. Она опускается ниже, в дыхательные пути. Там она вызывает воспаление, возникает пневмония. Дыхательная гимнастика дает нагрузку на органы дыхания. Предотвращает застой слизи, предупреждает воспалительные процессы. Так что делать ее необходимо несколько раз в день. Хороший эффект дает и обычное надувание воздушных шариков. Главное, регулярность и старательность.

Неплохо бы делать и массаж грудной клетки. Простые поглаживания и постукивания, которые могут делать родственники, также позволяют избежать застоя в легких.

**Я. Орешкин, специалист по сосудам, кандидат медицинских наук.**

1. Конечно, дисциплинированный прием лекарств при этом серьезном заболевании обязателен. Препараты не просто улучшают качество жизни, но и помогают предотвратить смертельно опасные осложнения аритмии.

2. Чтобы держать аритмию под контролем, вашей маме необходимо следить за артериальным давлением, не допуская его повышения. Высокое артериальное давление приводит к гипертрофии левого желудочка сердца, утолщению его стенок, снижению эластичности, что нарушает проведение электрических импульсов и вызывает развитие аритмии. Поэтому в тумбочке рядом с маминной кроваткой

## МЕРЦАЕТ АРИТМИЯ...

**У мамы мерцательная аритмия. Выписали лекарства. Слежу, чтобы она их пила, не забывала. Какой образ жизни ей теперь надо вести, чтобы заболевание хотя бы не прогрессировало?**

**Р. Ильина.**

тью обязательно должен быть тонометр.

3. Необходимо также контролировать уровень холестерина (периодичность сдачи анализов крови на этот показатель назначит лечащий врач).

4. Чтобы заболевание не прогрессировало, нужно наладить режим труда и отдыха и избавиться от лишнего веса (если он имеется). Ожирение нарушает работу всей сердечно-сосудистой системы, повышает уровень липидов в крови, артериальное давление, метаболизм глюкозы.

5. Необходимо больше двигаться, но при этом избегать повышенных физических нагрузок.

6. Очень важно недосаливать пищу и избегать приема стимуляторов, таких как кофе. Полезны льняное масло и рыбий жир, продукты, богатые калием, магнием, сухофрукты, особенно курага, боярышник, виноград, овощи и фрукты, мясо птицы, много рыбы. Главным принципом питания должно стать правило: минимум животного жира и красного мяса.

7. Разумеется, нельзя употреблять алкоголь и курить. Алкоголь изнашивает сердечную мышцу, а никотин способствует образованию избыточной фиброзной ткани в сердце и увеличивает чувствительность сердца к гормонам стресса. Курение также приводит к поражению коронарной артерии, а нарушенный кровоток - к аритмии. Ну и, конечно, нельзя нервничать.

**А. Семкин, кардиолог, врач высшей категории.**

**ПЕРЕБОИ В РАБОТЕ СЕРДЦА ИНОГДА ПРОЯВЛЯЮТСЯ НА РЕНТГЕНОВСКОМ СНИМКЕ... ПЯТНАМИ В ЛЕГКИХ.**



**Недавно хроническую болезнь почек включили в пятерку самых опасных для жизни. С чем это связано? Об этом мы беседуем с врачом-нефрологом Юлией Желобовой.**

## ПОЧКИ ПОГИБАЮТ ТИХО...

ные жидкостью. Естественно, в таком состоянии почки уже не могут полноценно очищать кровь.

Камни в почечных лоханках и чашечках тоже источник хронического воспаления и тоже снижают функцию почек.

В последние годы распространена диабетическая нефропатия. При диабете через почки проходит кровь с повышенным содержанием сахара. Глюкоза тянет за собой много жидкости, вызывая повышение давления внутри каждого клубочка. В результате почки хуже фильтруют кровь.

Ну и, конечно, аутоиммунные заболевания. Нефрологи все чаще имеют дело с гломерулонефритом. Суть болезни: иммунная система

уменьшается. Могут изменяться вкусовые ощущения, появляется привкус во рту. Еще несколько специфических признаков:

✓ частое (трудно терпеть позыв, надо сразу бежать в туалет) или, наоборот, редкое, вялое мочеиспускание;

✓ пенистая моча. Может быть единственным признаком неблагополучия почек. Указывает на то, что в моче есть белок;

✓ отеки лица, голеней, стоп. Если почки полноценно не функционируют, жидкость задерживается в мышцах и коже. Это отражается на внешности;

✓ кровь в моче. Когда почечный фильтр не справляется, клетки крови попадают в мочу. Требуется доскональное обследование.

**- Насколько информативен анализ мочи для диагностики болезней почек?**

- Анализ мочи - первый показатель, по которому достаточно много можно узнать. Например, присутствие белка в моче (протеинурия) уже говорит о том,

**ПЕНИСТАЯ МОЧА МОЖЕТ БЫТЬ ЕДИНСТВЕННЫМ ПРИЗНАКОМ НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ ПОЧЕК. ЭТО ЗНАЧИТ, В МОЧЕ ЕСТЬ БЕЛОК. А ОТЕКИ ЛИЦА, ГОЛЕНЕЙ И СТОП ГОВОРЯТ О ТОМ, ЧТО ПОЧКИ ПОЛНОЦЕННО НЕ ФУНКЦИОНИРУЮТ.**

начинает рассматривать ткань почки как чужеродную. В результате возникает воспаление в клубочках, в дальнейшем этот процесс распространяется на все почки. Если не предпринимать мер, результат будет плачевный - хроническая почечная недостаточность.

**- Что должно заставить заподозрить неладное?**

- Конечно, организм сигнализирует о неполадках, но не все пациенты связывают это с почками. Например, кожный зуд или плохой аппетит, отвращение к мясной пище. Когда почки плохо работают, токсины скапливаются в организме, аппетит

что почечные клубочки неспособны фильтровать кровь должным образом. Но белок в моче может быть ложным, например, если мочу не спешили передавать в лабораторию. Поэтому правильный сбор мочи так важен для диагностики. Кстати, протеинурия может быть и при лихорадке. В любом случае нужно сделать повторный анализ и разобраться в ситуации. Нефролог обязательно назначает УЗИ почек. Оно поможет оценить четкость контуров капсулы, наличие кист. А УЗИ с доплерографией дает информацию об артериях почечных клубочков и в целом о кровоснабжении почек. Дру-

**- Такие заболевания, как инфаркт, инсульт, у всех на слуху. О почечных болезнях говорится мало...**

- К сожалению, это так. Может, потому, что почки погибают тихо, практически бессимптомно. При этом в восемь раз повышается риск инфарктов и инсультов. Ведь если плохо фильтруется кровь, сосуды изнашиваются на порядок быстрее. По статистике, функция почек нарушена у каждого четвертого человека, страдающего сердечно-сосудистыми заболеваниями. Поэтому важно помимо кардиолога, эндокринолога и терапевта обращаться к нефрологу.

**- А с какими заболеваниями пациенты чаще всего обращаются к врачу?**

- С пиелонефритом - воспалением почек, которое провоцирует вирусная или бактериальная инфекция. У женщин, как правило, заболевание развивается после цистита, который не был вылечен до конца или лечился неправильно. У мужчин пиелонефрит проявляется на фоне простатита. В результате воспаления в почках начинает образовываться соединительная ткань, нередко возникают кисты - полостные образования, заполнен-

гие методы применяются по показаниям.

**- Что способствует развитию хронической болезни почек?**

- Почки - уязвимый орган. Неправильная еда, плохая питьевая вода, вредные привычки сразу сказываются на их работе. Да и инфекцию, возникшую в любой части организма, кровотоком несет в них же. Лекарства сильно бьют по почкам. Существует даже диагноз лекарственное поражение почек. Так бывает, когда бесконтрольно принимают медикаменты, особенно обезболивающие препараты. Парацетамол и ибупрофен - опасная смесь. А если у вас уже есть проблемы с почками, их принимать нельзя! Вообще чем меньше обезболивающих, нестероидных противовоспалительных, жаропонижающих, тем лучше для почек.

**- А что скажете про антибиотики?**

- Бывает, что без антибиотиков не обойтись. Но если снижена функция почек, их нужно принимать с осторожностью, поскольку почки неспособны полностью вывести лекарственные компоненты из организма. Например, у вас хронический пиелонефрит и надо удалить зуб. Стоматолог должен подобрать безопасный препарат с индивидуальной дозой. Иначе прием антибиотиков может привести к развитию токсических эффектов - зуда, сыпи, тошноты, рвоты, нарушения стула.

**- Говорят, надо есть много арбузов. Они чистят почки...**

- Если у вас уже диагностировали хроническую болезнь почек, будьте осторожны с этой ягодой. Во-первых, в арбузе содержится много сахара, а при болезнях почек нужно контролировать сахар в крови. Во-вторых, в нем много воды, что тоже дополнительная нагрузка для почек. Поэтому нужно съедать не 3-4 куса арбуза, а один. Что точно почки любят, так это морсы из брусники, клюквы. Они содержат вещества, которые предотвращают воспалительные процессы в почечной ткани.

## 5 привычек, полезных для почек

### Двигайтесь!

Сидячий образ жизни провоцирует застойные явления, замедление кровотока, изменение состава крови - все это усложняет работу выводящей системы. Не обязательно бегать марафоны или днями пропадать в спортзале - вполне достаточно регулярных пеших прогулок, утренней зарядки и нескольких уходов в перерывах между работой.

### Анальгетики - в крайних случаях

Перестаньте, наконец, хвататься за такие таблетки при малейших болях или тем более принимать их «на опережение». Злоупотребление анальгетиками «бьет» по почкам! Не сочетайте эти препараты с жаропонижающими. Простудились - лучше лечите кашель или насморк отдельными лекарствами, а не комплексным средством с анальгетиком.

### Оптимизируйте меню

Прежде всего - по содержанию поваренной соли. ВОЗ рекомендует употреблять меньше 2 г натрия в день (эквивалентно 5 г соли). Иначе жидкость задерживается в организме, затрудняя работу почек. Вспоминайте об этом, когда тянетесь за очередным кусочком колбасы. Домашние блюда вместо соли лучше приправьте зеленью - это гораздо полезнее. Больше пейте жидкости: при ее дефиците концентрация шлаков в моче возрастает, почкам труднее выводить ее из организма - выше риск мочекаменной болезни. Не налегайте на кофе: кофеин обладает

мочегонным действием, перегружая почки. Из минеральных вод (если нет предписания врача) отдайте предпочтение столовой - в ней меньше солей, в жару поможет восстановить электролитический баланс организма.

Избегайте белковых диет: при них повышается концентрация кальция в моче - вам разве нужны камни в выделительной системе? Да и с любыми диетами осторожнее: при резком сокращении потребляемых калорий организм начинает черпать энергию из внутренних жировых запасов. А почки окружены жировой прослойкой - если она «просядет», может произойти опущение органа.

### Хватит терпеть

В наших суетливых буднях многие не сразу реагируют на сигналы мочевого пузыря. А ведь регулярное сдерживание мочеиспускания может стать причиной развития почечной недостаточности.

### Вы не Геракл!

Привыкли на даче таскать мешки «на собственном горбу»? Рискуете заработать опущение почки. Чтобы уменьшить риск возникновения проблемы, старайтесь не совершать резких движений и не поднимать большие тяжести (особенно одной рукой).

И помните: если у вас сахарный диабет, артериальная гипертензия, избыточный вес или плохая «почечная наследственность» - посещать нефролога нужно не реже раза в год. Даже если почки пока не беспокоят.

**А. Терешонок,**  
*врач общей практики.*

### Как я избавилась от камушка в почке

Этот рецепт помог мне избавиться от камушка в почках. Залейте 1 ст. ложку травы спорыша (горца птичьего) 1 стаканом кипятка, настаивайте 40 минут, процедите. Пейте настой в течение дня. Курс лечения - 1 месяц. Через несколько дней после начала приема лекарства у меня начало ломить поясницу (камни начали дробиться). Позже прошла УЗИ - никакого камня и песка в почках не было. **P.S.** Спорыш повышает свертываемость крови, поэтому тем, у кого склонность к образованию тромбов, его надо применять только после консультации с врачом.

**И. Лулева.**

### Через несколько суток увидела в моче песок...

Расскажу, как я избавилась от оксалатового камня в почках семенами венников - сорго. Семена малиновые и мелкие. Взяла 1 ст. ложку семян, залила стаканом кипятка, варила 5-10 минут на медленном огне. Затем подержала в тепле 3 часа. Пила по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. На вкус отвар очень приятный. Через несколько суток увидела в моче песок. Камень разрушился и начал выходить. Пейте отвар семян сорго в течение месяца.

**Л. Черемискина.**



# КАК ЗАЩИТИТЬ КОСТИ ОТ ПЕРЕЛОМОВ

**Часто остеопороз выявляют уже после того, как случается перелом в ключевых местах - лучевой кости, плече, бедре... Чтобы не допустить такой ситуации, кроме физических нагрузок и здорового образа жизни важно правильно питаться, особенно, если вам за 60 лет.**

## Основные правила питания

✓ С пищей организм должен получать необходимое количество кальция. Его норма рассчитывается с учетом возраста, пола и состояния костей. В среднем она составляет 800-1100 мг/сутки. При этом для женщин в период постменопаузы (не получающих эстрогены) и людей пожилого возраста (после 65 лет) потребность возрастает до 1500 мг/сутки.

✓ Помимо кальция, в рацион нужно включать продукты, богатые витаминами D - без него кальций не усваивается (его нужно около 600 МЕ в сутки), А, группы В, К, С, фолиевой кислотой и микроэлементами (цинк, магний, медь).

✓ Животный белок в рационе нужно ограничить. При его избытке нарушается усвоение кальция, поскольку в кишечнике активизируются процессы брожения.

✓ В сутки нужно выпивать 1,5-2,0 л жидкости.

✓ Вид кулинарной обработки продуктов не важен. Но не менее 50% суточного объема овощей и фруктов нужно употреблять свежими или в виде соков.

✓ Режим питания при остеопорозе - дробный (4-5 раз в сутки).

✓ Из рациона нужно исключить алкоголь и свести к минимуму употребление соли.

## Разрешенные продукты

✓ Молочная продукция. Лучше употреблять кисломолочные продукты с низким содержанием жира, сыры без консервантов, творог 0,5%-ный, так как жиры замедляют усвоение кальция;

✓ хлеб: ржаной, пшеничный и грубого помола;

✓ рыба белая (сардина, тунец, судак, форель) и морепродукты;

✓ мясо: нежирная свинина, телятина, курица отварная;

✓ овощи, фрукты и зелень, как в свежем, так и в обработанном виде, семена, орехи и ягоды (фисташки, кунжут, курага, фундук и грецкие, мак, малина, миндаль).

Правильное питание при остеопорозе также обязательно должно включать в себя такие продукты:

✓ с высоким содержанием магния: все виды орехов, бананы, морская капуста, телятина, зерновые крупы,

**Витамин D активно вырабатывается под влиянием ультрафиолетового излучения при прогулках в солнечную погоду.**

зеленые листовые овощи, бобовые, овсянка, гречка;

✓ с содержанием цинка: сельдь, пшено, овес, сельдерей (корень и листья), семена тыквы и подсолнуха, морепродукты, бобовые культуры;

✓ содержащие витамин D: яичные желтки, икра рыб, жирные виды морской рыбы (палтус, лосось, тунец), масло сливочное;

✓ с высоким содержанием витаминов А, В, С и К: цитрусовые, перец салатный, черная смородина, ежевика, шиповник, гречка, капуста, бананы, морковь, овес, бобовые, растительные масла.

## От чего нужно отказаться

Диета при остеопорозе строится не только на рационе, богатом кальцием, но и исключении из меню продуктов, усиливающих выведение кальция и нарушающих процессы его всасывания. К таким продуктам относятся:

✓ тугоплавкие животные и сублимированные жиры (бараний жир, сало, маргарин, майонез), колбасы, сладости, кофеинсодержащие напитки, шоколад и какао;

✓ жирные сорта мяса, соусы, консервированные, маринованные и соленые продукты;

✓ растительные нерафинированные масла, соленые сухарики, чипсы, соль, сдоба, топленое масло;

✓ алкогольные и газированные напитки;

✓ продукты с большим содержанием щавелевой кислоты (ревень, щавель).

**Е. Рыжова, диетолог, врач I категории**

Чтобы максимально зарядить организм энергией и очистить его от шлаков, диетологи советуют в жаркие дни правильно питаться. И это вовсе не диета.

**1.** Главное летом - употреблять больше зелени и ово-



**Летом можно не только загореть и насладиться теплом, но и очистить организм с помощью сезонных продуктов.**

## Лето - не повод отказываться от каш

щей - и в свежем виде, и в различных блюдах - рагу, супах. Больше всего упор стоит сделать на листья салата, петрушку, укроп.

**2.** Не ограничивайте себя в ягодах и фруктах. Единственное, что может помешать, - пи-

щевые и аллергические реакции. Сладкими фруктами лучше не увлекаться - в них много сахара. К ним относятся дыни и бананы.

**3.** Лето - не повод отказываться от каш, а повод добавлять в них фрукты, орехи.

**4.** Количество в рационе мяса надо снизить или перейти на отварное нежирное мясо. Выпечку и сладости, жирные и острые блюда стоит ограничить, как и алкоголь.

**5.** О напитках, утоляющих жажду летом. К ним относятся различные соки, вода с лимоном, компоты, квас, айран.

Эти советы помогут легко преодолеть дискомфорт от жары и поддержать организм в тонусе.

**К. Терентьев, врач-диетолог.**

☀ Для улучшения перистальтики кишечника. Залейте 1/2 стакана высушенных плодов алычи 0,5 л кипятка и доведите до кипения. Дайте настояться 3-4 часа и процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день.

☀ От запоров залейте 30 г сушеных плодов алычи стаканом кипятка, доведите до кипения. Настаивайте под крышкой в течение 4-5 часов, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

☀ При болезнях почек залейте 1 ст. ложку сушеных цветков алычи 0,5 л кипятка и настаивайте 2 часа. Остудите, процедите и пейте по стакану за раз. В день можно принимать до 3 стаканов. Настой обладает

**В сезон полезно съедать 3-4 алычи каждый день. Это поможет снять напряжение после трудового дня и обеспечит спокойный сон.**

## Алыча вместо врача

мочегонным свойством, избавляет от жажды и помогает очистить почки.

☀ При заболеваниях желудочно-кишечного тракта пейте настой из веточек алычи. Залейте 2-3 ст. ложки измельченных сухих веточек 1 л кипятка и настаивайте сутки. В отцеженный настой добавьте сок лимона. Пейте по 2-3 стакана в день.

☀ Подскочило давление и разболелась голова? Съеш-

ьте 200 г плодов алычи и уже через 40 минут почувствуете облегчение.

☀ При заболеваниях печени залейте 20 г цветков алычи стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день.

☀ Приготовленный из алычи компот обладает всеми полезными свойствами, которые содержит в себе ягода. Можно заготовить его на зиму и пить для профилактики гриппа и простуды.



**Потеря аппетита может быть естественной реакцией организма на разные ситуации. Но может быть и признаком болезни.**

## НЕТ АППЕТИТА: ИЩЕМ ПРИЧИНУ

### А может, жара виновата?

Это так. Когда организму не приходится расходовать калории на обогрев, нет нужды в поступлении большого количества пищи. К тому же в жару возрастает нагрузка на сердечно-сосудистую, нервную, выделительную системы. И организм решает облегчить себе задачу и не тратит силы еще и на пищеварение.

✓ Аппетит часто ухудшается, когда человек меньше двигается,

✓ С годами у человека ослабевают обоняние и восприятие вкуса, а значит, при виде блюда вырабатывается меньше пищеварительного сока. Кишечник с возрастом становится более ленивым, могут беспокоить запоры. Замедляется обмен веществ, и особого желания поесть не возникает. **Как быть?** Чтобы улучшить аппетит, надо перейти на дробное питание - есть понемногу, но через каждые 3-4 часа. Уберите из рациона тяжелую пищу - грибы, жареные и жирные продукты. Старайтесь есть больше овощей, фруктов, ягод - их кислота возбуждает аппетит. Если нет противопоказаний (гастрит, изжога), можно использовать пряности и

приправы. И, конечно, аппетит нужно нагуливать - больше двигаться и гулять.

### Нужны силы на другое

Иногда организм выключает аппетит, потому что в нем происходят более важные процессы, на которые нужно направить энергию.

✓ **Интоксикация на фоне болезни.** При ОРВИ, гриппе, других воспалительных заболеваниях иногда есть совсем не хочется. Микробы и вирусы, которые их вызывают, в процессе жизнедеятельности выделяют много токсинов. Выводить их должна печень. Так как она активно участвует и в процессе пищеварения, организм решает снять с нее дополнительную нагрузку.

✓ **Стресс.** Когда человек нервничает, в кровь выбрасываются гормоны адреналин и кортизол, в результате учащаются сердцебиение,

### Обратитесь к врачу, если:

☀ **Кроме отсутствия аппетита возникает боль в животе, суставах, спине, головная боль, тошнота.**

☀ **Хотя аппетит плохой и едите вы мало, но вес не снижается и даже увеличивается.**

☀ Тем, кто работает на вредных производствах или проживает в экологически неблагоприятных районах, нужно съедать 100 г свежих или 50 г сушеных ягод один раз в неделю.

☀ Для лечения кашля можно пить чай с вареньем из ягод или алычовой настой. Для его приготовления заварите в термосе столовую ложку сушеной алычи 200 мл кипятка, настаивайте 5-7 часов. Принимайте 3 раза в день по 70 мл настоя.

☀ При изжоге и для подкормки сердечной мышцы рассасывают под языком кусочек камеди алычового дерева (прозрачная жидкость, которая вытекает при надрезе коры).

дыхание, усиливается потливость. Мозгу нужно регулировать все эти процессы, и он отвлекается от пищеварения. Правда, это характерно только для острого стресса. Если он скрытый, наоборот, его начинают заедать. **Как быть?** Если есть не хочется, в острый период болезни (на фоне высокой температуры) можно пить соки, морсы, чай с медом - они насытят организм витаминами. Но когда станет лучше, нужно подкрепиться, чтобы организм смог восполнить потерю энергии. Предпочтение надо отдать легким белковым блюдам, овощам и фруктам, богатым витаминами А и С. Заставить себя поесть нужно и после нервного напряжения. Когда оно спадает, организм истощается - нужно восстановить его ресурсы. Особенно важны для этого продукты, богатые магнием, - орехи, бобовые, гречка, капуста, говядина.

### Когда идти к врачу

Сниженный аппетит - частый спутник гастрита, гепатита, проблем с поджелудочной железой. Он может наблюдаться при нарушении работы щитовидной железы, сахарном диабете. Очень часто аппетит ухудшается при онкологии и аутоиммунных заболеваниях. Причиной отвращения к пище может стать депрессия.

**И. Никонова, терапевт, врач высшей категории.**



На ромашке можно не только гадать. Это растение также используют для профилактики заболеваний и поддержания красоты кожи и волос.

## РОМАШКА ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ

менности, в период кормления грудью, а также при гастрите с пониженной кислотностью и склонности к диарее.

**При простуде.** Чтобы ускорить процесс выздоровления и снять воспаление с верхних дыхательных путей, приготовьте настой. Смешайте 1 ст. л. сухого сырья ромашки с 1 ст. л. сухого тысячелистника. Принимайте по 1 ст. л. в течение дня после еды.

**При проблемах с ЖКТ.** 1 ст. л. сухой ромашки залейте стаканом кипятка. Через полчаса процедите. Принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения - месяц, затем сделайте перерыв 2-3 недели.

**При ожогах легкой степени.** 3 ст. л. ромашки залейте 4 ст. л. кипятка. Должна образоваться густая кашка. Заверните ее в марлю или бинт и прикладывайте к месту поражения, используя как компресс.

**При бессоннице.** 2 ст. л. сухого сырья ромашки залейте стаканом кипятка и поставьте на слабый огонь на 5 минут. Дайте настояться в течение 20 минут, процедите. Принимайте по 1/2 стакана перед сном. По желанию в настой можно добавить 1 ч. л. меда.

**При ангине.** Смешайте сухие цветки ромашки и сухой липовый цвет в соотношении 3:2. Залейте стаканом кипятка, дайте настояться 20-30 минут и процедите. Этим, на-

стоим необходимо полоскать горло 5-7 раз в день.

**При артрите, артрозе.** Приготовьте настой для ванны. 50 г сухих цветков ромашки залейте 1 л воды. Поставьте кипятиться на слабый огонь на 15-20 минут. Процедите, влейте настой в ванну с теплой водой. Процедуру можно проводить 2 раза в неделю, по 20-25 минут.

**При конъюнктивите.** Заварите 1/2 ст. л. сухого сырья ромашки и 1/2 ст. л. шалфея стаканом кипятка. Дайте настояться полчаса. Смочите ватный тампон в настое и протирайте им воспаленные глаза каждые 2 часа.

### Уникальный состав

**Эфирное масло** этого цветка дает противовоспалительный эффект. **Дубильные вещества** необходимы для нормальной работы ЖКТ, а соединения полисахаридов повышают прочность и эластичность клеток. Также ромашка содержит биофлавоноиды, которые отвечают за здоровье сосудов, уменьшают их проницаемость, нормализуют кровяное давление. **Витамины С, РР, В3** участвуют в обменных процессах, снижают уровень холестерина в крови. **Каротин** обладает антиоксидантным действием, продлевая молодость организма.



Сразу стоит оговориться: речь пойдет не об обычной ромашке, которую можно найти в поле, а об аптечной. Ее лепестки смотрят вниз и обладают полезными свойствами.

### Домашние рецепты для здоровья

Специалисты рекомендуют не злоупотреблять настоем ромашки: организм может привыкнуть к нему, и целебный эффект станет менее выраженным. Лечитесь ромашкой только при необходимости, а в качестве профилактики пейте ромашковый чай.

При насморке. Вам помогут ингаляции с ромашкой. 4 ст. л. сырья залейте 3 стаканами воды, прокипятите 2-3 минуты. Дышите над кастрюлей с отваром, закрывая попеременно то правую, то левую ноздрю. Эта бабушкина процедура хорошо снимает воспалительные явления в носоглотке, способствует облегчению дыхания.

✓ Не рекомендуется употреблять ромашковый настой во время болезненных менструаций, при бере-

## Цветок красоты и молодости

Ромашка хорошо очищает и тонизирует кожу, снимает воспаления. Ее экстракт входит в состав многих кремов, а цветки используются в косметических продуктах.

Питательная маска для лица. Залейте 2 ст. л. цвет-

ков ромашки 200 мл кипятка, дайте настояться полчаса. Добавьте в настой 2 ст. л. меда, 1 ст. л. миндального масла и 2 сырых яичных желтка. Перемешайте, нанесите ровным слоем на сложенную в несколько слоев марлю. Поместите ее на лицо на

20 минут, затем умойтесь теплой водой.

Патчи для глаз против отеков. Чтобы устранить отеки, приготовьте отвар ромашки: 2 ст. л. сырья на стакан кипятка. Смочите в настое ватные диски. Положите их на веки. Спустя 20 минут промокните

кожу салфеткой и нанесите увлажняющий крем для век.

Отвар для волос 4 ст. л. сухого сырья ромашки залейте 5 стаканами кипятка. Варите на слабом огне 5 минут, затем процедите. Дождитесь, когда отвар остынет до комнатной температуры, и ополосните им волосы после мытья головы.



## Лицо с обложки



# АМАНДА СЕЙФРИД: «КАЖЕТСЯ, МЫ ВСЕГДА ЗНАЛИ ЭТИХ МУЛЬТИПЛИКАЦИОННЫХ ГЕРОЕВ»

**Известная актриса и любительница братьев наших меньших, кажется, просто обязана была озвучить одного из персонажей в истории о похождениях милого щенка по прозвищу Скуби-ду и его хозяина Шэгги. Впрочем, голосом красавицы Дафны из мультфильма “Скуби-Ду” Аманда Сейфрид заговорила не только из любви к животным. В обстоятельства также вмешалась и дочь актрисы. Дальнейшие подробности - в эксклюзивном разговоре с Аmandой Сейфрид.**

**- Аманда, вы помните, когда впервые начали смотреть мультфильмы про Скуби-Ду?**

- Я просто помню, что чувствовала интерес, когда видела эти истории про привидения. В юности я была просто одержима рассказами о призраках и думаю, это была отличная возможность дать волю своему воображению. Команда Скуби-Ду как раз давала такое ощущение полной свободы: ты мог абсолютно безопасно исследовать эту сферу. В общем, я смотрела эти мультфильмы постоянно. (Улыбается.)

**- Теперь, когда у вас есть дочь, которая как раз попадает под аудиторию мультфильма, она**

**рада, что мама приняла участие в нем?**

- Да, когда пройдет премьера мультика, он ей точно понравится. Мы собираемся отметить этот момент премьеры всей семьей и сделаем так, чтобы этот праздник запомнился надолго. Кстати, дочь уже видела меня в других фильмах. Не знаю, как она это делает, но у нее получается уложить тот факт, что мама на экране, в голове и осмыслить его. Это здорово. Мне самой приятно видеть, когда она смотрит на нас по телевизору - ведь ее отец тоже актер. Она точно понимает, что мы играем персонажей. И когда я озвучивала персонажа в другом мультфильме, ей нравилось слу-

шать мой голос. Думаю, после просмотра “Скуби-ду” она захочет обнять Дафну: ведь эта героиня будет звучать, как мама, и вести себя, как мама, а еще проделывать все эти сумасшедшие вещи со своими друзьями и говорящей собакой. В общем, я уже не могу дождаться этого просмотра.

**- В центре картины - сюжет о мальчике и его собаке, человеке и его питомце, который многим понятен и хорошо знаком. Домашние питомцы ведь были всегда частью и вашей жизни?**

- Отношения между человеком и животным могут оказаться просто чудесными. Очевидно, что наши питомцы не могут говорить, но у них есть душа и они способны общаться с нами как никто другой. Они абсолютно искренни и с ними можно установить самую прочную связь, почувствовать себя частью чего-то большего. Всякий раз, когда у меня случается тяжелый день или я испытываю сильный стресс, я могу просто лечь на кровать со своей собакой и почувствовать себя спокойно, хотя бы на мгновение. Иногда это все, что тебе нужно. И сам процесс в чем-то даже похож на медитацию: ты не пытаешься исправить свою жизнь, но стараешься нащупать момент спокойствия, приподняться над ситуацией.

Моя собака способна отвлечь меня от любых невзгод. Он - моя эмоциональная поддержка, и то же самое я могу сказать про других своих животных. У меня есть осел, скорее похожий на большую собаку, и я действительно привязана к нему. Наверное, это звучит бессмысленно, но это действительно так. Он просто находится рядом со мной и распространяет вокруг себя эту спокойную энергетику, которая словно бы заставляет вас чувствовать: “Хорошо, все будет хорошо”. Слава Богу, что моя дочь растет с этими животными.

**- Как зовут вашу собаку?**

- Финн. А у осла кличка Гас. И еще у нас есть козы и лошади.

За козами нужно следить! Они ведь едят все подряд...

Да! Например рождественскую елку. Они их просто обожают (Смеется.)

**- Дафна в фильме - чуткая девушка, способная к эмпатии. Вы находите общие черты между собой и этим персонажем?**

- Она умеет подмечать детали и отлично чувствует человеческую натуру. Кроме того, у нее хорошо развито сострадание. Вы видите на протяжении всего фильма, как она ведет себя, насколько она связана с происходящим вокруг нее. Дафна милая, старается изо всех сил.

Она - отличный образец для подражания и чудесное дополнение к команде "Скуби-ду". Я знаю, что она хороший друг и человек. Люблю играть и озвучивать таких персонажей. Они позитивные, вдохновляют тебя.

Кажется, мы всегда знали этих мультипликационных героев, но не понимаем, как именно они все в итоге оказались вместе.

**- Для вас имеет значение то, откуда взяла начало история "Скуби-ду" и что этому наконец решили уделить внимание?**

- Да, хочется какой-то конкретики, новой перспективы. Я имею в виду: зачем снимать фильм, если вы не собираетесь раскрывать героев или исследовать их еще больше? Мы любим эти истории, персонажей, но всегда найдется что-то новое, что мы могли бы про них узнать - ровно так же мы можем узнать что-то и про тех людей, с которыми давно знакомы. И когда меня спросили, не хочу ли я озвучить Дафну, я была готова. Не только потому, что у меня есть ребенок, который обязательно посмотрит этот фильм - скорее, потому, что я знаю этих героев, чувствую, что они мне близки, и хочу стать частью этого культурного явления. И могу теперь считаться членом этой семьи. Это же круто!

**- У героини Дафны близкие отношения с Фредом и Велмой. Насколько большую роль игра-**



С мужем и дочерью

**ют друзья в вашей жизни?**

- Огромную. У меня есть групповой чат, в котором я ежедневно пишу что-то вместе с подругами - и я знаю их с пяти лет, мы вместе ходили в детский сад. У этих отношений были свои взлеты и падения, особенно в школе, но мы всегда оставались друзьями и могли положиться друг на друга. Сегодня мы все стали родителями, но продолжаем дружить не только поэтому: ведь мы общались еще до того, как поженились и родили детей. У этой дружбы есть своя история, в ней есть преданность, обмен знаниями, и все это для меня очень важно. Я

стараюсь держаться за своих людей, в моем окружении много тех, кого я знаю с 17-19 лет. И таких же правил я придерживаюсь и в бизнесе: сохраняю крепкие дружеские отношения со своим агентом и менеджером. Они как семья для меня. И да, как и в любой семье, в этих отношениях могут быть недостатки, но вы растете вместе, и это бесценно.

**- То, что вы говорите, перекликается с историей Скуби-ду: люди росли вместе с этими героями, и теперь все новые поколения становятся частью этой команды.**

- Точно! Правда, эти персонажи не стали старше, что довольно забавно. И мы даже не задаемся никакими вопросами по этому поводу. Хотя мне нравится, что в чем-то они неизменны.

**- Вы не в первый раз работаете в анимации. Есть ли какие-то специальные способы подготовиться к процессу озвучания?**

- На самом деле, ничего особенного я не делаю. Мне просто нужно быть сытой, пить много воды и чтобы меня хвалили (Смеется.). Также, поскольку мне часто приходится двигаться у микрофона и даже снимать обувь, важно чувствовать себя комфортно. Но важнее всего, конечно, как ведет себя режиссер и то, насколько он или она вовлечены в проект. Например, наш режиссер Тони Червоне постоянно был рядом и очень упростил нам задачу. Он сам отлично озвучил при нас всех персонажей, чтобы показать, как это сделать - а мог бы оставить всех актеров вообще без работы. Но к счастью, этого не произошло, и мы спокойно все записали. А еще нам раздали Скуби-снэки. На каждой сессии в студии звукозаписи у них была машина из-под попкорна, заполненная этими снэками. Ну разве не прекрасно?



В фильме «Отверженные»



Мультфильм «Скуби-Ду»



# ЖИЗНЬ ПОСЛЕ 40 Яркая и насыщенная!

**Жизнь может быть интересной и полной впечатлений в любом возрасте. Нужно лишь не сидеть сложа руки, а наслаждаться моментом!**

**З**релый возраст во многом хорош. Женщина лучше понимает себя и свои желания, избавляется от комплексов, меньше беспокоится по поводу чужого мнения.

Чтобы после 40 лет чувствовать себя полной сил, психологи рекомендуют придерживаться правил.

### 1. ЗАНИМАТЬСЯ ПРОФИЛАКТИКОЙ

Редко кому удается перешагнуть 40-летний рубеж и не нажить проблем со здоровьем. Главное, помнить: где тонко, там и рвется.

Создайте чек-лист с графиком посещения необходимых специалистов. Не забывайте о превентивных мерах. Например, если вы офисный сотрудник со стажем, наверняка у вас имеются проблемы со спиной. Не ждите очередного приступа - начните принимать меры уже сейчас. Допустим, возьмите за правило регулярно ходить на массаж.

### 2. ОСТАВАТЬСЯ В ТОНУСЕ

Бодрость духа в зрелом возрасте немислима без физической активности.

Согласно рекомендациям ВОЗ, взрослые люди должны посвящать физической активности средней интенсивности не менее 150 минут в неделю. Например, можно несколько раз прогуляться до работы пешком. Нагрузки высокой интенсивности должны составлять мини-

мум 75 минут в неделю - это как два похода в спортзал или две короткие велопогулки.

### 3. МЕЧТАТЬ

У каждого человека есть свое персональное «кладбище желаний». Скажем, в юности вы хотели поступить в художественное училище, но родители отговорили. «Рисунками на жизнь не заработаешь, то ли дело надежная профессия бухгалтера», - убеждали они.

Покопайтесь в своем прошлом и извлеките на свет давно забытые желания и мечты. Пришло их время! Причем не обязательно стремиться довести новое хобби до профессионального уровня. Секрет счастья в том, чтобы не заикливаться на результате, а наслаждаться процессом.

### 4. ОБЩАТЬСЯ С ДРУЗЬЯМИ

Исследования, посвященные проблеме качества жизни в зрелом возрасте, единогласно говорят о том, что круг общения - один из важных факторов счастья. Это только кажется, что, кроме родных и детей, вам никто не нужен. Однако, чем разнообразнее окружение, тем более насыщенной будет ваша жизнь. Многие жалуются на то, что с возрастом старые друзья теряются, а найти новых становится все сложнее. Это действительно так. Но, к счастью, создатели социальных сетей облегчили нам зада-

чу. В Интернете вы можете стать частью сообщества, объединенного общими интересами. Онлайн-общение может перерасти в посиделки офлайн, а потом и в настоящую дружбу.

### 5. ЗАЩИЩАТЬ ГРАНИЦЫ

Личные границы - это то, что мы считаем допустимым или недопустимым по отношению к себе. Например, вы терпеть не можете, когда в общении с вами собеседник повышает голос, или не любите, когда к вам лезут с чересчур личными вопросами.

В юности бывает непросто отстаивать свои границы и при этом не обидеть другого человека. Но с годами должно прийти понимание того, как это нужно делать, - достаточно спокойно, последовательно объяснить, что вы считаете неприемлемым.

Если этого не делать, то обиды, конфликты, затаенная агрессия и неврозы станут вашими спутниками.

### 6. НАСЛАЖДАТЬСЯ ЛИЧНОЙ ЖИЗНЬЮ

Многие женщины с годами ставят крест на своей сексуальной жизни. Кто-то разводится с мужем и уже не надеется найти нового партнера. Кто-то живет с супругом как пара друзей, а не любовников. Кому-то просто кажется, что секс - это дело молодых. Нет!

Ничто так не прибавляет блеска в глазах, как насыщенная и регулярная сексуальная жизнь. Так что, если партнера у вас по каким-то причинам нет, самое время его найти.

### 7. ПРИНИМАТЬ СВОЙ ВОЗРАСТ

Необходимо научиться принимать и любить свой возраст. Но важно не впадать в крайности. Не делайте вид, что вы чувствуете себя на 20, но и не ставьте на себе крест.

Да, вам уже может не хватать запала на то, чтобы веселиться до утра. Это повод бережнее относиться к своему телу, не идти наперекор желаниям. Тогда получится жить в гармонии с собой и окружающим миром хоть до ста лет!

### Хорошо сказано!

**Женщина после 40 уже настолько самостоятельна и самодостаточна, что сама вправе решать, сколько ей лет и где у нее талия.**

Софии Лорен.

У ходила в декрет. Коллеги с кафедры искренне радовались за меня и желали благополучных родов. Родив дочку, я погрузилась в обычные материнские хлопоты. Однажды, одна из коллег, Карина, написала мне в социальной сети, что в вузе прошли сокращения и нашу замечательную дружную кафедру расформировали. Следующее ее письмо лишь добавило расстройств. «Не знаю, сколько продержусь в этом террариуме, - писала Карина. - Сплошные интриги, выяснения отношений. Заведующая спокойно работать не дает».

Новую заведующую, Агнессу Ивановну, я почти не знала, хотя прежде не раз встречала ее в коридорах вуза и на конференциях. Агнесса всегда хорошо выглядела и много улыбалась. Но улыбка ее была какой-то неискренней. Поговаривали, что у нее дурной глаз и что чужой успех она не переносит.

«У нас, как видите, коллектив сугубо женский, поэтому, бывают некоторые трения, - с той же улыбкой сказала мне Агнесса Ивановна в мой первый рабочий день, когда я вышла из декрета. - Помимо преподавания, у вас будет дополнительная нагрузка. Предстоит много работы с программами и учебными планами. Ваша задача - как можно быстрее во всем разобраться. Если вы, конечно, хотите у нас работать».

Оказалось, что из моих бывших коллег на кафедре осталась только Инна Петровна. Столкнувшись с ней в преподавательской комнате, я едва узнала прежде энергичную и жизнерадостную женщину. Она оказалась мне запуганной, нервной, с потухшим взглядом и покрасневшими глазами.

«Как ваши дела?» - спросила я, искренне радуясь хоть одному знакомому лицу. «Ой, попозже расскажу», - Инна Петровна явно торопилась и боязливо поглядывала на трех высокомерных дам, беседующих за столом. «Наши неприкасаемые», - шепнула мне бойкая преподавательница, представившаяся Полиной. Оказалось, что «неприкасаемые» были на кафедре на особом положении. С ними нельзя было конфликтовать, а то себе дороже будет. Членами касты являлись заместители заведующей и, по совместительству, ее подружки. Агнесса их постоянно хвалила, поощряла и работой не утруждала. Полина, оказавшаяся девушкой болтливой, посоветовала мне быть тише воды, ниже травы, чтобы не навлечь на себя беду.

От бесконечных указаний и распоряжений можно было запросто сойти с ума. Агнесса Ивановна



## ВСЕ К ЛУЧШЕМУ!

**Мы привыкли воспринимать любые перемены, как нечто пугающее и непредсказуемое. Но порой, приходя в нашу жизнь, они неожиданно становятся спасением, которого мы и не ждали.**

и ее заместители страшно паниковали по разным пустякам, опасаясь лишь, чтобы их не опередили другие кафедры. Мой мобильный не умолкал даже в выходные. Я часами просиживала за компьютером, то и дело срываясь на домашних, и с тоской поглядывала на стопки неглаженных вещей и невымытый пол. А телефон звонил и звонил: «Это сделайте, то напишите, там заполните, туда позвоните». И я добросовестно выполняла все поручения, постоянно чувствуя себя девочкой для битья.

«Ты разве не поняла, что тебя выживают? - Полина догнала меня у входа в вуз. - Вы для Агнессы чужаки. Ей нужны только те, кого она под себя воспитала, кто ей слова поперек не скажет. Ты, красавица, последняя осталась. Инна Петровна сегодня последний день работает. Говорит, что решила посвятить себя воспитанию внуков. А на самом деле, ей, как и тебе, создали невыносимые условия». Перед третьей парой в мою аудиторию заглянула Инна Петровна - попрощаться. «Бежать отсюда надо побыстрее», - шепотом посоветовала мне она.

В выходной вдруг позвонила одна из подопечных Агнессы с гневной фамилией Подлянкина и потребовала, чтобы я срочно приехала на кафедру. Я никак не могла этого сделать - дочка простудилась, а муж был в командировке. Подлянкина сразу начала кричать и ругаться. Потом раздался звонок от Агнессы Ивановны, быстро перенявшей эстафету от своей подопечной. На работу я, конечно, не вышла - просто не смогла. Зато, когда пришла в вуз в понедельник, услышала о себе много интересного.

По пути с работы, находясь в

полном душевном раздрае, я в раздумьях присела на скамейку в скверике. Неожиданно ко мне под села незнакомая пожилая женщина.

- Не надо вам, милая, там работать, - тихо произнесла она. - Вижу лишь печаль и тупик.

- Вы ясновидящая? - я попыталась улыбнуться, однако, в глазах стояли слезы.

- Пусть так, - ответила женщина. - Хочу дать вам совет. Не бойтесь перемен. Иногда они бывают к лучшему.

Может, в скором времени вас ждет что-то необыкновенное и счастливое. Дайте новому проникнуть в вашу жизнь.

Когда я подала заявление об увольнении, Агнесса Ивановна с облегчением вздохнула - добилась своего. Первое время я очень скучала по вузу и жалела, что ушла оттуда. Все-таки, пятнадцать лет на одном месте. И за все эти годы - ни одного замечания или нарекания, только благодарности да грамоты. А тут такое отношение, и главное - ни за что, ни про что.

Я морально готовилась к тому, что новое место будет найти трудно, да и не факт, что я там приживусь. Однако, все сложилось иначе. То ли незнакомка ясновидящая была права, то ли просто сложилось так, но вскоре я нашла хорошую работу - престижный вуз, замечательная кафедра и приятная заведующая. Она же помогла мне, наконец, издать детскую книжку. И теперь я в свободное от работы время творю, а моими первыми читателями становятся собственные дети и мои коллеги. Они меня полюбили сразу, и это оказалось взаимно. Верно говорят: иногда плохие события - к лучшему!

**Зоя Андришина.**



# КОНСУЭЛО ВЕЛАСКЕС: «С ПОМОЩЬЮ «БЕСАМЕ МУЧО» Я ПОЦЕЛОВАЛА ВСЬ МИР. НЕ МНОГИМ ЭТО УДАЛОСЬ»

Под эту песню миллионы девочек и мальчиков целовались впервые в жизни — или в последний раз, на прощание, перед тем, как уехать и не вернуться прежними. Одна из самых узнаваемых песен на испанском — **Besame**.

### САМЫЙ ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ ЭТОЙ ПЕСНИ

Ей было неполных шестнадцать, и она ещё ни разу в жизни не целовалась — вчерашняя школьница со строгим католическим воспитанием. Она ещё не разрешала себе влюбляться в настоящих, живых мальчишек вокруг. За настоящего мальчишку можно было головы не сносить. Вот голливудский актёр — другое дело... Консуэло разрешила себе влюбиться в далёкого американка Грегори Пека. Глядя на его портрет — сказала, потом спела сама себе крамольные слова: «Целуй меня, целуй меня крепче. Как если бы вечер был

бы последним...»

Так будут рассказывать потом будто бы со слов самой Консуэло. Портрет голливудского актёра — так невинно! Есть только одна нестыковка. В сорок первом году Грегори Пека не знал практически никто, не то, что в Мексике — в Голливуде не успели узнать ни на вторых, ни на третьих ролях.

Была и другая история создания. Настолько же пристойная, но кто знает — настолько же правдивая? Есть такой классический испанский композитор, уроженец Каталонии и обладатель роскошных усов. Он родился в середине девятнадцатого века, а в начале двад-

цатого написал своё самое известное произведение — оперу «Гойеска». Популярной из оперы, на самом деле, стала только сюита «Марионетка», но Консуэло довелось услышать любовную арию («Маха и соловей») вместо легкомысленной сюиты. Классические испанские напевы разволновали девушку, заставив грезить о любви, и — песня родилась.

Может быть, это ближе к правде. А может, случилось что-то, о чём хорошие мексиканские католические девушки не рассказывают потом никогда в жизни. Ночь поцелуев украдкой возле садовой ограды... Или час-другой тайных объятий в тёмной беседке... Или нечто более серьёзное и опасное? Чьи-то сверкающие глаза, чьи-то живые губы, а не одна только мечта о них, могла породить эту песню. Как могла и обычная ночная грёза. Никогда не знаешь точно, если речь идёт о шестнадцатилетних девушках.

Штука в том, что по-настоящему или в грёзах, в живого человека или в созданный мелодией образ — Консуэло была влюблена и смогла сказать об этом так, что вместе с ней любил и трепетал весь мир. Такие же девочки и мальчики. Взрослые тётеньки и дяденьки...

### ГЛАВНЫЙ ПРИЗ

Детство Консуэло проходило в Гвадалахаре, Городе роз. Большой, шумный, красивый. Может быть, по количеству знаменитых художников или писателей он не дотягивал до тогдашнего Мексико, куда стекались беженцы из Европы, но захолустным его назвать было нельзя. После него переезжать в столицу было не страшно.

Там, в столице, Консуэло и решила отнести свою песню на радио. Она сочинила не только слова, но и ноты — с шести лет девочка играла на пианино. Правда, решение пришло не сразу. Сначала Консуэло вообще боялась кому-то показать своё сочинение. Очень уж было оно смелым — такие песни поют взрослые женщины в кино... И всё же показала — сначала лучшей подруге. Потом вместе отправили письмо на местную радиостанцию. Слова и ноты. Сыграли и спели уже на самом радио — нашлось кому.

Девчонки с замиранием сердца слушали, как песню одной из них день за днём крутят по радио. «Неужели это моя?» думала одна. «Неужели это её?» — другая. Сладкая тайна на двоих, из тех, которые делают дружбу чем-то особенным.

Но однажды, слушая песню в очередной раз, подружка услышала обращение диктора: мол, дорогой автор, приславший нам песню, зайдите на радио лично. Вам полагается приз. Как лучшему автору месяца. Консуэло не решилась, и вместо неё пошла подружка. Её провели к продюсеру, молодому мужчине по имени Мариано Ривера.

— Неужели это ты сама написала?

— Нет...

— Так и знал. Сколько тебе лет? Семнадцать? Восемнадцать? Ты ещё мо-

лода сочинять песни так профессионально. Хотя, конечно, у тебя ещё всёпереди! Так чья же песня?

— Моей подруги.

— А ей сколько?

— Столько же...

Придя в себя от изумления, Ривера попросил познакомить его с Консуэло. И по радио объявил: песня, которые вы все так любите, дорогие слушатели, написана молодой и талантливой пианисткой Консуэло Веласкес Торрес. Ривера поговорил и с самой девушкой, и с её родителями и организовал ей настоящий концертный тур. Сначала Консуэло выступала в Мексике, потом удалось организовать гастроли в США. Ей было уже за двадцать, но она не смогла по-взрослому ответить на признание Ривера в любви, которым он решил расставить точки над «и» перед гастролями. Передала ему «да» через маму. В США она приехала невестой; по возвращении вышла замуж.

— Это же твои слова, «целуй меня», — шутил Мариано потом. — Как было не целовать?

Удивительно (или нет?) — это был долгий счастливый брак, в котором пара воспитала двух сыновей, Серхио и Мариано. Они оба стали художниками — и неизвестными.

### ГОЛЛИВУДСКАЯ СКАЗКА И КУБИНСКАЯ ПЕСНЯ

Поездка в США для молодой Консуэло не ограничилась выступлениями по концертным залам. Молодая, красивая, артистичная, уже покорившая Штаты своим хитом — тем самым, первым — Консуэло привлекла внимание Голливуда. Ей уже доводилось сниматься в кино, в тридцать восьмом году, у мексиканского режиссёра. Этот фильм, «Карнавальная ночь», можно и сейчас отыскать в интернете (или, по крайней мере, его фрагменты).

Однако, по легенде, у Консуэло были все шансы стать звездой американского кино. Во-первых, её начал окручивать сам Уолт Дисней. Будто бы Консуэло

напомнила ему былую (впрочем, совсем недавнюю) любовь, тоже мексиканскую красавицу. Дисней намекал, что готов снимать Консуэло, если она станет его любовницей — но Консуэло твёрдо дала от ворот поворот Уолту.

Тем не менее, она решила пройти кастинг в приключенческий фильм с участием Грегори Пека.

Того самого Грегори Пека, с которым порой связывают появление песни.

Кастинг прошёл удачно, и Консуэло готовилась подписывать контракт, а Грегори Пек, хоть и был женат (как и Дисней), начал напропалую за ней ухлёстывать — так часто делали в Голливуде. Но тут из Мексики срочно приехала мама Консуэло и чуть не силой уволокла дочь на родину из этого гнезда разврата. Скорее всего, мама была права: на съёмочных площадках Голливуда процветали домогательства, и от объятий и слюнявых поцелуев того же Хичкока актрисам постоянно приходилось уворачиваться. То и дело случалось и насилие...

Многие молодые женщины, выйдя замуж после такого яркого старта, терялись в семейной жизни. Дети требовали внимания, мужа — ревновали к славе. Но Мариано оказался не ревнивцем. Консуэло сделала блестящую карьеру: она сочиняла песни, которые исполняли звёзды мексиканской эстрады, писала музыку для фильмов, выступала, играя на пианино... Её самая знаменитая песня тоже сделала свою блестящую карьеру. Её исполняла половина мира. Даже Beatles сделали свой кавер.

Песня была так распространена, что многие считали её народной. Мексиканцы и аргентинцы утверждали, что Besame пела им над колыбельной маме или бабушке. И ведь наверняка пела.

Доходило до смешного. Сеньору Консуэло Ривера пригласили в СССР в жюри музыкального конкурса. Она с интересом слушала выступления молодых талантов — и вдруг услышала, как объявляют кубинскую народную песню

Besame. Это было не совпадение названий. Певцы исполнили хит именно Консуэло. После конкурса Веласкес подошла к министру культуры: «Но послушайте, ведь песня Besame не кубинская, а мексиканская. Её я написала...» Министр не нашёлся с ответом.

Сама она последний раз спела Besame на публике в 1977 году, на вручении премии «Золотой глобус». Говорят, Грегори Пек, который там присутствовал, только по песне её и узнал — имени и лица Консуэло он давно уже не помнил. В разное время Besame спели Сесария Эвора, Элтон Джон, Хулио Иглесиас, Мирей Матьё, Луи Армстронг, Фрэнк Синатра, Шарль Азнавур, Пласидо Доминго, Хосе Каррерас, София Ротару... Она прозвучала как саундтрек к эпизодам десятков фильмов на английском, испанском, французском языках. Звучит она в одном из самых знаменитых советских фильмов — «Москва слезам не верит» и в одной из серий мультфильма «Ну, погоди!» Текст песни перевели на сто двадцать языков мира.

Зато слёзы на её глазах появились, когда песню спели вообще не голосом. Сто итальянских скрипачей исполнили на струнах Besame в Венеции, на площади Святого Марка. В тот момент казалось, что лучше эта песня прозвучать не может. Казалось бы, куда проще она могла быть — со словами, в которых нет ни капли литературного мастерства, подrostковыми, искренними, лаконичными. Но вовсе без слов она звучала ничуть не хуже...

### СТРАННОСТИ СЕНЬОРЫ ВЕЛАСКЕС-РИВЕРА

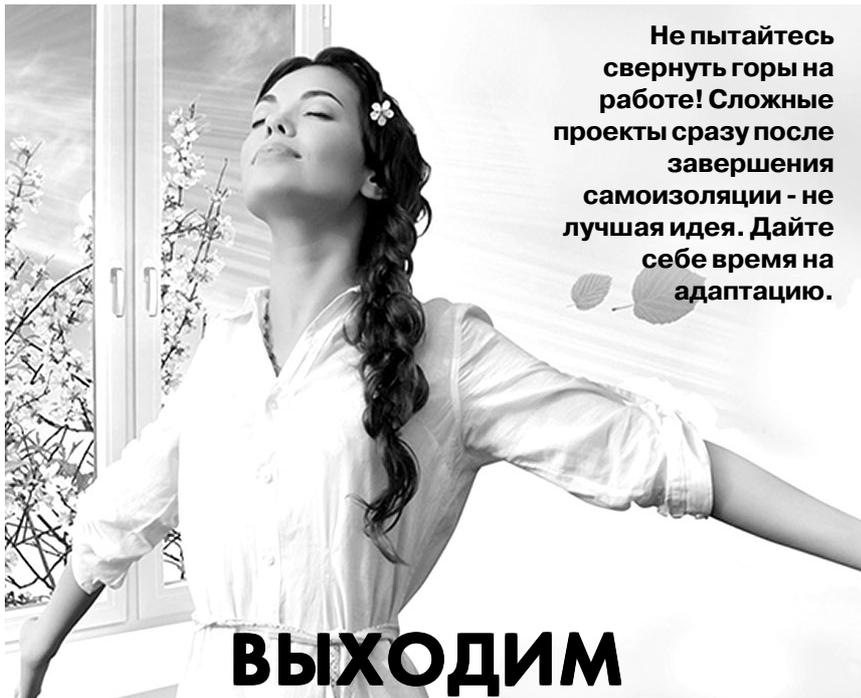
Композитор всю жизнь страдала от болезненной застенчивости. Она спокойно отвечала на вопросы на мероприятиях, но с трудом говорила о самой себе, шла на более близкие контакты. Можно только представить, как она мучилась, когда гиды Мехико стали водить к её более, чем обычному дому толпы туристов. Выйдя из парадной двери, она оказывалась под взглядами десятков людей и должна была протискиваться мимо них, просто чтобы пойти по своим делам.

Многие туристы пытались поговорить с ней, полагая, что общение с пианисткой входит в стоимость экскурсии. Консуэло улыбалась и ускоряла движение.

Ещё сеньора Веласкес никогда не доверяла банкам. Она получала немалые гонорары и отчисления как композитор. Все эти деньги она тратила или на насущные нужды, или на бриллианты. Консуэло постоянно носила с собой сумочку, набитую бриллиантами. Правда, знали об этом при её жизни немногие.

«Недавно один мексиканский карикатурист изобразил меня рядом с земным шаром, на котором отпечатался женский поцелуй. И правда — с помощью «Бесаме мучо» я поцеловала весь мир. Не многим это удалось», — подвела итог своей песне и жизни в конце концов сеньора Веласкес. Она прожила восемьдесят восемь лет.





**Не пытайтесь свернуть горы на работе! Сложные проекты сразу после завершения самоизоляции - не лучшая идея. Дайте себе время на адаптацию.**

# ВЫХОДИМ ИЗ САМОИЗОЛЯЦИИ без страха и паники

**После двух с лишним месяцев самоизоляции вернуться к привычной жизни не так просто. К тому же со всех сторон только и слышно: мир уже не будет прежним! Придется научиться существовать в новой реальности.**

**О**кончание домашнего режима для многих стало радостным событием: сидеть в четырех стенах надоело, хочется общения с другими людьми, выйти на работу. И все же эта радость робкая, неуверенная, ведь в голове мелькают мысли: «Находясь за пределами дома, я все еще рискую своим здоровьем».

### НОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

Если на карантине вы привыкли просыпаться в два часа дня и работать до глубокой ночи, то столкнетесь с проблемами, когда будете возвращаться к обычному ритму жизни. Ваш организм уже успел забыть, что такое ранний подъем и поездка в офис. Начните возвращаться к режиму постепенно: каждый день заводите будильник на 15 минут раньше. При этом ложитесь спать не позже 23:00, чтобы не возникло дефицита сна.

Пока запреты и ограничения не сняты окончательно, пойти в кафе или кинотеатр, вероятнее всего, не получится. В результате человек ощущает внутреннюю тревогу из-за невозможности обрести привычную routi-

ну. Но это состояние эмоциональное, важно напоминать себе: «Да, я не могу как раньше побродить по торговому центру, но подобные ограничения сохраняют мое здоровье».

Для комфортного завершения самоизоляции психологи рекомендуют сформировать новые привычки. Например, если раньше после работы вы любили заходить в гости к подруге, замените этот ритуал другим - выйдите на пробежку или прокатитесь на велосипеде в ближайшем парке. Это поможет снять эмоциональное напряжение и оставаться в хорошей форме.

### БЕСЦЕЛЬНО

#### ПРОЖИТЫЕ ДНИ ИЛИ НЕТ?

Во время карантина многие решили заняться саморазвитием. Предположим, вы не оказались в числе этих людей и залегли в спальню или смотрели сериалы, читали книги. Возможно, вам пришлось уделять все внимание детям, которые тоже находились (и учились) дома. Не корите себя за якобы непродуктивно прожитые дни. На всякий случай напоминаем: самоизоляция - это не повод начать су-

ществовать под девизом «Выше! Быстрее! Сильнее!»

Ирина Зайченко, психолог: «Желание заняться каким-нибудь новым делом, пока сидишь дома, - это нормально. Правда, многие не учитывают, что во время карантина объем работы и домашних дел не снижается, а наоборот, повышается. Вы можете весь день провести за переговорами с коллегами по Skype, а вечером вам еще придется проверять уроки у детей и готовить ужин. Какие уж тут новые познания. Будьте лояльнее к себе. Вы не обязаны соревноваться в продуктивности с другими людьми».

### ЕСЛИ СТРАХИ НЕ ДАЮТ РАССЛАБИТЬСЯ

Психологически может быть непросто снова спуститься в метро или сесть в автобус, чтобы добраться до работы. Поток негативных новостей по телевизору, окружающие люди в масках и перчатках, действующие запреты на посещение общественных мест - все это вгоняет в депрессию, не дает расслабиться. Как преодолеть свои страхи и вернуться к нормальной (ну или почти нормальной) жизни?

Соблюдайте меры безопасности. Продолжайте пользоваться индивидуальными средствами защиты, мойте руки столько раз, сколько вам нужно, пользуйтесь антисептиками. Не обнимайтесь с друзьями и знакомыми, если вы пока боитесь. Это поможет вам чувствовать себя в безопасности.

Ограничьте поток новостей. Если все время читать о том, сколько заболевших появилось в мире, можно сойти с ума от тревоги. Зачем вам это? Просматривайте новости раз в день - не чаще.

Сосредоточьтесь на плюсах окончания самоизоляции. Режим самоизоляции и нерабочих дней принес в нашу жизнь положительные изменения, просто их не все заметили. Посудите сами: у вас появилась возможность замедлиться и посмотреть получше на себя, на своих близких, на свои отношения с людьми, на свои ценности и вообще на свою жизнь более внимательно. В условиях обычной жизни у многих просто не остается времени на рефлексию. Кроме того, теперь вы можете работать в офисе за столом, а не дома с детьми и котом на коленях. Это, определенно, плюс!

Примите ситуацию такой, какая она есть. Ко всему подготовиться невозможно, нельзя контролировать все, что происходит вокруг. Именно поэтому не имеют смысла попытки влиять на то, что от вас не зависит. А вот контролировать свое состояние возможно.





# В домике у моря

**Говорят, море лечит душевные раны. Может, поэтому все так стремятся отдохнуть там, где плещутся волны и слышен прибой?**

**В**алентина заметила себе столик в уличном кафе. Сумочку поставила на соседний стул. Сегодня она не ждала никого.

Женщина внимательно читала меню, собираясь сделать заказ. Как вдруг...

- Ай-ай-ай! - воскликнула она, увидев паренька лет тринадцати в опасной близости от своей сумки. Тот схватил сумочку и собрался бежать, но дорогу ему преградила грузная дама лет сорока пяти.

- Стоять! - грозно прорычала она. Мальчуган испугался, бросил свою добычу и кинулся со всех ног в ближайšie дворы.

Спасительница подняла находку и протянула ее Валентине:

- Местная ребятня такая наглая! Слово за слово женщины познакомились.

### НОВАЯ ГОСТЬЯ

Поначалу Валентина приняла новую знакомую за местную жительницу, но потом узнала: Светлана приехала на отдых из столицы.

- Остановилась в небольшой гостинице, но жалею. Деньги дерут почем зря, а сервис нулевой!

- Я снимаю жилье неподалеку. У нас как раз комната освободилась! - вдруг выпалила Валентина.

- А можно посмотреть? - новая знакомая отреагировала быстро.

Небольшой дом мог вместить троих гостей. На верхнем этаже обитала скромная неразговорчивая Таи-

сия. В нижнем правом крыле жила Валя. Левое крыло пустовало. Было решено: его и займет Светлана.

На следующий день постояльцы разбрелись кто куда. Но вечером женщины встретились за одним столом.

- Ничего не знаю, девочки, надо нормально познакомиться! - заявила Света, ставя на стол бутылку коньяка.

- Ой, вы что, я не пью, - тут же запротестовала Тая.

- Значит, с боевым крещением тебя!

### АХ, КАК ХОЧЕТСЯ ЛЮБВИ...

- Я всегда считала себя несчастливой, - разоткровенничалась Светлана. - Фигурой не вышла, лицом тоже, о чем мне постоянно напоминала мать. Она, кстати, умерла рано, так что мне пришлось жить с отцом и мачехой. Та хотела как можно быстрее от меня избавиться. Когда я поступила в институт и переехала в общежитие, все выдохнули.

С мужчинами Светлане не везло, а натурой она была любвеобильной.

Однажды девушка решила: пусть семью я не заведу, но хотя бы ребенка рожу. Подумала и собралась обманным путем сделать отцом своего давнего знакомого. Но и тут не вышло. Ночь любви состоялась, а беременность не наступила.

Окончательно поставив крест на своей личной жизни, Светлана с головой окунулась в работу. Начала с

должности младшего сотрудника на одном из предприятий. За пять лет умудрилась вырасти до заместителя директора по производственной части. Зарплата была приличной. Но вот беда - женщине оказалось некуда тратить деньги.

И вот однажды - как водится, неожиданно - в свои сорок три года встретила мужчину. Владислав ухаживать первое время стеснялся: еще бы, он был всего лишь водителем. Изголодавшаяся по мужскому вниманию и ласке, женщина бросилась в омут с головой. Объяснила поклоннику: социальные статусы ей не важны, так же, как и заработок возлюбленного. В конце концов, она сама зарабатывает достаточно.

Света - по большой любви, конечно, - делала ему дорогие подарки, обновляла гардероб, ремонтировала машину, оплачивала совместный отпуск.

- Представляете, пошла я как-то в ванну, да забыла халат. Вернулась в комнату, а там Влад по телефону разговаривает. Воркует в трубку: «Не переживай, любимая, скоро мы уедем и будем вдвоем. Мне до нужной суммы не хватает совсем немного - попрошу у Светки. Она не будет разбираться, зачем мне деньги. Почему-почему... Дура она потому что».

Женщина прогнала альфонса в тот же вечер.

- Я была опустошена, не знала, как жить дальше. Но спустя неделю поняла: мне надо на море! Отдохну, развеюсь...

Валентина одобряюще похлопала Свету по руке - дескать, и не такое бывает. И начала свою историю.

### ЖИЗНЬ РАДИ СЕМЬИ

Валентина вышла замуж на последнем курсе института. Свадьба как у всех, много гостей, поздравлений. Через пару лет после свадьбы родилась Настенька, еще через год - младший, Вовка.

Бросать работу в Доме культуры Валентина не захотела, хотя супруг настаивал. Приходилось разрываться между работой и домом.

- Костя, бывало, придет с работы, разляжется на диване и говорит: «Ну все, моя смена окончена». Так и хотелось ему сказать: «А когда же закончится моя?»

Муж был совершенно не приспособлен к быту. «Валя, где мои брюки?», «Налей суп, я не знаю, в какой он кастрюле», «У меня пуговица отлетела...». Приходилось помогать и беспомощному супругу, и не самостоятельным детям.

Благодарности, как водится, женщина не слышала. Все, что она делала, было само собой разумеющимся. И все бы ничего, но дети выросли, а степень участия мамы в их жизни не изменилась. Старшая дочь сама стала мамой и переехала,

младший сын тоже съехал из родительского гнезда. Но привыкшие к маминному участию и помощи, они все так же звали ее. «Посиди с внуком», «Сможешь приготовить мне обед?», «Мам, забери вещи из химчистки» и еще тысяча мелких и не очень просьб.

Однажды коллеги позвали Валентину на корпоратив. Должен был состояться приятный междусобойчик, но все испортил звонок дочери: «Мам, а Лешку я с кем оставляю? У меня девичник у подруги, я не могу такое пропустить. А у мужа футбол с друзьями».

Валя согласилась. Как всегда. Но ночью, уложив внука, тихо плакала в подушку от бессилия и жалости к себе. Нужно было что-то менять!

Валя спонтанно купила билеты. «Я заслужила это», - подбадривала себя женщина. Предупредила родных о своем решении.

- Ты сошла с ума! - сразу же заявил муж. - Бросаешь нас на произвол судьбы!

Сын пытался радоваться за мать, но выходило плохо:

- А ты надолго? Просто мне надо гору рубашек погладить. Вот думаю, отдать их тебе сейчас или когда вернешься?

Но Валею было уже не остановить. Каждое слово родных лишь убеждало ее в том, что она слишком долго жила для семьи и забывала про себя.

- Так я и оказалась тут, чему несказанно рада, - закончила Валентина свой рассказ.

Взгляды обратились к Таисии.

### ЧУДА НЕ СЛУЧИЛОСЬ

- Ой, девочки, я не знаю, как мне жить дальше! - начала Тая и тут же разревелась.

Оказалось, она десять лет жила в счастливом браке. Муж Олег любил девушку, баловал, на руках носил. Единственное, что омрачало их счастливый союз, - отсутствие детей.

- Мы долгое время не хотели обращаться к врачам. Нам казалось, что вмешательство ни к чему, однажды наш малыш просто придет к нам. Но чуда не случилось.

А когда к доктору влюбленные все же пришли, тот их не обнадежил, но предложил сделать ЭКО. Таисия с Олегом в один голос сказали: «Согласны!»

С того дня супруг работал с утра до ночи - процедура оказалась дорогим удовольствием. А Тая не выходила из кабинетов врачей - то гормональная подготовка, но пункция, то перенос. Почему-то казалось, что все получится быстро и без проблем. Не получилось.

Первая подсадка закончилась выкидышем на сроке 7 недель. Но горевать было некогда: врачи поторапливали, уверяя, что во второй раз должно все сложиться. Снова нет. В третий раз Таисия потеряла малы-

ша в 15 недель, пришлось проводить операцию.

Выйдя из больницы, девушка заметила перемены в муже. Если раньше он был оптимистично настроенным, то теперь сдержанно предложил: «Давай подождем». А когда Тая восстановилась, аккуратно попросил развода.

«Пойми, ты мне дорога, но жизнь без детей я не представляю. Сначала у меня была хоть какая-то надежда, но ее становилось все меньше с каждой новой попыткой. Да и ты устала. Не каждой женщине суждено стать матерью», - объяснил свой поступок Олег. Каждое его слово будто ножом резало по сердцу Таи.

На курорт она приехала разведенной.

- Мужики - сволочи! - подытожила Светлана.

Время было далеко за полночь. Женщины, утомленные откровениями, отправились спать.

### ВЕТЕР ПЕРЕМЕН

Утром Валентина, Светлана и Таисия проснулись смущенные. Вспомнили, что накануне поделились самыми сокровенными подробностями своей жизни. Поначалу даже избегали друг друга. Разрядила обстановку Света.

- Чего приуныли? Хорошо вчера посидели! - отрапортовала она. И дамы рассмеялись.

Впереди было время для отдыха. Каждая верила: душевные раны затянутся.

Валентина выяснила, что неподалеку от их домика есть массажный салон. «То, что нужно моей больной спине», - подумала она. Там ее встретил Вячеслав - приятный мужчина с добрыми глазами и сильными руками. Во время сеанса они разговорились: оказалось, мужчина переехал в курортный городок не так давно. Здесь он нашел себя и стал заниматься любимым делом.

Валентине предложили курс из десяти процедур. Женщина, не задумываясь, согласилась. А еще присмотрела себе хорошего косметолога и парикмахера. Она так долго не обращала на себя внимания. Пора было исправить это!

Через несколько дней клиентка и массажист встречались уже не только в салоне. Мужчина пригласил ее выпить чая, потом вместе поужинать. Валя не отказывалась.

- Получается, ты изменяешь мужу? - спросила ее как-то Светлана за ужином.

- Ну что ты! Это просто флирт. Новый знакомый дал мне возможность почувствовать себя настоящей женщиной.

- Знаете, я тут узнала у хозяина дома, что он собирается его продавать. Вот думаю, а не купить ли мне его... - задумчиво произнесла Света.

- Ты серьезно? - не удержалась Тая. - Конечно, покупай!

В разгар летнего сезона в небольшом курортном городке было многолюдно. Дети заполнили все улицы и пляжи. Тая старалась не смотреть на чужое счастье, а когда видела семью с ребенком, невольно опускала глаза.

Однажды к ним на участок прилетел детский мячик. Тая подняла находку и отправилась искать ее обладателя. Рослый мужчина лет сорока махал ей из-за калитки. Рядом стоял мальчик, приветливо улыбаясь.

- Простите, мы нечаянно! - объяснил мальчуган.

Девушка вернула мяч и неожиданно для себя пригласила новых знакомых на чай. Валентина со Светой как раз отсутствовали.

Листики мяты, черничное варенье, свежая сдоба - чаепитие получилось вкусным. О себе Таисия говорила мало, а вот мужчине таить было нечего. Он оказался вдовцом: жена умерла пять лет назад. Теперь в одиночку воспитывал сына, шестилетнего Мишу.

Кирилл - так звали знакомого - показался Тае приятным мужчиной. И она предложила на следующий день прогуляться вместе. Вскоре Валентина со Светланой стали замечать, что их соседка все чаще пропадает в компании мужчины и маленького мальчика.

- Мы с Кириллом просто общаемся. Он милый и интеллигентный, - сообщила Таисия подругам во время прощального ужина. Две недели отдыха остались позади.

- Как будто мы не замечаем, как он на тебя смотрит - ответила ей Валя.

- Ладно, так и быть, признаюсь, мы обменялись телефонами.

- Стало быть, надо ждать продолжения! - предположила Валя. - А я вот своему массажисту телефон не дала, хотя он и просил. Ни к чему это. Я мужа люблю, просто мне необходимо было развеяться, забиться, освежиться. Называйте это как хотите.

- Задачу ты выполнила - посвежела и похорошела однозначно, - не покупилась на комплименты Света.

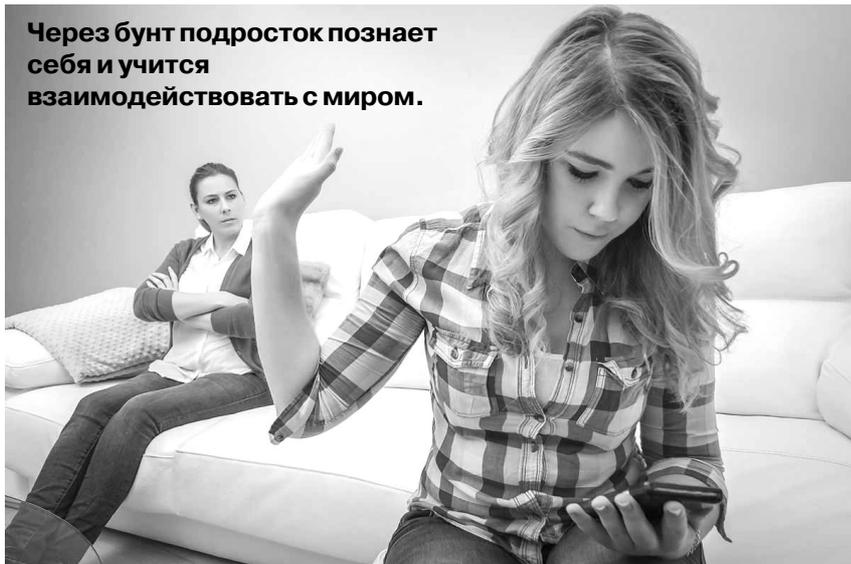
- А у тебя что нового? - спросили у нее подруги.

- А я... остаюсь! - неожиданно заявила женщина. - Все-таки решила купить этот дом. Чего зря деньги на счетах лежат? Мне здесь нравится, буду приезжать, когда захочу, летом постояльцев принимать, а на пенсии сама жить сюда переберусь. Климат хороший. Так что жду вас, девочки, следующим летом. Только приезжайте счастливыми! А я уж думаю, чем нам тут всем заняться! Договорились?

Валентина и Тая кивнули.

## Наши дети

Через бунт подросток познает себя и учится взаимодействовать с миром.



# ПОДРОСТКОВЫЙ БУНТ Без паники!

Когда подросток начинает бунтовать, первая реакция родителей - шок, страх и непонимание. Сделайте глубокий вдох. Следуя советам психологов, вы можете преодолеть этот период максимально безболезненно.

Паша объявил родителям, что хочет бросить школу. Настя отказалась от еды, пока не похудеет на 5 кг. Ксюша выложила фото в стиле ню на своей страничке в социальной сети, и его лайкнула завуч. Василиса сказала матери, что хочет жить у Артема. Родители в шоке. Себя-то в 16 лет они уже не помнят. А если даже смутно и припоминают, то все равно в голове не укладывается. Как это случилось? Их покладистого, ласкового, послушного ребенка как будто подменили. Теперь за ним неотвязной тенью идут по пятам грубость, критика, вспышки агрессии, упреки и обвинения.

### ОТДЕЛЕНИЕ ОТ РОДИТЕЛЕЙ

Состояние, в котором находится подросток, в психологии называется реакцией эмансипации. В переводе с французского «эмансипация» - избавление от зависимости. Этим и занимаются выросшие дети. Инстинкт самой жизни диктует им неизбежное: отделение от родительской семьи. Ребенок видит, что мать с отцом расстраиваются, но он отчаянно хочет свободы, с треском разрывая пути родительской заботы. Некоторые дети в попытке отделиться от «гнезда» начинают экспериментировать со своей

внешностью, увлечениями, и это шокирует родных.

Бывает и по-другому: ребенок не закатывает сцены, а превращается в «соседа по коммуналке». Он скрытен, эмоционально холоден, подчеркнуто безразличен к семейным делам, высокомерно ухмыляется в ответ на реплики взрослых. Живет как будто сам по себе, но за счет родных и на их территории.

Парадокс: в теории родители все прекрасно понимают. Они читали, как может вести себя бунтующий подросток. Но не знают, как вести себя в ответ. Впрочем, какие бы ответные меры ни принимали родители, по мнению психологов, они все равно выберут один из трех путей. Рассмотрим каждый подробнее.

### УДЕРЖАТЬ СИЛОЙ

Некоторые взрослые размышляют так: наш ребенок слишком мал, чтобы проявлять самостоятельность. И чтобы он не наделал глупостей, нужно использовать всевозможные рычаги давления - только бы неразумное чадо оставалось в эмоциональной зависимости от семьи. Чем сильнее закручивают гайки родители, тем яростнее бунтует подросток, выстраивая между собой и ими эмоциональную стену. Ее потом очень трудно разобрать.

Иногда родители побеждают.

Особенно если их поддерживают бабушки, дедушки, тети и дяди, взрослые братья и сестры. Подросток прекращает сопротивление, подчиняется и перестает выстраивать собственные отношения с миром. Процесс взросления растягивается на долгие годы. А затянувшаяся инфантильность мешает создать полноценную семью и сделать карьеру.

### ВЗАИМНОЕ ОТДАЛЕНИЕ

Родители обижаются на ребенка из-за его поведения и начинают упрекать в неблагодарности и черствости. Тот огрызается в ответ, чтобы оправдать себя. Но это только ухудшает ситуацию. И вот из открытого конфликта отношения перетекают в фазу холодной войны. Мать с отцом оставляют попытки наладить контакт с подростком и оставляют все как есть до тех пор, пока он «не поумнеет».

К сожалению, если не делать примирительные попытки, не искать прежней близости с ребенком, отчуждение будет нарастать. И со временем перейдет в фатальную фазу, когда совсем не общаться легче, чем преодолеть образовавшуюся пропасть.

### ДОВЕРИЕ И ПОНИМАНИЕ

Родителям придется держать баланс: не препятствовать ребенку выстраивать свои отношения с миром, но при этом оставаться рядом, на расстоянии вытянутой руки. Важно дать понять подростку, что семья - надежный тыл, куда можно вернуться всегда, как бы ни складывалась его борьба за место под солнцем.

Трудно в ответ на хамство и непослушание говорить ребенку, что он все равно может рассчитывать на родительскую поддержку и любовь. Но именно эти слова так нужны вашему бунтарю. Ведь только в таких условиях он может обрести полноценную психологическую зрелость, не разрушив эмоциональную связь с родителями. Даже если подросток, уходя в свою «стаю», хлопает дверью, он обязательно вернется туда, где его понимают, любят и принимают таким, какой он есть.

Важно понимать: противостояние родителям взрослому человеку необходимо. Так он узнает, что существуют границы, учится не только видеть их у других, признавать и соблюдать, но и исследовать собственные и при необходимости отстаивать. В этом процессе обе стороны должны помнить: они изучают друг друга с целью договориться, а не враждуют, чтобы подавить противника.

## Не все по благу

Пару месяцев назад у нас в офисе появился новый сотрудник - высокомерный молодой человек. Он вел себя так, будто все мы - его подчиненные. Мы сначала не могли понять, в чем дело, но потом нам сказали, что это сын директора.

Те недели запомнились всем. Столько неуважения и хамства мы с коллегами не получали еще никогда. Он вел себя будто начальник, но никто не мог поставить его на место.

Однажды наглец перегнул планку - явился на работу пьяный. Мы думали, что и это сойдет ему с рук, но не тут-то было! Его отец, наш директор, в тот же день выставил сыночка за дверь. А мы зауважали начальника еще больше. Как говорится, не все в этой жизни по благу!

К. Жирнов.

## Весь мир в одном кадре



Всем я хороша, но есть один минус - постоянно теряю вещи! Вот недавно оставила в кафе новый фотоаппарат. Мало того что стоил он, по моим меркам, баснословное состояние, так еще и кадры' на нем были восхитительные. Так жалко было его терять... Спихватилась только к вечеру, прибежала в кафе, а администратор протягивает мне мою пропажу. Камень с души упал!

Когда я включила фотоаппарат и стала просматривать фотографии, то обнаружила, что их стало больше. Оказывается, кто-то сделал еще несколько десятков снимков - и главное, каких! Такой необычный взгляд на обычные вещи я еще не встречала. Тут же помчалась обратно в кафе узнавать, что за гений вернул фотоаппарат, но все, что мне смогли сказать: «Это был высокий молодой человек в очках. Он не представился». Теперь мечтаю найти его и познакомиться. Ведь мужчина, который способен делать такие кадры, не может быть заурядным.

Виктория Марушева.



## Коротко о главном

### Обозналась...

У мужа с нашей трехлетней дочкой есть собственный ритуал. Маша встречает его с работы, видит издали и бежит навстречу через весь двор. Осечек еще ни разу не случилось до недавнего момента. В один из вечеров дочка помчалась навстречу папе с заветным криком «Папа!», а я с ужасом поняла, что в конце двора - вовсе не мой муж. Я бросилась за Машей, но разве за ней угонишься?

Ситуация вышла неловкая, причина действительно оказалась очень похожа на нашего папу. Но в итоге все - я, незнакомец и дочка - разобрались, в чем дело, а вот спутница незнакомца не желала признавать ошибку ребенка. «Что это за женщина?», «У тебя что, есть дети?» и прочие нелепые возгласы мы с Машей еще долго слышали, уходя подальше от этой парочки.

Ирина М.

### Почитай мне!

Мы с мужем практически каждый день, за исключением тех случаев, когда сильно устаем, читаем друг другу книги. Никогда не думала, что это может быть так увлекательно! Классика в исполнении супруга звучит совершенно иначе. Я, наконец, полюбила Достоевского после того, как любимый прочитал мне «Униженные и оскорбленные». А он говорит, что окончательно и бесповоротно влюбился в мой голос и что никто лучше меня не декламирует Ахматову и Цветаеву.

Дорогие читательницы, попробуйте почитать вместе с мужем! Уверяю вас, это откроет но-



вые двери в мир ваших отношений.  
Ирина Остроглазова.

### Для мамы я - обуза

Когда мои подруги рассказывают о том, какие теплые у них отношения с матерями, я чувствую, как подступают слезы. С детства я чувствовала себя обузой: мама растила меня одна, отец ушел в другую семью. Меня редко обнимали и целовали, добрых слов я не слышала. Когда выросла, поняла, что теплых отношений с матерью у меня не будет, но от этого осознания легче не стало. Как горько по-

нимать, что нет человека, которому можно поплакаться в жилетку... Нельзя даже просто взять его за руку.

Недавно я сообщила маме, что беременна. Вместо радости и поздравлений услышала: «На меня не рассчитывай, я помогать с ребенком не буду!» Такая реакция не была для меня неожиданностью, но я заплакала. Мама, за что?

Дарья П.



Разговоры о личном в офисе сведите к минимуму.

## ЭТИКЕТ В ОФИСЕ Что нужно знать?

**Если вы работаете в одном месте уже долгое время, то можете невольно расслабиться, почувствовать себя как дома. Это плохая идея: на кону ваша репутация и отношения с коллегами. Что стоит учесть?**

**К**ак правило, работодатели не против дружеских отношений между подчиненными. Ведь когда вы вместе обедаете и отмечаете праздники, то постепенно привыкаете к этим людям. Следовательно, уйти к конкурентам вам будет сложнее. Однако, несмотря на все это, стоит помнить об офисном этикете. Вы же не хотите превратиться в сотрудника, который всех раздражает?

### РАБОЧИЙ СТОЛ РАССКАЖЕТ О ВАС МНОГОЕ

Иногда на столах сотрудников стоят фотографии их семей, любимые кружки, кактусы в горшочках и т.п. И в этом нет ничего плохого. Почему бы не принести пару вещей из дома, чтобы чувствовать себя в офисе уютно? Но не нужно впадать в крайности. Фотография вашего любимого певца с голым торсом на рабочем компьютере - это уже перебор.

Если вы увлекаетесь созданием хендмейд-вещей, не стоит заваливать ими весь стол. Возможно, другим сотрудникам и начальству покажется это неуместным. И, конечно, не забывайте о порядке. Стол со стопками бумаги, фантиками и грязной посудой может вызвать вопросы не только у коллег, но и у клиентов вашей компании.

### ЕСЛИ НЕТ ДРЕСС-КОДА

Когда в фирме нет строгого дресс-кода, многие приходят в удобной одежде. И все же, собира-

ясь утром в офис, не забывайте о правилах хорошего тона.

Не одевайтесь вызывающе: глубокое декольте или облегающее платье будут уместны на вечеринке, но не на работе. Конечно, это не означает, что вы должны носить исключительно белый верх - черный низ, как в школе. Пусть это будут джинсы и футболка, но чистые, опрятные и не оголяющие живот. Так вы не вызовете у коллег недоумение.

Выглядеть красиво - естественное желание женщины. Именно поэтому многие дамы выбирают для офиса яркий вечерний макияж и оставляющий шлейф парфюм. Догадываетесь, что об этом думают коллеги?

## Это раздражает!

Эти офисные правила можно назвать законом. Однако они не прописаны в трудовом договоре, о них не говорят на собеседовании, а коллеги часто молчат из вежливости. Рассказываем о них честно и откровенно.

**Не прихорашивайтесь на рабочем месте.** Возможно, вам удобно красить ногти и одновременно разговаривать по телефону с заказчиком. Однако запах лака (духов, дезодоранта и других косметических продуктов) может не понравиться всем остальным.

**Мойте ланчбокс сразу после обеда.** Не оставляйте его на весь день у общей раковины: вид грязного контейнера оставляет не самое приятное впечатление. Если не хотите этого делать, пользуйтесь одноразовой посудой.

**Не снимайте обувь в кабинете.** Переобуваться лучше в местах, которые для этого предназначены (или хотя бы удалены от чужих столов). Не угощайтесь продуктами из общего холодильника. Когда чужой йогурт или шоколадный батончик кажется вам соблазнительными, прежде чем его съесть, узнайте, не против ли владелец.

**Не решайте личные вопросы в офисе.** Вам звонит подруга или свекровь по важному вопросу? Лучше выйти за дверь кабинета. Ваши разговоры не должны отвлекать других от работы.

### ДНИ РОЖДЕНИЯ И КОРПОРАТИВЫ

Не в каждой компании принято устраивать вечеринки на дни рождения. Если вы работаете в такой фирме, не стоит выделяться и приносить в офис шампанское, закуски и трехъярусный праздничный торт. Угостите коллег конфетами. Этого вполне достаточно.

Если намечается маленький корпоратив, или, как иногда его называют, междусобойчик, придется скинуться на стол. Заранее оговорите необходимую сумму и назначьте человека, который займется покупками. Вы внесли деньги за коллегу, мероприятие прошло, а он не спешит вернуть долг? Не стесняйтесь деликатно напомнить ему об этом: «Помнишь, какой веселый был корпоратив?» Должно подействовать.

### ДЕРЖАТЬ ДИСТАНЦИЮ

Даже когда в офисе практикуется обращение на «ты», важно помнить, что это правило не применимо к шефу. Конечно, ситуации могут быть разные. Возможно, на корпоративе вы выпили на брудершафт и босс сам предложил вам отбросить формальности. Или ваши дети ходят в одну школу, поэтому вы часто видите за стенами офиса. Но на работе он ваш начальник, поэтому лучше обойтись без фамильярности. По крайней мере до тех пор, пока шеф не попросит вас об обратном.

Ирина Зайченко, психолог: «Между подчиненными часто устанавливаются тесные отношения. Но даже в этом случае я рекомендую не забывать о дистанции. Одно дело - рассказывать секретарше о том, как вы хорошо отдохнули в эти выходные, и совсем другое - жаловаться на супруга, свекровь, детей. Вы же не хотите, чтобы вашу личную жизнь обсуждал весь коллектив?»

**В**ам пломбир с шоколадной крошкой? А может, с вареньем или более изысканной начинкой? Перед вами шесть вкусов. Сделайте выбор в пользу одного из них, и вы узнаете о себе много интересного.

### ШОКОЛАДНОЕ

Шоколад выдает в вас натуру яркую и харизматичную. Неудивительно, что многие оглядываются вам вслед. Вы человек, который привык добиваться своего. Наверняка в вашей копилке немало побед - в первую очередь на карьерном поприще. Возможно, вы даже имеете собственное преуспевающее дело. Такие люди рождены, чтобы руководить и вести за собой. Они лидеры по натуре, не привыкли пасовать перед трудностями, любят преодолевать препятствия. Порой лидерская натура мешает в личной жизни: таким личностям сложно довериться партнеру. Однако если любители шоколада найдут «своего» человека, то все в их жизни сложится, как надо!

### ФИСТАШКОВОЕ

Вы определенно любитель всего необычного и экстравагантного. Скорее всего, даже ваша работа связана с творчеством. Вы предпочитаете творить и не приемлете стандартные идеи. Окружаете себя такими же вдохновенными людьми, как и вы сами. Однако некоторые могут разглядеть в вас ребенка, который может топнуть ножкой, если ему что-то не нравится. Или хлопнуть дверью, когда все идет не так, как ему бы хотелось. Если не держать свои эмоции под контролем, можно испортить отношения с окружающими. Разве вам это нужно?

### С ВАРеной СГУЩЕНКОЙ

Вместо вареной сгущенки может быть совершенно любая начинка. Главное - ее наличие! Такое мороженое - как вы сами. С виду кажется простым, а попробуешь - внутри нечто необыкновенное. Подобные люди для многих как загадки, которые невозможно разгадать. Вы можете похвастаться богатым



## КАКОЕ МОРОЖЕНОЕ ВЫ ЛЮБИТЕ?

**Сложно представить лето без мороженого. В магазине каждый выбирает определенный вкус. И он может многое рассказать о человеке!**

внутренним миром, который иногда зачем-то скрываете под более простой оболочкой. В личных отношениях вам бывает непросто, ведь вы привыкли все усложнять. Хорошо, если рядом окажется терпеливый партнер, тогда союз может сложиться.

### ЯГОДНОЕ

Те, кто выбирает ягодное мороженое, - романтические натуры. Это чувствительные, ранимые, эмпатичные люди. Никогда не пройдут мимо чужой беды. Но и сами всегда будут рассчитывать на поддержку со стороны окружающих. Одиночество любители ягод не переносят. Им нужны люди - чтобы поговорить, спросить совета, просто помолчать вдвоем. Порой они застенчивы и скромны. Такие натуры влюбчивы, и в этом их беда. Они могут перепробовать немало вариантов, прежде чем найдут что-то свое. Увы, зачастую происходит так, что «свое» так и не находится. Тогда «ягодки» остаются в свободном полете.

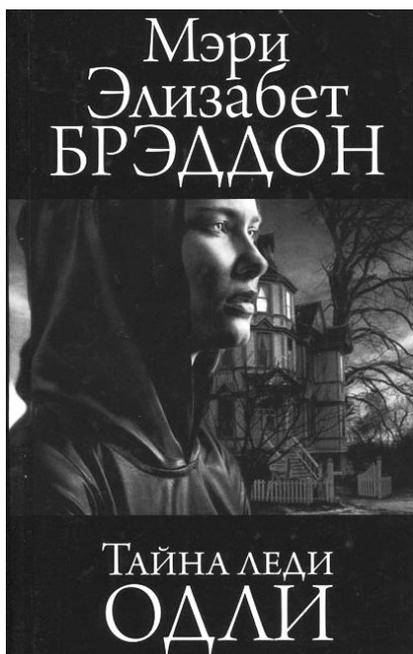
### СЛИВОЧНОЕ

Что может быть вкуснее, чем сливочное мороженое? Если не знаете, что выбрать, - возьмите его! Подобный выбор часто делают консерваторы. Они не любят пробовать что-то новое, предпочитая проверенные классические вкусы. В жи-

ни они также не любят перемен, переживая, что те могут внести в привычную рутину хаос. Такие люди могут десятилетиями работать на одном месте, всю жизнь прожить с одним человеком и иметь сложившийся круг друзей. С одной стороны, это хорошо, ведь постоянно дает ощущение надежности. С другой - все же иногда стоит попробовать что-то еще, кроме сливочного вкуса. Может, тогда и жизнь заиграет новыми красками и о себе вы узнаете много интересного.

### КРЕМ-БРЮЛЕ

Надежный, ответственный, тот, на кого можно положиться, - так характеризуют человека, останавливающего свой выбор на вкусе крем-брюле. Часто он бывает душой компаний, но вовсе не из-за того, что считается неординарной личностью. Просто окружающие искренне любят его, ценят добросердечность, порядочность, готовность помочь в любую минуту. Про себя такие люди, к сожалению, часто забывают. Спеша помочь другим, они ставят собственные заботы на второй план. Зато на рабочем месте пользуются любовью и уважением как со стороны коллег, так и со стороны руководства. До высоких должностей, как правило, не дослуживаются. Впрочем, они к ним и не стремятся, готовые довольствоваться стабильностью.



(Продолжение. Начало в 21).

– Уж больно быстро вы устали от Одли, – заметила она беззаботно, – но, конечно, здесь у вас нет друзей, кроме родственников в Кортэ, а в Лондоне, без сомнения, у вас самое блестящее общество и...

– Хороший табак, – перебил Роберт Одли свою кузину. – Одли – замечательный старинный уголок, но когда приходится курить сушеные капустные листья, то знаете ли, Алисия...

– Так вы уезжаете завтра утром?

– Совершенно верно – экспрессом, который отбывает в десять пятьдесят. – Тогда леди Одли упустит возможность быть представленной мистеру Толбойсу, а мистер Толбойс не увидит самую хорошенькую женщину в Эссексе.

– В самом деле... – пробормотал, запинаясь, Джордж.

– Самая хорошенькая женщина Эссекса вряд ли дождет восхищения от моего друга, Джорджа Толбойса, – заметил Роберт. – Его сердце в Саутгемптоне, где его ждет маленький кудрявый мальчишка, ростом не выше его колен, который называет его «большой джентльмен» и просит у него леденцы.

– Я собираюсь сегодня писать своей маме, – сообщила Алисия. – В своем письме она особенно заинтересовалась, как долго вы намерены здесь оставаться, и успеет ли она вернуться, чтобы принять вас.

Мисс Одли вынула письмо из кармана своей амазонки восхитительный блестящий кусочек бумаги необыкновенного кремового оттенка.

– Вот что она пишет в постскрипуме: «Непременно сообщите мистеру Одли и его другу, а то ты такая забывчивая, Алисия!»

– Какой у нее красивый почерк! – заметил Роберт, когда его кузина сворачивала записку.

– Да, хорош, не так ли? Взгляните, Роберт.

Она дала ему письмо, и он лениво

# Тайна леди Одли

рассматривал его несколько минут, пока Алисия похлопывала по изящной шее своей гнедой кобылки, которой не терпелось густиться вскачь.

– Сейчас, Аталанта, сейчас. Давай записку, Боб.

– Это самая хорошенькая, самая кокетливая маленькая ручка, какую я когда-либо видел. Честное слово, Алисия, даже если бы я никогда не видел теушку, я бы узнал, какова она, по этому кусочку бумаги. Да, вот оно, все здесь – пушистые золотистые локоны, словно очерченные карандашом брови, аккуратный прямой носик, победная детская улыбка – все это угадывается в этих изящных завитках. Взгляни, Джордж.

Но рассеянный и мрачный Джордж Толбойс не слышал их – он успел отойти на несколько шагов и, стоя у края леса, бил тростью по камышу.

– Не обращайтесь внимания, – в нетерпении произнесла юная леди. – Давайте письмо и позвольте мне уехать, уже больше восьми часов, а я должна послать ответ с вечерней почтой. Вперед, Аталанта! До свидания, Роберт, до свидания, мистер Толбойс. Счастливого пути.

Гнедая кобыла резво поскакала легким галопом, и мисс Одли успела скрыться из вида, прежде чем две крупные слезы, которые ее гордость все время загоняла внутрь, заблестели в ее глазах.

– И это мой единственный родственник, ближайший после папы, – негодовала она. – Ему нет до меня никакого дела!

Но по чистой случайности Роберт и его друг не уехали на следующий день, поскольку наутро молодой адвокат проснулся с ужасной головной болью и попросил Джорджа дать ему самого крепкого зеленого чаю, и больше того, чтобы они отложили свой отъезд на день. Джордж, конечно, согласился, и Роберт Одли провел весь день, лежа в комнате с задернутыми шторами и читая старые газеты.

– Это из-за сигар, Джордж, – все время повторял он. – Пусть хозяин не попадает на глаза до нашего отъезда, иначе будет кровопролитие.

К счастью, мир в Одли был сохранен, так как в Челмсфорде был рыночный день, и достойный хозяин таверны уехал за покупками для своего дома – среди прочего, возможно, за новым запасом тех самых сигар, что имели такое роковое воздействие на Роберта.

Молодые люди провели день скучно и бездарно, и ближе к сумеркам мистер Одли предложил прогуляться до Корта и попросить Алисию показать им дом.

– Это поможет нам убить время,

Джордж, и все таки жаль покидать Одли, не показав тебе старую усадьбу, а там, поверь мне, есть на что посмотреть.

Солнце клонилось к закату, когда они, пройдя коротким путем через луга, вошли в аллею, ведущую к парку, – мрачный, зловещий закат и мертвая тишина кругом, испугавшая птиц, собравшихся было запеть; вместо них в канавах квакали несколько лягушек. В неподвижном воздухе зловеще шелестели листья, но не от ветра; хрупкие ветви содрогались и трепетали в предчувствии надвигающейся бури. Те самые причудливые часы с одной стрелкой, которая перескакивала с одного часа на другой, показывали семь, когда молодые люди проходили под аркой, но на самом деле было уже около восьми.

Они нашли Алисию в липовой аллее: она гуляла в тени деревьев, с которых плавно опускались на землю увядшие листья.

Как ни странно, но Джордж Толбойс, редко что-нибудь замечавший, обратил особенное внимание на это место.

– Это напоминает кладбище, – заметил он. – Как мирно спали бы мертвые под этой мрачной сенью! Хотел бы я, чтобы кладбище в Вентноре было таким.

Они прошли дальше, к разрушенной стене, и Алисия рассказала им старую легенду, связанную с этим местом, – мрачную историю, одну из тех, без которых не обходится ни один старый дом, как будто прошлое – это одна сплошная темная страница горя и преступлений.

– Нам бы хотелось увидеть дом, прежде чем стемнеет, Алисия, – сказал Роберт.

– Тогда нам следует поторопиться, – ответила она. – Пойдемте.

Она провела их через открытое французское окно, модернизированное несколько лет назад, в библиотеку, а оттуда в холл.

В зале они прошли мимо бледной горничной госпожи, которая украдкой, из-под белесых ресниц, бросила быстрый взгляд на молодых людей.

Когда они поднимались вверх, Алисия обернулась и заговорила с девушкой:

– После того как мы побываем в гостиной, мне бы хотелось показать этим джентльменам комнаты госпожи. Они в порядке, Феба?

– Да, мисс, но дверь прихожей заперта, и по моему, миледи забрала ключ с собой в Лондон.

– Забрала ключ! Невозможно! – удивилась Алисия.

– Да, мисс, но я думаю, это так. Я не могу найти его, он всегда был в двери.

– Клянусь, – промолвила Алисия

нетерпении, – это так похоже на госпожу, одна из ее глупых причуд. Она, видно, боялась, что мы заберемся в ее комнаты и будем рассматривать ее красивые платья и рыться в ее драгоценностях. Это весьма досадно, так как лучшие картины висят в той прихожей. Там есть и ее собственный портрет, незаконченный, но очень похожий.

– Ее портрет! – воскликнул Роберт Одли. – Я бы отдал что угодно, чтобы увидеть его, поскольку не рассмотрел хорошенько ее лицо. Можно проникнуть туда каким-нибудь другим путем, Алисия?

– Другим путем?

– Да, через другие комнаты?

Его кузина покачала головой и повела их в коридор, где висело несколько семейных портретов. Она показала им обитую гобеленами комнату, где огромные фигуры на выцветшем полотне выглядели угрожающе в свете сумерек.

– Похоже, тот парень с боевым топором не прочь разmozжить Джорджу голову, – заметил мистер Одли, указывая на свирепого воина, чья поднятая рука виднелась из за темной головы Джорджа.

– Пойдем отсюда, Алисия. Эта комната сырая, и здесь водятся привидения. Сдается мне, все привидения – результат сырости. Вы спите в сырой постели – и неожиданно пробуждаетесь посреди ночи, дрожа от лихорадки и видите, что у изголовья постели сидит старая леди в придворном костюме времен Георга Первого. Старая леди – результат несварения желудка, а лихорадка – это влажные простыни.

В гостиной зажгли свечи. В Одли Корт никогда не было новомодных ламп. Комнаты сэра Майкла были освещены толстыми восковыми свечами, стоящими в массивных серебряных подсвечниках.

В гостиной мало что можно было увидеть, и вскоре Джордж Толбойс устал рассматривать красивую современную мебель и картины.

– А нет ли какого-нибудь потайного хода или старинного дубового сундука, ну что-нибудь эдакое, а, Алисия? – спросил Роберт.

– Ну конечно же! – оживилась мисс Алисия. – Почему я не вспомнила об этом раньше? Как глупо, разве нет?

– Почему глупо?

– Потому что, если вы согласны проползти на четвереньках, то можете увидеть комнаты госпожи, ведь именно этот ход ведет в ее гардеробную. Я думаю, она сама о нем не знает. Предлагаю, как бы она поразилась, если бы однажды вечером, когда она укладывала волосы перед зеркалом, перед ней вдруг появился невесть откуда вор взломщик в маске и с фонарем!

– Посмотрим, что за тайный ход, Джордж? – спросил мистер Одли.

– Давай, если хочешь.

Алисия провела их в комнату, которая когда-то была ее детской. Теперь она пустовала, за исключением тех редких случаев, когда в доме было много гостей.

Роберт Одли приподнял угол ковра, согласно указанию кузины, и открыл грубо вырезанную дверцу люка в дубовом полу.

– А теперь послушайте, – сказала Алисия. – Вы должны спуститься в ход,

он высотой около четырех футов, наклоните голову и идите вдоль него до поворота налево, и в самом конце его увидите небольшую лесенку и люк, похожий на этот, который вы откроете; дверца открывается в полу гардеробной госпожи, прикрытом только персидским ковром. Понятно?

– Разумеется.

– Тогда возьмите свечу, – мистер Толбойс последует за вами. Я даю вам двадцать минут на осмотр картин – по минуте на каждую – и в конце этого срока буду ждать вашего возвращения. Итак, уже через пять минут они стояли посреди живописного беспорядка гардеробной леди Одли.

Она покинула дом в спешке, и все ее блестящие туалетные принадлежности были разбросаны на мраморном туалетном столике. В комнате было нечем дышать из-за густого запаха духов, пузырьки с которыми стояли открытыми. Букет оранжевых цветов увядал на маленьком письменном столике. Несколько красивых платьев кучей лежали на полу, в открытых дверях шкафа виднелась его сокровища. Драгоценности, расчески из слоновой кости, изысканный китайский фарфор были разбросаны тут и там по комнате. Джордж Толбойс увидел в зеркале свое бордатовое лицо, высокую тощую фигуру и удивился, как неуместно он выглядел среди этой роскоши.

Из гардеробной они прошли в будуар, а оттуда в прихожую, где, как сказала Алисия, находилось двадцать ценных картин, помимо портрета госпожи.

Портрет госпожи стоял на мольберте, покрытый мягкой зеленой тканью в центре восьмиугольной комнаты. Фантазия художника изобразила ее стоящей в этой же самой комнате, на фоне тех же, увешанных картинами стен. Боюсь, что молодой человек принадлежал к братству прерафаэлитов, поскольку он потратил много времени, тщательно выписывая мельчайшие детали картины – начиная от завитков волос и кончая тяжелыми складками ее пурпурного бархатного платья.

Молодые люди осматрели сначала картины на стенах, оставив незаконченный портрет «на закуску».

К этому времени стемнело. Свеча, которую нес Роберт, оставляла за собой яркое пятно света. В широко не зашторенном окне виднелось бледное небо, на котором мерцали последние холодные блики угасающих сумерек. Ветки плюща бились о стекло с тем же зловещим трепетом, от которого дрожал каждый лист в саду, предчувствуя надвигающуюся бурю.

– А вот и неизменные белые лошади нашего друга, – сказал Роберт, останапливаясь перед Воуверманом. – Пуссен, Кейп... Гм. Ну а теперь к портрету.

Он помедлил, взявшись рукой за покрывало, и обернулся к своему другу.

– Джордж Толбойс, – начал он. – У нас только одна свеча, этого явно недостаточно, чтобы рассмотреть полотно. Не согласишься ли ты осмотреть картину по очереди: самое неприятное – это когда кто-нибудь стоит сзади и дышит тебе в затылок, в то время как ты занят созерцанием.

Джордж сразу же согласился. Портрет госпожи интересовал его не более, чем все остальные тяготы этого сумеречного света. Он отошел в сторону, и прислонившись лбом к оконному стеклу, устремил взор в темноту ночи.

Когда он обернулся, то увидел, что Роберт поставил мольберт поудобнее, а сам уселся на стул перед ним, чтобы на свободе вдоволь насмотреться на картину.

Он встал, когда Джордж обернулся.

– Теперь твоя очередь, Толбойс, – промолвил он, – Это необычное полотно.

Он занял место Джорджа у окна, а его друг уселся на стул перед мольбертом.

Да, художник явно был прерафаэлит. Только прерафаэлит мог так тщательно выписать каждый волосок этих пушистых локонов, отливающих золотом. Только прерафаэлит мог так выделить каждую деталь этого тонкого лица и придать ему мертвяще бледный цвет, а глубоким голубым глазам странный зловещий блеск. Только прерафаэлит мог дать этим хорошеньким надутым губкам тяжелое и почти зловещее выражение, какое у них было на портрете.

Он был похож и в то же время не похож, как будто перед лицом госпожи вспыхнуло странное пламя и высветило новые черты и выражение лица, каких раньше не бывало у нее. Совершенство черт, великолепие красок, все это было; но я полагаю, что художник рисовал так много необычных средневековых чудовищ, что однажды увидел в госпоже что-то от прекрасной дьяволицы.

Ее алое платье, необычайно яркой окраски, как и все в этой картине, окружало ее фигуру мягкими складками, похожими на пламя; ее прекрасная головка показывалась из этого неистовства красок, как из бушующего горнила. Действительно, пурпурное платье, солнечный свет на лице, золотисто-красный отсвет на светлых волосах, ярко-розовая окраска губ, пылающие краски каждой детали на заднем плане – все это, вместе взятое, производило впечатление, которое никак нельзя было назвать приятным.

Но несмотря на всю свою странность, портрет не мог бы произвести более сильного впечатления на Джорджа Толбойса: он просидел перед ним в течение четверти часа, не проронив ни звука, не отрывая от него глаз, судорожно сжимая правой рукой подсвечник, другая же рука бессильно повисла вдоль туловища. Он пребывал в этом состоянии так долго, что Роберт, наконец, обернулся.

– Джордж, я думал, ты уснул.

– Да, почти что.

– Ты наверно простудился в той сырой комнате с гобеленами – хрипишь, как ворон. Но пойдём же.

Роберт Одли взял свечу из его руки и пополз обратно через потайной ход, за ним Джордж, внешне спокойный, но едва ли такой, как обычно.

**Мэри Элизабет Брэддон.**

**(Продолжение следует).**



# ЕДЕМ НА ПИКНИК! 12 ЛУЧШИХ СОВЕТОВ

Собираетесь на пикник? Чтобы мероприятие прошло на ура и все участники остались довольны, возьмите на заметку несколько советов.

## Как сохранить овощи свежими?

Свежие овощи - неотъемлемая часть любого пикника! Они не потеряют свой вкус, если накануне вылазки на природу вы обернете их несколькими слоями бумажных полотенец, положите в целлофановый пакет и поместите на нижнюю полку холодильника. Утром достаньте овощи и заверните в газету. В таком виде они не испортятся, даже если путь до места проведения пикника вам предстоит неблизкий.



## Чем отпугнуть комаров?

Комары могут испортить летний отдых. Чтобы этого не случилось, используйте народные средства.

**Эфирные масла.** Насколько приятны они для человека, настолько же отвра-

тительны для насекомых. Попробуйте использовать масла гвоздики, лаванды, розмарина, герани, базилика. Нанесите несколько капель точно на запястья и на область за ушами.

**Ванилин.** Приготовьте специальный раствор: в 1 л теплой воды добавьте 1 пакетик ванилина. Получившийся состав залейте в пульверизатор. Обрабатывайте им кожу каждые 30-40 минут.

**Валериана.** 2 ст. л. измельченного корня валерианы залейте 0,5 л кипятка. Оставьте на медленном огне на 10-15 минут. Остудите. Натрите раствором открытые участки кожи.

## Канapé из арбуза? Оригинально!

Нет ничего удобнее для пикника, чем закуска в виде канапе. Большинство из нас привыкло к сытному наполнению из сыра, ветчины, оливок и т.д. Но существуют и оригинальные освежающие рецепты - например, с арбузом! Наколите на шпажку кусочек арбуза,



следом кусочек сыра (идеально - моцарелла или фета), а сверху любую ягоду. Хорошо, если рядом будет емкость с оливковым маслом. Окуните в него канапе - оригинальная закуска готова!

## Хорошо сидим!



Полноценный стол с крепкими стульями на пикнике не организовать. Зато им вполне можно найти альтернативу! Вот несколько вариантов.

**Складная мебель.** Подойдет для любителей комфорта. Стол и стулья в складном виде прекрасно поместятся в багажник даже небольшой машины.

**Подушки.** Можно попросить каждого гостя взять с собой по подушке. Сидеть на них будет тепло и удобно.

**Ламзак.** Он же надувной диван-лежак. Его хватит сразу на несколько человек, а в собранном виде он легко поместится в рюкзак.

**Туристический коврик.** Продается в отделах для дачи и путешествий. Он хорошо утеплен. Такой коврик можно постелить на любое бревно или даже на землю и с комфортом расположиться на нем.

## Попробуйте тако - не пожалеете!



Не хочется готовить большое количество блюд для пикника? И не надо! Достаточно сделать несколько вкусных начинок и купить упаковку лепешек тортилья. Гости смогут сами выбирать, что положить на свою лепешку. В итоге у них получится традиционное мексиканское блюдо - тако.

Начинки для тако в основном мясные - курица, говядина, свинина с овощами и зеленью. Но эксперименты приветствуются!

Главное, такие закуски удобны для организаторов пикника, ведь в этом случае

им не понадобится одноразовая посуда. Роль тарелок будут выполнять лепешки, а есть так можно прямо руками.

## В палатке будет тепло!

Планируете продлить пикник до позднего вечера? Пригодятся палатки! А чтобы в них было комфортно и тепло ногам, постелите на землю детские пазлы. Обычно их покупают для малышей до года. Они легко собираются, превращаясь в большой коврик. При этом пазлы компактные и легкие для транспортировки.

Такой вариант отлично подойдет и для ночного отдыха: на детском коврике спать мягко и тепло.

## Очаг в саду: тепло и уютно



Если вы любите устраивать пикники на даче, подумайте над тем, чтобы смастерить в саду постоянный очаг. Вокруг него будет приятно собираться членам семьи и друзьям.

Для создания очага можно купить специальную бетонную форму или готовую костровую чашу. Но куда проще сделать место для огня из кирпичей и цемента. Причем, вы можете выложить очаг любой формы: оригинальные варианты приветствуются!

Некоторые дачники делают встроенные очаги, для которых предварительно выкапывают в земле яму. В этом случае ее можно облицевать декоративным кирпичом, а поверхность засыпать щебенкой.

## Пластиковые стаканы идеальны для салатов!

Салаты для угощения гостей можно приготовить дома. Заправлять их не нужно, чтобы овощи не выделили сок. Перед выходом удобно будет разложить салат на порции. Сделать это легко с помощью пластиковых стаканов. Сверху их можно закрыть крышечками от напитков.

## Бутылка для блинчиков

Хотите угостить гостей на импровизированном дачном пикнике блинчиками? Главное, чтобы сковорода была под рукой! Все остальное легко взять с собой из дома.

Что касается теста, его можно пригото-

вить заранее и перелить в чистую пластиковую бутылку. Лучше плотную, например из-под кетчупа. На пикнике вам останется лишь порционно наливать тесто на сковороду. Получится аккуратно и быстро!

Кстати, таким же образом можно легко приготовить омлет для целой компании!

## Выбираем хорошие шампуры

На качественных шампурах вам будет удобно готовить, а мясо получится особенно вкусным! При покупке обратите внимание на следующие моменты.

\* По форме лезвия лучше всего витые шампуры: мясо на них держится крепко. Однако имейте в виду - их трудно мыть.

\* Лучше всего - шампуры, изготовленные из пищевой нержавеющей стали.

\* Толщина лезвия - не менее 2 мм. Шампуры должны быть в меру гибкими.

\* Обратите внимание, чтобы поверхность была отполирована. Если мясо пригорит, снять его будет проще.

\* Длина изделия зависит от размеров мангала. С каждой стороны должно оставаться по 5-7 см свободного места.

## Моем руки чисто!

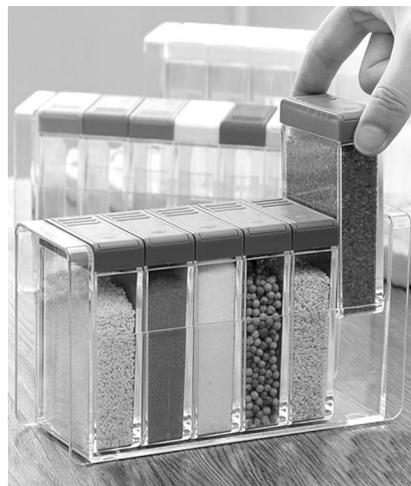
Чтобы проблем с гигиеной не возникало, заранее нарежьте кусок мыла на отдельные слайсы. Сделать это можно с помощью картофелечистки.

Слайсы легко сложить в мешок или контейнер и выдавать каждому присутствующему: одна порция на одно мытье.

## Специи всегда под рукой

Пластиковые упаковки из-под драже легко превратятся в контейнеры для специй. В каждую из них можно положить определенный вид приправы или смешать сразу несколько.

В таком случае вам не придется брать с собой на пикник большие упаковки: нужные специи уже будут компактно рассортированы. Кстати, не забудьте их подписать!



# МАСТЕРИЦА



Яркий, по-настоящему летний браслет подойдет и к сарафану, и к легкому брючному костюму.

## БРАСЛЕТ «БОЖЬИ КОРОВКИ»

### ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

пряжа ирис (100%-ный хлопок) - цвета радуги,  
пряжа ирис (100%-ный хлопок) - черный и белый цвета,  
крючок №1, игла швейная,  
бусины (дерево) - диаметр 2 см,  
бусины (дерево) - диаметр 1 см,  
шнур декоративный.

1. Крючком с помощью черной пряжи провяжите 2 воздушные петли. 1-й ряд - во вторую петлю от крючка провяжите 6 столбиков без накида (СБН). 2-й ряд - провяжите по 2 СБН в каждый столбик предыдущего ряда. Всего должно получиться 12 СБН.  
3-й ряд - провяжите \*1 СБН, 2 СБН в одну петлю предыдущего ряда\*, повторите от \* до \* 6 раз. Должно получиться 18 СБН.  
4-й ряд - провяжите \*2 СБН, 2 СБН в одну петлю предыдущего ряда\*, повторите от \* до \* 6 раз. Всего выйдет 24 СБН.

2. Присоедините цветную нить, а черную закрепите и обрежьте. Продолжайте вязание по кругу СБН без прибавок. Провяжите 3-4 ряда и примерьте получившуюся «шапочку» на крупную бусину.

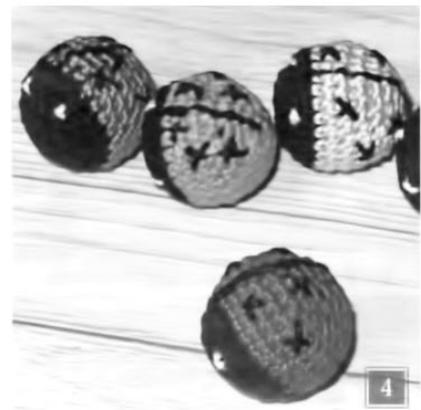
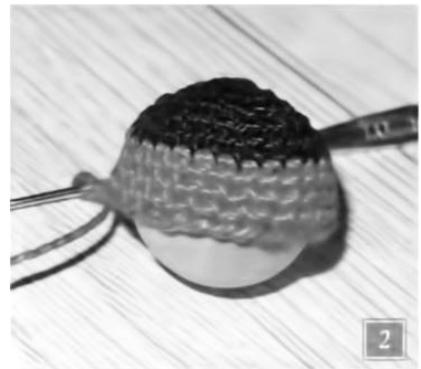
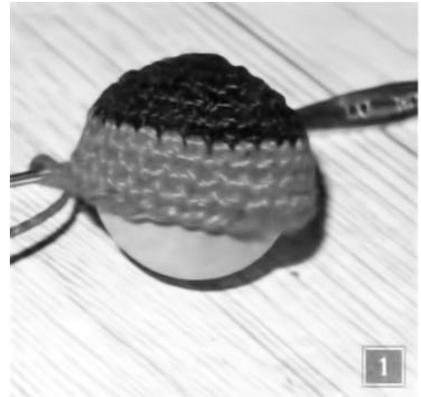
Божья коровка - древний символ счастья, удачи и благих вестей.

Вложите бусину в «шапочку» и начните провязывать убавки через каждые 3 петли следующим образом. Введите крючок в первую петлю предыдущего ряда за переднюю стенку, затем сразу же во вторую петлю за переднюю стенку. На крючке получится три петли. Захватите рабочую нить и протяните через обе передние стенки. Оставшиеся две петли на крючке провяжите в один раз. Нить закрепите, обрежьте, а ее конец заправьте внутрь бусины.

3. Черной нитью с помощью иголки выйдите на спинке божьей коровки разделительную полосу и небольшие крестики. Это будет имитацией сложенных крылышек и точек. Белой нитью выйдите глазки. Аналогичным образом обвяжите еще 6 крупных бусин.

4. Соберите браслет на декоративный шнур, чередуя божью коровку и бусину маленького размера. По цвету божьих коровок распределите согласно радуге или по своему вкусу. Завяжите шнур на тугий узел и бант. На концы проденьте по маленькой бусине и закрепите их узелками.

Автор изделия Елена Киряшина.



## УЧИМСЯ ЭКОНОМИТЬ

Обойтись без покупки кондиционера для белья можно, смешав 4 стакана соли и 20 капель эфирного масла. На полную загрузку добавляйте 2-4 ст. ложки смеси.

## Простой способ наточить ножницы

Откройте ножницы, будто собираетесь что-то разрезать, и вставьте в центр иглу. Сделайте несколько раз движение, как будто режете иглу. Вы удивитесь, какой это простой и эффективный способ наточить ножницы. А для возвращения маникюрным ножницам прежней остроты возьмите небольшой кусок наждачной бумаги (продается в любом хозяйственном магазине) и сделайте ножничками несколько надрезов. Если дома вдруг не оказалось наждачной бумаги, поможет пищевая фольга. Уж она точно есть на кухне у каждой хозяйки. Сделайте надрезы и в завершение потрите куском фольги острую часть ножниц.

*П. Иванченко.*

## На листьях огурцов завелась тля...

Я развела в 10 л теплой воды 1 л молочной сыворотки и 5 капель йода. Хорошо перемешала и обработала огуречные листья с двух сторон. И так сделала за лето 3 раза. Помогло! Уже после первой обработки тля почти исчезла, так что следующие два раза были профилактическими.

*Т. Хохлова.*

## Как отвадить кошек от грядок



Я не люблю, когда кошки копаются в грядках. Есть хитрость. Надо опрыскивать вечером из лейки свежескопанную землю обычной водой с добавлением уксуса. Кошки не любят этот запах, а растениям капелька уксуса не вредит. Советую в огороде в уголке оставить кусочек рыхлой земли для их естественных потребностей. Кошки привыкают к этому месту и меньше пакостят.

*В. Кривенкова.*

## ЗУБНАЯ ПАСТА В ПОМОЩЬ

- \* С помощью зубной пасты можно отстирать следы губной помады с ткани или восстановить цвет белой кожи, в том числе боковую часть кроссовок.
- \* Зубной пастой можно не только отполировать раковины и краны, но также оттереть рисунки, сделанные карандашом или фломастером, со стен.
- \* Если на ночь смазать зубной пастой прыщички, к утру они подсохнут и уменьшатся.



## И У ПОДУШКИ ЕСТЬ СРОК ГОДНОСТИ

**Срок годности есть не только у продуктов и лекарств, но и у многих других вещей. Более того, они могут стать опасными, даже если выглядят как новые.**

**Подушки.** Их нужно менять регулярно, раз в 2-3 года. Мало того, что они становятся рассадниками клещей, но еще и теряют свою форму. Спать становится неудобно.

**Одеяло.** Все те же проблемы, что и у подушек. Но срок годности больше - 7 лет. Если регулярно чистить, стирать и тщательно просушивать одеяло, этот срок можно увеличить до 10 лет.

**Матрас.** Нужно менять каждые 10 лет. Со временем он деформируется. На таком матрасе уже не отдохнешь как следует. Это может привести к головной боли, нарушению осанки и болям в позвоночнике. В нем, как и в старой подушке, могут обитать клещи.

**Тапочки.** Некоторые их носят годами. Но на самом деле срок их годности - полгода. Со временем в них появляются микробы и бактерии, которые могут стать причиной грибка. Стирка от этих проблем полностью не избавит, но срок службы немного продлит.

**Сетевые фильтры, стабилизаторы и удлинители.** Срок их годности - 2 года. Они рассчитаны на работу под определенной нагрузкой, которую могут пропустить через себя. После этого перегреваются, плавятся и начинают просто выходить из строя.

**Губки.** Срок безопасного использования всего неделя. После этого, не задумываясь, выкидывайте ее в мусорку.

**Мочалки.** В них из-за влажности уже через 6 месяцев заводятся грибки и плесень. Как вариант, для продления срока службы и уничтожения бактерий их можно кипятить.

**Полотенца.** В зависимости от качества, уже через год-два многие полотенца перестают хорошо поглощать влагу и становятся средой для размножения бактерий.

**Зубная щетка.** Ее надо менять каждые 3 месяца. За это время щетинки стираются. От влажности заводятся бактерии. А если вы переболели гриппом или ОРВИ, то сразу после болезни щетку надо поменять на новую.

**Солнцезащитные очки.** Срок годности - 2 года. По истечении этого времени покрытие на стеклах, защищающее глаза от солнца, полностью выгорает, и они становятся бесполезными. Такие очки уже не защитят глаза от ультрафиолета.

**Деревянные разделочные доски.** Это настоящий рассадник для разных бактерий. Они регулярно контактируют с водой, на них остаются царапины от ножа, в которых рано или поздно скапливается грязь. И даже тщательное мытье не поможет справиться с этой проблемой. Поэтому срок службы досок максимум 3 года.

**Расческа.** Срок годности - 1 год. При этом их нужно еженедельно чистить и мыть.

✓ **Через 2 года покрытие на стеклах, защищающее глаза от солнца, полностью выгорает. Такие очки уже не защитят от ультрафиолета.**



# 7 СОВЕТОВ ДЛЯ КРАСОТЫ В ЖАРКИЕ ДНИ

**Волосы в жаркую погоду останутся красивыми, а кожа здоровой, если обеспечить им грамотный уход.**

Лето - это испытание для лица, тела и волос. Как избежать неприятных последствий в виде шелушения кожи и пигментных пятен, сухих и ломких прядей?

### Защита от солнца на высшем уровне!

На кожу лица, шеи и зону декольте перед выходом на улицу необходимо наносить солнцезащитный крем. Лучше использовать средство с SPF от 30 единиц. На нем также должна стоять отметка о том, что оно не пропускает UVA-лучи.

Нежную кожу вокруг глаз защитят качественные солнечные очки. На губы можно нанести бальзам с SPF-фактором, содержащий масло жожоба.

\* Если кожа все-таки обгорела, используйте противоожоговую аптечную мазь или крем с пантенолом. Также эффективны сок алоэ, компрессы из отвара ромашки и нежирная сметана.

### Декоративной косметики - минимум

Когда на улице жарко, салыные железы работают интенсивнее, из-за чего декоративная косметика сильнее забивает поры. Лучше всего летом отказаться

от макияжа или нанести его по минимуму. Забудьте о плотных основах, кремовых тенях и жирных помадах. Летом актуальнее сухая рассыпчатая пудра, увлажняющий бальзам для губ, тени-карандаш на основе микрористаллического воска.

### Термальная вода

В течение дня косметологи рекомендуют использовать термальную воду. Особенно это актуально для тех, кто находится в помещении с постоянно работающим кондиционером.

Опрыскивать кожу следует каждые 2-3 часа, можно поверх макияжа.

\* Быстро избавиться от жирного блеска на коже без ущерба для макияжа можно, промокнув лицо матирующими салфетками.

### Не забыть про очищение

В жару поры быстро забиваются пылью и грязью, поэтому кожу необходимо регулярно очищать. Однако использование пилингов с высоким содержанием кислот лучше

отложить до осени - после них кожа становится особенно чувствительной к солнцу, появляется гиперпигментация.

Используйте мягкие эксфолиаторы и очищающие маски - как магазинные, так и домашние.

\* Взять по 3 ч. л. измельченных в порошок овсяных хлопьев и миндаля. Добавить по 1 ст. л. зеленого чая и молока. Перемешать и оставить на 10 минут. Нанести массу на лицо на 10-15 минут, слегка помассировать кожу, затем смыть теплой водой.

### Используйте

#### легкие средства по уходу

Летом предпочтительна косметика по уходу за кожей с легкой текстурой (например, гелевой) и выраженным увлажняющим эффектом.

Хорошо работают средства с коллагеном, мочевиной, гиалуроновой кислотой, глицерином. Для комбинированной кожи подойдут кремы с себорегулирующим и матирующим эффектами.

### Нужен специальный шампунь

Многие женщины в жару моют голову чаще, чем обычно. Поэтому шампунь должен подходить для частого применения, быть щадящим и соответствовать вашему типу волос.

Положительное воздействие также оказывают травяные отвары для ополаскивания - с ромашкой, липой, крапивой, березой. Раз в неделю рекомендуется наносить увлажняющую маску.

\* Соединить 1 яйцо и 2 ст. л. теплого оливкового масла. Добавить по 1 ч. л. глицерина и яблочного уксуса. Перемешать, нанести массу на всю длину волос. Укрыть их пленкой, сверху надеть шапочку или полотенце. Через 40 минут состав можно смыть.

### Вместо горячей укладки - холодная

Чтобы меньше иссушать волосы, летом стоит отказаться от использования фена и утюжка. Если это затруднительно, используйте бережный режим. Перед сушкой наносите витаминное и увлажняющие спреи, несмываемые лосьоны и прочие средства, защищающие волосы. Желательно, чтобы в их составе были протеины, коллаген, кокосовое масло, пчелиное маточное молочко, аминокислоты.

**В жару пользуйтесь дезодорантами: они подавляют размножение бактерий. Антиперспирантами, блокирующими потовые железы, напротив, лучше не увлекаться. Наносить их рекомендуется перед сном на чистую кожу. Пока вы спите, они будут работать.**

**С 12 до 15 часов в жаркую погоду на солнце лучше не выходить.**



**Т**ермин «скинфастинг» означает «косметическое голодание». Он был введен около 10 лет назад одним из японских брендов. Но настоящим трендом стал именно сейчас, когда косметический рынок перенасыщен, а женщины предпочитают использовать все средства сразу. Очень вовремя!

### Теплая вода вместо крема

Японка Коко Хаяси, впервые предложившая отказаться от косметики, заменила все средства по уходу обычным умыванием теплой водой. По ее наблюдениям, спустя месяц кожное сало стало выделяться в меньшем количестве, лицо очистилось, покраснения исчезли, поры сузились.

Объяснение тому нашлось простое: используя большое количество косметики по уходу, мы «перекармливаем» кожу. В итоге она перестает воспринимать активные ингредиенты, в клетках нарушается процесс регенерации.

Японские врачи-косметологи подтвердили теорию Коко Хаяси. По их мнению, если дать коже возможность отдохнуть от косметики, она начнет процесс самовосстановления.

Однако далеко не у всех женщин, попробовавших вслед за мадам Хаяси подобное новшество, были заметны положительные результаты. Некоторые, наоборот, получили обратный эффект. На сегодняшний день дерматологи уверенно заявляют: к скинфастингу следует относиться с умом и применять его аккуратно!

### Все или ничего?

Детокс для кожи можно проводить двумя способами.

**1** Полный отказ от косметики - как декоративной, так и по уходу. Однако врачи предупреждают: этот вариант больше всего подходит для жирного типа кожи с расширенными порами. В

# СКИНФАСТИНГ ОТПУСК ДЛЯ КОЖИ

**На смену многоступенчатой системе ухода за кожей пришел скинфастинг - полный отказ от косметики. Какой результат это даст?**

остальных случаях реакция может быть непредсказуемой. Рекомендуется в качестве эксперимента практиковать косметический детокс в течение 3-5 дней, наблюдая за состоянием кожи. Отказываться от средств, так же как и вводить их потом обратно, следует постепенно.

**2** Частичный отказ от использования косметики предполагает прежде всего отмену декоративных средств. Что касается средств по уходу, следует оставить самые необходимые. Можно применять многозадачные продукты - те, которые одновременно решают несколько проблем. Например, средство для умывания может быть с фруктовыми кислотами - с его помощью вы не только очистите кожу, но и сделаете легкий пилинг.

Другой вариант частичного скинфастинга - на время отказаться от ночного ухода. В таком случае после вечернего умывания на кожу вы ничего не наносите. Дневной уход может остаться прежним.

### От чего отказываться нельзя

Существуют средства, отказ от которых принесет больше вреда, чем пользы. Даже если вы практикуете скинфастинг,

дерматологи все же советуют оставить их в своей косметичке.

**Очищающий гель.** Очищение - важный этап в уходе за кожей! Одной только водой невозможно удалить макияж и загрязнения, скопившиеся на коже лица за день. В конце концов они закупорят поры и приведут к воспалению.

**Крем с SPF-фактором.** Не защищая кожу от солнца, можно запустить процесс преждевременного старения. Причем солнцезащитные средства нужны каждый раз, когда вы просто выходите на улицу в солнечную погоду.

**Лечебная косметика.** При наличии заболеваний кожи - дерматита, псориаза, экземы, нейродермита и пр. - отказываться от лечебной косметики нельзя. Это может вызвать значительный регресс в терапии.

Если вы уже пользуетесь кремами с активными компонентами - например, с ретинолом, лучше не делать паузу в их применении. В противном случае коже потом вновь придется привыкать к ним. Тем более такие средства дают стойкий эффект только при регулярном использовании.

**Идеальное время для проведения косметического детокса - лето!**

Вкусно и полезно

## ОКРОШКА НА ЛЮБОЙ ВКУС



Окрошка, приготовленная из полезных продуктов, прекрасный выбор для диетического меню. Она освежает в летний зной и помогает быстро распрощаться с лишними килограммами.

### НА СЫВОРОТКЕ ПО-ДОМАШНЕМУ

**Понадобится:** сыrovотка - 1,5 л, картофель (отварной) - 4-5 шт., яйца (вкрутую) - 3 шт., филе индейки (отварное) - 280 г, редис - 10 шт., огурцы - 1-2 шт., зелень (укроп, петрушка, лук зеленый) - 100 г, сок лимонный - 1-2 ст. л., хрен тертый, горчица, сметана, соль - по вкусу.

Картофель, огурцы и филе нарежьте кубиками, редис - ломтиками, яйца - кружочками.

Ингредиенты смешайте, посолите. Залейте сыrovоткой, добавьте сок, рубленую зелень, хрен, горчицу, яйца и сметану.

### НА ЙОГУРТЕ С ОРЕХАМИ

**Понадобится:** йогурт натуральный - 300 мл, вода минеральная - 120 мл, огурцы - 200 г, чеснок - 1 зубчик, масло оливковое - 1 ст. л., орехи грецкие - горсть, зелень, перец, соль - по вкусу.

Йогурт взболтайте, смешайте с холодной минеральной водой. Огурцы нарежьте тонкой соломкой. Смешайте измельченный чеснок, огурцы и зелень, посолите, поперчите, дайте постоять 10-15 мин.

Залейте йогуртом и маслом, уберите в холод на 1-2 ч. Перед подачей посыпьте орехами.



### МЯСНАЯ НА КВАСЕ

**Понадобится:** квас - 1,5 л, телятина (отварная) - 250 г, картофель - 4 шт., огурцы - 2 шт., яйца (вкрутую) - 4 шт., редис - 6-8 шт., укроп и лук зеленый - по 1 пучку, сок лимонный - 1 ч. л., горчица - 1 ч. л., цедра лимона (тертая) - 1/2 ч. л., сметана, соль, перец.

Подготовьте все ингредиенты. Мясо, картофель, огурцы, редис и яичные белки нарежьте кубиками. Лук и укроп нарубите.

Желтки разотрите со сметаной, добавьте горчицу, сок, цедру, соль, перец, добавьте в квас. Залейте окрошку.

### «ЛЕГКАЯ» НА КЕФИРЕ

**Понадобится:** кефир (1-2,5%) - 1 л, яйца - 2 шт., огурцы малосольные - 2 шт., редис - 5-6 шт., зелень (укроп, петрушка, кинза, лук зеленый) - 1 пучок, соль и перец черный молотый - по вкусу.

Яйца сварите вкрутую (не более 10 мин., чтобы не потемнел желток). Зелень мелко нарубите и слегка помните толкушкой для пюре, чтобы дала сок.

Огурцы, редис и яйца нарежьте тонкими полукружьями. Залейте холодным кефиром, посолите и поперчите. Сверху посыпьте зеленью.



## ГОТОВИМ ОКРОШКУ ПРАВИЛЬНО

Благодаря свежей зелени и овощам окрошка содержит много клетчатки. Клетчатка очищает кишечник от токсинов, а в сочетании с жидкой заправкой оказывает слабительное действие, что способствует потере килограммов. Однако для похудения нужно правильно выбирать ингредиенты.

Колбасу (ветчину, окорок и др.) замените телятиной, нежирной говядиной, куриной, индейкой или рыбой.

В качестве заливки предпочтительны сыrovотка, нежирный кефир, несладкий йогурт. Интересный вкус получается со свекольным отваром. Квас тоже допускается, но не магазинный,

а собственного приготовления.

Если вы хотите дополнительно снизить калорийность блюда, яйца используйте не целиком, а только белки, а картофель и мясные продукты не добавляйте вовсе.

Как сделать сыrovотку? В 2 л молока добавьте 1 ч. л. сметаны и поставьте в тепло. Скислое молоко подержите на водяной бане 30 мин. Когда остынет, процедите ее через марлю.

## ХОЛОДНЫЙ БОРЩ ПО-ЛИТОВСКИ

**Свекла, огурец, 4 редиски, 2 яйца, 500 мл кефира, 1 картофелина, укроп, зеленый лук, соль.**

Отварите картофель, свеклу и яйца, почистите. Редис и огурец нарежьте соломкой, яйца - кубиком, свеклу натрите, укроп и лук - измельчите. Залейте все кефиром. Если борщ получается густым, добавьте немного холодной кипяченой воды, посолите. Дайте настояться в холодильнике 20-30 минут. Разлейте борщ по тарелкам, украсьте четвертинками яйца. Подавайте с кусочками отварного картофеля и свежим хлебом.

## ГРЕЧАНИКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

**400 г отварной гречки, 600 г говядины, 2 зубчика чеснока, 2 луковички, яйцо, панировочные сухари, 2 ст. ложки томатной пасты.**

Мясо, гречку, лук и чеснок пропустите через мясорубку. Вбейте в фарш яйцо, посолите и хорошо вымесите. Мокрыми руками сформируйте мини-котлеты. Обваляйте их в панировке, уложите в форму, смазанную растительным маслом. Запекайте 30 минут при 220 градусах. Добавьте томатную пасту, разведенную стаканом воды и подсоленную. Запекайте еще 15 минут.

## КАРТОФЕЛЬНЫЕ БЛИНЫ С ЗЕЛЕНЬЮ

**400 г картофеля, 300 мл молока, яйцо, зубчик чеснока, 1 чайн. ложка сахара, 4 ст. ложки подсолнечного масла, 150 г муки, петрушка, зеленый лук.**

Отварите картофель до готовности в подсоленной воде и разомните в пюре. Добавьте сахар, измельченный чеснок, досолите по вкусу. Влейте горячее молоко и вбейте яйцо. Перемешайте венчиком. Всыпьте просеянную муку. Перемешайте до однородной массы. Влейте подсолнечное масло. Все хорошо вымешайте венчиком. Зелень измельчите. Сковороду слегка смажьте маслом и раскалите. Наливайте часть теста и круговым движением распределяйте по всей поверхности сковороды. Пока поверхность блинчика не схватится, посыпьте его зеленью.



## ЯГОДНЫЙ МАРМЕЛАД ИЗ ВИШНИ

**400 г вишни, 100 г сахара, 10 г желатина.**

Удалите из вишни косточки и взбейте блендером. Ягоды протрите через сито. Доведите вишневое пюре до кипения. После закипания всыпьте сахар и, помешивая, варите 10-15 минут на медленном огне. Параллельно с варкой замочите желатин. Кипящую вишню снимите с огня и влейте желатин. Перемешайте, чтобы он как следует растворился. Перед тем как выливать мармелад в форму, еще раз процедите его через сито, чтобы убрать пену. Застывает мармелад 2-3 часа. После выньте его из формы и разрежьте на кусочки. Готовый мармелад можно обвалять в кокосовой стружке, сахаре или измельченных орехах.

## ВИТАМИННЫЕ САЛАТИКИ

### Овощной с болгарским перцем и бужениной

**2 сладких красных перца, 400 г отварного картофеля, 8 ст. ложек растительного масла, 150 г листьев салата, 300 г буженины, 1 чайн. ложка карри, 2 ст. ложки лимонного сока, 200 г мягкого сыра, перец, соль по вкусу.**

Духовку разогрейте до 200 градусов. Перец разрежьте пополам, удалите семена, выложите на выстланный бумагой для запекания противень и поставьте в духовку на 10 минут.

Накройте перец мокрым полотенцем и дайте остыть. Осторожно снимите со стручков кожицу, а мякоть нарежьте полосками. Картофель нарежьте дольками, положите на противень, посолите, поперчите, сбрызните 1 ст. ложкой масла и поставьте в духовку на 20 минут. Листья салата нарежьте кусочками. Буженину нарежьте полосками. Карри смешайте с 3 ст. ложками масла и смажьте картофель на противне. Выложите к нему буженину и

поставьте в духовку на 3 минуты. Для заправки лимонный сок смешайте с оставшимся маслом. Сладкий перец, листья салата, картофель и буженину осторожно перемешайте с кусочками сыра, полейте заправкой и подайте на стол.

### С огурцом, киви и мятой

**2 средних огурца, 2 киви, небольшой пучок мяты, 10 перьев зеленого лука. Для соуса: 1 чайн. ложка зернистой горчицы, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 чайн. ложка лимонного сока, соль и перец по вкусу.**

Огурцы и киви тщательно вымойте, очистите от кожицы и нарежьте небольшими кубиками. Измельчите лук и мяту, переложите их в миску с огурцами и киви. В отдельной посуде смешайте продукты для соуса и полейте полученной заправкой салат. Аккуратно перемешайте, украсьте блюдо сверху листочками свежей мяты и подавайте к столу. Этот салат послужит отличным дополнением к отбивным или запеченным свиным ребрышкам.



## Необычный гороскоп



# ТАКИЕ РАЗНЫЕ УСПЕХИ!

Раньше плакат с надписью «Учись учиться!» висел в каждом классе. Дети поясняли, от чего успеваемость повышается, а от чего падает.

Нужно выпастаться перед занятиями, проветривать помещение, выключать телевизор, когда садишься за уроки... Вот только математика кому-то не давалась никак. Или стихотворения не запоминались. Взрослые тоже хотят получить от жизни побольше пятёрок, но и тут успехи у всех разные. Но если знать, какие дисциплины даются проще, без нелюбимых предметов можно и обойтись - на то она и взрослая жизнь.

### Учимся производить впечатление

Чему хотят научиться все без исключения? Производить впечатление. Очаровывать. Ну или хотя бы нравиться. Если вы - Овен, то вы заметны. Всегда. Когда появляется Овен, все начинает вращаться вокруг него, как вокруг солнца. Психология, умение ладить с коллективом и управлять им - Овен учится этому быстрее всего. Как и Близнецы, но с ними сложнее: им нужен собственный мир, убежище. Близнецы могут быть врачами, де-

путатами, риелторами, музыкантами, а дома молча и с наслаждением перелетать книжки, мастерить рамки для фотографий или вышивать гладью.

Если Близнецам хочется освоить «не-серьезное» или «неденежное» занятие, не надо мешать: именно оно позволяет сохранять равновесие и добиваться успеха в основной профессии.

А вот Стрельцам всегда нужны новые перспективы. Они изобретатели. Их цель - заглянуть туда, где никто не был, раздвинуть горизонты. Это позволяют и математика, и мистика, и литература. Зато Рыбы нередко теряют заветную цель. Обстоятельства мешают. Поэтому Рыбы преуспеют во всем, что поможет им чувствовать себя победителем. Укрощение велосипеда, экзамены в автошколе, спортивное ориентирование, путешествия не-простыми маршрутами - вот что нужно Рыбам, иначе четыре стены превратят их в рыбку в аквариуме. Кстати, если Рыбы захотят, они станут превосходными организаторами, воспитателями, педагогами и даже зоопсихологами: когда нужно поддержи-

вать и направлять не только себя, а кого-то еще, Рыбы незаменимы, прекрасно видят цель и на удивление ловко ее достигают.

### Украшаем мир

Какую еще науку с радостью освоили бы многие? Умение вкусно готовить. И тут Тельцам бояться нечего. Им нужен результат, они никогда не возгордятся подгоревшими котлетами и не вынесут гостям кривобокий торт. Это касается любой сферы, где достижения очевидны. Может быть, это строительное или ювелирное дело. Телец - эстет, ему нужно любоваться, радоваться, знать, что он все сделал правильно и изящно.

Острую потребность в красоте чувствуют и Львы. Фото- и видеокамеры созданы для них. Если Львенка тянет рисовать, тем лучше. Львы, как правило, ценят и красоту отношений, поэтому если они идут в сферу продаж, от клиентов нет отбоя, а если в политику, то праймериз - это их стихия. Такой же эстет в отношениях - Весы: если журна-

листика, то без скандалов, если учить студентов - то похвалой. Весы не понимают принципа кнута и пряника - им не нужен кнут, а пряники их не портят. Литература, музыка, живопись - для них. Но при этом - и спорт, и танцы, и даже работа чиновника или администратора. Производственные кнуты противопоказаны и Водолеям, поэтому лучше всего они обучаются тому, что дает ощущение свободы - лесничий, спасатель, капитан дальнего плавания, пилот. У всех этих людей есть четкие инструкции, но они найдут свой глоток свободы и в небе, и на воде, и на суше.

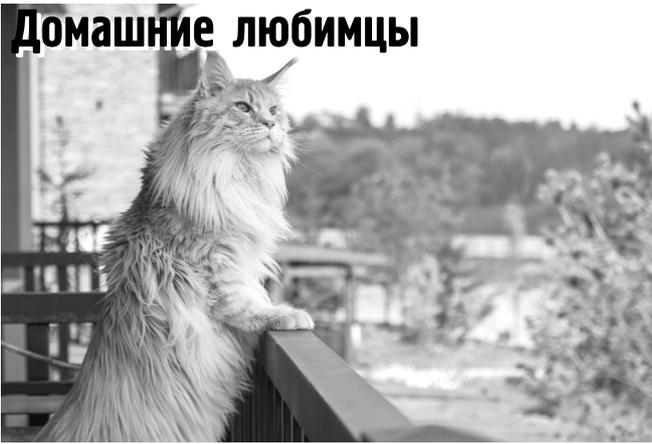
### Полный порядок!

Что хотелось бы уметь каждому? Поддерживать порядок. Ракам нужна чистота во всем: в бухгалтерии, в лаборатории, в мыслях. Раки - идеальные библиотекари и работники музеев. А если Рак вдруг пойдет в политику или в кино, ни один папарацци не найдет в их биографии ни пятнышка.

Умением наводить порядок отличаются и Девы. Но благоустраивать чужое пространство они не будут - им нужно свое. Собственное дело может начаться с небольшого салона или кафе и превратиться в империю. При этом дотошные Девы даже на гребне успеха продолжают собственноручно проверять каждый отчет и пересчитывать салфетки. А вот Скорпиону нужно царствовать. Никаких вторых ролей, только главные. Если отправить юного Скорпиона на завод к станку, он не убежит - из гордости. А потом вырастет и купит все предприятие. Даже если сейчас Скорпион смиренно трудится воспитателем в садике, не удивляйтесь, когда он вдруг и с блеском выучится на режиссера или управленца. Козероги тоже прирожденные руководители: политология, философия, социология созданы для них. Но даже на самом высоком посту Козерог найдет время, чтобы покормить экзотических питомцев в террариуме или набить трубку элитным табаком. Козерогу важно ощущать вкус жизни, и чем бы он ни увлекся - кулинарией, фотографией, этнической музыкой, - он будет в этой сфере и знатоком, и мастером.



## Домашние любимцы



# ДЕЛАЕМ ФОТО КОШКИ ЧТОБЫ ВСЕ УМИЛИЛИСЬ!

Для удачного кадра мало просто сфотографировать кота на лежанке. Вот несколько приемов, которые сделают из вашего пушистого друга звезду соцсетей.

Несмотря на то что кошки - грациозные создания, поймать их в удачной позе и заставить посмотреть в камеру не так-то просто. Придется проявить хитрость, чтобы привлечь внимание вашей фотомодели.

### Правильная композиция

Основа удачного кадра - это правильное построение композиции. Мысленно разделите место съемки двумя вертикальными и двумя горизонтальными линиями, чтобы у вас получился прямоугольник. Желательно, чтобы объект фотосессии - ваш кот - находился в центре этого прямоугольника.

При этом помните о контрасте: животное не должно сливаться с фоном. Удачные сочетания: рыжий кот на голубом или зеленом фоне, белый - на черном, черный - на белом или красном. Если цвет фона подчеркнет глаза вашего питомца, фотография получится более удачной.

Вы проведите фотосессию в домашних условиях? В качестве фона используйте белый подоконник или обои без рисунка.

### Откуда снимать?

Чтобы не исказить перспективу, снимайте кошку, находясь с ней на одном уровне (т.е. вы должны быть на уровне глаз питомца). Вы можете либо опуститься на пол, либо поднять кошку - например, посадить ее на стул.

У этих животных красивые, выразительные глаза, так что фокусироваться лучше на них. Чтобы узкий значок вашего питомца расширился, привлечите его внимание шуршащим предметом - фантиком, игрушкой.

В кадре питомец должен быть крупным планом - обычно это идеальный ракурс. Следите, чтобы уши и хвост не получились обрезанными на фото. Для композиции можно добавить клубок ниток, вазу с цветами (но не переборщите: акцент должен остаться на герое фотосессии).

### Утром или вечером?

Для фотосессии питомца выбирайте раннее утро или ранний вечер. Свет должен быть естественным, мягким. Длинная выдержка, которую используют при недостаточном освещении, подойдет разве что для спящих котиков.

✓ **Не включайте вспышку! Резкий свет не понравится вашей фотомодели. Кроме того, в кадре изменится окрас шерсти, а в глазах появятся блики.**

Если ваш Барсик не может ни секунды усидеть на месте, выберите режим спортивной съемки или настройки с короткой выдержкой.

### Интересный сюжет

Чтобы фото получилось не только красивым, но и с сюжетом, понаблюдайте за своим питомцем в течение дня. Как он ведет себя во время обеда, умывания, игры? Возможно, именно в эти моменты у вас получится отличный снимок. Вот еще несколько идей.

\* Экспериментируйте с макросъемкой. Усы, подушечки лапок, глаза крупным планом могут интересно выглядеть в кадре.

\* Ориентируйтесь на особенности породы. Например, корниш-рекс обладает изящным телосложением. Снимать питомца лучше в изогнутых позах (когда кот потягивается). Ангорские кошки отличаются необычным, сильным хвостом, а сиамские - красивым профилем.

\* Постарайтесь запечатлеть особенности вашего питомца. Необязательно снимать его только в классических позах. Подумайте, чем ваш четвероногий друг отличается от своих сородичей? И сделайте на этом акцент.

## ЖИВОТНЫЕ УМЕЮТ УЛЫБАТЬСЯ?

До недавнего времени считалось, что животные улыбаются машинально, приоткрывая рот или расслабляя лицевые мускулы. Однако последние исследования показали: с помощью улыбки братья наши меньшие способны показывать положительные эмоции. Несмотря на продолжающиеся споры в научном мире, многие ученые считают, что по выражению

морды собаки, обезьяны и некоторых представителей кошачьих можно понять, в каком они настроении. Кстати, собаки умеют не только улыбаться, но и смеяться. По словам профессора Николаса Додмена (США), у них есть особый «тон» лая для выражения смеха. Так что если вам кажется, что питомец улыбается, то улыбнитесь ему в ответ.





### Плиссировка: яркий акцент

Плиссированные юбки можно носить круглый год, комбинируя их с туфлями и босоножками, высокими сапогами, чтобы подчеркнуть женственность. Если же остановить свой выбор на грубых ботинках или кроссовках, у вас получится образ в стиле гранж. Этим летом популярны модели пастельных светлых оттенков, а также сочных цветов. Носите их с блузками, футболками, свитерами.

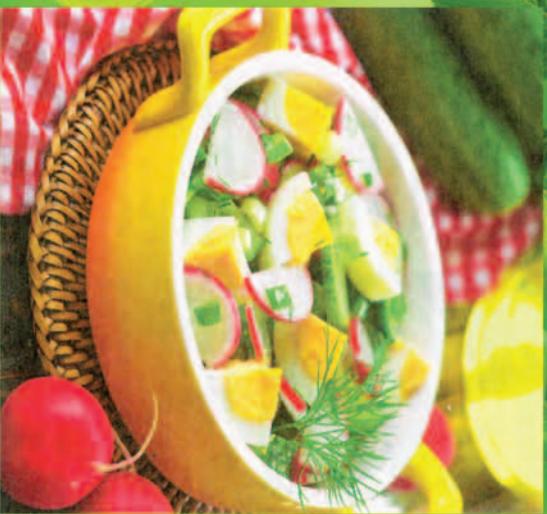
### Джинсовые: комфорт и стиль

Самыми модными оттенками юбки из денима стали насыщенный у индиго, нежный небесный и «варенка». Выбирайте модели длины миди и мини. Такая юбка сочетается с белой рубашкой или топом, также можно создать образ в стиле тотал-деним. От декоративных элементов лучше отказаться: стразы, бусинки, вышивка и накладные карманы на джинсовых юбках не актуальны.



### С воланами: сама нежность

Рюши, воланы, оборки - эти элементы добавляют образу романтичности и воздушности, а также сделают акцент на талии. Юбка с воланами подойдет девушкам с фигурой перевернутый треугольник и прямоугольник. Оборки могут дополнять низ подола, идти вдоль запаха, а также ярусами. Эта модель самодостаточная, поэтому подбирайте к ней базовый верх.



### «ДАЧНЫЙ» САЛАТ

#### С ЯЙЦОМ

Редис - 8 шт., огурцы - 2 шт., яйца - 3 шт., лук зеленый - 1/2 пучка, укроп (зелень) - 1/2 пучка, сметана - 5 ст. л., соль по вкусу, перец черный молотый по вкусу.

Яйца сварите вкрутую (не более 10-12 мин.: при долгой варке желток приобретает синеватый оттенок). Залейте холодной водой. Очистите от скорлупы, нарежьте полукружками или на свое усмотрение. Редис и огурцы нарежьте кружочками или полукружками. Лук и зелень укропа мелко нарубите. Соедините подготовленные ингредиенты, заправьте сметаной, посолите, поперчите.

Вместо сметаны попробуйте заправить салат домашним майонезом, приготовленным из 3 вареных желтков, 3 ст. л. оливкового масла, 7 ст. л. яблочного уксуса и 0,5-1 ч. л. горчицы, с добавлением перца, соли и сахара по вкусу (все ингредиенты взбить блендером).

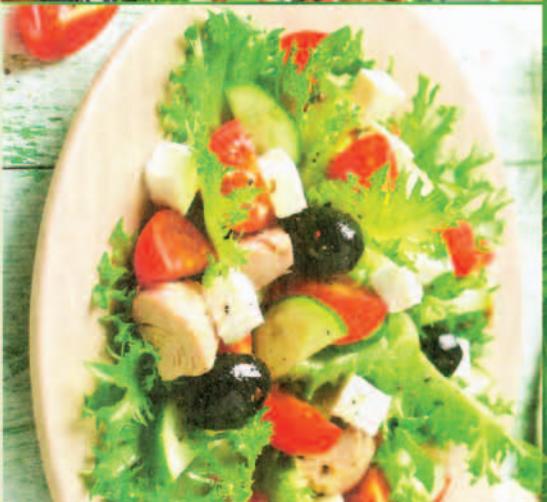


### САЛАТ «МИЛАНСКИЙ»

Шпинат (листья) - 210 г, салат листовой (любой) - 210 г, клубника - 350 г, шнитт-лук - 80 г, орехи pekan - 1/2 стакана, сыр козий (или фета) - 50 г, сироп кленовый - 1 ст. л., уксус винный красный - 2 ст. л., масло оливковое - 1 ст. л., соль по вкусу, перец черный молотый по вкусу.

Орехи pekan предварительно обжарьте на сухой сковороде, затем нарежьте. В отдельной посуде смешайте кленовый сироп, красный винный уксус, оливковое масло, соль и черный перец. В большую миску выложите нараванные руками листья салата, шпинат, нарезанный шнитт-лук. Добавьте кусочки клубники и аккуратно, чтобы не помять ягоды, перемешайте. Разложите салат по тарелкам, посыпьте козьим сыром (или раскрошенной фетой) и измельченными орехами.

Если под рукой не оказалось орехов pekan, подойдут и грецкие. Шнитт-лук можно заменить перьями зеленого лука. А вместо кленового сиропа в заправку дополняется добавив жидкий мед.



### САЛАТ С ТУНЦОМ

Тунец (консервы) - 1 банка, сыр фета - 80 г, помидоры черри - 6 шт., огурец - 1 шт., кресс-салат, салат айсберг - по 4 листика, оливки черные - горсть. Для заправки: чеснок - 2 зубчика, масло оливковое - 2 ст. л., горчица - 1 ч. л., базилик сушеный, перец и соль - по вкусу.

Для заправки чеснок измельчите (натрите на терке или пропустите через пресс), соедините с оливковым маслом и горчицей, добавив соль, перец и сушеный базилик. Разотрите полученную массу до однородного состояния. Салатные листья, огурец и помидоры черри вымойте, затем обсушите на бумажном полотенце.

Черри разрежьте на четвертинки, огурцы нарежьте полукружками, фету - небольшими кубиками, салатные листья нарежьте руками. Слейте жидкость из банки с тунцом, рыбу разделите на кусочки. На тарелки в произвольном порядке выложите салатные листья, нарезанные огурцы и помидоры черри, оливки, кусочки тунца и фету. Полейте блюдо приготовленной заправкой.



### ОВОЩНОЙ САЛАТ

#### С АВОКАДО

Помидоры черри (двух цветов) - 8 шт., шпинат - небольшой пучок, салат листовой - небольшой пучок, авокадо - 1/2 шт., соль по вкусу, перец черный молотый по вкусу, масло оливковое - 2 ст. л.

Вымойте овощи и зелень под холодной проточной водой, обсушите на бумажном полотенце. Удалите столовой ложкой у авокадо косточку, очистите его от шкурки. Нарежьте мякоть авокадо небольшими ломтиками, помидоры черри разрежьте пополам. Листья шпината и салата нарежьте произвольно руками. Соедините авокадо, черри и зелень в глубокой миске, посолите, поперчите, перемешайте. Заправьте оливковым маслом.

Вместо масла можно использовать более выразительную заправку. В миске тщательно взболтайте венчиком 100 мл подсолнечного, оливкового или кунжутного масла с 70 мл уксуса (9%) и 1 ч. л. соли, добавив по цепочке сахара и молотого перца.

