

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДДРУГА

№32

август 2019

цена:  
1,5 лари

**Летние  
салатики**

стр.38

**4 способа  
стать богаче**

стр.28

**Как понравиться  
мужчине**

стр. 18

**В какой позе  
лучше спать**

стр. 13

**Елена Зеленская  
Секреты первой леди**

стр.20-21

**Глафира Тарханова** стр.16-17

**“Когда четверо детей, скучать некогда”**



# Время выбирать купальник

Купальники в этом сезоне отличаются необычным кроем и декором. Перед вами актуальные модели, на которые стоит обратить внимание.



## Рюши и оборки

Романтичный тренд этого лета - рюши и оборки на купальнике, которые могут располагаться на лямках, талии, по краю лифа или бикини. Сплошные и отдельные модели украшены оборками разной величины, их можно использовать для коррекции фигуры: выбирайте расположение у оборок в том месте, где вам не хватает объема. Они визуально увеличивают грудь, делают попу аппетитной и сексуальной.



## Длинный рукав

Купальники в спортивном стиле с длинным рукавом теперь актуальны не только в бассейне и для занятий серфингом, но и на пляже. А все потому, что спортивный стиль привлекателен за счет удобства. Такие модели украшены яркими контрастными вставками и принтами. Еще одно их преимущество - купальники прекрасно садятся на любую фигуру. А длинные рукава не только скроют нежелательный объем, но и убергут кожу от ультрафиолета.



## ЮБИЛЕЙ ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС

24 июля исполнилось 50 лет популярной латиноамериканской актрисе, певице, танцовщице, модельеру, продюсеру и бизнесвумен Дженнифер Лопес.



Дженнифер Линн Лопес родилась 24 июля 1969 года в нью-йоркском боро Бронкс в семье выходца из Пуэрто-Рико. Будучи ребёнком, участвовала в постановках в детском музыкальном театре. Дочь компьютерщика и воспитательницы детского сада, Джей Ло всегда хотела стать актрисой. Она начала сценическую карьеру танцовщицей в мюзиклах — некоторую известность ей принесли тур по Европе «Золотые мюзиклы Бродвея» и тур по Японии «Синхронность» — а также в музыкальных видеофильмах.

В кино дебютировала в 16 лет, сыграв Майру в драме «Моя маленькая девочка». Затем последовали роли в сериалах «В живом цвете», «Южный Централ», «Второй шанс», «Отель Малибу» и «Крушение рейса 7», после чего актрису, наконец, пригласили в Голливуд. В 1995-м вышли сразу две картины с её участием — «Денежный поезд» и «Моя семья».

На счету Дженнифер более 30 ролей в кино и на телевидении. Она сни-

малась у таких режиссёров, как Фрэнсис Форд Coppola («Джек»), Боб Рафелсон («Кровь и вино»), Грегори Нава («Селена»), «Город на границе»), Луис Льюса («Анаконда»), Оливер Стоун («Поворот»), Стивен Содерберг («Вне поля зрения»), Тарсем Синх («Клетка»), Майкл Эптин («С меня хватит!»), Уэйн Ван («Госпожа горничная»), Мартин Брест («Джилли»), Кевин Смит («Девушка из Джерси»), Лассе Халльстрём («Незаконченная жизнь») и другие. Актриса также подарила свой голос персонажам мультфильмов «Муравей Антц», «Ледниковый период 4: Континентальный дрейф», «Дом» и «Ледниковый период: Столкновение неизбежно».

Дебютный музыкальный альбом Дженнифер Лопес вышел в 1999-м. Обладательница 45 наград, среди которых девять премий MTV и шесть призов Teen Choice Awards. В сентябре на экраны выйдет криминальная трагикомедия «Стрип-тизёрши» с её участием.



### СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мchedлидзе

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

Если Вы страдаете геморроем любой формы (внутренний, наружный, хронический, кровоточащий, послеродовой), Вам поможет мое лекарство, сделанное по старинному рецепту на травах. Вылечивает даже наружные геморроидальные узлы.  
Обращайтесь по телефону:  
**555-73-23-87.**  
Валентина

### ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА. ЧУДЕСНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ НА РАССТОЯНИИ.

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТЕЙ. ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ. ФЭН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 296-95-10;  
5.99-37-59-58.



УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР  
РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

# 100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!



## 36-ЛЕТНЯЯ ЭНН ХЭТЭУЭЙ ЖДЕТ ВТОРОГО РЕБЕНКА

Несколько дней назад 36-летняя актриса Энн Хэтэуэй сообщила в Инстаграме приятную новость – она снова беременна. Всего через пару месяцев Энн станет мамой. В знак подтверждения Хэтэуэй опубликовала соответствующую фотографию.

Также актриса призналась, что и первая, и вторая беременности дались ей очень сложно. Хэтэуэй долго не могла забеременеть.

«Это не для новой роли. Я

правда снова жду ребенка! Ну, а если отбросить шутки в сторону, то хочу сказать всем женщинам, которые прошли через ад неудачных попыток забеременеть и через бесплодие, что оба раза мне было очень непросто забеременеть», - написала Энн.

Напомним, Хэтэуэй уже 7 лет замужем за актером и бизнесменом Адамом Шулманом. Вместе они воспитывают сына Донатана Роузбэнкса, который родился 7 апреля 2016 года.

## НИНО НИНИДЗЕ ВСТРЕЧАЕТСЯ С МАКСИМОМ ВИТОРГАНОМ



Слухи о том, что Максим Виторган и Нино Нинидзе встречаются подтвердились. На днях актеры совершили свой первый совместный выход в свет. Нино и Максим посетили премьеру фильма «Гив ми либерти» в Институте «Стрелка». Как отметили гости мероприятия, актеры старались не привлекать к себе внимания, но в зал вошли, держась за руки.

В СМИ заговорили о возможном романе Виторгана и Нинидзе в конце июня, когда они вместе появились на премьере фильма Ян Гэ «Троица». Затем они были замечены вместе на показе спектакля «Земля Нод». Однако тогда Нинидзе опровергла

информацию о том, что состоит в романтических отношениях с Виторганом. Она заявила, что все еще переживает из-за развода с мужем.

Пару недель назад Максим Виторган снова спровоцировал волну слухов о романе с Нино. Актер опубликовал в сториз в Инстаграме откровенную фотографию Нинидзе, поздравив ее с Днем рождения.

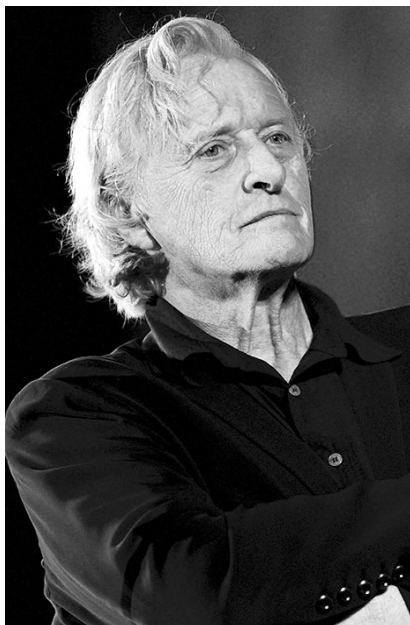
Напомним, что как Максим Виторган, так и Нино Нинидзе недавно пережили развод. Виторган расстался с супругой Ксенией Собчак в начале июня после шести лет брака. А о разводе Нино и ее супруга Кирилла Плетнева стало известно в мае.

## УШЕЛ ИЗ ЖИЗНИ РУТГЕР ХАУЭР

Выдающийся голландский актёр Рутгер Хауэр умер в возрасте 75 лет. Как уточняет Variety со ссылкой на официального представителя актёра Стива Кениса, мастер скончался у себя дома 19 июля после непродолжительной болезни.

Рутгер Улсен Хауэр родился 23 января 1944 года в небольшом голландском городке Брёкелен, в нескольких милях к югу от Амстердама. Его отец, Ольсон Кнет Хауэр, преподавал актёрское мастерство в местном театральном колледже, мать, Магда Лебиус-Хауэр, там же вела занятия по курсу драматургии. В раннем детстве Рутгер и три его сестры воспитывались няней в Амстердаме, так как родители в силу своей профессии постоянно разъезжали по стране с гастролями. Уже в пять лет Рутгер появляется на театральной сцене, а первый дебют в театре состоялся 8 июня 1955 года в трагедии Софокла «Аякс». В 1962-м поступил в театральный институт в Базеле, а с 1967-го начал играть в театре Noorder Compagnie, где в 1973-м сам поставил две пьесы.

В кино дебютировал в 1968-м, сыграв в картине «Господин Хаварден» эпизодическую роль, которая не попала в смонтированную версию. Первая популярность пришла к молодому актёру уже через год после участия в телесериале «Флорис», где он позна-



комился Полом Верховеном. Их сотрудничество продолжалось более десяти лет и подарило зрителям такие фильмы, как «Турецкие наслаждения», «Кити-вертихвостка», «Оранже-

вый солдат», «Лихачи» и «Плоть и кровь». Но в начале 80-х их пути разошлись, поскольку к Хауэру пришла мировая известность после выхода картин «Бегущий по лезвию бритвы» и «Попутчик».

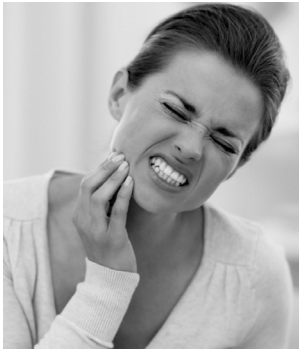
За свою карьеру Рутгер Хауэр успел сыграть 172 роли в кино и на телевидении. На его счету запоминающиеся образы в фильмах и сериалах «Ночные ястребы», «Уик-энд Остермана», «Леди-ястреб», «Побег из Соббора», «Взять живым или мертвым», «Кровь героев», «Слепая ярость», «Баффи - истребительница вампиров», «Обручённые смертью», «Игра на выживание», «Легенда о святом пропойце», «Зов предков», «Мерлин», «Десятое королевство», «Достучаться до небес», «Признания опасного человека», «Тайны Смолвилля», «Бэтмен: Начало», «Бомж с дробовиком», «Мельница и крест», «Настоящая кровь», «Мата Хари», «Валериан и город тысячи планет», «Нулевой канал», «Братья Систерс» и другие. Одной из его последних работ стала роль в российско-китайской «Тайне печати дракона», которая выйдет в прокат 19 сентября этого года. Кроме того, его голос можно услышать в играх Observer и Kingdom Hearts III.

Обладатель 13 наград, среди которых «Золотой глобус» и два приза Нидерландского кинофестиваля.



# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## Зубы ноют. При чем тут сердце?



**О том, что есть неполадки с сердцем, если боль за грудиной, знают все. Но есть и другие, четко указывающие на приближающуюся беду признаки.**

### **1. Зубная боль, возникающая при ходьбе.**

Это классический признак стенокардии. Знайте, если ваши зубы начинают ныть или остро болеть во время ходьбы или физических нагрузок, не в порядке сердце. Идите к кардиологу.

**2. Затянувшийся грипп.** Прошло 5-6 дней, грипп и не думает отступать? Это может быть

симптомом серьезных проблем с сердцем, которое не в состоянии хорошо прокачивать кровь. Иногда это списывают на грипп, ведь он сопровождается усталостью и трудностями с дыханием. Но типичных для гриппа болей, если сердце не здорово, в суставах нет.

**3. Проблемы с вниманием.** Из-за аритмии, когда сердце стучит слишком быстро или слишком медленно, человек часто испытывает рассеянность и сложности с концентрацией. Давление падает, мозг не получает достаточно крови, возникает спутанность сознания.

**4. Неожиданно возникшая боль в ногах.** Судороги и боль в икрах при ходьбе могут быть признаком периферической сосудистой болезни артерий. А если есть проблемы с сосудами ног, обязательно надо проверять и сердце.

**5. Мигрень.** Женщины, хотя бы раз в месяц испытывающие мигрень со «странностями», вроде зигзагов перед глазами, в 3 раза чаще становятся жертвами сердечных болезней. Это нарушение циркуляции крови вызывает сильные головные боли и вносит свой вклад в сердечные проблемы.

### **Полезно знать**

✓ Заметили у себя слишком ранние морщины? Проверьте состояние печени. Ученые установили интересную связь между здоровьем этого органа и молодостью кожи. В норме печень вырабатывает особый белок - ламин. Если его становится мало, в печени накапливается жир. Итог - ожирение печени. Этот белок влияет и на состояние кожи.

✓ Один человек в плохом настроении «заражает» окружающих менее чем за 20 минут. Он распространяет вокруг себя биоволны

особой частоты. Особенно разрушительно хмурое настроение действует на людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями и язвой желудка. Так что, держитесь от хмурых людей подальше.

✓ Малина уничтожает раковые клетки, утверждают американские ученые. Исследователи считают, что в малине есть особый противораковый компонент. Кроме того, опухоль уничтожается благодаря определенному сочетанию веществ, содержащихся в этой ягоде.

## НОЖКАМ МОИМ ПОМОГЛИ ВАННЫ С ОТВАРОМ РОМАШКИ

Года два назад у меня было две проблемы со здоровьем - подагрические боли и бессонница. А вот лекарство от них нашлось одно - ромашка аптечная. Ножкам моим больным очень помогли ванны с отваром ромашки. Заливала стакан сухих или свежих

цветков 3 л кипятка, держала на маленьком огне 20 минут. Потом столько же времени настаивала, вылила в ведро, добавляла еще горячей воды (ванночка должна быть теплой) и опускала туда ноги. Держала около полу-



часа, после надевала шерстяные носки и ложилась в кровать. А чтобы уснуть без проблем, заваривала 2 ст. ложки ромашки в стакане кипятка. Немного настаивала, процеживала и пила перед сном, добавив сахар и сливки. После чашки такого чая я спала крепким и спокойным сном. Вот так меня вылечила обыкновенная ромашка.

### **Новости**

#### **Перелом срастается за 5 минут**

Лечение переломов костей может длиться до трех-шести месяцев. Но шведские ученые разработали клей, способный зафиксировать перелом буквально за 5 минут. Технологию взяли из стоматологии. Там врачи уже много лет склеивают сломанные зубы. Новый клей наносится на кость в несколько слоев. Он способен быстро соединять даже влажные поверхности.

#### **Виagra, грипп, рак - есть связь!**

Канадские специалисты нашли неожиданное лекарство от рака. Им стала комбинация виaгры - лекарства для мужской потенции - и вакцины от гриппа. Странный союз оказался мощным оружием для борьбы с метастазами. Смесь этих лекарств так стимулирует иммунитет, что число злокачественных клеток сокращается. Оба препарата известны, доступны и безопасны для людей.

#### **Витамин В3 от болезни Паркинсона**

Специалисты из Германии узнали, как помочь людям с болезнью Паркинсона. Надо принимать витамин В3. Он способен задерживать гибель нервных клеток мозга, связанных с движением, и симптомы заболевания долго не проявляются. У человека проходит дрожание рук, уменьшается усталость и слабость в мышцах.



### В нашей деревне герпес лечат

#### ХВОСТИКАМИ ТЫКВЫ...

У нас редко встретишь человека с простудой на губах (герпесом). А все потому, что в каждом дворе выращивают тыкву. У созревшей тыквы не выбрасывайте плодоножку, аккуратно отломите ее - это главная составляющая снадобья. Тыквенный хвостик надо поместить на металлической крышке в духовку, чтобы он там полностью высох и стал ломким. После этого перемелите его в кофемолке в пудру и смешайте с любимым нерафинированным растительным маслом (я беру подсолнечное) до консистенции густой сметаны. Этим тыквенным лекарством и смазывайте пораженные места несколько раз в день, как только герпес начнет появляться.

*Р. Тукаев.*



### Из-за летней духоты кружится голова

Но я уже знаю, как бороться с этой напастью. Вот мои любимые рецепты.

✓ Беру 100 мл любого растительного масла, добавляю в него 30 мл любого эфирного хвойного масла (пихтового, соснового) и 10 мл эфирного масла эвкалипта. Тщательно перемешиваю и храню в плотно закрытой посуде в темном месте. При головокружении 1-2 капли смеси втираю в виски.

✓ Перемешиваю по 100 г корня пиона уклоняющегося, листьев мяты и липового цвета. Завариваю в термосе 2 ст. ложки смеси 2 стаканами кипятка и настаиваю ночь. Утром процеживаю и выпиваю в течение дня.

Курс - 2 недели, затем делаю такой же перерыв. После этого лечение можно повторить.

*О. Магомедова.*



**ДУМАЕТЕ, ЧТО ИММУНИТЕТ - КАК ДУША: ВРОДЕ БЫ ЕСТЬ, НО НЕЛЬЗЯ ПОЩУПАТЬ? НО НЕТ, ИММУННАЯ СИСТЕМА ВПОЛНЕ МАТЕРИАЛЬНА.**

# Иммунитет - штука тонкая

## “Группа захвата” всегда начеку

Иммунная система состоит из нескольких органов. Это красный костный мозг, селезенка, вилочковая железа (тимус), лимфоузлы и кишечные пластинки Пэяе. Все они производят или накапливают клетки-защитники - лимфоциты (белые кровяные тельца).

Как только в кровь проникают зловредные микробы, лимфоциты начинают вырабатывать антитела. Эти белки и есть оружие иммунитета - они вступают с «захватчиками» в отчаянную бой. Если иммунная система здорова, организм выходит из борьбы победителем.

А еще лимфоциты обладают «иммунной памятью». Если уже замеченный ими однажды микроб снова норовит пробраться в организм, лимфоциты «радушно» встречают его большим количеством антител и побеждают быстрее. На этом основаны все вакцины. Если лимфоциты стоят на страже здоровой крови, то клетки органов защищают коллег - макрофаги. Их задача - «схрумкать» бактерии, попавшие в ткани.

## Что мешает системе работать

В организме человека все связано. Если кто-то от души наносит урон разным его системам, недокармливая витаминами, травя себя табаком и алкоголем, то не надейтесь, что иммунная система будет работать в полную силу. Самые большие враги иммунитета - ухудшение экологии, стрессы, недостаток питания. А еще злоупотребление алкоголем и сигаретами, неграмотное назначение антибиотиков, простудные и инфекционные заболевания, сезонные авитаминозы...



## Что поможет организму выстоять

Нет такой чудо-таблетки, которую бы выпил - и защитные силы на высоте. Действовать нужно осторожно и по нескольким направлениям. Одно из них - правильное питание. Самыми полезными для иммунитета считаются молочные продукты с лакто- и бифидобактериями. Они влияют на иммунитет не напрямую, а опосредованно. А еще они улучшают усвояемость витаминов, железа, кальция и прочих микроэлементов, которые активно участвуют в иммунном обмене. То есть, полезные бактерии, оздоравливая кишечник, укрепляют иммунитет.

Стимулируют иммунитет женьшень, китайский лимонник, родиола розовая, элеутерококк, чеснок. Иммунологи считают, что природные «лекарства» нужно регулярно принимать в осенне-зимний сезон и начале весны, а вот лекарства, стимулирующие иммунитет, - только по показаниям. Любая неграмотная стимуляция ведет к истощению организма. Если постоянно подстегивать препаратами выработку лейкоцитов, собственная иммунная система обленится и просто утратит свои функции.

## Как узнать о состоянии своей иммунной системы

Нужно сдать развернутый анализ крови, анализ на иммунный статус, который показывает состояние всех компонентов иммунной системы, анализ на интерфероны.

*Ф. Кобзарева,  
врач-иммунолог.*



## САХАР В КРОВИ

### ЛИКБЕЗ ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕДАВНО ЗАБОЛЕЛ ДИАБЕТОМ.

**1 Сахар в крови нужно контролировать.** Делают это с помощью специальных приборов - глюкометров. Этот прибор определяет уровень глюкозы быстро и точно. Также можно использовать недорогие тест-полоски, на которые наносится капля крови. В зависимости от содержания сахара полоска меняет свой цвет.

**2 При диабете I типа сахар в крови надо измерять примерно 3-4 раза в день, для того, чтобы ввести необходимую в этот момент дозу инсулина.** При интенсивном лечении замеры сахара делают 4 раза в день, а также в 3 часа ночи 1 раз в неделю. Дополнительно измеряют при плохом самочувствии, простуде или обострении хронических заболеваний, до и после занятий спортом.

**3 При диабете II типа достаточно определить уровень сахара в крови 1 раз в день натощак и периодически через 1-1,5 часа после еды.** Если состояние ухудшилось, то контролировать сахар в крови нужно чаще. Нормальный уровень сахара

в крови составляет 3,5-5,5 ммоль/л. Для диабетика цифры в 7-8 ммоль/л также являются нормой. Если уровень сахара выше, можно говорить о том, что диабет начал свою разрушительную работу и может привести к осложнениям. В этом случае необходимо проконсультироваться с врачом.

**4 Для контроля сахара в моче** используют специальные тест-полоски. Глюкоза появляется в моче, если ее уровень в крови превышает 9,7-11,1 ммоль/л. Если болевые диабетом II типа соблюдают диету, пьют сахароснижающие таблетки и хорошо себя чувствуют, им достаточно определять сахар только в моче. Но важно помнить, что у пожилых людей почки работают хуже, поэтому, даже если в их крови сахара много, в моче он может и не появляться.

**5 Белок в моче** выявляют с помощью специальных таблеток и тест-полосок. Альбумины (белки) появляются в моче в начальных стадиях серьезного осложнения - диабетической нефропатии. Без лечения она приводит к почечной недостаточности, а это очень опасно.

**Диабетиков мучает постоянное чувство голода. При этом, одни сильно худеют, а у других развивается ожирение.**



**6 Ацетон в моче** контролируют также при помощи специальных тест-полосок. Если обнаружили ацетон в моче, срочно обратитесь к врачу.

**7 Исследовать мочу на сахар нужно дважды в день - через 2 часа после завтрака и через 2 часа после ужина.**

**8 Артериальное давление** лучше всего измерять 1-2 раза в день, если чувствуете себя плохо - чаще. А контролировать вес хотя бы раз в 2 недели. Нужно помнить, что чем больше человек весит, тем тяжелее ему справиться с диабетом.

*К. Витальева, терапевт.*

### Знаете ли вы, что...

**Если бабушка или дедушка болеют диабетом, то их внукам уже в 15-летнем возрасте надо задуматься о своем здоровье. Риск развития у детей диабета в будущем, особенно при лишнем весе, приближается к 70-80%.**

### На ногах появились раны

**У моего дяди, больного сахарным диабетом, на ногах появились раны. Почему? Как с этим можно бороться?**

*В. Чупахина.*

Если уровень глюкозы в крови высокий, а кровь густая, кровоток в сосудах нарушается. Кровь с трудом доходит до конечностей. К тому же, организм не может бороться с инфекцией в нижних конечностях, если она появляется. Так возникают трофические язвы. В худшем случае стопы приходится ампутировать. В 1980-х годах появилось лечение, которое спасает от ампутации, - метод радиоволновой терапии. Ударно-волновая терапия, сила которой регулируется врачом, позволяет ускорить кровообращение в нижних конечностях, снять отечность и болезненность.

### Постоянно сладко во рту

**Правда ли, что это говорит о развитии сахарного диабета?**

*Светлана.*

Постоянный сладкий привкус, действительно, может говорить о

том, что у человека сахарный диабет. Это происходит из-за того, что в крови повышено содержание глюкозы. Но, как правило, это не первый симптом болезни. У некоторых диабетиков он не появляется. Кстати, горький привкус во рту может быть признаком заболеваний печени и желчного пузыря, щитовидной железы. Кислый привкус говорит о повышенной кислотности желудка, гастрите. Желудочный сок попадает в ротовую полость и вызывает неприятное ощущение. Металлический привкус говорит о заболевании десен или печени, а также, возможно, об отравлении солями металлов.

### Почему кожа при диабете шелушится?

**Смазываю ее и сливочным маслом, и детским кремом - бесполезно...**

*Ю. Семенченко.*

Повышенный сахар в крови нарушает метаболизм, а это отражается на коже. Из-за высокого уровня глюкозы организм теряет много жидкости.

*С. Болотов, эндокринолог, врач высшей категории.*

### Есть такая травка - рыжиком зовут

Есть немало рецептов, которые используют больные диабетом, чтобы регулировать уровень сахара в крови. Думаю, что и мой не окажется лишним. Благодаря этому средству, мой бывший муж снизил уровень сахара в крови с 16 до 6,5 единицы, а знакомая - с 11,7 до 4,5. Правда, придется поискать у травников стакан сухой травы рыжика волосистого. Его еще называют мухоловкой и рыжей травой. Надо ее перемолоть в кофемолке и принимать по 1 чайн. ложке утром и вечером за 20 минут до еды, запивая водой. Лечиться, пока целебная травка не закончится. Как только закончите, продолжите лечиться другим средством. По утрам свежесжатый сок 1 лимона перемешайте с одним сырым куриным яйцом и выпейте натощак за 40 минут до завтрака - и так 3 дня. Потом снова начните лечиться рыжиком. Закончив, снова 3 дня пейте по утрам сок лимона с яйцом. И так, пока сахар в крови не нормализуется.

*Т. Беликова.*





# Первые симптомы инсульта

**Обязательно прочтите все, о чем написано ниже. Это поможет вам не растеряться и правильно оказать помощь человеку, с которым случился инсульт.**

## Очень легкий тест

Он позволяет быстро распознать первые симптомы инсульта.

✓ Попросите больного улыбнуться. Если улыбка будет кривой и перекошенной, это инсульт. Просто половина лица перестает подчиняться больному, и, как следствие, один из уголков рта опускается. О языке: при инсульте он перепадет на одну из сторон и начнет приобретать неправильную форму.

✓ Попросите больного заговорить с вами. В прединсультном состоянии речь больного становится невнятной. Ее можно сравнить с речью очень пьяного человека.

✓ Попросите больного одновременно поднять обе руки вверх, если, конечно, он будет в состоянии сделать это. Результат очевиден: руку с пораженной стороны тела он поднимет ниже, чем другую. В любом случае, больной поднимет руки на разную высоту.

## Симптомами инсульта могут быть:

✓ резкая сильная головная боль после любой работы или вообще без видимых причин;

✓ частичное помутнение или полная потеря сознания у больного;

✓ потеря способности говорить, а также понимать смысл чужой речи;

✓ сильное головокружение, острое расстройство координации и чувства равновесия.

Если у больного проявились любые из этих симптомов, незамедлительно вызывайте скорую помощь.

## Даже если больной сопротивляется, вызывайте скорую!

О том, какую помощь надо оказать больному до приезда скорой.

**1.** Вызывая скорую помощь, постарайтесь диспетчеру как можно точнее описать происходящее. При инсульте нужна помощь врача-невролога. Из вашего рассказа диспетчер должен правильно понять, какая именно нужна помощь больному, и направить по вызову бригаду, которая действительно поможет.

**2.** Больного надо положить так, чтобы его голова была выше уровня поверхности, на которой он лежит, примерно на 30 градусов. Можно использовать одеяло, подушки, одежду.

**3.** Обеспечьте больному свободу дыхания, то есть, снимите с него тугую пояс, узкую одежду, откройте окно для притока свежего воздуха.

**4.** Если началась тошнота или рвота, осторожно поверните набок голову больного. Это защитит дыхательные пути от попадания рвотных масс. Поставьте рядом тазик.

Когда рвота прекратится, как можно тщательнее очистите рот больного.

**5.** Измерьте артериальное давление и запишите показания, чтобы сообщить врачу. Если давление высокое, постарайтесь сбить его, положив под язык таблетку каптоприла. Но запомните: резко снижать давление нельзя. Нет каптоприла? Положите под язык больного таблетку того препарата, который принимает этот человек от гипертонии по назначению врача. После того, как давление снизится, необходимо положить под язык больному 10 таблеток глицина, но не сразу, а по 3 таблетки через каждые 15-20 минут. Глицин можно давать всем пациентам при инсульте, если не нарушены глотательные функции. Если давление в норме, просто приложите к ногам больного грелку или бутылку с горячей водой. Чтобы не было ожогов, контролируйте температуру воды.

**6.** В такой ситуации нельзя суетиться и показывать больному беспокойство. И уж тем более, не показывайте свой страх. Говорите спокойно, морально поддерживая больного.

**7.** По приезде скорой помощи вы должны быстро и внятно описать врачам полную картину событий. Слова должны быть короткими, но максимально информативными.

**P.S.** Первые минуты прединсультного состояния определяют, как дальше будет развиваться болезнь. Поэтому ваша помощь так важна человеку, оказавшемуся в беде.

## У зеркала

☛ Ранние морщины – признак проблем в работе сердца. Они нередко появляются у людей, склонных к гипертонии и сосудистым нарушениям.

☛ Нависшие и дряблые верхние веки сигнализируют о заболеваниях нервной системы.

☛ Вертикальные морщины поперек ушных мочек врачи рассматривают как признак развивающегося атеросклероза.

## ТОЛЧЕНАЯ СМОРОДИНА С МЕДОМ - ТО, ЧТО НАДО ОТ ДАВЛЕНИЯ

Раньше была гипотоником, а теперь, по всей вероятности, перехожу в разряд гипертоников. Сильные препараты принимать боюсь. Прислушалась к советам травницы - налегать на черную смородину. В пору спелости этих ягод ем не меньше стакана в день. Действительно помогает! И еще заготавливаю впрок сырой джем. Это толченая

смородина с медом (пропорция 1:1). Очень вкусно. Давление мое выровнялось.

Помогает также живая витаминная бомба. Смешиваю по 500 г лимонов с кожурой, но без косточек, клюквы и шиповника без семян. Пропускаю все через мясорубку, добавляю 500 г меда, перемешиваю, перекладываю в банку с плотно завинчивающейся крышкой и даю сме-

си настояться сутки. Принимаю по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Бодрит, но давление не поднимается. Голова ясная, отступают тошнота и прочие неприятные ощущения. А когда поспевают грецкие орехи, дроблю ядра от 5 орехов в крошку, смешиваю с 60 г меда и съедаю в четыре приема в течение дня. Курс лечения - 1,5 месяца.

**З. Ключина.**

## **КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ПНЕВМОНИИ У ЛЕЖАЧЕГО БОЛЬНОГО ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА.**

### **БЕДА СЛУЧИЛАСЬ**

Это грозное осложнение может возникнуть у любого, особенно у лежачего больного после инсульта или травмы. Пневмонией называют воспаление легких. У здоровых людей оно чаще возникает, когда в легкие попадают бактерии стрептококка, У лежачего же больного после инсульта пневмония чаще образуется как застойное явление из-за невозможности двигаться. К тому же, снижен иммунитет.

Выявляют этот недуг с помощью рентгена и анализа мокроты. Врач назна-

чает антимикробную терапию, прогревание и ингаляции. Как помочь беспомощному человеку? Надо поворачивать его на бок, усаживать в кровати, укладывая на живот. Неподвижно лежать вредно! И еще не забывайте постукивать по его груди и спине. Эти действия необходимы для отхождения мокроты и предотвращения ее застоя. Если после инсульта больной находится в реанимации, его также хорошо бы поворачивать с боку на бок. Но от этого может кружиться голова. Кстати, после тяжелой

пневмонии часто развивается хронический бронхит.

#### **ПРИЗНАКИ ПНЕВМОНИИ:**

- ✓ густая зеленая мокрота (слиюна);
- ✓ боль в груди;
- ✓ высокая температура;
- ✓ сухой или мокрый кашель.

Дома для более легкого дыхания нужно делать ингаляции, используя медицинский небулайзер. Он очень удобен. Ингаляции можно проводить с настоями трав или специальными жидкостями. Главное, что надо помнить: лежачего, ослабленного после инсульта человека важно оберегать от простуды и вирусов. И чаще поворачивать его, обеспечивая отток жидкости из легких.

#### **Пригодится**

☛ Голова болит? Приложите ко лбу и вискам свежие листья белокачанной капусты или свежие листья сирени.

☛ При истощении организма после болезни залейте 1-2 чайн. ложки измельченных листьев ореха 1 стаканом кипятка. Настаивайте до остывания, процедите и пейте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

#### **Цифры и факты**

➔ Мозг использует 20% всего кислорода, который поступает в кровь.

➔ Клетка человеческого мозга может хранить в пять раз больше информации, чем любая энциклопедия.

### **Уж лучше без протезов**

Ученые подозревают, что грудные протезы связаны с риском возникновения редкой формы рака молочных желез. Каждая вторая женщина, которой этот диагноз поставлен с 1990-го по 2016-й годы, была обладательницей грудных протезов. Вероятно, рак стал реакцией на воспаление, вызванное наличием в организме инородного тела. По другой версии, рак мог возникнуть под влиянием бактерий, которые находились на поверхности имплантов. Женщины, которые планируют операцию по увеличению груди, должны знать о возможных последствиях такого шага.

### **Невесть как попадают в клиники**

Немало пациентов теряют здоровье или умирают из-за неправильной работы медицинских устройств. Это искусственные водители сердечного ритма, протезы суставов и импланты молочных желез, которые невесть как попадают, чаще всего в платные клиники. Протезы бедра и трансвагинальные сетки продаются в больницах без клинических испытаний. Разрешена официально замена позвоночных дисков имплантатами, которые позже смещаются и распадаются в организме. И все потому, что многие хирургические инновации вводятся в практику без клинических исследований или без доказательств их безопасности.

## **Синяком на теле не место**

**Избежать появления синяка или как можно быстрее избавиться от уже имеющегося помогут**

### **В первые два часа**

**Охлаждаем.** Лед сужает лопнувшие от удара кровеносные сосуды, в результате, кровь медленнее поступает к ушибленному участку, и гематома будет не такой сильной. Прикладывайте лед только сухим, предварительно завернув его в ткань или полотенце.

**Перебинтовываем.** Создавая давление на сосуды, можно предотвратить растекание крови под кожей, и синяк не будет большим.

**Смазываем.** Купите в аптеке препарат от синяков («Индовазин», «Синяк-off», «Бодяга»). В их состав входят раздражающие вещества, которые снижают отечность и ускоряют рассасывание гематомы. Эффективно



борются с гематомами и эфирные масла, например, бессмертника, розмарина, лаванды, мяты, кипариса, тысячелистника. Эфирное масло надо нанести на кожу только в смеси с базовым маслом - растительным или оливковым (на 1 чайн. ложку базового масла - 3 капли эфирного).

### **Через сутки**

**Прогреваем.** Тепло способствует расширению сосудов, в результате начинается постепенный процесс рассасывания гематомы. В качестве теплового воздействия на гематому подойдут нагретый песок, соль в мешочке, грелка.

**Б. Татаева, дерматолог, врач высшей категории.**

**Если замечаете, что гематомы появляются от малейших ушибов, стоит пройти обследование и найти причину хрупкости капилляров. Иногда это симптом серьезных заболеваний.**





## Котенок поцарапал ручки...

**?** Недавно мы завели кошечку. Когда дочка играла с ней, та ее слегка поцарапала. Прошло уже больше недели, но ранки на руках так и не зажили, хотя на следующий день я обработала их перекисью водорода. Как правильно лечить кошачьи царапины и чем они могут грозить?

**Ирина.**

К царапине не надо относиться легкомысленно. Ранку нужно сразу же (а не на следующий день!) обработать перекисью водорода, подождать, пока подсохнет, потом продезинфицировать зеленкой или йодом. Можно смазать бальзамом «Спасатель». Пасть и когти у домашних любимцев далеко не стерильны, поэтому любая царапина может вызвать заражение. Признаки инфицирования ранки: рост шероховатости или припухлости, распространяющееся обесцвечивание или покраснение вокруг пораженного места, появление язвочки, гноя. Иногда заметно увеличивается ближайший к поврежденному участку лимфоузел. Со временем он рассасывается, но может возникнуть и нагноение. Нередко повышается температура или ощущается жар в травмированной зоне. Если заметили подобные признаки, вызывайте врача.

**О. Моргунова,**  
врач-инфекционист.

**У МАЛЫША РЕЖУТСЯ ЗУБКИ? СМАЗЫВАЙТЕ ДЕСНЫ ОТВАРОМ ШАЛФЕЯ.**

## А дочка не может сидеть на месте...

**?** В этом году моя дочка пойдет в школу, но я очень переживаю. Проблема в том, что она не может сидеть на месте. Может, есть какие-то игры для тренировки усидчивости?

**Н. Балашова.**

Работа с гиперактивным ребенком - это трудоемкий процесс. К сожалению, игры не дадут желаемого результата, если не заниматься с ребенком ежедневно и систематически. Прежде всего вашей дочке нельзя переутомляться, для нее вредны излишние впечатления. Без надобности не ходите с ребенком на рынок, в гипермаркеты, шумные компании. Гиперактивному ребенку как воздух нужен строгий режим дня, которого надо ежедневно придерживаться. Чтобы улучшить концентрацию внимания девочки при выполнении заданий, найдите дома тихое место, где ничего не будет отвлекать и раздражать ребенка. Во время выполнения упраж-



нений кто-то из родителей должен находиться рядом, помогать, говорить спокойным тоном. Через каждые 15-20 минут разрешайте ребенку на 5-10 минут выходить из-за стола, отдыхать, двигаться. Хорошо концентрируют внимание развешанные по комнате листы-памятки, например, расписание важных дел. Повышайте у ребенка уверенность в собственных силах, подчеркивайте успехи. Определите сильные стороны личности ребенка и опирайтесь на них. Залогом эффективных занятий является принцип «от меньшего к большему», начинайте с самых простых и коротких заданий, постепенно увеличивая сложность и время.

## Я НИКОГДА НЕ БЕРУ В РУКИ ДНЕВНИК СВОЕГО РЕБЕНКА

Моя школьная подруга влюбилась в мальчика. С 13 лет она вела дневник. И вот однажды ее маме в руки попала эта тетрадка. Разумеется, она боялась за дочь, но ничего ужасного там не прочла. Одни девочки страдания (любовь была безответной). Мама ни словом не обмолвилась, что читала дневник, но дочка это поняла и наглоталась снотворного. Все обошлось, девочке успели промыть желудок. Я потом спрашивала подругу: «Почему ты хотела умереть? Ведь ничего особенного в том дневнике не было». На это она ответила: «Просто у меня не стало мамы». Ра-

зумеется, в ее поступке свою роль сыграла и несчастная любовь.

Вскоре подружка влюбилась в другого мальчика, а первого забыла. Но мамы у нее на самом деле не стало. Не подумайте плохого, она сейчас жива. Это классная, мировая мама, мы с ней отлично общались, но после того, как она залезла в чужой дневник, мне расхотелось иметь дело с этой женщиной. Поэтому я никогда не беру в руки дневник своего ребенка. Знаю по себе: я бы не смогла уважать человека, который читает чужие письма.

**Марина.**

## Цифры и факты

- ✓ Во многих европейских странах детям до сих пор дают, как и много веков назад, погремушки из натурального коралла. Считается, что это отличный прорезыватель для зубов.
- ✓ Игрушечный грузовик с откидным кузовом придумал 6-летний малыш. Он нарисовал и предложил папе сделать ему такую машинку.
- ✓ Для здоровья детям нужно смеяться не реже 300 раз в день, то есть, в среднем, каждые 3 минуты.
- ✓ Вкусовых рецепторов у новорожденного ребенка в 3 раза больше, чем у взрослых.

## Малыш пошел в садик

Если ребенок не отпускает вас, когда остается в детском саду, тогда лучше прощаться еще дома. А в садик в первое время пусть его водит папа (или кто-то из близких). Прощание лучше проиграть заранее: «Ты придешь в садик, здороваешься, а меня с тобой не будет. С кем ты будешь играть?» Озадачьте малыша, пусть подумает.

## Расстроился кишечник?

- ✿ В 100 г водки разведите 1 ст. ложку соли, выпейте и запейте 1 сырым куриным яйцом. Всю ночь будете потеть, а утром не будет ни температуры, ни диареи - только слабость.
- ✿ Растворите 4 чайн. ложки сахара в 1/4 стакана горячего крепкого чая и добавьте 1/2 стакана сока свежего кислого (из зеленых, незрелых плодов) винограда. Выпейте всю порцию за 1 раз.
- ✿ Измельчите 2 ст. ложки незрелых плодов ежевики, залейте 1,5 стакана кипятка, держите на слабом огне 4-5 минут, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте по 1/2 стакана теплого отвара 2-3 раза в день за полчаса до еды.

## От аллергии на пыль, в том числе и книжную

Смешайте 5 ст. ложек без верха злототысячника, по 4 ст. ложки зверобоя и толченых плодов шиповника, 3 ст. ложки корней одуванчика, 2 ст. ложки хвоща полевого, 1 ст. ложку кукурузных рыльцев. Шиповник и корни одуванчика можно пропустить через мясорубку. Залейте 1 ст. ложку сбора 1,5 стакана холодной воды в эмалированной кастрюльке и дайте настояться ночь. Утром поставьте на огонь, доведите до кипения (не кипятите). Укутайте на 4 часа, процедите. Выпейте 1 стакан в течение дня в 3 приема до еды (то есть по 1/3 стакана на прием). Храните в холодильнике. Аллергия начнет ослабевать. Лечиться нужно 6 месяцев.

*П. Максимова.*

## Всю весну и лето пью чай из листьев одуванчика

Как только появляются первые одуванчики, я собираю листья и соцветия и завариваю из них чай. Этот напиток очищает легкие, кровь, печень и почки, улучшает пищеварение, состояние кожи, нормализует давление и улучшает обмен веществ. Целебный чай готовлю так: 1 десертную ложку хорошо промытых свежих или сухих листьев с цветками заливаю 2 стаканами холодной воды. Довожу до кипения и кипячу на маленьком огне 4 минуты. Настаиваю 10 минут, процеживаю и пью как обычный чай. Можно для вкуса добавить немного меда или варенья.

*М. Полозова.*



## Воспалился палец на ноге...

Излишек мочевой кислоты превращается в крошечные кристаллы, которые и вызывают воспаление суставов - подагру. Часто первой жертвой становится большой палец ноги.

Но любой другой сустав тоже может воспалиться. Что же делать?



**1. Обеспечьте полный покой.** Во время острого приступа держите пораженный сустав в приподнятом положении и в покое. Боль будет очень сильной. Во время этого периода большинство пациентов на чувствительном суставе не выдерживают даже вес простыни.

**2. Примите ибупрофен.** Пораженный сустав очень сильно воспаляется, поэтому нужны болеутоляющие противовоспалительные препараты.

**3. Избегайте аспирина или «Ацетаминофена».** Болеутоляющие средства действуют по-разному. Аспирин может усугубить подагру, замедлив выделение моче-

вой кислоты. «Ацетаминофен» неэффективен при воспалении.

**4. Приложите лед.** Если пораженный сустав позволяет к себе прикоснуться, попробуйте приложить к нему пакет со льдом. Подержите 10 минут, прикройте полотенцем. Если нужно, смените пакет.

**5. Избегайте пищи с высоким содержанием пуринов.** Это сердце, почки, печенка, сельдь, сардины и сдобный хлеб. Они провоцируют образование мочевой кислоты и усиливает боль.

**6. Делайте угольные припарки.** Смешайте 1/2 чашки порошка активированного угля с несколькими столовыми ложками молотого льняного семени и небольшим количеством теплой воды, чтобы получилась паста. Наложите на пораженный сустав, сверху закройте полиэтиленом и оставьте на ночь. От угля остаются пятна, так что не испачкайте одежду и постельное белье. Также принимайте активированный уголь внутрь. Это поможет снизить уровень мочевой кислоты в крови. Достаточно 1/2-1 чайн. ложки 4 раза в день - утром, натошак, в полдень, днем и перед сном.

### Болят суставы?

Натрите мелко хозяйственное мыло. Добавьте 1 ст. ложку растительного масла и 3 измельченных зубчика чеснока, размешайте. Перед сном смочите колено водой и на мокрое колено сделайте компресс. Утеплите.

## Уже много лет я живу с астмой...

Научилась предупреждать начинающийся приступ. У меня под рукой всегда молоко и мята перечная (свежая или сушеная). Лекарство готовлю так: заливаю 1,5 ст. ложки сушеной мяты 300 мл крутого кипятка и настаиваю 30 минут. Процеживать не надо. Добавляю в настой по вкусу молоко (лучше козье). Пью 4-5 раз в день за 15-20 минут до еды.

*Т. Тихомирова.*

## Как укрепить сердечко

Многие спрашивают, как избежать повторного инфаркта. Могу ответить на этот вопрос. Укрепить сердце поможет такой состав. Пропустите через мясорубку 1 кг клюквы и 200 г очищенного чеснока. Добавьте 100 г меда. Хорошо все перемешайте и настаивайте 3 дня. Принимайте смесь по 1 десертной ложке 2 раза в день до еды. А еще полезно пить сок хурмы - по 2-3 стакана в день. Следуя этим советам, я, слава богу, уже три года после приступа живу спокойно.

*И. Савочкина.*

## Уровень холестерина упал...

Узнала рецепт, который прекрасно чистит сосуды, приводит в норму суставы и понижает уровень холестерина в крови. Недолго думая решила это снадобье приготовить. Очистила и мелко нарезала 3 красные луковицы, высыпала в 1,5-литровую банку. Залила 750 мл сухого красного вина. Неплотно прикрыла крышкой и настаивала 1 неделю. Процедила и хранила в закупоренной посуде в холодильнике. Принимала настойку вечером по 50 г после еды. Курс лечения - пока не закончится лекарство. И знаете, стала чувствовать себя намного лучше.

*И. Киладзе.*

## Бальзам для больных суставов

Суставам помогут лавровый лист и можжевельник. Одна знакомая научила готовить мазь для моих больных суставов. Делается она из 6 частей лаврового листа и 1 части игл можжевельника. Все это надо измельчить в порошок и перемешать. А потом добавить в него 12 частей свежего сливочного масла. Я беру за 1 часть чайную ложку. Мазь храню в холодильнике. Втираю в суставы, когда они начинают болеть.

*Д. Лешкова.*





# КОВАРНЫЙ СКВОЗНЯК НОВОЕ О СТАРОМ ЯВЛЕНИИ

**Ангина, тонзиллит, простуда - чего только не «надует» сквозняк в жаркий день. И если некоторые заболевания нам хорошо знакомы, то о других многие даже не слышали. Но предупрежден - значит вооружен!**

лями вируса герпеса являются 70% населения, причем многие заражаются им еще в детстве. Герпес невозможно вылечить, он всегда будет присутствовать в организме в дремлющем состоянии. Сквозняк лишь вызовет обострение. Начеку должны быть те, у кого снижен иммунитет.

Вам знакомо чувство, когда мышцы шеи ноют, а любое движение головой сопровождается резкой болью? Это **шейный миозит**. Боль появляется, потому что мышцы отекают и сдавливают нервные окончания. Растирания и прогревания в этом случае только навредят. Нужна противовоспалительная мазь с эффектом обезболивания. Сквозняк может привести и к обострению **шейного радикулита** - воспалению корешков нервов шейного отдела. Боль проявляется приступами, отдает в голову или руку. В некоторых случаях возможно повышение температуры, скачки давления. Мази здесь бессильны, врачи назначают противовоспалительные уколы.

Когда корешки нервов воспаляются по всей длине позвоночника, появляется **межреберная невралгия**. Ее характеризуют сильная опоясывающая боль в грудной клетке, затрудненное дыхание. Боль может утихать на время, но возвращаться снова при резком движении или кашле. Самодиагностикой заниматься нельзя. При возникновении первых симптомов нужно сразу обратиться к врачу.

## Это интересно

**Согласно исследованиям американо-американских ученых, женский организм более чувствителен к холоду, чем мужской. Температура кожи рук и ног у женщин ниже, чем у сильного пола, а холодные конечности создают ощущение, будто мерзнет все тело. Поэтому женщинам комфортнее находиться в более теплом помещении.**

**Неврит лицевого нерва** начинается незаметно: человек чувствует дискомфорт за мочкой уха, постепенно боль захватывает лицо и шею. Спазм сосудов нарушает питание лицевого нерва, происходит воспаление. Лицо больного становится асимметричным, опускает. Если болезнь запустить, появляется нервный тик, поэтому необходимо как можно быстрее обратиться за медицинской помощью. Врач назначит противоотечные и сосудосуживающие препараты, витаминный комплекс. Следующий этап лечения - физиотерапия и УВЧ.

Из-за резкого переохлаждения иногда возникает **невралгия тройничного нерва**. Мышцы теряют способность сокращаться, от этого страдает мимика. Появляются слезоточивость и покраснение глаз, стреляющая боль, отдающая в зубы и десны. В этом случае врач назначает антиневралгические и гормональные средства.

Поток холодного воздуха от кондиционера должен быть направлен вдоль потолка, чтобы человек не оказывался в зоне прямого воздействия.

## Как не заболеть

Если часто находитесь в помещении, где включен кондиционер или открыты окна, придерживайтесь простых правил безопасности.

- ✓ Входя в помещение с кондиционером с жаркой улицы, надевайте толстовку или кофту с капюшоном. Плечи и шею можно защитить шарфом или платком.
- ✓ Не включайте кондиционер на полную мощность, даже если в комнате очень жарко. Разница между уличной и домашней температурой не должна превышать 7 градусов.
- ✓ Чтобы проветривать комнату без сквозняков, можно установить бризер - это компактная вентиляционная система, которая нагревает уличный воздух до заданной температуры.
- ✓ Если вы весь день сидите за компьютером, достаточно будет легкого ветерка, чтобы спровоцировать спазм и воспаление. Старайтесь чаще вставать из-за стола, делайте разминку.

**К**ажется, что поток прохладного воздуха в летний зной не принесет ничего, кроме освежения, но это не так. Когда мы находимся на холоде, организм включает защитные реакции. В жарком помещении со сквозняком этого не происходит. Сквозняк действует точно и сбивает мозг с толку: нужно защищаться или нет? Ведь охлаждается не все тело, а только маленький участок. Такое сомнение дорого нам обходится: охлажденный участок воспаляется и начинает болеть.

## В чем опасность

Самое распространенное заболевание, вызываемое сквозняком, - **отит**. Чаще всего он возникает при сниженном иммунитете и дает о себе знать стреляющей или пульсирующей болью в ухе и дискомфортом во время глотания. Симптомы проявляются в течение трех часов после нахождения на сквозняке и обостряются к вечеру. Если заболевание не лечить, может произойти нагноение, а затем и потеря слуха.

Иногда сквозняк может разбудить **герпес**. Однако обвинять поток холодного воздуха в возникновении заболевания некорректно. Это болезнь, которая передается при контакте кожи и слизистых оболочек. Согласно исследованиям, носите-

**Врачи уверены: поза во время сна определяет самочувствие. Чтобы быть в тонусе и забыть о проблемах со здоровьем, приучите себя засыпать в определенном положении.**

## В какой позе лучше спать?



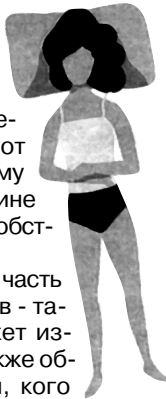
**Ш**отландские ученые выяснили, что любимая поза для сна может многое рассказать о характере человека. Так, в положении эмбриона предпочитают спать скрытные, ранимые натуры. Сон на спине с вытянутыми по швам руками отличает людей, требовательных к себе и окружающим. Есть мнение, что мечутся во сне по кровати беспокойные люди, которые находятся в поиске своего предназначения. Кроме того, каждая поза по-разному влияет на наш организм и может улучшить (либо ухудшить) его работу.

### НА СПИНЕ: полное расслабление

Когда человек спит на спине, улучшается работа желудочно-кишечного тракта, равномерно распределяется нагрузка на сердце, все мышцы расслабляются. Казалось бы, сплошные плюсы.

Но расслабление имеет свои недостатки: рот приоткрывается, поэтому любители спать на спине часто просыпаются от собственного храпа.

Поднимите верхнюю часть матраса на 30 градусов - такое положение поможет избавиться от храпа, а также облегчит засыпание тем, кого мучает изжога.



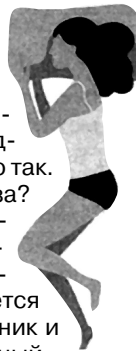
### НА БОКУ: хорошая циркуляция крови

Врачи западной восточной медицины сходятся во мнении, что поза на боку - наиболее здоровая и естественная. 41% людей предпочитают спать именно так. Чем же хороша эта поза? В этом положении снижается нагрузка на желудок и другие внутренние органы, уменьшается давление на позвоночник и сохраняется нормальный ритм дыхания.

Если спать на левом боку, улучшается циркуляция крови, проходит изжога. Однако людям с кардиологическими болезнями спать на левом боку не стоит, чтобы не увеличивать нагрузку на сердце. Страдающим от болезней печени, наоборот, стоит реже укладываться на правый бок.

Выбирайте тонкую подушку, чтобы голова и шея находились на одном уровне. Для оптимизации положения позвоночника можно положить небольшую подушку под поясницу и еще одну - между коленями. При этом, спина должна быть прямой.

Если нет противопоказаний, лучше спать попеременно то на одном, то на другом боку, слегка согнув колени.



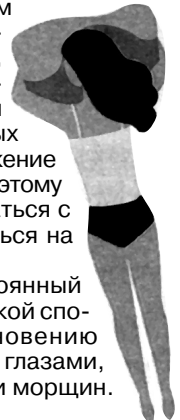
За ночь во сне человек меняет позу 25-30 раз.

### НА ЖИВОТЕ: сдавливание внутренних органов

Эта поза наиболее опасная для здоровья. Происходит сдавливание внутренних органов, в том числе органов малого таза, из-за этого у мужчин могут появиться проблемы в сексуальной сфере. У людей преклонного возраста, спящих в этом положении, повышается риск инсульта.

Лежа на животе, вам приходится поворачивать голову в сторону, из-за этого изгибается и пережимается одна из позвоночных артерий. Кровоснабжение мозга ухудшается, поэтому утром сложно собраться с мыслями и настроиться на продуктивный день.

Кроме того, постоянный контакт лица с подушкой способствует возникновению отеков, мешков под глазами, носогубных складок и морщин.



### Улучшаем качество сна

Чтобы сон принес пользу и здоровье, спите в прохладном, хорошо проветриваемом помещении. Не накрывайте голову одеялом, иначе вам придется дышать уже «отработанным» воздухом.

При выборе подушки обращайте внимание на размер: высота должна быть равна ширине плеча, но не превышать 14 см. Для любителей спать на боку подойдет подушка с высокой степенью жесткости; тем, кто спит на спине, - со средней.

Если у вас проблемы с засыпанием, уменьшите физическую активность перед сном: занятия спортом лучше заменить получасовой прогулкой.

В идеале спать рекомендуется обнаженной. Если вы привыкли отдыхать в одежде, позаботьтесь, чтобы она была свободной, без давящих резинок и завязок и обязательно из натуральных тканей.

### ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ БУДУЩИМ МАМАМ

**В** первом триместре можно не менять привычные позы сна. А вот во втором, например, спать на животе уже не получится. Наилучшим вариантом для этого периода будет поза на левом боку. В этом положении облегчается работа почек, улучшается кровообращение, за счет чего ребенок получает больше питательных веществ.

В третьем триместре не стоит спать на спине, так как увеличивающаяся матка давит на внутренние органы и перекрывает движение питательных веществ к плоду. Если УЗИ показало поперечное положение плода, то спать рекомендуется на том боку, где находится головка малыша.





# ЧАЙНЫЙ ГРИБ

**В советское время у многих на кухонных подоконниках стояла литровая банка, накрытая марлей, а внутри плавал чайный гриб. Кто-то пил его для здоровья, кто-то просто утолял жажду, В чем заключается польза этого напитка?**

**В** Китае напиток из чайного гриба называли эликсиром долголетия. Туда он попал из Шри-Ланки, а сибирские купцы завезли его из Поднебесной в Россию, за что им большое спасибо. Наши предки использовали этот чудо-гриб для лечения многих болезней.

## Уникальный состав

Чайный гриб - дитя уксуснокислых бактерий и дрожжей. Внешне имеет сходство с медузой. Выглядит он неэстетично и неаппетитно - верхняя поверхность блестящая, а из нижней свисают нити. Однако под грибом сахар и чай преобразуются в целебный напиток.

Гриб питается сладким чаем и выделяет обратно в жидкость множество полезных веществ, в том числе витамины С, РР, D и группы В, а также органические кислоты: лимонную, щавелевую, яблочную, уксусную, молочную. Помимо этого, настой чайного гриба содержит амилазу и другие ферменты, способствующие пищеварению. Облегчает состояние при гастрите, колите, запорах и других желудочно-кишечных расстройствах.

Благодаря природному антибиоту медузину, раствор обладает антибактериальными свойствами. Им можно обрабатывать царапины и раны, в том числе гнойные. Ожоги лечат компрессами из марли, смоченной в 10-дневном настое гриба. При фарингите или ангине теплый напиток используют для полоскания горла каждые 2-3 часа.

Настой чайного гриба улучшает обмен веществ, выводит из организма шлаки и токсины, снижает уровень холестерина в крови, а значит, способствует похудению. При занятиях спортом и других физиче-

ских нагрузках его пьют для быстрого восстановления натруженных мышц.

✓ *Для лечения используют 10-дневный настой. Пьют его обычно раз в день - по полстакана перед сном или перед приемом пищи.*

## Выращиваем сами

Обычно чайный гриб хорошо размножается: его следует аккуратно расслоить и пересадить в новую 3-литровую банку с теплой кипяченой водой, горлышко завяжите марлей (крышкой накрывать ни в коем случае нельзя). Выдержите сутки, а затем начинайте «подкармливать» сладким чаем.

Гриб можно вырастить и самостоятельно.

В 1,5 л кипятка разведите 2-3 ст. л. сахара и 2 ст. л. свежей чайной заварки, перелейте в банку. Накройте марлей и поставьте в темное теплое место на месяц. За это время в рас-

кипятка заварите чай, процедите и разводите кипяченой водой до тех пор, пока жидкость не станет светло-коричневого цвета. Добавьте 3 ст. л. сахара, перемешайте, остудите и вылейте в банку с грибом. У здорового гриба настой всегда остается прозрачным. Сам же гриб с возрастом утолщается и приобретает бурый оттенок. Недельный настой приятный, кисловатый на вкус. Если он раздражает слизистую рта, то разбавьте его кипяченой водой.

Раз в 2-3 недели устраивайте грибу «генеральную уборку». Аккуратно достаньте его, промойте кипяченой водой. Банку ополосните кипятком, если нужно, вымойте с содой или замените. Когда гриб «растолстел», его нужно расслоить и оставить только верхний свежий слой.

## Вместо салона красоты

В стародавние времена настой чайного гриба заменял женщинам салон красоты. Но и сегодня можно использовать его в этих целях.

**Для здорового цвета лица.** Умывайтесь по утрам настоем гриба, и ваше лицо станет гладким, приобретет цветущий вид. Если у вас сухая кожа, то берите 5-7-дневный настой, а при жирной - 10-дневный.

**Для роста волос.** Раз в неделю втирайте в кожу головы настой чайного гриба, а через 15-20 мин. сполосните - это способствует росту волос, а также избавляет от перхоти.

**Для нежных пяточек.** Избавиться от потливости стоп и вернуть коже мягкость можно при помощи ванночек для ног: в таз с теплой водой добавьте стакан напитка. Держите в нем стопы не менее 20 мин.

**ВАЖНО! как и у любого лекарства, у чайного гриба есть противопоказания. Запрещен напиток при язве желудка, сахарном диабете, подагре, гипотонии, при индивидуальной непереносимости.**

творе образуется маленький грибок (вы почувствуете запах уксуса). Его нужно выловить, аккуратно обмыть кипяченой водой и поместить в новую банку с подслащенным чаем.

## Ухаживаем правильно

Чем лучше уход, тем полезнее гриб. Подкармливать его следует раз в 2-3 дня сладким чаем: в стакане

# Отдыхай!

				Актер Ростислав ...	Пощечина																
Яркая двойная звезда		Винная ягода		Брошь в Средневековье	Мелкозернистый брусок	<p>☺ ☺ ☺</p> <p>- Правда, что ты любишь только меня одну?</p> <p>- Без сомнения! Вчера я еще раз внимательно просмотрел свой список...</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>И поцеловал принц спящую принцессу. Принцесса проснулась, отвесила принцу подзатыльник, переставила будильник еще на два часа и легла досыпать.</p>										Круговой азимут					
Шейное украшение		Казахский кефир		Детский транспорт	Стряпня с вишней																
Современная амазонка	Чешир как часть Англии		Стремительный штурм							Модный шкаф											
					Дивный голос Паваротти	Вид стеной живописи				Бесхозная собака	Ненасытное чрево			Все заготовленное сено							
	Массовое собрание		Гостиница со звездами							Лучший кореш											
						Прозвище СССР													Мать Персея		
	Фигура, одетая "от кутюр"	Сектор "Поля чудес"	Мультфильм из Японии							Кольцо для шкива											
						Уменьшение уровня															
	И квас, и водка		Автор картины "Олимпия"	Водочный ароматизатор						Старинный "бронежилет"		Страна со столицей Хараре	"Игры разума" (актер)								
					Мастер наставлений	Возможная опасность															
	Клятва будущего аскета									Траурная на рукаве	Пудовый снаряд										
	Он кого хочешь достанет	Имя в чате				Спортивный клуб МВД													Столица Ломбардии		
	Ширококопный нож								Солт-Лейк-Бажовская "байка"	Двусторонний барабан	Скачок спроса										
<p>☺ ☺ ☺</p> <p>Защитил диплом. Еще вчера я был студентом, а сегодня уже безработный.</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>Интересно, а люди, которые советуют мне "быть самим собой", понимают весь масштаб возможных последствий?!</p>				"Дневной" студент	Денежный кредит								Глаз (устар.)								
														Медяк эллина							
				Косвенный налог	Перемещение карт в колоде																
																			Киллер с лицом Жана Рено		



### ГЛАФИРА ТАРХАНОВА: «У НАС ЧЕТВЕРО ДЕТЕЙ, НАМ СКУЧАТЬ НЕКОГДА»

Глафира Тарханова и Алексей Фаддеев — очень красивая молодая пара. Глядя на них и наблюдая отношения: свежие, легкие, нежные, в которых много смеха и иронии, никогда не подумаешь, что это родители... четверых детей! Никакой излишней серьезности, озабоченности, раздраженности и даже степенности. Им хорошо вместе, здесь живет настоящая любовь, где дети не помеха, а только наоборот.

— Вы прошли уже несколько разных возрастных периодов с детьми. Какой из них, на ваш взгляд, самый сложный?

**Глафира:** Для меня самый легкий — младенчество, потому что я все контролирую сама. А самое сложное, думаю, у нас впереди — подростковый возраст у одного сына уже начинается, через два года у следующего, и далее по списку. Единственное, я понимаю, что их — подростков — будет много, и они должны будут все вопросы решать между собой, какой-то кубик Рубика должен сложиться. А мы будем

рядом, так или иначе, готовимся к этому (смеется), уже переживаем.

**Алексей:** Старший даже по разговорам с мамой понимает, что его ждет, готовится психологически. Дети все очень разные, и по характеру, и по образу мыслей, и по интересам. По младшему (ему скоро два года), правда, пока судить сложно. Но мы уже видим, что темперамент у него другой. И каждый отстаивает свои интересы, иногда мне приходится разруливать ситуацию. Даже выбрать мультфильм, чтобы нравился и одному, и другому, и третьему, очень сложно.

**Глафира:** Но мы учим их договариваться.

— У вас уже четверо детей, и в тот раз ты говорила, что по мере приближения родов тебя охватывал страх. Так, может быть, уже пора остановиться? Или еще готова?

**Глафира:** Поживем — увидим. Страх — не главное, испокон веков это никого не останавливало, в отличие от финансового положения, мнения окружающих и прочего.

**Алексей:** Лев Толстой ездил в монастырь к старцу, просил разрешения развестись с женой, потому что после третьего ребенка ей запретили рожать. Он считал, что в браке должны рождаться дети.

— Глаша, ты снова очень стройная. При этом, Леша говорил, что ему все равно в какой ты форме, что хорошо и разнообразие...

**Глафира:** Да, то большая жена, то поменьше. (Смеется.)

**Алексей:** Меня все устраивает. Странно, если кто-то из мужчин заморачивается по этому поводу.

**Глафира:** Заморачиваюсь по этому поводу я. Но, конечно, женщине с каждым разом сложнее восстанавливаться. В этот раз все происходило не быстро, но я спортом не успевала заниматься.

**Алексей:** Это надо делать постепенно, любые радикальные меры отражаются на здоровье, на мой взгляд. Организму же не зря природой дан постепенный набор веса, соответственно, так же он должен и уходить.

— Леша, а у тебя бокс не исчез из жизни?

**Алексей:** Нет. Я уже семь лет занимаюсь. И Ермолай увлекся боксом. А старший честно со мной поговорил, объяснил, что не хочет быть спортсменом.

**Глафира:** Он увлекается робототехникой, но регулярно занимается плаванием. Говорит, придет время, и в зал пойдет. А третьего, Гордея, мы сильно не напрягали. Ему нужно что-то вроде спортивных танцев, он очень хорошо двигается, такой маленький паучок или обезьянка. У них даже структура тела у всех разная. Ермолай самый сильный физически.

— У вас новая квартира — это событие!

**Глафира:** Конечно! Наша первая своя квартира. Но мы еще не переехали, это сложный процесс, хотя ремонт почти завершен. На него ушел почти год. А раньше я сама делала ремонты, маме, например, клеила обои, все они были доморощенными, лишь бы пошевелить и побыстрее.

— Алексей, а ты наделен какими талантами, умеешь что-то



**делать своими руками?**

**Алексей:** Если надо, все могу: и еду приготовить, и посуду помыть, и пол. Когда-то давно, в студенческое время, делал друзьям ремонт, и в армии — тоже. Но лучше заплатить профессионалу.

— **Глаша, ты говорила, что практически не готовишь. А кухня мечты, как ты ее назвала, не подстегнет к этому?**

**Глафира:** Я и сейчас иногда готовлю, чаще по праздникам, потому что меня почти никогда нет дома. Но не сказать, что я люблю это занятие. Есть места, где я могу быть более продуктивной в это время. (Улыбается.)

— **Леша, ты никогда не был сторонником того, чтобы Глаша больше времени проводила с детьми, пока они маленькие?**

**Алексей:** Таково давления я никогда не оказывал. Я знаю, как Глаша любит свою работу, и насколько трудно ей будет сидеть дома. Она активная, иногда даже чересчур. (Смеется.) Если у нее мало работы, ей становится очень тяжело. Глаше такой график необходим.

— **А то, что она не просто много работает, а надолго уезжает с гастролями, тебя тоже не напрягает?**

**Алексей:** Я это нормально воспринимаю. Я же вмняемый человек, знаю, что у нас за профессия. И мы постоянно на связи.

**Глафира:** Мы уже к этому привыкли. Хотя иногда Леша даже не знает, в каком я городе, но это и неважно, главное, что жива-здорова. Я и сама часто переезды не помню. С Никифором на гастролях было весело, тогда было даже не до телефона. (Смеется.)

— **Алексей, ты не был против того, чтобы Глаша брала в очень тяжелую поездку двухмесячного ребенка?**

**Глафира:** Леша не был «за». (Смеется.) А сильно удивился, когда, еще будучи беременной, я сообщила о своих планах. От того, что он был бы против, ничего не изменилось бы. Я брала ответственность на себя. Мы уехали в теплую золотую осень, а в Ханты-Мансийске уже был минус, проехали очень много километров. Но ничего, справились.

— **Вы вместе почти четырнадцать лет. Как вам кажется, вы сильно изменились?**

**Алексей:** Главное, что Глаша осталась такой же веселой и жизнерадостной. Поскольку мы все время вместе, то не видим резких изменений. Хотя, с появлением детей меняется даже не многое, а все.

— **У вас бывают дни, когда вы можете посвятить себя только друг другу?**

**Глафира:** Бывают уникальные моменты, когда мы находимся в Москве вдвоем, вот сейчас мы всех детей раздали ненадолго (смеется) и наслаждаемся свободой, возвращаемся в тот период, когда можно было спокойно общаться, разговаривать.

**Алексей:** Или погулять, сходить в ресторан. Мы уже несколько лет мечтаем съездить куда-нибудь вдвоем, но пока не получается. Мне вот-вот на гастроли, потом, дай бог, работа будет. Но постараемся съёмочные дни отрегулировать.

**Глафира:** Хочется, чтобы и мальчики отдохнули, набрались сил, показать им мир. Это, кстати, и финансовая нагрузка, потому что семья большая, и время нужно для этого.

**Алексей:** Стоит отдать им должное, они у нас в этом плане не избалованы. Нет таких уж прихотей.

**Глафира:** Я убеждена, что детей надо посвящать в свои проблемы, чтобы потом они доверяли свои. Поэтому не считаю постыдным сказать, что у меня сейчас нет на что-то денег, и мы не можем себе это позволить. Говорим им, что если чего-то хочешь, можно этого добиться или заслужить.

**Алексей:** Старшим я объясняю, почему мы не можем купить что-то, переводя эту цифру в эквиваленте к продуктам.

**Глафира:** Когда Корней просил дорогую игрушку, я говорила: «Это, считай, полдивана». (Смеется.) Он удивлялся: «Полдивана?!». Да, а иногда и недорогой диван. Можно



обновить комнату, а можно купить за эти деньги гаджеты.

— **Никто из вас раньше не задумывался о такой большой семье?**

**Глафира:** Так получилось. Мы не мечтали быть многодетными.

**Алексей:** Да, такого в планах не было. Причем, я знаю людей из многодетных семей, которые категорически не хотят иметь такую же. Очень тяжело распределять внимание и отношение ко всем.

— **Вы всё друг про друга знаете?**

**Глафира:** Думаю, что нет. А зачем? Должна быть какая-то свобода, личный внутренний мир. Мне очень нравится, что Леша очень много читает, у меня меньше возможностей для этого или для просмотра киноновинок, но я в любой момент могу проконсультироваться у него. Он может спросить меня о главных новостях дня, а я — узнать его мнение о фильме, о котором мне рассказали на репетиции. Мы можем обсудить то, что оба видели или читали.

— **У вас громких ссор не бывает?**

**Алексей:** Я могу покричать, но совсем уж громких не бывает, мы же не в неаполитанском квартале живем. Поругались, походили по квартире несколько минут, помирились. И Глаша очень отходчивая, и я, не можем долго злиться. Причем, я вообще не умею ни на кого долго таить обиду. Мне тяжело находиться в таком состоянии или ссоре.

**Глафира:** Это бывает очень редко, к счастью. Дети, в принципе, очень пугаются из-за наших конфликтов.

**Алексей:** Один раз, когда Корней был совсем маленький, я не то чтобы закричал, но вырвалось что-то резкое, и он подошел, обнял меня за ноги, посмотрел и сказал: «Папа, не ругайся, пожалуйста, не ругайся». Причем, он так искренне это сделал, что я запомнил на всю жизнь.

— **Я вижу, что вам интересно и весело друг с другом.**

**Глафира:** И комфортно, я бы сказала. У нас четверо детей, нам точно никогда скучать.

**Алексей:** Дело даже не в этом. Понятно, что если бы у нас был один Корней, мы могли бы себе позволить другие вещи — ездить почаще в путешествия, например. Наши друзья на выходные едут в Стамбул или Берлин, ходят на концерты. А с другой стороны...

**Глафира:** Мы уже не можем себе представить, что нет нашего Ермолая, или Гордея, или Никифора. Каждый — бесценный, нельзя это поменять на какой-то концерт и даже на отдых.



**Первое, на что обращает внимание мужчина, - это взгляд женщины, а не ее попа и ноги.**

## КАК ПОНРАВИТЬСЯ МУЖЧИНЕ

Психологи провели немало исследований, пытаясь выяснить, какие черты характера и особенности поведения делают женщину неотразимой в глазах сильного пола. Раскрываем секреты привлекательности.

**Н**ачнем с очевидного: мужчинам нравятся разные женщины. Кто-то влюбляется в веселых болтушек, другому по душе скромницы, третий сходит с ума от уверенных в себе, стервозных дам. Однако есть общие черты, на которые обращают внимание все мужчины.

### «Я ОТКРЫТА ДЛЯ ОБЩЕНИЯ»

Конечно, встречаются любители «снежных королей», которые не могут устоять перед неприступными красавицами, но большинство мужчин предпочитает женщин, излучающих дружелюбие, открытость и готовность к общению. Это проявляется в мелочах: улыбка при знакомстве, прямой взгляд, расслабленная поза, умение поговорить «ни о чем» - обсудить погоду, пробки на дорогах или последнюю серию нашумевшего сериала. Экстраверты, как правило, кажутся людям более привлекательными, поэтому стоит поработать над своими навыками общения.

### ЧУВСТВО ЮМОРА

Нередко мужчина, знакомясь с привлекательной женщиной, старается распушить хвост, как павлин, и начинает сыпать остротами. И если собеседница способна искренне посмеяться над его шутками, значит, у нее есть чувство юмора. Не обязательно самой рассказывать анекдоты. Достаточно быть щедрой на улыбки и задорный смех.

### МАНЕРА ГОВОРИТЬ

Здесь важен темп: слишком медленная или слишком быстрая

речь вряд ли понравится вашему визави. В первом случае собеседница кажется скучной и медлительной, во втором - нервной и легковозбудимой. Чересчур низкие, мужские, как бы прокуренные или простуженные голоса, а также слишком резкий тон, вызывают отторжение. И наоборот, высокие голоса кажутся привлекательными.

В одном исследовании мужчинам давали послушать записи женских голосов и потом просили описать, как выглядят эти дамы. Девушки с высокими, «живыми» голосами казались респондентам более красивыми, молодыми и сексуально привлекательными.

### УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Это качество мужчины умеют считывать с первых минут знакомства. Поэтому важно научиться транслировать уверенность в себе с помощью языка тела. Не нужно суетиться, делать массу мелких движений или нервно крутить прядку волос. Бегающий взгляд и опущенные глаза тоже выдают неуверенность, поэтому смотрите прямо и открыто.

### КРАСИВЫЕ ПОДРУГИ

Это может показаться странным и нелогичным, но в компании симпатичных подруг женщина кажется более привлекательной. Ученые объясняют это так: когда мужчина видит группу женщин, он сканирует их лица и подсознательно определяет нечто вроде среднего арифметического привлекательности всей группы. В итоге, среди подруг-красавиц даже

серые мышки кажутся более интересными. Поэтому, собираясь «в люди», возьмите с собой красивых замужних подруг.

### «С ТОБОЙ ЛЕГКО!»

Легкость подразумевает позитивный взгляд на вещи, умение закрывать глаза на мелкие неудобства и готовность к экспериментам. Простой пример: компания друзей приезжает на загородную базу отдыха. Условия там оказались не такими шикарными, как обещали в рекламном буклете. В итоге, одна женщина тут же начинает жаловаться и ворчать, а другая с улыбкой заявляет: «Ну что, вспомним студенческие времена?» С шутками и прибаутками наводит порядок в домике, отправляет мужчин жарить шашлыки, а потом организует импровизированный футбольный матч.

### ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ

Нам нравятся люди, которым интересны мы сами, - это универсальное правило. Расспрашивая человека о его жизни, работе, хобби, мы демонстрируем заинтересованность и вовлеченность. Но, чтобы произвести благоприятное впечатление, нужно уметь обходить больные темы. Если вы знаете, что мужчина недавно потерял работу, не стоит расспрашивать его о карьерных перспективах. Здесь важны такт и деликатность, иначе есть риск прослыть любопытной Варварой.

### «КАКАЯ ТЫ НЕПРЕДСКАЗУЕМАЯ»

Наш мозг устроен таким образом, что он постоянно требует новых впечатлений, иначе ему становится скучно. Мужчинам кажутся привлекательными женщины, которые чем-то отличаются от остальных. Поэтому, если у вас есть необычное хобби или вы недавно ездили в путешествие, не стесняйтесь упомянуть об этом при первом удобном случае. Можно придумать какое-нибудь особенное место для свидания: не банальное кафе, а планетарий или кулинарный мастер-класс.

### Это интересно

**Есть мнение, что мужчинам не нравятся женщины, которые умнее их. Не верьте! Данные опроса, проведенного Калифорнийским университетом, показали: милые глупышки привлекают сильный пол по одной причине - с ними легче оказаться в постели. Мужчины, которые хотят строить серьезные длительные отношения, предпочитают умных подруг.**

**Офис для многих - альтернатива сайту знакомств. Если вы хотите, чтобы служебный роман закончился вальсом Мендельсона, а не увольнением, важно соблюдать осторожность.**

**К**ак правило, большую часть жизни мы находимся на работе. Там знакомимся, общаемся с противоположным полом, влюбляемся. На Западе даже ввели понятие office spouse - «офисный супруг». Это необязательно человек, в которого вы влюблены, но определенно тот, с кем вы контактируете чаще всего.

#### «А Я ЛЮБЛЮ НАЧАЛЬНИКА!»

Инга целых полгода соблазняла своего босса. То юбку повыше задевет, то пуговку на блузке расстегнет с томным взглядом. Когда ее старания увенчались успехом, она была счастлива: «Это такой экстрим - секс в офисе. Я чувствовала себя героиней голливудского фильма. Но спустя месяц поняла, что не питаю нежных чувств к боссу. Видимо, меня интересовала сама идея служебного романа, а не этот мужчина. А вот он, наоборот, влюбился. И тут началось: дополнительный отпуск, премии, командировки за границу... Все это, конечно, хорошо, но мои чувства к нему так и не проснулись. Начальник взбесился и начал мстить. В итоге, пришлось уволиться...»

Прежде чем закрутить роман с боссом, стоит предусмотреть пути отступления. Некоторые сразу начинают просматривать вакансии на сайте с предложениями от работодателей. Вдруг пригодится?

#### КОГДА ВЫ БОСС, А ОН ПОДЧИНЕННЫЙ

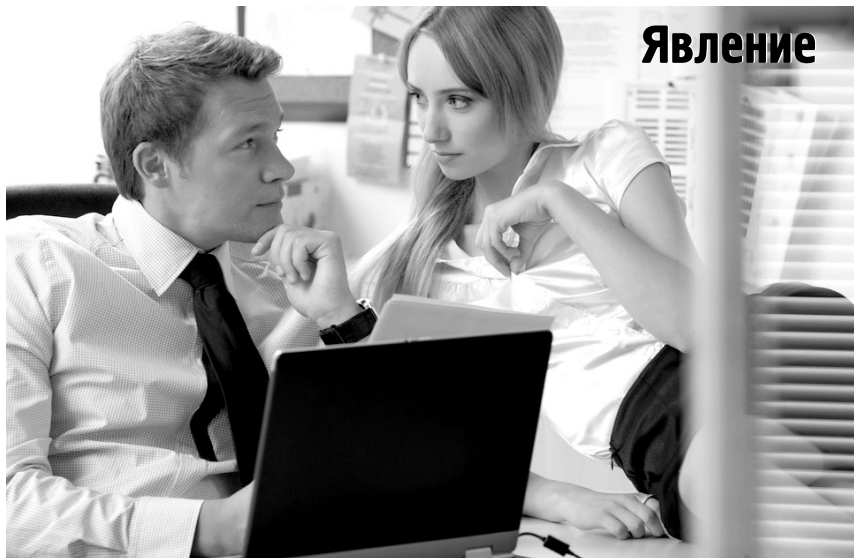
Приготовьтесь к тому, что каждое ваше слово, каждая похвала или премия бойфренду будут рассмотрены всем дружным коллективом под лупой. Елена знает об этом не понаслышке: «Я как начальник обычно выступаю против служебных романов, ведь это может помешать работе. Но судьба, видимо, пошутила надо мной: я влюбилась в подчиненного. Когда Миша заходил в мой кабинет,

#### Служебный роман в разные времена

«Служебный роман» (СССР, 1977). Советская комедия о рядовом служащем, который решил приударить за директором, чтобы получить вакантное место.

«Не родись красивой» (Россия, 2005-2006). Главная героиня сериала - серая мышка, которая строит карьеру. И в это время ее настагает любовь к красавцу-начальнику.

«Анонимные романтики» (Франция, 2010). Скромный кондитер и его новая сотрудница идеальная пара. Но оба - стеснительны, и ни один не решится сделать шаг на встречу зову сердца.



## ТОНКОСТИ СЛУЖЕБНОГО РОМАНА

я чувствовала, что меня к нему тянет. Однажды после корпоратива он меня поцеловал, это стало началом наших отношений. Мы решили не афишировать чувства на работе, но все тайное становится явным... Первое время Миша держался стойко: на шуточки коллег вроде: «Нравится, когда женщина сверху?» не реагировал. Но спустя полгода поставил меня перед выбором: или он уходит из фирмы, или мы расстаемся. К счастью, проблема решилась сама собой: меня перевели в головной офис, и мы оба почувствовали себя лучше».

Как ни крути, самая лучшая стратегия в романе с подчиненным - грамотно шифроваться. Не думайте, что ваш флирт за чашечкой чая в перерыве никто не заметит. Сплетни и шепот за спиной могут испортить жизнь и вам, и вашему мужчине, и, ко всему прочему, подорвать ваш авторитет как начальника.

#### НА РАВНЫХ ПОЗИЦИЯХ

Психологи сходятся во мнении: роман с коллегой из другого отдела - самый безопасный. Замечательно, если вы пересекаетесь только в обе-

денный перерыв, не по рабочим вопросам. А вот когда вы вместе трудитесь над проектами, ситуация усложняется. Некоторым даже приходится увольняться из-за этого. «Помню, как Игоря вызвали «на ковер», - рассказывает Светлана. - Мы не позволяли себе ничего лишнего. Но начальство узнало о наших отношениях, «добрые» коллеги поставили в известность... В результате Игоря упрекнули в том, что он слишком мало времени посвящает работе и слишком много - любви. Нам обоим пришлось уволиться. Позднее мы узнали, кто на нас наступал. Этот человек претендовал на ту же должность, что и Игорь».

#### ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Вы готовы смириться с потерей работы в случае, если ваш служебный роман потерпит фиаско? Если да, то можете нырять в омут с головой. Но правила безопасности никто не отменял.

**1.** Не проявляйте эмоций на публике. Выносить сор из избы и радовать коллег подробностями вашей личной жизни не стоит, если не хотите, чтобы вам перемывали косточки.

**2.** Не пользуйтесь своим положением. Даже если босс от вас без ума, приходите на работу вовремя, не задерживайтесь на обеде и не делайте себе никаких поблажек. Вам же дорога ваша репутация?

**3.** Не позволяйте отношениям мешать работе. Конечно, непростое критиковать проект партнера, если того требует ваша должность. Или отчитываться перед любовником-начальником. Чувствуете, что не можете совмещать профессиональные и личные вопросы? Возможно, пора подумать о смене работы.







# ЕЛЕНА ЗЕЛЕНСКАЯ

## Секреты первой леди

**За успешным мужчиной, как правило, стоит женщина - его поддержка и опора. За плечами Владимира Зеленского, недавно ставшего президентом Украины, видна фигура его супруги Елены.**

**С**тильно, но в то же время скромно одетая, с волосами, собранными в пучок, и с обезоруживающей улыбкой - такой увидели жители Украины новую первую леди на инаугурации. В прессе тут же написали: она переплюнула саму Меланию Трамп, супругу американского президента. Кто-то даже обвинил ее в копировании. Но те, кто знает Елену лично, точно могут сказать: она всегда была такой - в меру скромной, изысканной и умеющей держать себя на публике.

### ВСЕ ВРЕМЯ РЯДОМ

Кривой Рог, где в феврале 1978 года родилась Лена Кияшко, - город немаленький. Но с будущим мужем - Володей Зеленским - судьба ее сталкивала не раз.

Для них двоих Кривой Рог сократился до минимальных размеров. Они жили в одном районе. Потом вместе ходили в школу и даже учились в параллельных классах. Но,

как это часто бывает, любвеобильный юноша засматривался на кого угодно, только не на Лену. В институты поступили в разные. Лена пошла учиться на архитектора, Володя - на юриста. Казалось бы, тут их дороги и должны разойтись, но нет.

Все было как в кино. Лена с подругами неспешно прогуливалась по улице, навстречу ей шел Володя Зеленский с друзьями. Когда компании поравнялись, между молодыми людьми вспыхнула искра. Примерно так Лена описывает их знакомство. Правда, сама она призналась в своих чувствах не сразу. Зато Зеленский не скрывал: его любовь настигла тут же.

Молодого человека зацепила неприступность барышни - она была тверда как камень в своем решении не обращать на него никакого внимания. Но долгие ухаживания, свидания, сюрпризы и охапки цветов сделали свое дело. Влюбленные признались друг

другу в чувствах и начали жить вместе.

### ГДЕ ЖЕ ШТАМП?

Если кто и знает, каково это - быть за спиной мужа, так это Елена Зеленская. Впрочем, Зеленской она стала не сразу. С будущим мужем девушка познакомилась в 1995 году, а его официальной женой стала лишь спустя восемь лет. Все это время молодые люди узнавали друг друга.

Уже тогда Зеленский выступал в студенческом КВН, а Елена пробовала себя в написании сценариев. Она готовила для Володи выступления, поправляла то, что сочинял он сам. Ничуть не расстраивалась, оставаясь в тени. Правда, в молодости у Лены была мечта стать артисткой - она даже пела в музыкальном хоре - но в итоге эту затею оставила. Решила, что не ее это - быть у всех на виду. Куда больше ей нравилось ездить вместе с Володиной на выступления, поддерживать его, быть правой рукой и опорой.

Постепенно команда КВН «95-й квартал» переросла в студию «Квартал-95». Масштабы изменились, но для Лены все осталось как прежде - любимая работа, любимый мужчина. Студия появилась в 2003 году, тогда же Елена Кияшко получила долгожданное предложение руки и сердца. Что уж скрывать, как и любая женщина, в глубине души она переживала, не имея официального статуса. Но теперь ее Володя, наконец, стал мужем со штампом в паспорте.

### СЛУХАМИ ЗЕМЛЯ ПОЛНИТСЯ

В 2008 году, когда Владимир Зеленский снялся в фильме «Любовь в большом городе», Елена впервые узнала, что такое настоящая популярность. Она обрушилась на мужа, а заодно на всю их семью внезапно. У Зеленских к тому моменту уже подрастала дочка Саша - ей исполнилось три года. Лена, как примерная жена и мать, занималась домом. Владимир тем временем зарабатывал деньги. Было ли просто отпускать любимого на съемочную площадку, которая кишела прекрасными женщинами? Вероятно, нет... Но Лена одергивала себя и не устраивала сцен ревности.

Повод появился лишь однажды, когда после премьеры картины «8 первых свиданий» в 2012 году Зеленского застукали в машине с партнершей по фильму Оксаной Акиньшиной. Застукали, правда, громко сказано. Товарищи по съемочному процессу просто беседовали, но пресса сумела раскрутить ситуацию до невообразимых

размеров. Поползли слухи... Конечно, они дошли до Елены. О ее реакции можно только догадываться, ведь ни одного комментария она так и не дала.

### ЖЕНА СЛУГИ НАРОДА

В титрах к телевизионному мюзиклу «Как казаки», вышедшему на экраны в 2009 году, можно было увидеть: «Сценарист - Елена Зеленская». Елена продолжала заниматься любимым делом и совсем не страдала, оставаясь в тени известного мужа. У Зеленских подрастал второй ребенок - сын Кирилл, и Елене было чем заняться. Но, даже находясь в декрете, она продолжала оставаться в строю. В большинстве проектов мужа был виден почерк Зеленской и ее рука. Взять тот же телесериал «Слуга народа». Первые серии зрители увидели в 2015 году, в главной роли был полюбившийся всем Владимир Зеленский. Играл он - ни больше ни меньше - будущего президента Василия Голобородько! Актер сыграл блестяще, но увидела бы эта роль свет, если бы не его жена? Ведь, по слухам, именно она придумала главного героя и наделила его всеми качествами.

Интересно, что именно после «Слуги народа» - комедийного сериала, не претендующего на достоверность, - друзья пары стали как бы в шутку говорить о том, что Зеленский и впрямь смахивает на президента. Елена смеялась вместе со всеми и всерьез эти высказывания не воспринимала. Конечно, она была наслышана о том же Рональде Рейгане, который из актерской профессии подался в по-

литику, но с собственным мужем эту историю не соотносила.

Через некоторое время Елена начала догадываться, что в уме у Володи зреет какой-то план. Он чаще стал собираться со своими приятелями, вместе они что-то обсуждали. По обрывкам фраз Зеленская понимала: то, что раньше было шуткой, постепенно становится реальностью. Когда впервые муж рассказал ей о своих планах занять президентское кресло, она откровенно заявила: «Ты что, с ума сошел?» Ей казалось это нереальным. Но в то же время Елена знала: если уж ее супруг что-то вбил себе в голову, он от этого не отступится!

Ночь, изменившая жизнь

Зимой чета Зеленских вместе с детьми всегда отправляется кататься на лыжах. Елена после нескольких травм, предпочитает смотреть на это действие со стороны. Вот и в конце 2018 года семья вновь приехала во Францию - отдохнуть, а заодно встретить Новый год. Праздничная ночь прошла на ура, шампанское лилось рекой. Елена заснула безмятежным сном, а наутро проснулась от звонков и сообщений. Оказывается, ничего не сообщив ей, накануне Владимир выступил с заявлением о том, что он собирается баллотироваться в президенты. Конечно, можно было и обидеться за такую скрытность, но Зеленская лишь вздохнула - ей не привыкать. А дальше началась та самая предвыборная гонка. Елена, далекая от политики, могла помочь мужу только морально. Ее часто видели в штабе, но все возникающие мысли женщина предпочи-



**До того, как пожениться, пара состояла в отношениях 8 лет. Елена регулярно задавала вопросы о свадьбе, но Владимир не спешил**

тала высказывать Зеленскому за семейным ужином.

Не обошлось и без эмоций, Дочь Саша, вступив в непростой переходный возраст, вовсе не обрадовалась, узнав, что, возможно, ей придется стать дочерью президента. Елена, успокаивая ее, пыталась успокоиться сама. Она плохо представляла себя в роли первой леди - слишком далека была от всего официоза. Но что-то менять было уже поздно, и 21 апреля 2019 года, после второго тура выборов, Владимир Зеленский стал новым президентом Украины.

Наутро Елена проснулась совершенно другой. Она понимала: жить как прежде не получится. Зеленская начала все с чистого листа, заведя новую страницу в социальной сети, коротко подписавшись «Первая леди-новичок». Судя по регулярно выкладываемым фотографиям в Интернете, Елена всерьез взялась за дело. Она появилась уже на нескольких официальных мероприятиях и на каждом произвела фурор. Утонченная, элегантная - именно такими словами описывают ее мировые СМИ.

Впрочем, возвращаясь с работы, Елена Зеленская вновь превращается в жену и маму. Эти роли ей по-прежнему куда ближе. Да и дел невпроворот! Помочь старшей дочери с уроками, почитать с младшим сыном, накормить ораву домашних животных - собаку, морскую свинку, попугая и рыбок, приготовить ужин для семьи. В такие моменты политика становится чем-то далеким и чужим, ведь главное - семья.



**Недавно Зеленские впервые показали своих детей в социальных сетях - 15-летнюю дочь Сашу и 6-летнего сына Кирилла**

## Как я похудела

Фигура - она или есть... или не надо есть!



# СТРОЙНАЯ ФИГУРА ПОСЛЕ 40? РЕАЛЬНО!

**В среднем возрасте лишний вес может появиться даже у физически активных людей. Почему так происходит, и как это исправить?**

**П**осле 40 лет метаболизм не такой быстрый, как в юности, гормоны «шалют» - падает уровень некоторых из них, мышечная масса уменьшается. Именно поэтому человек может поправиться. Однако при желании данный процесс можно остановить.

### ЗАМЕДЛЕННЫЙ МЕТАБОЛИЗМ

Исследование американских ученых, в котором приняли участие 10 тысяч человек, подтвердило: у перешагнувших 40-летний рубеж метаболизм замедляется почти в 3,5 раза. Следовательно, количество сжигаемых калорий в день тоже уменьшается. Так, за год можно добавить к своему весу 3-5 килограммов. Перспектива не очень приятная...

Как это исправить? Для начала ограничьте в своем рационе быстрые углеводы. Горячие напитки - чай, кофе - пейте без сахара и сделайте сладости блюдом выходного дня, а не ежедневным удовольствием. Старайтесь считать калории и не превышать свою дневную норму (около 2000 ккал).

• *Существуют удобные мобильные приложения, которые помогут определить калорийность блюд и отдельных продуктов, подскажут, каково ваша идеальная дневная норма калорий - с учетом вашего образа жизни.*

Для хорошего самочувствия отучите себя от 3-разового питания, если при таком режиме вы постоянно чувствуете голод. Питайтесь часто и понемногу - до 5-6 раз в день. Дробное питание ускорит обменные процессы в организме, и вес начнет уходить.

Добавляйте имбирь в чай - это хорошее средство для разгонки метаболизма. Еще один лайфхак для тех, кому за 40: делите тарелку на четыре части. Во время каждого приема пищи две части должны быть заполнены овощами, одна четверть - белками, и еще четверть - углеводами. Это правило нужно соблюдать ежедневно. Не последнюю роль играет и мотивация: помните о том, ради чего вы прилагаете усилия. Это здоровое и активное долголетие, стройная фигура и уверенность в себе.

### ПОТЕРЯ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ

После полувекowego юбилея мы теряем в среднем около 10% мышечной массы в год. Этот процесс запускается с 30 лет. Почему так происходит? Первая причина - двигательная пассивность. Вторая - снижение уровня половых гормонов: эстрогена и тестостерона. Организм тратит мало калорий, чтобы задействовать мышцы. Поскольку с возрастом мышечная масса снижается, калории остаются

неиспользованными, и излишек пополняет «жировые депо». Именно поэтому очень важно в любом возрасте поддерживать мышечный каркас.

Как это исправить? Средний возраст - подходящее время для начала или возобновления занятий спортом с постепенным увеличением нагрузки. Уделите внимание силовым тренировкам в сочетании с аэробными нагрузками. Для этого желательно записаться на персональные занятия с тренером в спортзале. А в рацион добавьте белок: он помогает увеличить мышечную массу.

### ИЗМЕНЕНИЯ ГОРМОНАЛЬНОГО ФОНА

Гормональная перестройка начинается задолго до наступления климакса. Эти изменения запускают рост и перераспределение жировой клетчатки. Чаще всего расплывается талия, увеличиваются живот и бедра, также может появиться второй подбородок.

Выработка эстрогена уменьшается у женщин уже после 35 лет. А во время менопаузы недостаток эстрогена ощущается особенно остро - именно его дефицит влияет на увеличение веса.

Для постменопаузы характерно повышение уровня глюкозы и инсулина в крови, появление абдоминального жира (жировые отложения на животе).

Как это исправить? В первую очередь запишитесь на прием к эндокринологу. Ваша цель - проверить состояние щитовидной железы. Именно этот орган вырабатывает гормоны. Возможно, для полной картины придется сдать кровь. Многие женщины после 40 лет сталкиваются с проблемами со щитовидной железой. Вам стоит особенно насторожиться, если вы чувствуете постоянную усталость и набираете вес без видимых причин.


Не стоит забывать о естественных способах поддержания гормонального баланса: силовые тренировки, запрет на углеводы в рационе и никакого стресса.

### Недостаток сна = лишний вес

**Вы сидите на диете, а вес не уходит? Обратите внимание на свой режим сна, возможно, его следует скорректировать. Сон - важный процесс для восстановления сил. Доказано, что его недостаток приводит к снижению метаболизма и, соответственно, к увеличению массы тела. Иными словами, если вы редко высыпаетесь, лишние килограммы не заставят себя ждать.**



# Ваш любимый сканворд

	Потребность	"Вор", актер	Снаряд в пистолете				Косматый бык	Рус. танец		Спонсор		
				Шаг в танце	Фильм с Миннелли							
	Орденская...	Попугай		 <p><b>1</b></p> <p><b>Бусинки</b></p>			Вырез квадратом	Шифр		Дерево у реки		
	Север	Рейс пешком					Зрелый вилок					
Жена сына									Мастак			
Роман Войнич	Иллюминатор			Приманка рыбака	Тесинг	<b>1</b>		Морской гигант				
"Депю" судов			Дерево с желудями						Англ. пивная	Ткань для тента		
Роды овцы	Закусочная			Глетчер			Часть собр. соч.	Напиток из ягод				
		Неглубокий чел.	Агрегат							Род мармелада		
Задний план				Ящик для спичек								
Товарищ	Тяжелый топор	"...Брошкина"					Цветок "звезда"	...Хэпберн Дом. обувь		Приполярье		
				<p>— Шрамы украшают мужчину...</p> <p>— Вы предлагаете подраться?</p> <p>— Нет, я предлагаю побриться.</p> <p>●</p> <p>В издание романа "Семнадцать мгновений весны" вкралась опечатка. На стр. 137 в шифровке, в седьмой строке сверху вместо 6354 8923 9047 следует читать 6354 8923 9048. Редакция приносит свои извинения.</p>								
	Шэрон..., актриса	Хвалестих					Долгопол. шуба	Ирный корень				
								Восток		Свиньи, овцы, козы		
	Фирменный лист	"Чук и..."	Ластоголо					Нашивки на погонах				
	Ед. изм. углов						Баронет					
			Огневая точка		Казуар				Повар на флоте			
Болтовня	Каптенармус									Печь на кухне		



# ОШИБКИ МОЛОДОСТИ

**Все совершают ошибки - мелкие и крупные. Некоторые из них приводят к необратимым последствиям. Исправить это бывает очень непросто... И все же попытаться стоит!**

**А**лексей заканчивал свою смену и мечтал о холодном пиве и футболе по телевизору. Незадолго до развода он стал в свободное от основной работы время таксовать - пошел на поводу у жены, которая пилила его за низкую зарплату. День выдался тяжелым. Хотелось уже расслабиться и отдохнуть, как вдруг диспетчер дал ему новый заказ. Нужный дом находился неподалеку. Что ж, неплохой вариант.

Алексей подъехал к дому с колоннами, прождал десять минут, чертыхнулся и хотел уезжать. Он уже завел мотор, когда из дверей вышла старушка - божий одуванчик - маленькая, сухонькая, на вид лет девяносто, не меньше. Она была одета в костюм цвета лаванды и шляпку с вуалью - прямо как актриса из старого фильма.

### СТРАННАЯ ПАССАЖИРКА

Старушка волочила за собой маленький чемодан на колесиках, с которым никак не могла справиться. Алексей вышел из машины, забрал чемодан и положил его в багажник, затем помог пассажирке сесть.

- Благодарю вас, молодой человек! - отдышавшись, сказала пожилая женщина тихим голосом. - Моя семья давно живет в другом городе. А я отправляюсь в хоспис. Врачи говорят, мне осталось совсем недолго...

Мужчина крепче сжал руками руль - все эти истории его не касались. Он думал только о том, как побыстрее избавиться от пасса-

жирки, чтобы добраться до своего холостяцкого дивана и холодильника.

- Не могли бы вы сделать круг по центру города? - вдруг попросила старушка. - Я хочу попрощаться с местами, которые так дороги сердцу.

- Это совсем в другую сторону и будет стоить дороже... - слова почему-то застряли у Алексея в горле. Он вспомнил свою мать, которая умерла, так и не дождавшись, когда же сын придет к ней из столицы. Старушка чем-то была похожа на нее. Пиво и телевизор вдруг оказались далеко, совсем в другой реальности. Мужчина выключил счетчик и развернул автомобиль. В зеркало заднего вида он увидел, как оживились и заблестели глаза пассажирки.

Мария Александровна показывала ему дом, где родилась, и школу, куда ходила еще до войны. Полуразрушенное здание раньше было дворцом пионеров, а вот в этом скверике состоялось ее первое свидание с возлюбленным.

Они кружили час, когда старушка вдруг сказала, что устала, и попросила отвезти ее по конечному адресу.

### ЧУЖАЯ ТРАГЕДИЯ

На следующий день у Алексея был выходной. Он планировал выпаться, но почему-то проснулся рано. Решил купить апельсины и поехать в хоспис. Мария Александровна сразила его своей милой улыбкой - она ничуть не удивилась

его визиту. Как будто ждала Алексея.

- Решил проверить, хорошо ли вас устроили... - промямлил мужчина, оглядывая взглядом светлую и чистую комнатку, пока Мария Александровна разливала чай по тонким, словно бумага, фарфоровым чашкам с изображением пастушек.

Они проговорили почти два часа, и Алексей не замечал, как летит время. Он заглянул к ней послезавтра и в выходные. Мария Александровна увлекательно рассказывала о своей интересной жизни, путешествиях. Однажды старушка показала Алексею желтый конверт:

- Посмотрите на этот конверт. Когда вы его получите, меня уже не будет... Но прошу вас, передайте его по указанному адресу.

То, что узнал в тот день Алексей, поразило его...

В молодости Мария Александровна полюбила красивого офицера. У них случился страстный роман, но однажды Мария узнала, что возлюбленный женат, и порвала с ним. На память об офицере у девушки остался его подарок - брошь-змейка с двумя изумрудными глазами. Позже она поняла, что беременна. Родила сына, замуж так и не вышла. Было тяжело одной тянуть ребенка. Много кавалеров пыталось ухаживать за красивой женщиной, но ее сердце так и не откликнулось ни на чью любовь. Даже ради материальных благ не захотела связывать свою судьбу ни с чьей другой. Несколько раз Мария доставала из шкатулки брошь и хотела отнести в ломбард, чтобы купить сыну или зимние ботинки, или велосипед на лето. Вглядыва-

лась в зеленые глаза змейки и убирала ее обратно. Кое-как справлялась сама - ничего, выдюжила. Постепенно жизнь наладилась. Мария поднялась по карьерной лестнице, получила квартиру, дала сыну образование. Любила его без памяти: - он был очень похож на своего отца, просто копия.

Однажды сын влюбился в женщину намного старше его, вульгарную и расчетливую. Узнав, что любовница сына ждет ребенка, Мария Александровна попыталась его спасти от несчастной, как ей тогда казалось, судьбы. Она предложила женщине крупную сумму денег в обмен на то, что та навсегда исчезнет из города. Узнав об этом, оскорбленный молодой человек заявил матери, что никогда ее не простит. Та женщина уехала, но сын Марии Александровны уехал вместе с ней.

Спустя несколько лет, узнав из письма сына, что у нее растет внучка Анна, Мария Александровна пыталась наладить общение с молодыми, но не вышло... Она так ни разу и не увиделась с малышкой, которая давно уже выросла.

Несколько дней Алексей был занят на работе и только концу недели наконец выбрался в хоспис. Комната Марии Александровны оказалась пуста. На вопрос, куда перевели старушку, медсестра ответила, что Мария Александровна несколько дней назад умерла - через час после их с Алексеем последней встречи. Даже на похороны он опоздал. Девушка в белом халате протянула Алексею уже знакомый ему желтый конверт.

### **ТАК СУДЬБА СТУЧИТ В ДВЕРЬ...**

Домой мужчина возвращался «на автомате». Он жалел, что ввязался в эту историю. Но, с другой стороны, был рад, ведь скрасил старушке последние дни ее одинокой жизни. Через неделю Алексей взял отпуск и поехал в другой город, остановился в недорогом отеле, а затем разыскал указанный дом. Им оказался красивый особняк с большими дубовыми дверями. На звонок вышла невысокая молодая женщина с длинными каштановыми волосами и большими зелеными глазами. На ней была пышная юбка лавандового цвета. На мгновение Алексею показалось, что перед ним стоит Мария Александровна в молодости.

- Вы Анна? Меня попросили передать вам это послание. Никаких подробностей я не знаю...

Анна открыла конверт, из которого выпали маленькая брошка в виде змейки с глазами-изумрудами и письмо. Прочитав его, девушка зарыдала.

- Мне говорили, что бабушка умерла. Но я как будто все время чувствовала ее рядом...

А потом Алексей был приглашен на чай и почему-то не стал отказываться. Даже сам себе удивился. И еще больше удивился, когда сам предложил Анне встретиться завтра в кафе. Они встретились, и Алексей с удовольствием рассказывал о своем недолгом знакомстве с Марией Александровной. День за днем, и между молодыми людьми завязался роман - их словно магнитом тянуло друг к другу.

Отпуск Алексея подходил к концу, нужно было что-то решать. Он вернулся в гостиницу, когда зазвонил мобильный. На экране высветилось: «Бывшая».

- Ну, где тебя носит?! Мобильник выключен, дверь не открываешь! - до боли знакомый визгливый голос заставил лицо Алексея невольно сморщиться, словно он съел лимон. Зачем звонить? Вроде бы уже все выяснили, документы оформили, имущество делить он не стал - оставил ей квартиру, себе забрал только машину. Что могло случиться? Слова бывшей жены звучали угрожающе. - У меня для тебя есть грандиозная новость, приезжай, а то пожалеешь.

Бывшая шутить не будет. Пытался перезвонить, но экс-жена не брала трубку. Специально над ним издевается! Алексей быстро собрал чемодан. К Анне заезжать времени не было, Расчитался с портье, кинул сумку в багажник и поехал домой. По дороге позвонил Анне - очень извинялся и сказал, что возникло срочное дело - потом он все ей объяснит.

### **ЖИВОЙ ПОДАРОК**

«Что-то нервы расшалились», - мелькнуло в голове, когда Алексей поднимался по знакомой лестнице и звонил в дверь, которую когда-то собственноручно устанавливал, Поняв, что звонок отключен, он постучал тихо, затем громче. Через пару минут бывшая жена открыла дверь:

- Чего ломишься? Проходи...

Он смотрел на эту некогда любимую им женщину и не узнавал. Подстриглась, слегка поправилась... Ей хорошо. Вот только взгляд стал еще жестче, циничнее. Как мог он столько лет прожить бок о бок с чужим, по сути человеком? Как не замечал, что ее интересуют исключительно деньги? Неожиданно поток его мыслей прервался невообразимым, как в кино, событием, после которого жизнь уже никогда не будет прежней. Бывшая ушла в другую комнату и вернулась с маленьким комочком, который пихнула в руки Алексею:

- Знакомься, твоя дочь! Имени еще нет. Мы только вчера выписались из роддома.

От неожиданности мужчина чуть не выронил младенца из рук. Впрочем присел на диван. Вид сморщенного красного личика, мирно посапывающего в пеленках, заставил его сердце бешено биться. Казалось, если бы бывшая жена сейчас вывела из соседней комнаты слона, он удивился бы меньше.

Довольная произведенным эффектом, женщина заговорила:

- Я еще во время развода поняла, что беременна. Зная, как ты хотел ребенка, решила тебя прижать этим. Но ты, дурачок, сам мне все отписал. А потом врачи запретили мне делать аборт - сказали, с моим здоровьем велик риск летального исхода. Кавалер мой сразу понял, что ребенок твой, и сбежал.

- Что ты делаешь?! - спросил застывший в одной позе Алексей, глядя, как женщина выносит автолюльку, складывает в пакеты бутылочки, одежду, подгузники.

- Упаковываю ее вещи. Ребенка я оставляю тебе. Не переживай, бумаги я все подпишу, - сказала она просто, как будто речь шла о тумбочке. - Мне надо свою личную жизнь устроить. Подруга зовет в Италию погостить у нее месяц-другой. Глядишь, и я себе итальянца отхвачу. Но квартира все равно мне остается, на нее не рассчитывай!

Алексей вышел из квартиры на автомате. В голове все смешалось. Пока он шел до машины, в мыслях мелькали образы - бывшая жена, странная пассажирка в такси, новая подруга Анна, а теперь он еще и стал отцом. Трудно собрать мысли воедино, когда за такой короткий промежуток времени жизнь буквально переворачивается с ног на голову. Но уже через минуту мужчина понял, что должен сделать.

**Алексей ехал медленно и осторожно, словно боялся расплескать стакан воды на капоте. Рядом с ним в автолюльке сопело самое дорогое, что теперь было у него в жизни. Он притормозил и набрал номер Анны:**

**- Аня, выходи за меня замуж, а? Только теперь я поставляюсь «два в одном» - с очаровательной барышней Марией неделю от роду. Приезжай к нам, мы тебя ждем!**

**Сказал и замер в ожидании - как онаотреагирует? В трубке раздался звонкий смех.**

**- Лешка, признайся, ты украл ребенка?! Или ты меня разыгрываешь?.. А документы, а детская кроватка, а памперсы? Ты там с ней аккуратнее. Я уже выезжаю. Обещаю любить Машеньку, как родную. И спасибо за имя - лучше не придумать!**



# ЛЕТО ПЕРЕД ШКОЛОЙ

## Что надо успеть

**Одни родители будущего первоклашки считают, что лето нужно использовать для подготовки к школе, другие уверены: ребенку необходимо отдохнуть. А что по этому поводу говорят психологи и педиатры?**

**Е**сли ваш ребенок посещал детский сад, то он прошел всю необходимую подготовку к школе. Поэтому, упор в летние месяцы следует сделать на отдых. Но, чтобы будущий первоклассник не забыл все, чему его учили, специалисты рекомендуют в игровой форме повторять пройденное.

### ЗАНЯТИЯ - КАКИЕ И СКОЛЬКО?

На прогулке можно считать с ребенком птиц, решать легкие задачки на логику. Перед сном читайте вместе сказки, задавайте будущему первокласснику вопросы на понимание текста, просите пересказать. Также важно развивать мелкую моторику - хотя бы раз в неделю ребенок должен клеить, лепить, писать графические диктанты, обводить по контуру и т.п.

Не стоит использовать последнее «вольное» лето, чтобы экстренно научить чадо читать или писать, начать изучать английский язык - так вы рискуете вогнать сына или дочь в стресс и вызвать у ребенка страх перед школой.

Однако, если малыш не ходил в сад и был на домашнем обучении, то заниматься придется побольше.

При развивающих центрах есть короткие курсы подготовки к школе - рассмотрите этот вариант.

### ВЫРАБАТЫВАЕМ МОТИВАЦИЮ

Специалисты сходятся во мнении: главная задача родителей - психологически подготовить будущего первоклашку к школе. Нужно говорить правду, не скрывая трудностей. Но не перестарайтесь: запугивание отбивает у ребенка желание идти в школу. Расскажите ему, как все устроено в классе, как проходят уроки и перемены, что от него будет требовать учитель.



Вспомните школьные истории из личного опыта, свою первую учительницу, друзей-одноклассников. Постарайтесь создать у ребенка позитивный настрой. Хорошо, если у вас есть возможность заглянуть в опустевшую летом школу и провести вашему ребенку небольшую экскурсию. Пусть он увидит, как выглядят классы. Как вариант, можно гулять на территории школы, чтобы малыш привыкал к этому месту.

### БЕЗ ПАНИКИ!

Последнее лето перед школой для родителей тяжелое и в эмоциональном, и в финансовом плане. Нужно все успеть, многое купить. Не нагружайте малыша своими взрослыми проблемами. Лучше пусть он пойдет в школу без линейки, чем с плохим настроением.

Родителям не допустить цейтнота поможет простое правило: не откладывайте все на последние недели, составьте план. Школьную форму можно сшить на заказ или купить в магазине. Канцелярию приобретайте постепенно, пользуясь скидками на сайтах и распродажами в магазинах. Портфель и какие-то аксессуары (пенал, сумку для сменной обуви и др.) покупайте вместе с ребенком. Пусть на них будут изображены его любимые герои - это чуть-чуть раскрасит школьные будни первоклашки.

### ЧТО НАСЧЕТ РЕЖИМА?

В конце августа, накануне школы, следует воздержаться от путешествия на море в жаркие страны. Во-первых, такая поездка чревата последствиями акклиматизации, сбоем иммунитета и болезнями. Во-вторых, ребенку будет труднее перестроиться с отдыха на школьные будни, если он получит слишком много впечатлений.

С середины лета можно «включать» режим дня первоклассника. На листе напишите распорядок и постепенно переходите к его выполнению. Добавляйте в список несложные занятия. И следите за тем, чтобы ребенок ложился и вставал в одно и то же время.

Кроме того, используйте летние месяцы для укрепления здоровья. Не лишним будет посетить врачей по профилю ваших актуальных диагнозов, проверить календарь прививок (их лучше сделать сейчас, чем во время учебы). Отдельно выбрать время для визита к окулисту и стоматологу.

Отличным способом укрепить иммунитет будет отдых на даче или в деревне. А ягоды, фрукты, овощи с грядки вкуснее и полезнее покупных. Пусть ребенок вдоволь набегается босиком по земле и по лужам, надышится свежим воздухом.



## ЛЮБЛЮ МУЖА, А ОН МЕНЯ НЕТ...

**Вышла замуж по любви, но теперь понимаю: супруг меня не любит. Живет просто по надобности, для галочки. А мне тяжело так... Смириться с этим?**

**Раиса.**

Не так трудно построить семью, как трудно бывает порой сохранить ее. Достаточно задуматься: два разных человека, с разными характерами и представлением о мире... Ужиться бывает непросто! Однако Господь Бог завещал нам строить семейный союз на любви и терпении. Если в браке любит только один - это не значит, что должен последовать развод. Просто на плечи любящего ляжет больше: ему надо будет сделать все возможное, чтобы его любви хватило на двоих. Окутать нежностью и заботой своего спутника настолько, чтобы тот буквально пропитался ими и полюбил тоже.

К тому же, любовь в обыденном представлении этого слова проходит быстро. Зато остаются привязанность, уважение, почитание, общие интересы. Может, на них в том числе стоит строить отношение в своем браке?

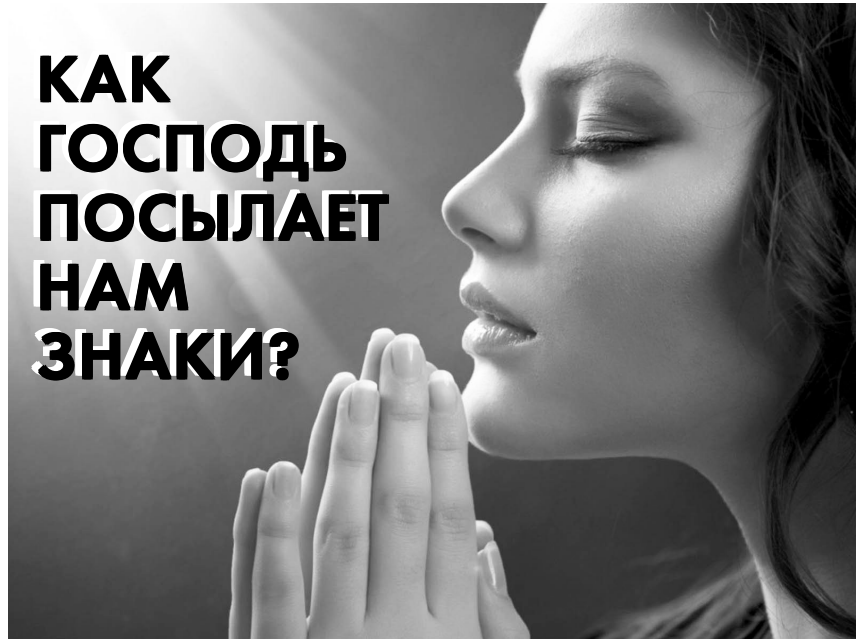
Если бывает трудно, можно молиться Божьей Матери и Ксении Блаженной. Просить их о помощи в брачном союзе, чтобы семья сохранилась, а супруг в ней обрел любовь.

### Без вас он точно пропадет?..

**Часто мы сохраняем отношения, даже если это нас уже не устраивает. Почему?**

На этот вопрос ответили сотрудники Университета Торонто (Канада). Они объясняют это чувством гуманности. Так происходит, если человек видит, что разрыв может вызвать у избранника стресс, депрессию. То есть, если есть четкая убежденность: без меня он пропадет. Ведь, живя в паре, мы все в какой-то момент приносим себя в жертву: тратим время, силы, эмоции на создание союза. Порой жертвуем отношениями с подругами, друзьями. Поэтому, даже когда любовная лодка дает трещину, не сразу разбегаемся в разные стороны, продолжаем подсознательно заботиться друг о друге даже в конфликтных ситуациях.

## КАК ГОСПОДЬ ПОСЫЛАЕТ НАМ ЗНАКИ?



**Часто в своих молитвах я прошу Господа помочь мне, дать знак, как поступить. А после не понимаю, что за символы Он мне посылает, да и Он ли вовсе... Как быть?**

**Галина Петрова.**

Господь Бог шлет людям знаки не так часто. Как правило, это случается после искренней и честной молитвы, в которой человек просит наставить его на путь истинный. Тогда Спаситель может указать, где открытая дверь, как воспользоваться тем, что имеешь, или исцелиться. Порой же Он, наоборот, дает испытание, чтобы человек понял что-то важное для себя и очистился через трудности.

Толкование знаков не бывает универсальным. Верующий должен чувствовать их сердцем, находить все время в молитве и непрестанно верить, чтобы понять, что до

него хотят донести свыше. Однако важно не придавать избыточного значения знакам. Если жить в вечном их ожидании, то можно стать суеверным человеком. А суеверия, как известно, от лукавого. Именно дьявол зачастую посылает людям ложные знаки. Он делает это, чтобы обольстить молящегося, сбить его с пути истинного, запутать. Искуситель шлет маячки, которые можно принять за послания от Господа Бога. Так что важно отделять зерна от плевел. Однако не стоит думать, что это так сложно. Нужно просто верить, молиться и жить с открытым сердцем.

## КОМУ МОЛИТЬСЯ, ЧТОБЫ РОДИЛСЯ МАЛЬЧИК?

**Мы с мужем планируем родить третьего ребенка. У нас уже есть две дочери, и хотелось бы сына. Кому молиться о мальчике?**

**Кристина Р.**

Господь Бог не дает нам мальчиков или девочек. Он дает детей - и это великая Божья милость. Достаточно подумать о том, сколько женщин и мужчин лишены возможности быть родителями, обнимать своего ребенка. И в этот самый момент кто-то печалится, что у него может родиться малыш не того пола, о котором он мечтает?

Любой священнослужитель однозначно посоветует: молитесь, чтобы малыш был зачат и родился здоровым! Разве может быть что-то важнее этого? Пусть роды прой-

дут легко, ребенок будет здоровым и растет на радость родителям и близким людям. А уж мальчик это будет или девочка - на все воля Божья. Никакие молитвы тут не помогут, а может, даже разгневают Спасителя.

Тем более, что дети того или иного пола даются родителям неспроста. Иногда смотришь на семью: а там все дети - мальчишки! Значит, отцу с матерью предписано воспитать настоящих мужчин - сильных, смелых, порядочных. Это задача, возложенная на них свыше.



# 4 СПОСОБА СТАТЬ БОГАЧЕ

**Одни всегда при деньгах, другие - часто занимают. Если вы хотите оказаться в первой категории, не нужно записываться на курс лекций «Как стать миллионером». Достаточно наладить свои отношения с финансами.**

**Н**ехватка денег может возникнуть по четырем психологическим причинам, с которыми придется поработать. Не обязательно после этого купюры посыплются на вас как из рога изобилия, но вы точно будете чувствовать себя увереннее в финансовом плане.

### «КУДА ОНИ ПОДЕВАЛИСЬ?»

Если вы задаете себе этой вопрос о деньгах уже на седьмой день после зарплаты, скорее всего, вы часто занимаете у друзей и знакомых. Откладывать у вас не получается: все время возникают какие-то непредвиденные траты. Казалось бы, вы не позволяете себе ничего лишнего, но деньги утекают от вас.

Вероятно, вы не привыкли отказывать себе в удовольствии, отсюда и спонтанные покупки: новая сумочка, духи, дизайнерские туфли. Вам хочется порадовать себя, и вы делаете это, как умеете - с помощью импульсивных трат.

Если вы хотите изменить ситуацию, важно научиться радоваться не только покупкам. Подумайте, что еще делает вас счастливой? Может быть, прогулка по парку с любимым человеком или чтение романа за чашечкой чая, или медитация? Как только вы найдете свой источник удовольствия, необходимость в походах по магазинам отпадет сама собой.

### «ХОЧЕТСЯ, НО НЕ ХВАТАЕТ»

Вы неплохо зарабатываете, но при этом часто ловите себя на

мысли: «Это мне не по карману». Вы отказываете себе в отпуске за границей и едете на дачу, а вместо того, чтобы купить новые сапоги, просто меняете набойки на старых. В ресторан не ходите даже по праздникам: лучше приготовить ужин самой. Дешевле выйдет.

Корни этого поведения - в семье. Если человека с детства учат «не раскатывать губу» и «не высовываться», у него может образоваться внутренний запрет на повышение уровня жизни. Даже когда он зарабатывает достаточно, все равно не умеет баловать себя.

Важно заменить установку «у меня нет денег» другой - «я хочу это купить». Если вы осознаете, зачем вам эта покупка (например, «чтобы выглядеть хорошо» или «чтобы быть увереннее в себе»), то переключитесь с самоистязания на поиск финансов и, потратившись, не будете испытывать чувство вины. Или, напротив, перестанете мучиться, если поймете, что вещь вам на самом деле не нужна.

### «ТРАТИТЬ НЕЛЬЗЯ!»

Вы бережливы и откладываете «на черный день». Но даже если он настанет, вы не трогаете заначку: пусть и дальше лежит в банке под копеечный процент или хранится под подушкой. Но вы не учитываете важный момент: с каждым годом деньги обесцениваются. Кто знает, что будет с вашими накоплениями через 10, 15, 20 лет? Вероятнее

всего, из-за инфляции вы сможете купить на них меньше товаров и услуг, чем сегодня.

Вместо того, чтобы отказывать себе в простых радостях жизни и откладывать каждую копейку «просто, чтобы было», задумайтесь, почему вы это делаете? Возможно, вы боитесь оказаться в критической ситуации без средств. Посмотрите страху в глаза и подготовьте план действий. Например, программы страхования позволят вам чувствовать себя увереннее. Опасаетесь сокращения на работе? Оплата образования или переквалификации - это первый шаг на встречу новой работе, а значит, другому достатку.

### «СРЕДСТВА ЕСТЬ, НО РАНЬШЕ БЫЛО БОЛЬШЕ»

Ощущение нехватки денег может возникнуть, когда падает уровень жизни. Например, если ваш супруг потерял работу, и вы теперь - единственный кормилец. Появляются страх, неуверенность в будущем и даже чувство унижения. Это хуже, чем стабильно находиться на одном материальном положении: придется отказаться от привычных трат и научиться жить в соответствии с новым уровнем дохода.

Самое главное - не паниковать. Что нужно сделать? Важно найти плюсы в данной ситуации. Скажем, теперь супруг будет больше времени проводить с детьми, пока не устроился на работу - это экономия на услугах няни. Если вы привыкли ужинать в ресторанах, а ваш муж обожает готовить, вы можете позволить себе питаться дома и не тратить на дорогую кухню. Подумайте, на чем еще может сэкономить ваша семья.

Но это не означает, что не нужно стремиться к привычному для вас образу жизни. Погасив приступ паники и осознав, что мир не рухнул, вам будет легче найти способ вернуться на прежний уровень..

### РЕКЛАМА – ЗЛО?

Согласно исследованиям, на наши траты существенно влияет реклама. Даже если вам кажется, что вы не смотрите телевизор, а занимаетесь своими делами, вы все равно улавливаете то, что транслируется на экране. Попробуйте провести эксперимент: на месяц отгородитесь от рекламы. Отпишитесь от всех рассылок, включите блокировку рекламы в браузере, не смотрите телевизор. Затем оцените, стали ли вы меньше думать о покупках. И проверьте, сколько потратили за месяц. Вполне возможно, что ваш способ экономии – не замечать соблазнов.

**Вы до сих пор не умеете распознавать, что именно хочет сообщить вам Вселенная? Пришло время научиться разгадывать знаки.**

**Н** аучиться видеть знаки, доверять интуиции не так уж сложно. Ответьте на вопросы, и вы узнаете, что зашифровала для вас Вселенная. Только учтите: отвечать нужно честно, чтобы результат оказался правдивым.

### 1. Вы любите мечтать?

А. Да, но у меня совершенно нет на это времени.

Б. Нет, потому что мои мечты не сбываются.

В. Обожаю! Все, что я загадываю, воплощается в реальность.

Г. Да, но кажется, я что-то делаю не так, ведь ничего особенного в моей жизни не происходит.

### 2. В деле, где вы продумали все до мелочей, что-то пошло не так. Ваша реакция?

А. У меня просто опустятся руки... Неужели начинать все сначала?

Б. Взорвусь, начну ругаться.

В. Подумаю, что это еще одна ступень, на которую мне нужно подняться.

Г. Ну почему? Я же все сделал, как обычно!

### 3. Что для вас жизнь?

А. Череду повторяющихся событий.

Б. Постоянные испытания, которые нужно преодолевать.

В. Нескончаемые захватывающие победы!

Г. Обыденность. Ничего интересного...

### 4. Чего вы сейчас хотите больше всего?

А. Отправиться в путешествие.

Б. Отдохнуть дома, и чтобы меня никто не трогал.

В. Идти вперед. Чувствую, там много интересного!

Г. Ничего особенного - вкусно поесть, поспать, встретиться с друзьями.

### 5. С чем у вас ассоциируется дождь?

А. С запахом пыли, которую он прибавляет к земле.

Б. С чем-то грустным и унылым.

В. С радугой, которая появляется после него.

Г. С резиновыми сапогами. Кстати, нужно их найти!

### 6. Друзья неожиданно приглашают вас на вечеринку. Пойдете?

А. К сожалению, нет, у меня в последнее время много работы.

Б. Придумаю отговорку, чтобы не идти.

В. Конечно, пойду! Хочу хорошо провести время.

Г. Пойду, но без энтузиазма.



## ЧТО ВСЕЛЕННАЯ ГОВОРИТ ВАМ?

Меня вечеринкой не удивить.

### 7. Чего вы терпеть не можете в людях?

А. Лени! Как вообще некоторые могут ничего не делать?!

Б. Успеха, особенно если он быстрый и стремительный.

В. Пожалуй, нет такого. Мне нравятся люди.

Г. Яркости, когда люди слишком

выделяются из толпы.

### 8. Строите ли вы планы на будущее?

А. Да, у меня все расписано на год вперед.

Б. Нет, не люблю планировать.

В. Да, причем с воодушевлением!

Г. Только короткие и простые - что купить, куда сходить.

## ПОДВОДИМ ИТОГИ

### Большинство А «ВАМ ПОРА ОТДОХНУТЬ!»

В последнее время вы слишком много работаете. Времени на себя и любимых людей не остается. Вы истощены морально и физически, и единственное желание, которое возникает, - отдохнуть. Вселенная советует вам не противиться этому желанию. Если продолжите трудиться в поте лица, вы рискуете получить эмоциональное выгорание.

### Большинство Б «ВЫ СВЕРНУЛИ НЕ ТУДА...»

Та жизнь, которой вы живете сейчас, вам не нравится. Но вы боитесь себе в этом признаться. Вы где-то свернули не туда, поэтому ощущаете неудовлетворение. Однако есть и хорошая новость: еще не поздно все переиграть, изменить ход событий. Подумайте о своем будущем: каким вы хотите его видеть. От этого и отталкивайтесь.

### Большинство В «ВПЕРЕДИ ЧТО-ТО ГРАНДИОЗНОЕ»

Будучи оптимистом по жизни, вы привыкли идти от победы к победе. Вы относитесь ко всему с такой легкостью, что удача буквально следует за вами по пятам. Все, что остается Вселенной сказать вам: «Так держать!» Впереди вас ждут новые свершения, а вы пока займитесь подготовкой ближайших дел.

### Большинство Г «ОГЛЯНИТЕСЬ ВОКРУГ»

Ваша жизнь в последнее время напоминает день сурка. Все слишком обыденно и неинтересно. Но такой вы делаете ее сами. Оглянитесь вокруг: сколько всего интересного происходит с вами рядом! Выйдите из собственной зоны комфорта, чтобы попробовать что-то новое. Нет сомнений, после этого и жизнь ваша изменится.



(Продолжение. Начало в 16).

– Кажется, он вполне ничего, – радостно сказала она, с трудом вылезая из-за стола.

– Да, – ответила Фрэнсис, которая уже направилась с подносом к стойке для грязной посуды.

– А ты, Фрэнсис, пойдешь со мной?

Маргарет пришлось чуть ли не вприпрыжку догонять эту высокую стройную девушку, которая размашисто шагала по коридору, не обращая внимания на качающийся под ногами пол. За все время разговора Фрэнсис даже не посмотрела на Денниса, подумала Маргарет. И потом до нее вдруг дошло, что они провели вместе почти два часа, а Фрэнсис так ничего и не рассказала о себе.

Дорогой Джордж!

Надеюсь, что мое письмо найдет тебя в добром здравии и что твоя нога заживает. Не знаю, дошло ли до тебя мое последнее письмо, ведь ты так и не ответил. Поэтому я взяла на себя смелость поставить номер на этом послании, чтобы ты потом мог сообщить мне, в каком порядке получил письма. Мы у себя в Тайвертоне живем хорошо. Сад выглядит прелестно, а мои новые бордюры прекрасно разрастаются. Патрик, как всегда, очень много работает, ему даже пришлось взять себе в помощь нового парня для работы с бухгалтерской отчетностью. Таким образом, у него в штате уже пять сотрудников, что для нынешнего тяжелого времени более чем достаточно.

Джордж, мне срочно нужен твой ответ, поскольку, как я уже неоднократно у тебя спрашивалась, необходимо оперативно решить вопрос с арендой коттеджа на границе поместья Хомвортов. Я лично говорила с лордом Хомвортом (время от времени мы встречаемся на приемах, которые устраивает его жена), и он сказал, что счастлив рассмотреть твою кандидатуру с учетом твоего блестящего послужного списка, но ответ он должен получить немедленно, так как, мой дорогой, на коттедж имеются другие претенденты. В соседнем доме жи-

# КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

вет миссис Барнс, учительница на пенсии. Очень милая дама из Челтенгема. И мы уже нашли женщину, которая будет тебя обслуживать, так что о горячих обедах можешь не беспокоиться!

И, как я уже упоминала раньше, Патрик с удовольствием представит тебя сливкам нашего общества – он не последний человек в местном Ротари клубе, поэтому постарается, чтобы ты попал в круг лучших людей. Теперь, когда после отставки у тебя будет больше свободного времени, возможно, ты не откажешься вступить в местный клуб автолюбителей? Или займешься парусным спортом? Не сомневаюсь, что ты «будешь продолжать заниматься лодками» и на закате своей жизни.

Еще один отставной военнослужащий недавно обосновался вместе со своей женой в наших краях, он, кажется, из Королевских ВВС, так что тебе будет с кем обменяться «военными историями». Правда, он очень тихий – до сих пор не обмолвился со мной ни единым словом! – и у него что-то не в порядке с глазом. Полагаю, это военная рана, но Марджори Лэтхем клянется, что он ей подмигивает.

Все, Джордж, мне пора идти. Но я непременно должна тебе сообщить, что нашей сестре уже немного лучше. Она очень благодарна тебе за все, что ты сделал, и надеется, что скоро сможет написать тебе сама. Она очень мужественно переносит свою утрату.

И я, как всегда, буду молиться, чтобы твое плавание прошло благополучно.

Твоя любящая сестра Айрис

Капитан Хайфилд сидел в своей каюте, сжимая в одной руке хрустальный бокал, а в другой – вилку, и читал письмо, которое не стал распечатывать в Сиднее. Закончив с письмом, капитан положил вилку и отодвинул в сторону остывший свиной бифштекс с вареным картофелем.

Он был несказанно рад изменению погоды: женщинами гораздо легче управлять, когда они сидят по каютам и лежат на своих койках. Если не считать пары случаев жестокой рвоты, а также девицы, свалившейся с верхней койки и в результате получившей травму, судовой лазарет пока еще пустовал. Хотя это напоминало о том, что ему самому сейчас не помешал бы хороший доктор.

Поначалу он списал все на сырость: на приступ ревматизма из-за резкого падения давления. Но боль в ноге медленно, но верно усиливалась, видоизменялась, становилась нестерпимо острой, что уже было нехорошим сигналом. Он прекрасно знал, что надо пойти показаться врачу – доктор в Сиднее несколько раз подчеркивал настоятельную необходимость этой процедуры. Но капитан понимал и другое: если у него действительно обнаружат то, что он на самом деле подозревал, он непременно найдет причину лишить его последнего похода. Отправят самолетом домой.

А ведь даже набитый женщинами корабль лучше, чем вообще никакого корабля.

Внезапно послышался стук в дверь. Капитан Хайфилд рефлекторно спрятал ногу под стол.

– Войдите.

Это был Добсон с толстой пачкой бумаг под мышкой.

– Простите за беспокойство, сэр, но я принес вам пересмотренный список больных. Я решил, вы захотите узнать, что мы лишились пяти из восьми офицеров женской вспомогательной службы.

– И что, все больны?

– Четыре больны, сэр. Одна прикована к постели. Упала с трапа возле радиорубки и растянула лодыжку.

Добсон уставился на нетронутую тарелку с едой. Не приходится сомневаться, что он расскажет об этом в кают-компании и поделится своими соображениями по данному вопросу, подумал капитан Хайфилд.

– Но что, ради всего святого, она была возле радиорубки?!

– Заблудилась, сэр. – Добсон умело сохранял равновесие, несмотря на то что пол уходил из-под ног, а вид из окна закрывало волной.

– Сегодня утром один из матросов обнаружил двух девушек на мучном складе номер два. Они оказались запертыми, каким-то образом умудрились захлопнуть дверь. Похоже, абсолютное большинство из них не в состоянии прочесть карту.

От выпитого вина у Хайфилда вдруг стало кисло во рту.

– И что нам теперь делать с сегодняшним ночным обходом? – выдохнул он.

– Полагаю, мы можем привлечь к этому делу несколько морских пехотинцев, сэр. Клайв и Найкол на редкость ответственные ребята. Если честно, то, пока мы находимся в Большом Австралийском заливе, не думаю, что у нас будут особые проблемы с дамами. Я бы сказал, половина из них стелются сейчас на своих койках и им не до глупостей. В столовых вообще практически никого нет.

Добсон прав. Хайфилд очень надеялся, что такая отвратная погода продлится все шесть недель.

– Прекрасно. Пусть ваши ребята этим займутся. А как у нас с пресной водой?

– Неплохо, сэр. Пока хватает, хотя, должен заметить, все системы у нашей старушки здорово изношены. Часть машинного оборудования держится буквально на честном слове. И все же нам еще крупно повезло, что большинству женщин не встать с кровати, – ухмыльнулся он. – Меньше воды расходуется на мытье головы, и вообще.

– Ну хорошо. Я уже об этом думал. Организуйте им еще одну лекцию на тему дхоби. Обязательную для всех. А тем, кто не послушается, пригрозите лишить права пользоваться водой в течение трех последних дней перед встре-



чей с мужьями. Это наверняка подействует.

Добсон ушел, в очередной раз оставив неприятный осадок своей развязностью. Он уже воображает себя капитаном, не раз говорил Хайфилду его стюард Ренник. Хайфилд всегда с удовольствием продвигал своих подчиненных, но в манере держаться у Добсона было нечто такое, что стояло у капитана поперек горла. Возможно, причина крылась в истории с Хартом или в предстоящей отставке, но в глазах своих моряков он читал, что его уже практически списали, а потому, несмотря на должность и послужной список, не принимали за человека, с которым следует считаться.

– Ну и дурак, – сказал Ренник, пришедший забрать у капитана тарелку.

Он состоял при Хайфилде почти десять лет и, пользуясь столь долгим знакомством, без оценок высказывал свое мнение.

– Может, он и дурак, но у меня нет другого старпомом.

– Экипаж его не уважает. И в этом походе от него не будет никакого проку.

– Знаешь что, Ренник? Дурак он там или нет, но прямо сейчас Добсон волнуется меня меньше всего.

Стюард только пожал плечами. На его морщинистом лице типичного шотландца было написано, что он, как и капитан, знает гораздо больше, чем считает нужным сказать. Хайфилд дождался, когда Ренник выйдет из каюты, и снова обратил взор на лежавшее перед ним письмо. Затем взял со стола красного дерева бокал с вином и смахнул свободной рукой листок бумаги прямо в мусорную корзину вниз.

Насчет морских пехотинцев Деннис ошибся. Когда Маргарет с Фрэнсис вернулись в каюту, морпех уже стоял с поднятой рукой под дверью, словно хотел постучаться.

– Эй! – заорала Маргарет, предприняв попытку, несмотря на мешавший живот и ухидивший из-под ног пол, пробежать по коридору.

Он опустил руку, и Маргарет проскользнула между ним и дверью.

– Чем могу помочь? – пыхтя и придерживая живот, поинтересовалась она.

– Я принес вам немного крекеров. Приказ капитана, мэм. Мы разносим их всем больным.

– Они спят, – сказала Маргарет. – Лучше их не беспокоить. Правда, Фрэнсис?

Фрэнсис посмотрела на парня и поспешно отвернулась.

– Да, конечно.

– Фрэнсис у нас медсестра. И ей лучше знать, что хорошо для больных, а что нет.

В разговоре возникла короткая пауза.

– Крекеры обычно помогают.

Морпех крепко держал коробку обеими руками.

– Может, тогда я оставлю это у вас?

– Да. Спасибо. – Маргарет взяла коробку и болезненно поморщилась: ребенку явно не нравилась тряска.

Парень уставился на Фрэнсис. Но, заметив взгляд Маргарет, быстро отвел глаза.

– Сегодня вечером меня здесь не будет, – сказал он.

– Кое-кто из нас уже слег из-за этой погоды, поэтому придется помочь делать обход. Мне разрешили заглянуть к вам попозже, если хотите.

Говорил он отрывисто, словно не прихватив вести пустые разговоры.

– Нет. За нас не волнуйтесь. Все будет в порядке, – широко улыбнулась Маргарет.

– Но спасибо за предложение. И не стоит называть нас «мэм». Уж слишком... формально.

– Приказ, мэм.

– О, приказ.

– Так точно.

Он поднял руку и небрежно отдал честь.

– Тогда пока, – помахала ему Маргарет. – И спасибо за крекеры.

Она молилась в душе, чтобы Мод Гонн, услышав ее голос, не залаяла.

Когда они открыли дверь, Джин сразу проснулась, откинула одеяло, показав бледное личико. Отказавшись от крекеров, она медленно села на койке. На ней была фланелевая ночная рубашка в розочках. Она еще совсем ребенок, подумала Маргарет.

– Как считаешь, нам надо что-нибудь с собой взять?

Мод Гонн прыгнула к ней на колени и попыталась лизнуть в лицо.

– Взять куда?

– В кубрик кочеваров. Ну, там что-нибудь выпить, и вообще.

– Я не пойду, – заявила Фрэнсис.

– Ты должна! Не могу же я отправить-ся туда одна!

Джин прищурилась. Под глазами у нее залегли тени.

– Идете? Куда? – прошептала она.

– Да так, – ответила Маргарет.

– Обещала сыграть кое-с кем в покер. Выгуляю по-быстрому Моду, а потом спущусь вниз. Да ладно тебе, Фрэнсис! Не будешь же ты весь вечер торчать в каюте. Потом будешь жалеть.

– Вообще-то, я не по этой части, – не слишком уверенно произнесла Фрэнсис.

– Тогда я тебя научу.

– Вы не можете оставить меня здесь! Джин свесила ноги с края койки.

– Ты уверена? – спросила Маргарет.

– Все еще здорово штормит.

– Все лучше, чем блевать в компании мисс Задаваки.

Джин ткнула пальцем в сторону Эвис, спавшей на противоположной койке, откуда свисал край длинного шелкового халата цвета само. – Я с вами. Не могу же я пропустить вечеринку! А то я уж и забыла, когда в последний раз смеялась!

Конечно, каюты для невест казались Маргарет очень тесными, но она и представить себе не могла, что окажется в маленьком кубрике – размером с гостиную в рабочем районе, – под завязку набитом мужиками. Еще за дверью ей шибанул в нос знакомый мускусный запах – именно так всегда пахло в комнатах братьев, – только здесь он казался еще гуще, а на пороге буквально валил с ног. Это был запах мужских тел, постоянно находящихся впритирку друг к другу, чистых и грязных, пахнущих потом, и алкоголем, и сигаретами, и нестиранным бельем, и чем-то еще, о чем ни Фрэнсис, ни Маргарет старались не думать. И вообще в кубрик, находящийся всего четырьмя палубами ниже, на уровне ватерлинии, вряд ли когда-нибудь попадал хотя бы один глоток свежего воздуха. А поскольку он был расположен прямо над машинным отделением по правому борту, там ощущались постоянные вибрации: волны шума возникали под ногами с ужасающей, какой-то

библейской неотвратимостью.

– Думаю, нам стоит вернуться, – сказала Фрэнсис.

Она еле-еле тащилась, словно ожидала засаду в конце каждого коридора. В результате Маргарет не выдержала и схватила Фрэнсис за рукав, твердо намерившись заставить ее хоть раз в жизни весело провести время, а там будь что будет.

– Мимо офицерских галюнов, так? Как думаешь, это галюны?

– Даже не собираюсь смотреть, – заявила Джин.

Когда они вышли из каюты и спустились по трапу, к ней вдруг вернулся нормальный цвет лица. Шестивие замыкала Фрэнсис, она спотыкалась и хваталась за стенки при каждом новом толчке.

– Вот здесь, – сообщила Маргарет.

– Эй! – крикнула она и неуверенно постучала, сомневаясь, что ее услышат в этом адском шуме. – А Деннис тут?

В ответ ей было короткое молчание, а потом на них обрушились свист и улюлюканье. А еще крики: «Полундра, ребята, у нас гости!» И только после нескольких томительных минут – Маргарет с Фрэнсис уж начали было подумывать о том, чтобы уйти, а Джин пыталась заглянуть внутрь через освещенную щелку – дверь наконец распахнулась. Вкусно пахнущий Деннис в наглаженной рубашке, с бутылкой какой-то янтарной жидкости в руке широким жестом пригласил их внутрь.

– Дамы, – склонился перед ними Деннис. – Добро пожаловать туда, где находится подлинное сердце «Виктории».

В кубрике обычно размещались тридцать два человека, и, хотя сейчас здесь присутствовала едва ли половина списочного состава, женщины оказались настолько притиснуты к представителям сильного пола, что в обычных условиях последние – как честные люди – были бы обязаны жениться. Первые полчаса Фрэнсис простояла, вжавшись в шесть дюймов свободного пространства стенки, она просто не рискнула сесть в присутствии множества полуодетых мужчин. Джин, заливаясь румянцем и хихикая, визгливо говорила «хамись!» всякий раз, когда не могла придумать ничего умнее, – словом, достаточно часто. Маргарет же, наоборот, сохраняла олимпийское спокойствие. Во-первых, учитывая свое интересное положение, она совершенно не волновалась, а во-вторых, чувствовала себя легко и непринужденно в обществе мужчин, и они, в свою очередь, отнеслись к ней как к любимой сестре. Всего за час она успела не только обыграть их в карты, но и проконсультировать, что лучше написать в письме к любимой, как обращаться с тещами и даже какой галстук носить на гражданке. Атмосфера была до предела насыщена алкогольными парами, сигаретным дымом и солеными словами, сопровождаемыми соответствующими извинениями – скидка на присутствие дам. В дальнем углу какой-то тощий как жердь моряк с прилизанными рыжими волосами тихо играл на трубе. Но на него никто не обращал внимания, из чего Маргарет сделала вывод, что для моряков это в порядке вещей.

**Джоджо МОЙЕС.**

**(Продолжение следует).**

## Необычный гороскоп



# УДАЧА В ПРИДАЧУ!

**Познакомились, подружились - и вот оно, откуда ни возьмись, пришло долгожданное везение! Это новые знакомые привлекли его, даже сами того не зная. Как выбрать друга и получить удачу в придачу?**

### Овен

Дружить с Козерогом Овну будет не только интересно, но и выгодно: материальная удача Овна напрямую связана с «рогатым товарищем». Чем качественнее взаимодействие, тем больше денег Овен обнаруживает в своем кошельке. Магия? Нет - астрология. Отправляться в путешествия и пускаться в авантюры Овну желательно в компании Стрельца, а искать поддержки в трудных ситуациях у Водолея.

### Телец

Настоящим подарком небес для Тельца станет дружба с Раком. Вместе эта парочка может горы свернуть, если эти горы - из «творческой породы». Креативности тандему Телец - Рак не занимать - звезды пророчат ему широкую славу. Денежная удача Тельца возрастает в разы, когда рядом Скорпион. Сотрудничество Тельца и Скорпиона обогатит обоих, и личные отношения от этого только выиграют.

### Близнецы

Мечтатели и фантазеры,

Рыбы подстегнут друга-Близнеца на важные дела. С такой группой поддержки у Близнецов «невозможное возможно». Живой ум и яркий интеллект проявляются во всей красе, когда рядом - друг-Водолей. Если предстоит выступление перед публикой, возьмите Водолея с собой. Своим присутствием в зале он повышает ваши шансы завоевать всю аудиторию в несколько раз.

### Рак

Талисман для Рака - друг-Телец. С ним - и в огонь, и в воду. В медные трубы тоже можно: более уверенный, решительный и упорный Телец уберезит ранимого и зачастую наивного Рака от любых неприятностей. Вызволить из беды придет спокойная, мудрая Дева. Дружеский союз со Львом обещает Раку финансовую удачу.

### Лев

Самые грандиозные планы Льва осуществляются, когда рядом поддерживающий его Овен. Овну достаточно продемонстрировать уверенность в правильности выбранного Львом пути и реше-

ний, которые он принимает. Весы «разжигают» творческий огонь Льва. Друг-Близнец приносит Льву удачу в любовной сфере.

### Дева

Рядом с другом-Тельцом Дева чувствует себя самой собой. Деву посещают озарения, неожиданно находят ответы на давно мучающие вопросы, обнаруживается свет в конце тоннеля. Подобно самому прекрасному цветку расцветает Дева, общаясь с Весами: становится обаятельнее, мягче, легче и... привлекательнее для противоположного пола.

### Весы

Сомнения и колебания Весов куда-то улечиваются, стоит оказаться рядом другу-Стрельцу. От него несмелые Весы заряжаются оптимизмом и авантюризмом. Самые яркие впечатления подарит Весам совместный отдых с Близнецами. Дела сдвинутся с мертвой точки, если руку помощи протянет Овен.

### Скорпион

Пока Скорпиону по пути с

Раком, в дороге будет безопасно, интересно и весело. Оба знака подпитывают друг друга творческой энергией. Пребывая на одной волне, каждый учится у другого и растет над собой. Дружба с Козерогом тоже учит многому: от этого знака Скорпион получает другую энергию - материальную. Пока Козерог рядом со Скорпионом, с деньгами у последнего все в полном порядке.

### Стрелец

Огромную эмоциональную подпитку получает Стрелец от друга-Льва. Удивительно, но факт: когда последний находится рядом, Стрелец даже чувствует себя лучше! Никто так не разделит присущую Стрельцу жажду приключений, как Водолей. С таким другом можно пройти ни через одну сотню авантур!

### Козерог

Планы и денежные секреты Козерог может смело доверить Тельцу: он не только внимательно выслушает, но и даст дельные советы от чистого сердца. Самые лучшие качества Козерога раскрываются в общении со Скорпионом и Рыбами. Когда он получает поддержку от этих знаков, его профессиональные и творческие дела получают мощный импульс к развитию.

### Водолей

Дружба с Овном вдохновляет Водолея на подвиги - «а преодоление собственных страхов и слабостей, на выход за рамки, на презрение к трудностям. Через друзей-Близнецов Водолей устанавливает крепкие выгодные контакты. Разговор за чашкой чая с Весами заменяет сеанс массажа: и телу, и душе становится легче!

### Рыбы

Никто с таким трепетом и пониманием не отнесется к трогательности и сентиментальности Рыб, как друг-Рак. В минуты неверия в себя и тотальной апатии именно Раку по силам поднять Рыбок «со дна морского». Дружью-Телец и Дева научат правильному отношению к деньгам - и финансовые дела Рыб пойдут в гору.

**В** нумерологическом коде, который каждый из нас получает, едва появившись на свет, заложена тяга к определенным странам и языкам. Оказываясь в местах, «заданных в нумерологических настройках», мы чувствуем себя здоровее, красивее и счастливее, испытываем невероятный подъем сил и энергии. В этих странах наши шансы встретить любовь, настоящих друзей, найти работу мечты и реализовать свои таланты увеличиваются в разы. А как меняется жизнь, когда мы начинаем учить гармонирующий с нашим нумерологическим кодом язык! Преобразовываются все наши мысли, идеи, отношение к жизни и даже окружение! Вычислить код просто. Он дается нам с рождения, а потому и вычисляется по дате рождения путем несложных арифметических действий.

## Считай код!

Как вычислить «место счастья»? Сложите цифры дня, месяца и года рождения, приведите результат к однозначному числу. Например, для появившегося на свет 1 июля 1980 года расчет будет таким:  $1 + 0 + 7 + 1 + 9 + 8 + 0 = 26 = 2 + 6 = 8$ .

Вы высчитали свой нумерологический код, прочитали толкование (см. ниже) - что дальше? Вариантов несколько. Переехать в «свою» страну или отправиться туда в отпуск; начать изучать «свой» язык или заводить знакомства с его носителями - эти люди могут сыграть большую роль в вашей судьбе.

## Познай себя по числу

**1.** Яркие, непредсказуемые, целеустремленные, 100%-ные лидеры, ваше предназначение - стать первыми в той области, которую вы выбрали. Такой же энергетикой обладают США, Япония и Китай. Планируя путешествия в эти страны, отдавайте предпочтение одиночным поездкам и индивидуальным экскурсиям. «Ваши» языки: английский и китайский.

**2.** Вы без труда находите язык с людьми, умеете договариваться и не без основания считаетесь многими «гениями коммуникации». Испания, Италия и Португалия ждут вас с распростертыми объятиями! Общение является неотъемлемой частью культур этих стран. Знание испанского языка значительно обогатит вашу жизнь даже на родине: круг вашего общения станет еще шире, а досуг - еще ярче.

**3.** Вы пришли в этот мир с особой миссией: дарить радость и вдохновение! Вы умеете превращать самые обычные, будние дни в праздники, потому что праздник живет в вашей душе. С таким жизнелюбием и необычайной подвижностью место вам в странах Латинской Америки, особенно в Бразилии. Как насчет когда-нибудь посетить здешний карнавал? Ну, а для изучения нумерология предлагает вам итальянский или грузинский языки.



# ХОРОШО ТАМ, ГДЕ... МЫ ЕСТЬ!

**Ловили ли вы когда-нибудь себя на в другом месте и говорить на другом языке? Нет-нет, речь не о пресловутом «за границей трава зеленее»!**

Тосты на них прозвучат по-настоящему торжественно!

**4.** Вам хорошо там, где ощущаются стабильность, безопасность и порядок, там, где жизнь изобилует материальными благами. Поездка в Швейцарию, Швецию, Канаду или Норвегию окажется незабываемой. А изучение немецкого или финского языков сделает вас еще более дисциплинированными, отчего ваши достижения в различных областях жизни превзойдут самые смелые ожидания.

**5.** Вы очень чувственная натура, постоянно находитесь в поиске удовольствий, умеете наслаждаться каждым днем и чаще, чем кто-либо другой, произносите (мысленно или вслух): «Остановись, мгновенье, ты прекрасно!» Сделайте себе подарок в виде поездки во Францию, Тоскану (центральная часть Италии), на Мальдивы или Бали - эти места максимально гармонизируют с вашей энергетикой. Как и французский язык, который рекомендуется учить за бокалом хорошего вина.

**6.** Вас отличают гуманизм и любовь к традициям. Для посещения нумерология рекомендует вам страны, обладающие прежде всего богатой духовной культурой, места, где когда-то зародились различные учения или религии. Воодушевить и вдохновить на что-то великое способна поездка в Индию, Иерусалим, Новую Зеландию, Шотлан-

дию, Данию или Узбекистан. Очень важным опытом станет знакомство с языками отдельных небольших народностей.

**7.** Вы не приемлете жестких рамок, стремитесь постоянно расширять свои горизонты, узнавать что-то новое. Одна из ваших главных ценностей - свобода, ощутить которую в полной мере вы сумеете в Австралии, на Кубе, в Аргентине и на Кипре. Настоящим вызовом для вас станут корейский и китайский языки, изучение которых заставит вас пересмотреть свое отношение ко многим вещам.

**8.** Волевые, напористые, властные, сдержанные и очень целеустремленные - это все о вас, дорогие «восьмерки»! В Германии вы почувствуете себя как дома - все-таки схожая энергетика! Также можно выбрать для отпуска Мексику, Уругвай, Турцию и Палестину. Турецкий и немецкие языки помогут ярче раскрыться вашей натуре.

**9.** Для вас, замыкающих нумерологический ряд, характерна замкнутость на своих идеалах и принципах, блага материального мира вас интересуют куда меньше, чем духовное развитие. Вибрации девятки соответствуют Азербайджану, Исландии, Алжиру, Камбодже, Марокко и Тунису - в этих странах вам будет очень комфортно. Яркие эмоции подарит изучение арабского языка.

# МАСТЕРИЦА



## ЗАЧЕМ КРАСИТЬ КАМНИ?

Соседи, приходя на мой участок, удивляются: у меня вся мелкая галька на дорожках покрашена в разные цвета. А я им с удовольствием отвечаю, зачем так сделала. Во-первых, это красиво - дача сразу преобразается. Во-вторых, удоб-

но: поздним вечером или ночью удобнее идти, если вдруг надо добежать до сарая или туалета. Кстати, по желанию можно взять неоновую краску: она и вовсе светится в темноте!

*Н. Добрынина.*

## АККУРАТНЫЕ ПОСАДКИ - ЭТО ПРОСТО!



Все еще выбрасываете упаковки из-под яиц? Если вы дачник, то очень даже зря! Ведь их можно использовать в процессе посева. Подумайте сами: вместо того, чтобы сажать семена хаотично, картонными упаковками можно проделать в земле лунки. В получившиеся углубления легко бросать семена, не переживая о том, какое расстояние будет между ними. Все уже просчитано!

*Римма Архипова.*

## ГДЕ ХРАНИТЬ ИНСТРУМЕНТЫ?

У вас есть старые грабли? Приспособьте их в качестве органайзера для садовых инструментов. Я, например, убрал у них деревянный черенок, а саму железку прикрепил к стене сарая. Между зубьями прекрасно расположились небольшая лопатка, тяпка, мастерок, маленькие грабли.

Если старых граблей у вас не нашлось, просто вбейте в стену несколько крупных гвоздей. На них также могут удобно расположиться садовые инструменты.

*Николай Петренко.*



## Полезные мелочи

\* После переезда или перестановки мебели на ковре всегда остаются следы от мебели, которая там долго стояла. Чтобы исправить заломы, положите в них кусочки льда и дайте им подтаять. Под воздействием влаги намокшие волокна немного расправятся. Теперь хорошо пропылесосьте места заломов, чтобы поднять и выправить ворс.

\* Для покрытия царапин на деревянной мебели или паркетном полу смешайте растворимый кофе с небольшим количеством воды. Затрите смесью вмятины и царапины. Для выравнивания поверхности можно сделать несколько слоев. Когда высохнет, нанесите слой мебельного лака.

\* Одежда будет приятно пахнуть, если ящики шкафа, где она хранится, смазать эфирным маслом. Нанесите на ватный диск несколько капель эфирного масла, запах которого вам нравится, и протрите внутреннюю поверхность ящиков (так, чтобы масло полностью впиталось). Дерево будет долго сохранять приятный аромат.



# КРУЖЕВНОЙ ЖАКЕТИК С КОРОТКИМИ РУКАВАМИ

Жакетик с короткими рукавами, связанный крючком сквозным узором из пряжи цвета спелой вишни, освежит любой летний наряд, а его хозяйку настроит на мажорный лад.

## РАЗМЕРЫ

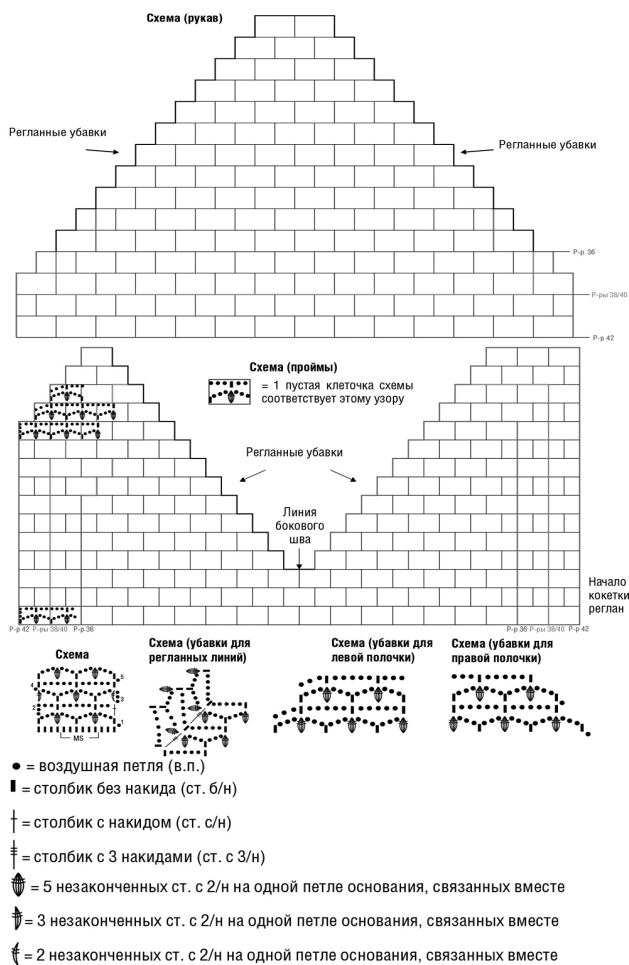
36 (38/40) 42

## ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ

Гряжа (55% шерсти, 45% хлопка; 230 м/50 г) — 200 (250) 250 г вишнево-красной; крючок №3,5; 3 пуговицы диаметром 18 мм.

## УЗОРЫ И СХЕМЫ ОТДЕЛОЧНЫЙ УЗОР

Вязать ст. б/н.



## ОСНОВНОЙ УЗОР

Вязать по приведенной схеме. 1 раппорт в ширину = 6 в.п. начальной цепочки = 3 см. 1 раппорт в высоту = 2 р. = 2,5 см. В высоту выполнить 1 раз с 1-го по 5-й р., затем повторять со 2-го по 5-й р.

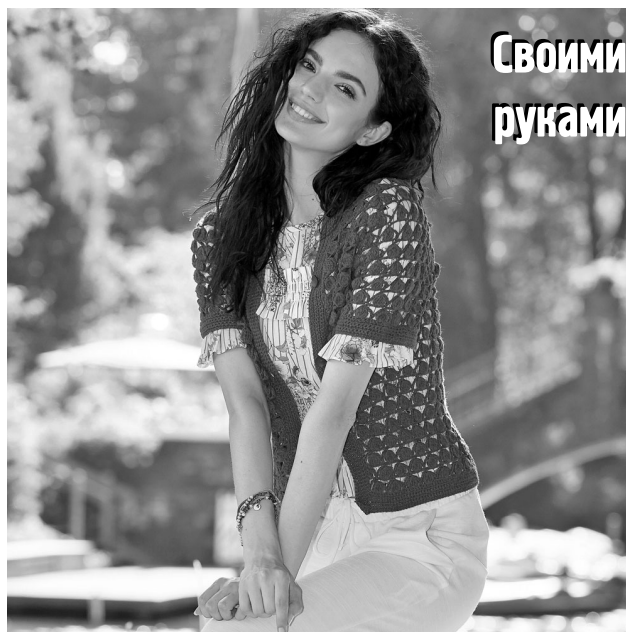
## ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

20 п. x 8 р. = 10 x 10 см.

## ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ ПОЛОЧКИ И СПИНКА

От нижнего края до пройм вязать одним полотном. Крючком №3,5 выполнить начальную цепочку из 169 (193) 217 в.п. + 1 в.п. подъема и вязать 2,5 см отделочным узором нижнюю планку.

Работу продолжить основным узором по соотв. схеме, рас-пределив петли следующим образом: начать с петель пе-



СВОИМИ  
руками

ред раппортом, раппорт выполнить 27 (31) 35 раз, закончить петлями после раппорта.

Через 30 см от нижней планки согласно схеме отметить линии боковых швов, изделие временно оставить и начать вязать рукава.

## РУКАВА

Крючком №3,5 выполнить начальную цепочку из 61 (73) 85 в.п. + 1 в.п. подъема и вязать 2,5 см отделочным узором планку.

Работу продолжить основным узором по соотв. схеме, рас-пределив петли следующим образом: начать с петель перед раппортом, раппорт выполнить 9 (11) 13 раз, закончить петлями после раппорта.

Через 3 р. основного узора первый рукав временно оставить и аналогично начать 2-й рукав.

## КОКЕТКА РЕГЛАН

На петлях всех деталей, включая рукава, продолжить вязание кокетки. Убавки для регланных линий выполнить согласно схемам — всего 8 (10) 12 раз.

Одновременно через 42,5 (47,5) 52,5 см от начальной цепочки начать и выполнить с обеих сторон согласно соотв. схеме убавки для горловины.

Через 52,5 (57,5) 62,5 см от начальной цепочки работу закончить.

## СБОРКА

Изделие наколоть на выкройку, увлажнить и оставить до высыхания. Выполнить короткие плечевые швы длиной по 3 см и швы рукавов, обвязав соединенные края вместе.

По передним краям полочек выполнить по 76 (86) 96 ст. б/н, по краям горловины полочек — по 30 ст. б/н и по краю горловины спинки — 36 ст. б/н = всего 248 (268) 288 п. Вязать отделочным узором планку.

В 3-м р. на планке правой полочки выполнить 3 отверстия для пуговиц: выполнить 25 (31) 37 ст. б/н, 2 ст. б/н предыдущего ряда пропустить с помощью 2 в.п., выполнить 20 (22) 24 ст. б/н, 2 ст. б/н предыдущего ряда пропустить с помощью 2 в.п., выполнить еще 20 (22) 24 ст. б/н и 2 ст. б/н предыдущего ряда пропустить с помощью 2 в.п., ряд закончить. При ширине планки 2,5 см работу закончить.

Пришить пуговицы.

## ВЫКРОЙКА



# МАКИЯЖ ДЛЯ НАВИСШЕГО ВЕКА

При правильном макияже небольшой недостаток - нависшее веко - легко скрыть. Что важно учесть?

**Н**ависшее веко - это особая анатомия глаза, кожный капюшон, который опускается на подвижное веко. Причин тому несколько: наследственность и генетическая предрасположенность, возрастные изменения, резкое похудение. Кардинально проблему можно решить при помощи пластической хирургии. Однако у операции есть противопоказания и риски. Безопаснее вооружиться косметикой и взять на заметку рекомендации визажистов.

### Используйте праймер



Праймер для век (его еще называют базой под тени) продлевает стойкость макияжа, а также облегчает нанесение теней и подводки. Это средство выравнивает общий тон кожи и служит своеобразным барьером между кожей и косметикой.

Нанесите светлые тени на внутренние уголки глаз. Чтобы визуально увеличить глаза и сделать взгляд открытым, воспользуйтесь светлыми тенями, желательнее с шиммером (эффект мерцания). Пройдитесь кистью от внутреннего уголка до середины нижнего века.

✓ **Откажитесь от графического макияжа с четкими линиями. Скрыть нависшее веко поможет растушевка**

### Не закрывайте глаза, когда наносите подводку

Если при нанесении подводки вы привыкли держать глаза закрытыми, придется переучиваться. Когда глаз открыт, легче определить, где находится природная



складка века, и сделать корректирующий мейкап. Держа кисточку, смотрите в зеркало прямо перед собой, не поднимайте брови.

### Не опускайте «хвостики» стрелок

Нависшее веко придает лицу уставший вид. Чтобы не усугублять проблему, правильно рисуйте стрелки.



Визажисты рекомендуют не опускать кончики - они должны стремиться вверх. Важный момент: не рисуйте слишком толстые стрелки. Это сделает ваши глаза визуально меньше. А чтобы лицо выглядело отдохнувшим, воспользуйтесь хайлайтером: получится естественное сияние.

ярких оттенков. Однако девушкам с нависшим веком стоит быть осторожнее при выборе цветовой палитры. Если вы не готовы отказаться от любимых малиновых теней, возьмите на заметку особую технику. Растушевывайте тени так, чтобы они выходили за пределы и подвижного, и нависающего века.

### Сделайте коррекцию бровей

Чтобы визуально увеличить глаза, важно правильно скорректировать форму бровей. Ваш вариант - бровь приподнятая, без резких заломов. На коррекцию и окраску лучше записаться в салон красоты, где мастер выберет для вас идеальную форму и цвет.

✓ **Хотите, чтобы эффект от коррекции продержался дольше? Сделайте перманентный макияж, и вам не придется подкрашивать брови в течение 10-12 месяцев.**

Если у вас круглое лицо, то вам подойдет форма бровей с небольшим заломом. Когда речь идет об овальном лице, лучше всего стремиться к «выпрямлению» бровей, но необходимо их слегка закруглить. Чтобы слегка сузить квадратную форму лица, остановите свой выбор на мягких дугах без заострений и заломов.



✓ **Для нависшего века также подойдут двойные стрелки, дымчатые или стрелки без «хвостика».**

Чтобы нарисовать красивые стрелки, вам необходима твердая рука. Для этого ваш локоть должен упираться в твердую поверхность.

### Осторожнее с яркими цветами

В моде смелый макияж глаз с использованием теней

### Кардинальные меры - блефаропластика

Когда макияж не скрывает проблему нависшего века, многие обращаются к пластической хирургии - блефаропластике. Эффект после подобной операции держится от 6 до 10 лет.

Верхняя блефаропластика решает проблему нависшего века. Через разрез в складке верхнего века убираются лишняя кожа и жировая ткань.

Нижняя блефаропластика помогает убрать мешки под глазами, снизить отечность, разгладить морщины.

Круговая блефаропластика предполагает одновременное устранение проблем верхних и нижних век. В среднем операция длится час. Не стоит пугаться синяков и опухолей, которые неизбежно появятся после операции. Они пройдут в течение двух недель.

# ГЛАДКИЕ НОЖКИ

## КАКАЯ ДЕПИЛЯЦИЯ ВАМ ПОДХОДИТ?

Восковые полоски, бритва, электрический эпилятор... Иногда трудно определить для себя идеальный способ удаления нежелательных волосков. В этом вам поможет простой тест.

В домашних условиях можно лишь удалить верхнюю, видимую часть волоса. А вот воздействовать на фолликулы и уменьшить рост волосков реально при помощи салонных процедур - например, лазерной эпиляции. У каждого способа есть свои плюсы и минусы.

### 1. Ухаживая за кожей тела и лица, вы полагаетесь на:

- А. Известные, проверенные средства.
- Б. Новые косметические предложения.
- В. Я готова перепробовать все, пока не найду что-то свое.
- Г. Не имею особых предпочтений. Сегодня - одно, завтра - другое.

### 2. После депиляции при помощи бритвы как быстро отрастают волоски?

- А. Через 3-4 дня.
- Б. Максимум 2 дня.
- В. Один день, и все...
- Г. Результат держится не меньше 5 дней.

### 3. Депиляция ассоциируется у вас

- А. Привычной необходимостью.
- Б. Потерей времени.
- В. Рутиной, которая не вызывает никаких эмоций.
- Г. Приятным ритуалом для моей привлекательности.

### 4. Вы считаете депиляцию эффективной, если она...

- А. Не занимает много времени.
- Б. Дает длительный эффект.
- В. Не вызывает побочных реакций.
- Г. Безболезненная эпиляция - мой идеальный вариант.

### 5. Меняется ли частота удаления волосков зимой и летом?

- А. Да, зимой я делаю депиляцию реже.
- Б. Как правило, я удаляю нежелательные волоски с одинаковой частотой зимой и летом.
- В. Не замечаю.
- Г. Мне кажется, волосы всегда растут быстро.



### Большинство А: Бритва

В вопросах ухода за собой вы консерватор. Вы не переживаете, если нежелательные волоски отрастают быстро, и спокойно относитесь к регулярной депиляции. Бритвенный станок - ваш лучший помощник в этом деле. Однако косметологи предупреждают: при использовании бритвы вместе с волоском срезается тонкий слой дермы, и она становится уязвимой для раздражения и инфекций. А ежедневное применение станка провоцирует врастание волос, из-за этого может воспалиться волосная фолликула. Поэтому бритве все же лучше чередовать с другими способами удаления волос. И не забывайте использовать увлажняющий крем после процедуры.

### Большинство Б: Лазер

Ваш выбор - лазерная эпиляция. Этот способ даст долговременный результат. Вспышки света воздействуют на определенные участки тела и удаляют нежелательные волоски. Специалисты гарантируют результат от 2 до 5 недель - это главное преимущество лазерной эпиляции. После курса процедур волосы становятся тоньше, уменьшается их количество. Важный момент: во время курса не рекомендуется удалять волоски другим способом, иначе результат лазерной эпиляции может сойти на нет. Кроме того, этот метод имеет противопоказания: загар, порезы, ссадины, беременность, грудное вскармливание, онкология, варикоз.

### Большинство В:

**Эпилятор или восковые полоски**  
Вы готовы терпеть неприятные ощущения во время эпиляции ради хорошего результата, поэтому вам подойдут как электрический эпилятор, так и восковые полоски. Результат после этих процедур примерно одинаковый: 1,5-2 недели без нежелательных волос. При использовании эпилятора процедура осуществляется довольно быстро: на обработку обеих ног уйдет не больше 10-15 минут. В случае с воском придется повозиться в течение 40 минут. Однако у эпиляции воском есть противопоказания: болезни сердца, нестабильное артериальное давление, индивидуальная непереносимость, варикоз, порезы. И будьте готовы к раздражению, вросшим волоскам.

### Большинство Г: Крем для депиляции

Вам будет удобно использовать крем-депилятор, который наносят на кожу на 10-15 минут, затем удаляют при помощи специальной лопатки и ополаскивают дерму водой. Плюсы такой депиляции очевидны: процесс безболезненный, и при регулярном применении крема волосы становятся более мягкими, а результат держится не меньше 5-10 дней. Однако в подобных средствах содержатся химические элементы, за счет которых может происходить растворение волоса. Кроме того, возможна аллергическая реакция на компоненты крема, поэтому, перед применением проведите тест на аллергию.

## ЕСЛИ КОЖА СУХАЯ И ШЕЛУШИТСЯ

Существует простой способ избавиться от сухости и шелушения кожи. Ежедневно, во время принятия душа, в течение 5-6 дней массируйте тело деревянной щеткой с натуральной щетиной (средней жесткости). Так вы удалите шелушения, вернете коже упругость. После этого нанесите на дерму кунжутное масло.



# ЛЕТНИЕ САЛАТИКИ

В жаркие месяцы свежие, легкие, полные витаминов салаты - наилучший выбор для тех, кто следит за фигурой.

В салате можно сочетать всевозможные овощи и зелень, семечки, орехи и даже фрукты. А финальным аккордом станет интересная заправка на основе лимонного сока, натурального йогурта или ароматного растительного масла холодного отжима: оливкового, кунжутного, льняного, тыквенного, подсолнечного.

### С клубникой и орехами

**Понадобятся:** клубника свежая - 200 г, Фета - 100 г, шпинат свежий - 2-3 пучка, лук репчатый (некрупный, сладкий) - 1/2 шт., масло растительное - 2-3 ст. л., уксус яблочный - 2 ст. л., сахар коричневый - 1-2 ч. л., соль - 1/2 ч. л., орехи грецкие (ядра) - горсть.

Орехи поджарьте на сухой сковороде,

нарежьте.

В миске соедините сахар, уксус, масло и натертый на крупной терке лук. Шпинат нарвите, добавьте приготовленную заправку, перемешайте.

Клубнику вымойте, удалите чашелистики, разрежьте ягоды пополам или на четвертинки и выложите на шпинат. Нарезьте кубиками или раскрошите фету, добавьте в салат. Сверху посыпьте грецкими орехами.

### «Пестрый»

**Понадобятся:** помидоры черри разных цветов, листья салата корн, оливки без косточек. **Для заправки:** масло оливковое - 3 ст. л., лимон - 1/2 шт. (сок), соус соевый - 1 ст. л., перец черный молотый, соль - по вкусу.

Для соуса соедините оливковое масло, соевый соус, сок лимона, добавьте перец, соль по вкусу.

Помидоры черри разрежьте пополам, добавьте оливки, перемешайте все ингредиенты, заправьте соусом. Дайте салату постоять 30-40 мин. и подавайте.

✓ По желанию салат можно заправлять только оливковым маслом и не солить, т.к. в консервированных оливках достаточно соли.

### «Витаминный»

**Понадобятся:** овощи свежие (редис, огурец, помидор, перец болгарский сладкий, салат листовой, лук красный или белый салатный), кунжут, зелень. **Для заправки:** йогурт натуральный - 300 мл, горчица - 1 ч. л., сок лимонный - 2-3 ст. л., масло растительное - 4 ч. л., соль и перец - по вкусу.

Овощи и зелень промойте, обсушите и нарежьте по своему усмотрению. Посыпьте кунжутом, заправьте и сразу подавайте.

Для заправки соедините йогурт, горчицу, лимонный сок, растительное масло, посолите и поперчите по вкусу. Смешайте блендером на средней скорости до однородного состояния.

### Из шпината с яйцом

**Понадобятся:** шпинат свежий (или другая салатная зелень) - 200 г, яйца - 3 шт., помидоры черри - 300 г, орехи грецкие (ядра) и семена подсолнечника очищенные - по вкусу. **Для заправки:** уксус бальзамический - 60 мл, масло оливковое - 60 мл, сахар и соль - по 1/2 ч. л.

Яйца сварите (5-6 мин.), залейте холодной водой. Очистите, разрежьте каждое яйцо на 4 части.

Помидоры черри вымойте, разрежьте пополам. Листья шпината тщательно промойте теплой проточной водой и обсушите.

Для заправки соедините оливковое масло, бальзамический уксус, соль и сахар. Тщательно взбейте венчиком.

Выложите на тарелку листья шпината, нарезанные помидоры и яйца. Посыпьте грецкими орехами и семенами подсолнечника, полейте салат заправкой и подавайте.



«Пестрый»



«Витаминный»



Из шпината с яйцом





«Айсберг»



«Тропический»



«Клубничное удовольствие»



«Цитрусовый»

## Пальчики оближешь



# НАПИТКИ ДЛЯ ЖАРКОГО ДНЯ

Лето - это не только долгожданный отпуск или незабываемые выходные на природе, но и изнуряющий зной. Что будем пить в жару?

**Б**ороться с обезвоживанием в жаркие дни с помощью магазинной газировки бесполезно: наличие в ней большого количества искусственных добавок не только не утоляет жажду, но и усиливает ее. А вот освежающие напитки, приготовленные собственноручно, - совсем другое дело! Существует множество видов прохладительных напитков с использованием фруктов, ягод, минеральной воды, каркаде, черного чая и зеленого и даже кофе. Чтобы их приготовить, не потребуются много времени и особых умений. Такие витаминные коктейли прекрасно освежают и восполняют запасы энергии в знойный день.

### «Айсберг»

В блендере взбейте стакан молока с 1 ст. л. шоколадного сиропа, 1 ч. л. растворимого кофе и 2 кубиками льда. Добавьте по вкусу кориичневый сахар. Разлейте напиток в бокалы, украсьте взбитыми сливками и растопленным шоколадом.

### «Тропический»

1 ч. л. зеленого чая залейте 2 стаканами горячей воды, дайте настояться.

Измельчите в блендере 1/2 стакана малины, мякоть 1 персика и 1,5 ст. л. сиропа агавы. Смешайте процеженный чай с фруктовым пюре. Порционно добавляйте ягоды и дольки персика. Остается только охладить!

### «Клубничное удовольствие»

4 ч. л. черного чая залейте 4 стаканами горячей воды и дайте настояться, добавив истолченные листочки мяты. Чай процедите, дайте немного остыть. Опустите в него нарезанные кружочками 1 апельсин и 1/2 лимона, сахар по вкусу. Добавьте стакан нарезанной клубники, стакан минеральной воды, сок 1/2 лимона и 1 апельсина. Дайте полностью остыть, добавьте кубики льда.

### «Цитрусовый»

Лимон некоторое время подержите в морозилке, затем снимите цедру мелкой теркой. Смешайте цедру с сахаром (количество сахара - по вкусу), влейте 2 стакана зеленого чая. Настаивайте, пока не остынет, затем добавьте 2 стакана фильтрованной воды. Дайте еще некоторое время настояться, после чего процедите и охладите. Добавьте порционно дольки лайма.



## УДВОИМ УРОЖАЙ ПОМИДОРОВ! 8 СПОСОБОВ

**Найти огород без теплиц или грядок с томатами практически нереально. Между тем, многие дачники жалуются: опять урожай помидоров не порадовал! А все ли они сделали правильно?**

Уход за томатами несложен. Если хотите, чтобы в этом году ваш урожай помидоров побил все рекорды, нужно все сделать по науке и вовремя. Вот несколько простых советов.

### Мульчируйте на здоровье

По своему опыту могу сказать: замульчированные помидоры болеют реже, а краснеют раньше. Более того, мульча предотвращает образование корки, прекрасно сохраняет влагу и тепло, а значит, поливать помидоры можно реже, и заморозки растения перенесут легче. Кроме того, мульча не дает расти сорнякам, и прополку тоже можно проводить не так часто. И главное - это требует минимальных финансовых затрат. Для покрытия земли в качестве мульчи подойдут тонкий слой торфа или перепревшего компоста, а также скошенная трава, сено, хвоя, опавшие листья, кора или опилки, картон, бумага.

✓ **Органическая мульча для помидоров предпочтительнее: она во многом заменяет удобрение, поскольку питает землю.**

### Зри в корень!

Если у стебля томатов в самом низу появились пупырышки или наросты - это верный признак того, что растение пора окучить. Окучивание защищает корневую систему и помогает ей правильно формироваться, что важно для хорошего будущего урожая. Делать это необходимо дважды: перед формированием у рассады вегетативной массы и перед завязыванием плодов. Второе окучивание проводят, когда стебель внизу растения приобретает синеватый оттенок.

**Подвязка улучшит самочувствие**  
Высокорослые помидоры дачники

обычно подвязывают, чтобы они не упали, а вот низкорослые - нет. Между тем, фиксирование на основе (колышке или шпалере) улучшает самочувствие растения, а значит, оно больше сил отдает формированию плодов. Да и собирать урожай с подвязанного томата намного удобнее: нет риска его сломать. В качестве подвязки многие используют шпагат. Не затягивайте его слишком туго и не завязывайте на узел, чтобы по мере роста растения можно было его перевязать. Обматывайте шпагат вокруг стебля, а не наоборот.

✓ **Подвязывать помидоры лучше после обеда, когда растения менее хрупкие.**

### Суть в форме

Для получения отличного урожая очень важно правильно сформировать помидорный кустик, вовремя отщипнув макушку. Дождитесь, когда растение сформирует 5-6 кистей и пару листьев, и прищипните все точки роста. Делают это обычно в июле или за 30-40 дней до предполагаемого сбора урожая. Среднерослые сорта томатов обычно выращивают в один стебель, а высокорослые - в два или три. Лишние пасынки при этом подлежат удалению, чтобы не отнимали у растения силы. Делать это необходимо каждую неделю, пока пасынки не выросли больше 3-5 см.

### Обед для томатов

Подкормка - это лучшее, что вы можете дать томатам во время формирования завязей и плодов. Необязательно покупать в магазинах дорогие комплексные удобрения. Из бюджетных средств особым лакомством для помидорчиков является зола. Она не только содержит огромное количество полезных веществ, но

и защищает растения от болезней и вредителей. Я смешиваю 150 г золы с 10 л воды и поливаю по бороздкам из расчета, примерно, 0,5 л на один кустик. Зола легко «достать» самостоятельно. Для этого, например, можно сжечь ненужные доски. Следите, чтобы в кустер не попали пластиковые бутылки и другая химия - от такого удобрения вреда будет больше, чем пользы.

Есть и другие подкормки для томатов - это куриный помет и дрожжи. К народным средствам относятся и банановая кожура, йод, спитый кофе, настой круп, отвар крапивы, яичная скорлупа, вода после варки овощей. Экспериментировать с ними или нет - каждый дачник решает сам.

Из минеральных удобрений помидорчики любят мочевины, селитру, суперфосфат. Дозировку и схему подкормки вы найдете на упаковке.

Иногда помидоры скручивают листья. Этот симптом говорит о том, что вы переборщили с азотными удобрениями.

### Встряхнули - опылили

Все сорта томатов, в отличие от огурцов, являются самоопыляемыми. Иными словами, одно растение содержит и тычинки (мужское начало), и пестики (женское начало), и при помощи ветра или лапок насекомых происходит опыление. Это прежде всего касается растений в открытом грунте. А в теплицах и парниках данный процесс замедляется. Поэтому важно помочь помидорчикам опыляться. Достаточно время от времени несильно встряхивать кисти, а также опрыскивать растения водой или стимуляторами плодообразования.

### Листья, которые не нужны

Во время плодоношения необходимо обрывать листья томатов: это увеличивает количество и качество урожая. Во-первых, растение не тратит на них лишние силы, а во-вторых, листья (особенно те, что лежат на земле) могут стать причиной заболевания. Каждую неделю снизу обрывают по паре листочков до момента образования кистей. Когда плоды достигнут своего окончательного размера, удаляют лист под самой кистью.

### Наука полива

Томаты - не такие влаголюбивые растения, как многие думают. Повышенной влажности они вовсе не переносят: это может стать причиной малого урожая или даже гибели растения. Поливают томаты раз в 2-3 дня теплой отстоявшейся водой, обязательно под корень. По 1-2 л на каждое растение. Со временем количество влаги увеличивают до 5-7 л на куст. Главный признак того, что помидорчики просят пить - это их поникшие листики.

### На заметку

**Иногда помидоры скручивают листья. Этот симптом говорит о том, что вы переборщили с азотными удобрениями - такое случается нередко. Исправить ошибку поможет внесение калийных подкормок. Например, 10 ч. л. сульфата калия, растворенного в 10 л воды.**

## Поздравления

**Нату СЛАВЧЕВУ** поздравляем с 55-летием со дня рождения. Полно конфет и много шоколада, Пятёрки две исполнилось тебе. Живи счастливо, дорогая Ната, Пусть светит свет всегда в твоей судьбе.

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

**Людмилу ТЕВЗАДЗЕ** поздравляем с днем рождения и с праздником Святого Ильи.

Лето. Жара. А все так мило. Зреет инжир, цветы цветут. Счастливой будь всегда, Людмила, Будут реальностью мечты.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Цицо Тевзадзе, Елена Мачабели, Лидия Ситникова-Комарова, Инна Ячевская-Седыкина, Валентина Ярославцева-Шемшур, Тамара Лапшина, Нина Губеладзе, Мери Саакова-Энгенова, Циала Саакова-Чумбуридзе, Натела Швангирад-

зе, Ирина Кобалия-Данелия, Валентина Чернышова, Ирина Бериташвили.

**Нушу РАДЕВУ** поздравляем с 73-летием со дня рождения и с праздником Святого Ильи. Год семст три! Чего еще Вам нужно? Радость, веселье, дружба и любовь... Живите долго, мы Вас любим, Нуша, Радуйтесь жизни всегда, вновь и вновь.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Ионелла Радева, Лина Радева-Нергадзе, Лали Нергадзе, Додо Микеладзе, Софио Сакварелидзе, Лиза Борджиева, Лора Пенчева, Нана Кесовия, Ирина Мелкова, Марина Бибилашвили, а также все близкие, родственники, друзья, подруги, соседи, сослуживцы и коллеги.

**Анаиду АКОПЯН** поздравляем с днем рождения и днем Святого Ильи.

Добро твое не пропадет из вида, Встречаемся с тобой в жару и зной. Прекрасно. С днем рожденья, Анаида! Танцуй и смейся, веселись и пой.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Светлана Цвyleва, Ната Славчева, Ирина Нешкова, Ирина Санадзе, Веста Квернадзе, Алла Тибилова, Марина Киракосян-Мосесова, Ирина Воробьева, Елена Картавенко, Майя Чилдазе и все, кто тебя любит, милая Анаидочка.

**Нанули ВАРАЗАШВИЛИ** поздравляем с днем рождения.

Птицы, цветы уже уснули, Звезды заглялись на небесах. Счастливой будь всегда, Нанули, В мечтах, реалиях и снах.

Суважением, Анна Орфаниди, Додо Лалиашвили, Ия Перадзе, Лали Дгебуадзе, Мадонна Карсанова, Лана Стоева, Светлана Губкина, Майя Пирцхалашвили, Людмила Смоленская, Нина Кондратюк, Елена Яровая, Анастасия и Маргарита Зарейчук, Зоя Кучеренко, Лариса Степаненко, Любовь Искренко, Белла Киладзе, Лия Арвеладзе, Ирина Епифанова, Зоя и Иванка Костовы, Красимира Русинова, София Светлинова, Венера Кростева, Полина Иванова, Майя Венкова, Манана Кавтарадзе, Дареджан Капанадзе, Анна и Юлия Кузнецовы, Джеджило Эристави, Этери Шенгелия, Лела

Турашвили, Надежда Ляпина, Валентина Неженцева, Раиса Смирнова, Любовь Истомина, Медея Чхаидзе, Нино Балавадзе, Диана Габарашвили, София Болквадзе, Алла Есаулова, Анжела Геворкян, Лили Тодадзе, Раиса Мкртчян, Елена Акритиди, Кети Димитриади, Эльза Санакоева, Мзия Кудухова.

**Светлану ЦВЫЛЕВУ** поздравляем с днем рождения.

Сияет солнышко в окно, Будь доброй, ласковой, желанной... Так бесконечно счастия дню, Здоровья, радости, Светлана!

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Тамара Константиновская, Рита Хавтаси, Алла Титвинидзе, Ната Славчева, Ирина Нешкова, Татьяна Элердашвили, Марина Добругова, Валентина Достигаева, Веста Квернадзе, Марина Нацвалова, Наталия Сахно, Лали Шатиришвили, Марина Абовян, Анаида Акопян, Ирина Санадзе, Юлия Месенгисер, Вера Уварова, Ксения Родионова-Хелая, Зоряна Чеботарь, Эмилиа Манукогян, Светлана Долгова.

**Джубу ГЕБЕЛИ** (Джумбера ГОГРИЧИАНИ), грузинского поэта, поздравляем с днем рождения.

Ваши стихи читать так люблю, Даете людям вы пример. Поднимем тост за вас мы, Джуба, Наш уважаемый Джумбер.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Майя Хоперия, Маквала Гонашвили, Нана Кикутадзе, Ирина Габлиани, Тети Орбелиани, Ирма Тхинвалели, Тамара Габрошвили, Гулнази Хараишвили, Нино Цулескири, Иамзе Арвеладзе, Лили Ботева, Марина Колхиташвили, Лаура, Лия и Манана Гудушаури, Лайла Вадачкория, Наира Нижарадзе, Диана Анфимиади, Белла Алания, Манана Зазикашвили, Маквала Звиадаури, Майя Лобжанидзе, Мадонна Каландиа, София Шарафян, Нино Цихелашвили, Эрминия Карастоянова, Натия Сирадзе, Лела Метревели, Это Мдинарадзе, Майя Цискаришвили, Мзия Хетагури.

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №31

#### СКАНВОРД НА СТР. 15

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

#### СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Свадьба. Скань. Стол. Закорючка. Ярь. Парусина. Ян. Сенокос. Перемет. Стыковка. Отара. Перепел. Сакура. Пари. Анилин. Кифара. Очиток. Купидон. Кимоно. Страж. Шум. Филе. Арабика. Улус. Узор. Кай. Торо.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Ярус. Ватман. Трек. Куст. Шип. Раз. Доля. Креп. Фигуро. Парад. Жар. Бязь. Веер. Рог. Лиман. Шик. Окрас. Паз. Лука. Реле. Сачок. Май. Коршун. Роман. Чип. Со-нет. Килим. Фут. Ночник. Манул. Точило. Номер. Ритон. Лур. Запас. Таган. Колесо.

**Светлана доктор**  
**ПОДРУГА**  
*железный друг женщины*

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



# ТРЕХЦВЕТНЫЕ КОШКИ ПРИНОСЯТ СЧАСТЬЕ?

Если рыжие коты притягивают богатство, черные - защищают хозяев от негатива, а белые дарят умиротворение, то трехцветные животные обладают всеми этими способностями. По крайней мере, так гласит народное поверье.

Как только не называют этих ярких красавиц! На Урале трехцветных кошек именуют маскарадными, потому, что их «наряд» выглядит празднично. В Голландии - lapjeskat (дословно - «лоскутная кошка»). В Англии - calico cat - по цвету ткани, изобретенной в Каликуте (это черно-рыжий цвете большими белыми пятнами, чем-то напоминает камуфляж). А в Японии всех трехцветных кошек именуют манэки-нэко («кот счастья»), и развита настоящая индустрия по изготовлению таких статуэток.

### Какие бывают

**Арлекин** - это кошка белого цвета, с «носочками», ушами и хвостом другого цвета. Как правило, она с белым животиком, а на спине черно-рыже-белые шерстинки перемешаны, и получается интересный цветовой гамма.

**Черепашковый окрас.** На теле кошки пятна из трех ба-

зовых цветов - белый, черный и рыжий. Последние два чаще преобладают над белым цветом. Кроме рыжего, встречается еще и кирпичный оттенок, красный, медово-желтый. Кроме черного - серый, коричневый.

Трехцветная кошка может быть любой породы, но, как правило, это мейн-кун, японский бобтейл, курильский бобтейл, эгейская и сибирская кошки. Реже всего такая расцветка встречается у британцев и шотландцев. Персидские коты могут принести «трехцветок», если папа черно-белый, а мама - с рыжинкой. Правда, чаще всего природа так необычно украшает беспородных животных.

Итак, с кошками все понятно. А существуют ли трехцветные коты? Эксперты сходятся во мнении: трехцветный кот - это редкая генетическая аномалия. Объясняется это тем, что гены, отвечающие за окрас, связаны только с женской

хромосомой X. И все же, на три тысячи кошек с таким окрасом приходится один трехцветный кот. Он считается символом особой удачи, возможно, именно потому, что является исключением из правил.

### Талисман успеха

Все приметы, связанные с трехцветными кошками, говорят о счастье, благополучии и процветании. Так, в США этих животных называют денежными. Мусульмане верят, что такие кошки оберегают дом от пожара. В Великобритании считают: они приносят в дом уют и защищают жилище от недобрых людей.

В Стране восходящего солнца трехцветные кошки являются символом богатства. Фарфоровые фигурки манэки-нэко можно встретить как у входа в дом, так и возле кафе или офисов. Японцы верят: появление трехцвет-

ного кота возле офиса привлекает богатого клиента. А если он еще вдобавок дважды почесал за ушком - выгодная сделка обеспечена! В России объединили все эти приметы в одно слово - «счастье», ведь оно подразумевает и здоровье, и финансовое благополучие, и удачу.

✓ **Моряки особо почитают трехцветного кота - он считается оберегом от крушения судна.**

### Особенности характера

С уверенностью можно утверждать, что все трехцветки очень дружелюбны и преданы своему хозяину. Кстати, хозяина они выбирают по каким-то своим, кошачьим, неведомым нам приоритетам. Это вовсе не обязательно будет тот, кто кормит кошку и убирает за ней.

Трехцветки лишены неприятных черт, которые присущи некоторым их собратьям.

Если психика не травмирована негативным общением с человеком, они не мстительны, незлопамятны, без агрессии и очень терпеливы к детям. Еще одно яркое качество - это ум. Понимают все даже не с полуслова-полувзгляда, а на уровне интуиции. Некоторые хозяева отмечают, что трехцветные питомцы предупреждают о приближении гостей - садятся или ложатся у двери за 20-30 минут до их прихода.

Уход за трехцветными животными мало отличается от общепринятого ухода за кошками. Однако ветеринары иногда рекомендуют покупать качественные средства для шерсти, которые сделают окрас вашего питомца еще ярче. Например, попробуйте использовать шампунь для белой шерсти: он не только «отбеливает» светлую шерстку, но и делает выразительнее другие цвета.

**Ученый Нил Тодд, изучая миграцию кошек по торговому пути Европы и Северной Африки, предположил, что родиной трехцветных особей является Древний Египет.**



## В ретростиле

Тема ретро не отпускает! Это могут быть отдельные вариации, слитные или мини-комбинезоны. Ретро купальники с завышенной талией скроют все проблемные места в области животика. Они подчеркивают каждый изгиб женского тела. Выбирайте классическую черно-белую гамму, сочетание красного и синего, крупный горох, клетку или этно-мотивы. И не забудьте про аксессуары: шляпа, крупная бижутерия, очки.



## На контрасте

Разноцветные контрастные купальники скрывают недостатки фигуры и подчеркивают ее достоинства. Однако важно правильно выбрать модель. Если нужно визуально сделать фигуру более стройной, выбирайте купальник с узором, который по центру будет темнее, а по бокам, наоборот, светлее.



## На одно плечо

Модная тенденция на асимметрию добралась и до купальников. Актуальны слитные и отдельные модели на одно плечо, которые могут быть дополнены яркими вставками, декором и соблазнительными вырезами. Такая модель подчеркивает красоту зоны декольте и ключиц, скрыв от внимания нижнюю часть фигуры. И не бойтесь, что верх слетит с вас в неподходящий момент, - широкая бретелька помогает поддерживать даже большую грудь.



## Бандо

У таких купальников отсутствуют бретели. Модель создана для обладательниц небольшой груди - визуально увеличивает бюст. В основном бандо подходит стройным девушкам, но и для пышных форм есть вариант - это стильный слитный купальник без бретелей.







## СВИНИНА С КАБАЧКАМИ

Свинина (мякоть) - 500 г, картофель - 3-4 шт., масло растительное для жарки, лук репчатый - 2 шт., кабачок - 1 шт., морковь - 1 шт., чеснок - 2-3 зубчика, соль, перец - по вкусу, зелень для подачи.

Мясо нарезать небольшими кусочками. В глубокой сковороде разогреть масло, выложить свинину и обжарить на большом огне до румяной корочки. Картофель и кабачок очистить, нарезать кубиками (не мельчить!). Морковь очистить и натереть на крупной терке. Лук нарезать колечками. Картофель и кабачок выложить к мясу, убавить огонь и обжарить все вместе. Через 15 мин. добавить лук, накрыть крышкой и тушить на небольшом огне до мягкости мяса. Добавить мелко нарубленный чеснок. Перемешать, посолить, поперчить (по желанию можно положить любимые приправы) и тушить под крышкой еще 7 мин. Готовое рагу посыпать рубленой зеленью и подавать.



## ГОВЯДИНА С ОВОЩАМИ

Говядина молодая (вырезка) - 700 г, морковь - 1 шт., перец болгарский сладкий - 1 шт., лук репчатый - 2 шт., масло растительное для жарки, томат-паста - 100 г, соль, перец - по вкусу, сахар - щепотка, лист лавровый - 3 шт., бульон - 1-2 стакана.

Мясо нарезать поперек волокон, слегка отбить. Лук нарезать соломкой, морковь и болгарский перец - небольшими кусочками. В глубокую раскаленную сковороду налить масло, выложить мясо и на большом огне обжарить до румяной корочки. Уменьшить огонь. Продолжая жарить, добавить обжаренные отдельно лук с морковью и болгарский перец. Перемешать, готовить еще около 5-7 мин. Добавить томат-пасту и сахар, снова перемешать. Спустя 2 мин. влить горячий бульон, положить лавровый лист, поперчить. Накрыть сковороду крышкой. На слабом огне тушить до мягкости мяса (около 1,5 ч.), при необходимости доливая бульон или воду. В середине тушения посолить.



## КУРИЦА ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

Грудка куриная (филе) - 600 г, лук репчатый - 2 шт., чеснок - 4 зубчика, перец болгарский сладкий (разноцветный) - 3 шт., помидоры в собственном соку - 400 г, соль и перец по вкусу, оливки - горсть, зелень базилик для подачи.

Куриное филе нарезать небольшими кусочками. В сотейнике на большом огне разогреть немного растительного масла. Обжарить кусочки курицы до образования золотистой корочки, после чего переложить на блюдо. Чеснок крупно нарубить. Лук нарезать полукольцами и обжарить на масле в сотейнике в течение 5 мин. на среднем огне. Болгарский перец нарезать толстой соломкой и вместе с чесноком добавить к луку. Жарить все вместе 5 мин. Вернуть в сотейник куриное филе, добавить оливки и консервированные помидоры, размяв их вилок вместе с соком. Посолить и поперчить. Довести до кипения, уменьшить огонь и тушить еще 25-30 мин. Посыпать базиликом.



## РЫБКА В ГОРШОЧКЕ

Рыба (филе) - 700 г, картофель - 3-4 шт., лук репчатый - 1 шт., перец болгарский сладкий - 1 шт., помидоры черри - 6-8 шт., приправа для рыбы, чеснок - 1 зубчик, соль, перец, зелень - по вкусу, мука для обвалки, масло растительное для жарки.

Филе крупно нарезать, пересыпать специями и оставить на 20-30 мин. Лук нарезать полукольцами, картофель, болгарский перец - крупными кубиками, помидоры черри пополам. В сковороде разогреть масло. Кусочки рыбы обжарить в муке и подрумянить на сковороде с обеих сторон. Выложить рыбу на бумажную салфетку. В сотейнике разогреть масло. Выложить нарезанный картофель, жарить 8-10 мин. Добавить нарезанный лук, жарить еще 3-4 мин. Выложить помидоры черри, болгарский перец и специи, перемешать. Влить 2 стакана воды и тушить все вместе 10 мин. Добавить рыбу, посолить, тушить еще 7-10 мин. В конце заправить зеленью и чесноком.

