

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДСОЛОНА

№20

МАЙ 2017

цена:
1,5 лари

Аптека

на грядке

стр.40

Убираем круги

ПОД глазами

стр.36

Кто такие

дети индиго?

стр. 26

Лаванда для

здоровья и красоты

стр. 13

Любимое кино:

“Вокзал для двоих”

стр.20-21

Екатерина Волкова

стр.16-17

“В браке учусь терпению”

Весенние платья:

легкие и стильные

Нет никого прекраснее женщины в платье! Легкость, женственность, романтичность придает образу этот элемент гардероба. К счастью, не за горами теплая погода, а вместе с ней возможность примерять платья как можно чаще!



По максимуму

Платье-макси - бесприкрытый вариант для романтического образа. Лучше всего такая длина будет смотреться на высоких девушках. Невысокие особы могут примерить платья с градиентной длиной или вырезами. А на фигуру plus-size сядут платья прямого кроя с заметной линией талии. Бесприкрытое дополнение к длине макси - туфли на высоком каблуке. Прекрасно будут смотреться классические лодочки, изящные босоножки, модели на танкетке.

Почти рубашка

Если вам нравится сочетать красоту и комфорт, присмотритесь к платью-рубашке. В комплекте с узкими джинсами или плотными леггинсами оно станет хорошим вариантом для прогулки. Более элегантным и деловым этот наряд сделают каблук, а кроссовки или кеды - более спортивным.

Также в платье-рубашке будет удобно в путешествии: его можно носить как самостоятельную вещь, так и накинув на купальник.



Йен Сомерхолдер и Никки Рид ждут первенца

Актриса "Сумерек" Никки Рид и звезда сериала "Дневники вампира" Йен Сомерхолдер ждут ребенка. Радостным известием пара поделилась опубликовав в Instagram фотографию, на которой изображен счастливый Йен, целующий округлившийся живот Никки.



«Нашим друзьям, семьям и всему остальному миру. В мои 38 лет жизни на Земле я еще не ожидал ничего более мощного и прекрасного, чем это. Я не могу думать ни о чем другом, кроме как о потрясающей новой главе в нашей жизни, и мы хотим, чтобы вы узнали об этом первыми от нас самих. Это для нас самое особенное время, мы хотим сохранить его для нас троих так долго, как только возможно. И мы будем наслаждаться этим временем вместе с нашим

маленьким, который вырастет очень быстро - потому, что это именно то, что делают дети, - быстро растут. Спасибо за вашу энергию добра. С Любовью, Йен», - написал Йен Сомерхолдер.

«Привет, маленький! Я знаю тебя, но только потому, что чувствую тебя. Как это возможно - уже любить тебя так сильно? Что я знаю наверняка - это самое сильное чувство, которое я когда-либо испытывала. Некоторое время мы хранили это в секрете, и сейчас мы очень взволнованы. Мы ждем не дождемся твоего появления в этот мир. С любовью, твои родители», - написала Никки.

Напомним, Йен Сомерхолдер и Никки Рид связали себя узами брака в конце апреля 2015 года. Их роман завязался в 2014-м, а предложение руки и сердца актриса получила в январе 2015-го. После свадьбы пара отправилась в свадебное путешествие на мексиканский курорт Тулум и в бразильский мегаполис Рио-де-Жанейро.

И для Йена и для Никки ребенок станет первым. Поздравляем супругов с чудесной новостью!

Букинист купит старинную книгу XVIII-XIX века за 1500 лари, фарфоровую статуэтку СССР за 200 лари. Дорого: журналы, открытки, гравюры, рисунки, рукописи, плакаты, детские книги до 1945 года.
Тел.: 591. 75-35-38.

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА

Wiazowski's DENTAL CLINIC

ТЕРАПИЯ, ОРТОПЕДИЯ, ХИРУРГИЯ, ИМПЛАНТАЦИЯ, ОРТОДОНТИЯ

Профессионализм и высокое качество гарантировано.

Время работы с 09.00 до 21.00, запись по телефону 5.93-35-31-04.

Адрес: пр. Важа-Пшавела, 1 кв., 26 кор., 4 под. Метро "Делиси" (За бывшим офисом "Рустави 2")

ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ

НЕППИ БИЧИКАШВИЛИ

Прием по записи

Тел.: 214-20-65, 5.93-30-65-51, 5.99-20-37-64.

Сертификат: серия TP №23134 (С) от 21.02.2005 г.

СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ ЛЕНА

* РАЗ И НАВСЕГДА ПРИВОРОЖУ ЛЮБИМОГО И ИЗБАВЛЮ ОТ ОДИНОЧЕСТВА (Результат с первой минуты)
* ВОССТАНОВЛЮ РАЗБИТУЮ СЕМЬЮ И СОЗДАМ В НЕЙ ИДЕАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ (Перемены ощутите сразу) * Накажу обидчиков, сниму сглаз, порчу, родовое проклятие * Скорректирую счастливое будущее в любви и бизнесе * Не дам другим магам и недоброжелателям помешать вашему счастью и моей работе.

Адрес: ул. Бека-Опизари, 2 / ул. Гришавили, 53 (Ортачала, вверх за церковью св. Николая).
272-40-18, 5.99-15-24-37, 5.98-15-24-37
Инд.предприятие, регистрационный №В 10163958

ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА

предскажет будущее по руке, по фотографии, на кофе и на картах; избавит от венца безбрачия, сглаза, порчи и родового проклятия;
изготовит талисман на удачу в бизнесе и семейное благополучие; ДАЕТ НАСТРОЙ НА ЗДОРОВЬЕ, ДОЛГОЛЕТИЕ И КРАСОТУ.

Тел.: 279-35-90; 558-53-25-07.

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА. АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ. ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ. ФЭН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 296-95-10; 5.99-37-59-58.

СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мchedлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

МАТЕРИНСКИЙ ПРИВОРОТ!

-Сына! Брось какую!
- Ма-а-м! Ну сколько можно говорить: Она моя жена, а мне уже 38 лет. Смешно? Смешно! Но все это очень печально. За этой анекдотической ситуацией стоит большая проблема – разбитые семьи и искалеченные судьбы сыновей. И имя этой проблемы МАТЕРИНСКИЙ ПРИВОРОТ!

Любая женщина собственница. И не каждой матери хватает мудрости отпустить взрослого сына и позволить ему создать семью. Нередко в ход идут особые чары, обладающие великим могуществом, Материнский приворот – настоящая трагедия для мужчины и способ, которым его родительница удерживает «мальчика» рядом с собой.

Любые чары, оказывающие воздействие на человека, призваны в той или иной мере подавить волю. Но, если обычно женщины стремятся завоевать романтическое внимание мужчины, то мать попросту делает подчин на сына. Это своеобразная порча, вызывающая абсолютную зависимость от колдующей. В результате мужчина:

во всем слушается мать – начиная от выбора дома и заканчивая покупкой носков;

отдает родительнице всю зарплату, даже если у него есть жена и дети, которых нужно содержать;

может переехать в дом к матери, игнорируя собственную семью.

Поскольку подобное поведение совсем не красит мужчину, то рано или поздно жена от него уходит. Мать в выигрыше – ребенок возвращается к ней и служит лишь ее прихотям. Но это только первое заметное последствие – со временем мужчина станет очень агрессивным, начнет активно спиваться и вымещать накопленную злость на родительнице. Правда, и тогда мать будет держать сына возле себя, черпая из него энергию.

Какая женщина может наслать материнский приворот. Что заставляет мать превращать собственного ребенка в покорного раба, делая его несчастным? Как правило, женщин, способных на черный приворот сына, объединяет следующее:

1. Безмерный эгоизм. «Все для себя» – ее девиз. Женщине присуща уверенность, что ребенок обязан ей за сам факт своего рождения, а значит, должен помогать, обеспечивать, слушаться.

2. Склонность к манипулированию. Чтобы поддерживать в сыне чувство вины, мать будет регулярно хвататься за сердце, плакать, демонстративно отказываться от подарков, еды, лекарств... Типичный набор манипулятора.



3. Отсутствие в жизни мужчины. Почти всегда женщины, ставящие сына в зависимость от себя, не имеют личной жизни.

4. Заинтересованность в магии. Женщина может колдовать как самостоятельно, так и обращаться за советами к гадалке.

5. Нелюбовь к невестке или подруге сына. Мать ощущает явную угрозу от остальных женщин, из-за чего любая кандидатка на сердце ее чада автоматически становится врагом. Поначалу девушке может показаться, что она понравилась будущей свекрови, но это ненадолго: скоро в ход пойдет «тяжелая артиллерия».

Описанные признаки свойственны не только матерям-колдуньям, но и просто властным женщинам, которые не хотят отпускать от себя ребенка. Точно определить наличие приворота можно исключительно по некоторым особенностям поведения мужчины.

МАТЕРИНСКИЙ ПРИВОРОТ: ПРИЗНАКИ ВОЗДЕЙСТВИЯ

Все жертвы колдовства в той или иной мере проявляют ряд определенных признаков. Распознать материнский приворот можно по таким симптомам:

1. Абсолютное послушание. Как уже упоминалось выше, мужчина просто не может противоречить «мамочке». Он сорвется с семейного отпуска, вскочит посреди ночи, пропустит детский утренник или день рождения жены – и все, чтобы помочь родительнице в самом пустячном деле.

2. Неспособность адекватно оценивать поведение матери. Его не смущает, когда мама открыто оскорбляет жену. Даже если родительница уляжется третьей в супружескую кровать сына, он не увидит в этом ничего такого.

3. Агрессивность. Она проявляется при малейшем намеке на то, что с мамой не все в порядке. Достаточно упоминания о ее навязчивости или грубости, чтобы мужчина начал кричать, защищая «любящую и заботливую» родительницу.

4. Подавленность. Альтернатива предыдущему пункту. Некоторые мужчины затихают и снижают, как только жена начинает справедливо критиковать свекровь. Но смущение не помеха действию приворота: молчаливо опустив голову, сын покинет празднование годовщины свадьбы и поедет помогать маме открыть банку с огурцами.

5. Постоянные неудачи в постели. Нередко мать читает заговор, направленный на отлучение сына от его жены в физическом смысле. Секс просто исчезает из семейной жизни.

6. Апатия, депрессия, иногда слезливость и угнетенность. Подобные состояния – типичный побочный эффект любой порчи. Причина этому – подавленность воли и внутреннее ощущение несвободы.

7. Проблемы со здоровьем. – Поскольку материнский приворот на сына очень сильно травмирует энергетическое поле, то мужчина начинает болеть. Первыми сдаются самые слабые органы, остальные «подтягиваются» следом. Лечение не дает результата, так как магическое воздействие сводит к нулю эффективность лекарств или процедур.

Мужчина, ставший жертвой приворота, в остальных сферах жизни может проявлять лучшие качества характера. Он смел, решителен, умеет общаться и добиваться своего, но как только речь заходит о маме, его поведение в корне меняется. Нередко в молодости такие мужчины отличались дерзостью, независимостью и совершенно не подчинялись родителям. Причиной перемены проста: в то время мать была занята отношениями с супругом или любовником, теперь же настал черед сына.

СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ. Надо всегда помнить, что любая порча приводит к преждевременной смерти. Любая порча отнимает у человека несколько лет жизни. Приворот – это порча. А материнский приворот это очень тяжелая порча и только специалист сможет ее снять.

Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили(Рудой) ведет прием только по предварительной записи.

Тел.: 218-32-88,
5.77-43-69-87, 5.95-14-48-88
e-mail olga.bibilashvili@gmail.com

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Пригодится

→ Алкоголь в больших дозах повреждает сосуды, лишает их эластичности. Никотин спазмирует и ведет к образованию бляшек.

→ Лишь на 8% наше самочувствие зависит от лечения, на 50% оно зависит от режима дня, от того, что мы едим, пьем и сколько двигаемся.

→ Кедровые орешки подавляют чувство голода. Их «прописывают» тем, на кого нападает вечерний жор: 10 орешков – и 3 часа не хочется есть.

Какая польза от рыбалки?

Кроме адреналина и интереса, от рыбалки есть и физическая польза.

Человек, который сидит удочкой на берегу, дышит свежим воздухом и отдыхает у чистой воды. Это занятие восстанавливает душевное равновесие и избавляет от стрессов. Исследователи утверждают, что рыбалка укрепляет также сердечно-сосудистую и иммунную системы. Доказано, что, когда человек находится неподалеку от реки или другого водоема, его сердце начинает биться спокойнее и медленно, а значит, и дышится ровнее и свободнее. И легкие вентилируются на 15% активнее.

Рыбалка в некотором роде тренинг, релаксация. Психологи рекомендуют: особо впечатлительным людям, а также раздражительным, вспыльчивым ходить на рыбалку каждую неделю. Хорошо бы с ночевкой. Причем, если вы находитесь в состоянии депрессии, лучше всего ловить крупную рыбу – сома, к примеру. А если хотите забыть о мелких неприятностях, как психологическое успокоительное великолепно подойдет караси. Самое главное – вытаскивать себя на рыбалку.

Жалящее насекомое подсаживают человеку на самое больное место, поблизости от пораженного органа или в, так называемую, биологически активную точку.

Пчела пусть жалят...

Странники такого метода лечения убеждены, что так можно излечивать разные заболевания – от тромбоза до рассеянного склероза. Начав с одного пчелиного укуса, лекарь постепенно увеличивает количество пчел до десяти. Курс лечения рассчитан на два месяца. Место каждого укуса может распухнуть и болеть до нескольких дней. Свои ощущения сразу после процедуры люди описывают так: «Место укуса болело минут 40, горело огнем. Через пару часов образовался огромный волдырь. Поднялась температура, начался зуд. Лишь через дня три реакция на укус пчелы сошла на нет.

Опять пришла на пчелужаливание. Посмотрев на след от укуса, целитель покачал головой и сказал, что сегодня он тоже поставит только одну пчелку и поддержит жало в теле с минуту. Этой минуты хватило, чтобы ногу в диаметре разнесло почти в 2 раза. К вечеру снова поднялась температура...»

На самом деле. В небольших дозах пчелиный яд не опасен для здоровья человека. Но у 2% людей он вызывает аллергическую реакцию, которая может привести к анафилактическому шоку и смерти. И еще: эффективность лечения пчелами не имеет подтверждения с точки зрения доказательной медицины.

Новости

✓ В России разработано универсальное противоядие от укуса большинства змей. Сыворотка, отмечают ученые, также эффективна от токсинов скорпионов, пауков, пчел и других ядовитых существ. Она наверняка спасет тысячи жизней.

✓ Австралийские окулисты заявили: плач можно использовать для диагностики рака. Выяснилось, что в слезах онкобольных повышено количество белка, который содержится в зараженных клетках.

ЕСЛИ У ВАС БОЛИТ ГОЛОВА...

✿ Прислонитесь лбом к холодному оконному стеклу.

✿ Если под рукой есть лимон, приложите по ломтику к вискам.

✿ Можно растереть виски уксусом.

✿ Хорошо помогает полоска (шириной 7-8 см) из мягкой шерсти. Спереди она должна прикрывать брови, а сзади проходить под затылочным бугром.

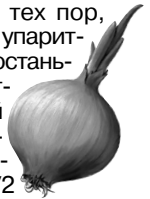
✿ При мучительной головной боли, вызванной спазмом сосудов, помогают горчичники. Их накладывают между лопатками, на затылок, ниже роста волос, на икроножные мышцы.

✿ Вместо горчичников можно использовать натертые хрен или редьку.



Луковый мед от гриппа и бронхита

Залейте 1 л воды 2 маленькие луковицы с шелухой (размером чуть меньше куриного яйца), всыпьте 1 стакан сахара, доведите до кипения и варите на медленном огне до тех пор, пока жидкость не упарится наполовину. Достаньте луковицы из отвара – целебный мед готов. Принимайте его в горячем виде по 1/2 стакана 3 раза в день. Снадобье нужно выпить за 2 дня. Если улучшений нет, сварите еще порцию и повторите лечение.



Лук с сахаром от кашля

Измельчите ножом 1 крупную луковицу. Посыпьте 2 ст. ложками сахара, перемешайте и оставьте на ночь. Утром целебное лекарство готово. Принимайте его небольшими порциями в течение всего дня. Не забудьте пить и образовавшийся сок. Такое снадобье способствует скорейшему разжижению и отхождению скопившейся в дыхательных путях мокроты.

Если долго не заживают раны. Американские медики узнали почему у некоторых людей медленно заживают раны. Оказывается, этот процесс тормозят обезболивающие. Их назначают людям после травм и операции. Чем выше доза препарата, тем дольше идет восстановление тканей. Спустя три месяца незатянувшаяся рана уже считается хронической. Ее наличие повышает риск заражения крови. Чтобы справиться с проблемой, нужно отказаться от мазей и масляных повязок в пользу гелей, поскольку жирная основа лекарств также мешает заживлению.



ЭПИЛЕПСИЯ

Она известна с древнейших времен. Ее связывали с волшебством и магией и называли «священной болезнью». Уже в 400 г. до н.э. Гиппократ написал первый трактат «О священной болезни», посвященный этому недугу. Величайший врач древности полагал, что приступы провоцируются солнцем, ветрами и холодом, изменяющими консистенцию мозга. В эпоху Средневековья эпилепсии боялись как неизлечимой болезни. В то же время, перед нею преклонялись, так как многие великие люди, святые и пророки болели эпилепсией.

В современном же понимании эпилепсия – это хроническое заболевание головного мозга, единственный или доминирующий признак которого, повторяющиеся эпилептические припадки.

Мы встретились с невропатологом Тбилисского лечебно-профилактического центра №3 **Наной СОМХИШВИЛИ** и попросили ее ответить на вопросы журнала «Подруга».

- Калбатано Нана, отчего бывают эпилептические приступы?

- Практика показывает, что они являются результатом синхронного возбуждения всех нервных клеток отдельного участка коры головного мозга – эпилептогенного очага. Причиной возникновения такого участка может быть травма головы, например, сотрясение мозга, менингит, рассеянный склероз, алкоголизм, наркомания и др. Известно также, что предрасположенность к эпилепсии может передаваться по наследству.

Легкие приступы эпилепсии могут выглядеть как моментальная кратковременная потеря связи с окружающим миром. Атаки могут сопровождаться легкими подергиваниями век, лица часто бывают незаметны. Может даже создаться впечатление, что человек на секунду как бы задумался. Все протекает так быстро, что окружающие ничего не замечают. Более того, даже сам человек может не знать, что у него только что случился приступ эпилепсии.

Надо отметить, что с эпилепсией не следует путать истерический припадок. Судороги при истерии развиваются чаще всего после каких-либо сильных переживаний, связанных с обидой, испугом, огорчением. Человек может упасть, однако, старается не причинять себе тяжелых повреждений и сохраняет сознание. Продолжительность такого припадка – около 20 минут. А когда человек приходит в обычное состояние, то не ощущает при этом оглушен-

ности или сонливости, как это обычно бывает при эпилепсии.

- Как же надо действовать во время эпилептического приступа?

- Ни в коем случае не пытаться насильно сдерживать судорожные движения и разжимать зубы, не делать искусственного дыхания или массаж сердца. Больного с приступами надо уложить на ровную поверхность и подложить ему под голову что-нибудь мягкое. Не перемещать его с того места, где случился приступ, если только оно не является опасным для жизни. Необходимо повернуть голову лежащего больного на бок для предотвращения западания языка и попадания слюны в дыхательные пути, а в случае возникновения рвоты, осторожно повернуть все тело на бок.

После окончания приступа нужно дать больному возможность спокойно прийти в себя. Нередко по завершении приступа может возникнуть спутанность сознания и слабость.

Должно пройти некоторое время, обычно от 3 до 30 минут, после которого человек самостоятельно сможет встать.

Надо знать, что особую опасность представляют несколько больших судорожных припадков, следующих без перерыва один за другим. Такое состояние называется эпилептическим статусом. Он смертельно опасен, т.к. у пациента прекращается дыхание и может наступить смерть от удушья. При таком состоянии требуется незамедлительная медицинская помощь.

- Как лечить эпилепсию?

- Если у вас или у ваших близких был эпилептический припадок, необходимо как можно скорее обратиться к невропатологу, проконсультироваться с ним.

Методом, позволяющим точно определить наличие этого заболевания, является электроэнцефалография (ЭЭГ). А для определения расположения эпилептического очага, используют методы магнитно-резонансной и компьютерной томографии.

Характерно, что современное медикаментозное лечение позволяет в 70% случаев полностью освободить больного от эпилептических приступов. При отсутствии же результата в процессе лечения недуга лекарственными средствами, может быть назначена хирургическая операция.

Роберт МЕГРЕЛИ.

✓ Накануне сдачи общего анализа мочи не употребляйте фрукты и овощи – они вызывают изменение цвета мочи.

✓ Не принимайте мочегонные препараты и отвары трав с мочегонным эффектом.

✓ Перед сбором анализа мочи проведите туалет наружных половых органов.

✓ Женщинам не рекомендуется сдавать анализ мочи во время менструаций. В остальные дни, перед тем как писать, закройте влагалище ватным тампоном.

Сдаем анализ

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СДАЧЕ МОЧИ НА АНАЛИЗ?

✓ Собирать мочу надо во время утреннего (первого) мочеиспускания. Первую небольшую порцию выпустите в унитаз и, не прерывая мочеиспускания, подставьте емкость для сбора мочи. В нее надо собрать 100-150 мл.

✓ Посуда для сбора должна быть сухой и чистой. Если она вымыта

плохо, то моча может помутнеть, и ее реакция изменится.

✓ Долго хранить мочу нельзя. Это ведет к размножению бактерий, разрушению элементов осадка, изменению физических свойств.

✓ Вам не один раз приходится ходить в туалет ночью, а утром надо собрать мочу на анализ? Заведите будильник на 2-3 часа ночи, поспите. В следующий раз в емкость помочитесь в 8 часов утра. Важно, чтобы прошло не меньше 4 часов. В течение следующих двух часов постарайтесь доставить мочу в лабораторию.

Все большее количество молодых женщин сталкиваются с проблемой: им не зачать желанного ребенка. Как увеличить шансы стать мамой?

10 СПОСОБОВ ПОВЫСИТЬ ФЕРТИЛЬНОСТЬ

Если супруги при отсутствии контрацепции регулярно живут половой жизнью, препятствий для возникновения беременности у здоровой женщины быть не должно. Если зачатия не происходит, можно попытаться повысить фертильность, скорректировав образ жизни.

Провести тест на овуляцию

Для начала имеет смысл проверить, в каждом ли менструальном цикле в вашем организме вырабатывается яйцеклетка. Для этого подойдет простой тест на овуляцию для домашнего использования, который можно купить в аптеке.

Тестируйтесь 3-4 месяца подряд в течение 5 дней в середине цикла. Если результат отрицательный, обратитесь к врачу: необходимо обследование, чтобы выяснить причину нарушения овуляции.

Сделать УЗИ

С помощью УЗИ можно более точно определить дни овуляции - не исключено, что вы неверно выбрали дни для домашнего тестирования (см. выше).

Кроме того, ультразвуковое исследование органов малого таза поможет выявить заболевания, препятствующие зачатию. Некоторые из них (например, поликистоз яичников или эндометриоз) не дают никаких симптомов, при этом негативно влияя на фертильность. УЗИ тем более необходимо, если у вас бывают сбои в менструальном цикле, периодически возникают боли внизу живота или пояснице.

✓ Бывают случаи, когда причиной отсутствия детей у пары является низкое качество спермы. Поэтому мужчине рекомендуется сделать спермограмму.

Привести вес в норму

Мода на изящную фигуру далеко не всегда благоприятно сказывается на женском здоровье: недостаток жира в организме, как и его избыток, способен вызвать гормональный дис-

баланс и, как следствие, нарушение фертильности. Причина в том, что жир является источником и накопителем женских половых гормонов - эстрогенов. Приведите свой вес в норму, перейдя на сбалансированное питание. Но никаких жестких диет: организм воспримет ограничения в питании как стресс и приостановит выработку яйцеклеток.

Не переусердствовать с тренировками

Безусловно, двигаться нужно, поскольку физические нагрузки способствуют нормализации гормонального фона, но в разумных пределах. Чрезмерные тренировки вызывают сбой менструального цикла или прекращение овуляции. Для поддержания женского здоровья достаточно заниматься фитнесом (танцами, плаванием, йогой, и т.д.) 3 раза в неделю.

Избавиться от вредных привычек

Химические вещества, которые накапливаются в организме курящей женщины, снижают уровень женских гормонов. Доказано, что при отказе от этой пагубной привычки фертильность сохраняется дольше, и менопауза наступает позже. К тому же, у курильщиц гораздо чаще случаются выкидыши.

При отказе от алкоголя шансы забеременеть возрастают вдвое.

Сменить рацион

Овуляции мешают фастфуд и полуфабрикаты (из-за содержащихся в них нитратов, красителей, консервантов и ГМО), а также пища, богатая «быстрыми» углеводами (белый хлеб, выпечка из рафинированной муки, кондитерские изделия, картофель).

А «медленные» углеводы (хлеб грубого помола, крупы (кроме манной), макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, бобовые, фрукты и ягоды с кислоткой, овощи), напротив, способствуют зачатию. Как и продукты, содержащие много железа, - сухофрукты, смородина, персики,



абрикосы, гречка, крапива, яичный желток, мясо, субпродукты и др.

Восстановить эмоциональное равновесие

Избегайте стрессов и нервного перенапряжения. Если женщина постоянно находится в состоянии тревоги, организм думает: «Сейчас беременность опасно!» - и выхода яйцеклетки не происходит. Необходимо найти причину тревоги и постараться устранить ее, заняться медитацией, йогой или дыхательными практиками, использовать ароматерапию.

Найти причины в себе

В некоторых случаях женщина подсознательно боится материнства, в силу различных причин (застарелые комплексы, обиды на мужа и др.). В таких случаях следует обратиться к психологу или психотерапевту для снятия деструктивных «блоков».

Принимать витамины

Увеличивают шансы забеременеть витамины B9 (фолиевая кислота), C, A, и E. Однако, назначать себе аптечные витамины самостоятельно не рекомендуется: это должен сделать врач.

Зато вполне безопасно употреблять в пищу (причем обоим партнерам) богатые ими продукты.

Наладить интимную жизнь

Парам, которые хотят поскорее стать родителями, рекомендуется иметь близость 2-3 раза в неделю - не чаще. Перерыв необходим для обновления спермы, в результате чего повышается ее качество. Во время контакта избегайте лубрикантов: они ослабляют продвижение сперматозоидов.

Т. Никитина, врач высшей категории, акушер-гинеколог.

Знаете ли вы, что...

Врачи рекомендуют выпивать около 2 л воды в день. Примерно 500 мл человек и так получает из еды. Остальное потребляет с кофе и чаем. Этого вполне достаточно, считают урологи. Если жидкости очень много, это перегружает почки, или организм начинает выводить излишки с потом. Вообще, пить нужно, только если возникает жажда. Когда телу хватает жидкости, моча желтая и прозрачная.

Как победить храп?

Мой муж сильно храпит. Мне спать не дает, да и сам от своего же храпа просыпается. Можно ли ему помочь?

Мария Т.

Отвечает Сергей Васильев, врач высшей категории, сомнолог.

Храп говорит о том, что во время сна у человека сужаются верхние дыхательные пути. Важно выяснить, почему это происходит. Это может быть из-за заложенности носа у пациентов с ринитом, синуситом, полипами, аденоидами, тонзиллитом, неправильным прикусом, увеличением объема шеи вследствие отечности или ожирения.

Самое главное, чем храп грозит человеку, - obstructive апноэ сна. По сути, это прекращение дыхания во сне более чем на 10 секунд, что способно привести к серьезным последствиям. Поэтому, каждый храпящий человек должен пройти обследование.

Если заболевание уже выявлено, нужно использовать аппараты, создающие положительное давление в дыхательных путях. Возможны и хирургические методы избавления от храпа. Также человеку, который храпит, не рекомендуется спать на спине.

ЛЕЧИМСЯ СОКАМИ

Слышала, что некоторые врачи применяют сокотерапию. Что это такое?

Галина.

Отвечает Владимир Доценко, доктор медицинских наук, профессор, диетолог.

Лечение соками рекомендуется людям, имеющим склонность к определенным заболеваниям. Например, соки картофеля и свежей капусты применяются при язве и гастрите. Сок моркови - при запорах, геморрое, заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Виноградный сок полезен при атеросклерозе и начальных стадиях гипертонии. Сок мандаринов оказывает антимикробное и антигрибковое действие. Со-

котерапия часто назначается для того, чтобы организм пациента быстро переваривал и усваивал целебные вещества из овощей и фруктов.

Лечение соками благотворно влияет на пищеварительную систему, очищая слизистые оболочки, на почки, дыхательные пути, кожу, а также железы внутренней секреции.

Весной, в качестве основного сока, принимают цитрусовые по стакану в день. Полезен также сок, выжатый из поздних сортов яблок в смеси с апельсиновым и грейпфрутовым



соками. К сокам корнеплодов, которые удалось сохранить, добавляют сок свежих листовых овощей.

Сокотерапия должна проводиться под контролем врача. А больным, у кого болезнь находится в острой стадии, и вовсе стоит повременить с подобным лечением. Также стоит иметь в виду, что свежевыжатые соки надо пить сразу после их приготовления.

Полоскание заменит чистку зубов?

Я прочитала, что вместо чистки зубов пастой можно полоскать рот раствором с перекисью водорода. Так ли это?

Тамара Синаева.

Отвечает Филипп Жуков, стоматолог.

Этого делать ни в коем случае нельзя! Результатом может стать повреждение эмали зубов и нарушение микрофлоры ротовой полости. Кроме того, подобные эксперименты часто приводят к ожогу слизистой рта и вы-

зывают аллергическую реакцию.

Никакой ополаскиватель для зубов и десен не заменит щетку и пасту, так как полоскание должно применяться только после чистки зубов, когда вычищены сами зубы и межзубные пространства. Для последних существуют зубные ер-

шишки и нити. Не забывайте чистить язык щеткой или специальным скребком. Кроме того, рекомендуется регулярно проходить чистку зубов у стоматолога.

Напомню, что мягкой щеткой надо пользоваться при проблемах с деснами. Средней жесткости - если у вас здоровые десны и небольшой зубной налет. Жесткие очистят зубы от большого количества налета, но при здоровых деснах.

ЧЕМ БЫСТРЕЕ, ТЕМ ВРЕДНЕЕ

Мы уже привыкли к новым кашам, которые быстро готовятся, а многие и варить не надо - достаточно залить кипятком. Лучше ли они, чем обычные?

В чем секрет?

Быстрозавариваемые каши получают с помощью микронизации. Под действием инфракрасных лучей вода внутри продукта нагревается и передает ему свое тепло. В результате, влага начинает испаряться, вспучивая зерна. Они становятся микропористыми. Благодаря этим порам, их можно быстро приготовить или просто залить кипятком. Вода мо-

ментально проникает внутрь. Сначала эту технологию использовали в изготовлении корма для животных. А потом так стали делать и каши для людей.

Польза или вред?

Благодаря пористости, белок из таких хлопьев усваивается лучше, чем из обычных круп. И это хорошо - белок важен в питании. А вот другие изменения не полезны. Во-пер-

вых, часть крахмала превращается в сахара. Во-вторых, углеводы из таких круп усваиваются легче, и это тоже плохо. Быстрые углеводы резко повышают сахар в крови и тем самым сильнее способствуют увеличению веса.

Как относиться к новым кашам? Совсем отказаться от них или нет? Не нужно, чтобы они были единственными и главными в вашем рационе. Иначе вы будете получать очень приличное количество углеводов. На одно блюдо из микронизированных каш должно приходиться 2-3 блюда из классических круп.

Это воспаление века, точнее, острое гнойное воспаление волосяной луковицы ресницы, расположенной рядом с ней сальной железы или дольки железы.

Ячмень, на тебе шиш!

В старину с ним расправлялись в три плевка

Подносили к ячменю кукиш и трижды говорили: «Глазной кукиш, на тебе шиш!» или «Ячмень, ячмень, на тебе кукиш, что хочешь, то и купишь: купи топорок да руби себя поперек». И трижды сплевывали. Помогало? Да когда как... Порой дело заканчивалось весьма плачевно, поскольку ячмень на глазу не пустяк. Причиной воспаления является бактериальная инфекция, в 90% случаев ячмень вызывает золотистый стафилококк. А развивается воспаление на фоне ослабленного иммунитета, авитаминоза и переохлаждения, а еще хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, фурункулеза, диабета. Ячмень - это сигнал бедствия, который подает ослабленный организм. Это крик о помощи в борьбе с захватившей его бактериальной инфекцией.

Выдавливать гной из ячменя нельзя!

Запомните раз и навсегда. Это может привести к распростране-

нию золотистого стафилококка по всей глазнице и запуску таких заболеваний, как флегмона сетчатки, тромбоз сосудов головного мозга, менингит, вплоть до летального исхода. Чаще всего через 2-3 дня после начала болезни на верхушке припухлости формируется участок нагноения, который вскрывается, из него выходит гной. Случается, что процесс не доходит до стадии нагноения, и припухлость сама рассасывается через несколько дней.

Лечение с продолжением

Бабушкиным способом для лечения ячменя лучше не пользоваться. Первое, что надо сделать, - обработать болезненный участок века этиловым спиртом или зеленкой. Если повторять это 3-5 раз в день, есть шанс остановить развитие ячменя. Можно применить капли (левомицетин, «Ципромед») или глазные мази (тетрациклиновая, гидрокортизоновая).

Зрелому ячменю пойдет на пользу сухое тепло или УВЧ-терапия.



Для первого вполне достаточно прикладывать к больному месту проутюженный горячим утюгом носовой платок или сваренное и очищенное теплое яйцо. Правда, золотистый стафилококк выживет, каким бы теплом вы его ни окружили. Зато гной из ячменя прорвется раньше, и облегчение наступит быстрее.

Чтобы не стать хроником

Как правило, на этом страдальцы прекращают лечение. Не удивляйтесь, если скоро ячмень вернется... с группой поддержки. И тогда поход в поликлинику станет неизбежным. Чтобы избавиться от стафилококковой инфекции, необходимы антибиотики, которые должен назначить терапевт. При множественных гнойниках может понадобиться и хирургическое вмешательство.

И. Сорокина, офтальмолог.

А как быть другим? Тем, у кого приступов не было и кто даже не подозревал о наличии камней в желчном пузыре, пока их не обнаружили на УЗИ? Врачи-хирурги знают ответ на этот вопрос: надо удалять желчный пузырь. Но не всем этот ответ так очевиден. Вполне естественно: когда нет болей и ничего не беспокоит, зачем сразу соглашаться ложиться под нож? Для таких пациентов есть несколько советов.

✓ Ведите активный образ жизни, но откажитесь от чрезмерных физических нагрузок.

✓ Снизьте вес тела, если имеются лишние килограммы. Причем худейте не быстро и не сразу.

✓ Лечите заболевания, связанные с обменом веществ и эндокринной системой.

✓ Соблюдайте диету. Советуем придерживаться правил трех Ж: нельзя употреблять в пищу жирное, жареное и желток.

НЕ ХОЧУ УДАЛЯТЬ КАМНИ...

Так говорит на приеме у врача половина людей, страдающих желчнокаменной болезнью, то есть, имеющих камни в желчном пузыре. Те пациенты, у которых хотя бы раз был приступ болей, так не говорят и готовы тотчас же лечь на операцию.

✓ Если в организме есть хронические инфекции, например, гайморит, бронхит, пиелонефрит, лечите их.

✓ Никогда не принимайте препараты, обладающие желчегонным и уменьшающим вязкость желчи эффектом (например, «Аллахол»), так как они вызывают сокращение желчного пузыря. В итоге камни могут попасть во внепеченочные желчные протоки и закупорить их просвет, спровоцировав желтуху, острый панкреатит, холангит и другие тяжелейшие осложнения. Они не всегда успешно поддаются и консервативному, и оперативному лечению.

✓ Если возникли небольшие боли в правом подреберье, лучше принять внутрь спазмолитики, например, папаверин, дротаверин. Если боли не проходят в течение 4-6 часов, надо обратиться к хирургу. Возможно, вам требуется срочная оперативная медицинская помощь.

✓ При болях не принимайте анальгетики или противовоспалительные препараты (анальгин, «Кеторол») до осмотра специалиста. Эти препараты могут затушевать картину заболевания.

✓ Не рекомендуем принимать препараты, «растворяющие» камни желчного пу-

зыря. Такие препараты есть, но положительный эффект от них маловероятен.

✓ Не пытайтесь дробить камни народными методами. Они могут сдвинуться с места и застрять в желчном протоке.

✓ Раз в год делайте УЗИ желчного пузыря и поджелудочной железы. Проходите осмотр у хирурга.

✓ Людям с тяжелыми сопутствующими заболеваниями (в основном сердечно-легочными) оперативное лечение проводится только по жизненным показаниям.

Еще раз повторимся: эти рекомендации даем только тем, кто категорически отказывается от оперативного лечения по поводу желчнокаменной болезни.

А. Подлипаев, хирург, врач высшей категории.

Для больных гепатитом

Нужно пить не только таблетки, но и обязательно помогать печени народными средствами. Заготовьте молодые веточки сливы и малины вместе с листочками и почками и хорошо высушите. Залейте 1 ст. ложку измельченных листьев, черенков и почек сливы или малины 0,5 л крутого кипятка, настаивайте полчаса. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения - 26 дней, через 3 месяца повторите.



При холецистите и дискинезии желчных путей

Залейте 2 ст. ложки сухих листьев мяты 1 стаканом кипятка, держите на слабом огне 5 минут, настаивайте 15 минут, процедите. Принимайте по 1/3 стакана отвара 2-3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения - 2 недели, затем сделайте на неделю перерыв. Лечитесь до улучшения состояния, соблюдая диету.



Гоголь-моголь от кашля

Это вкусное лекарство испытано нашими предками на протяжении нескольких веков. Он убирает першение в горле, уменьшает спазмы, делает горло мягким и податливым, сокращая приступы кашля. Перемешайте 1 сырой желток, 0,5 л молока и 100 г меда до однородной массы. Нагревайте смесь, постоянно помешивая, чтобы не пригорела. Пейте горячим.

СУХОСТЬ ВО РТУ ЧАСТО БЫВАЕТ СВЯЗАНА С БОЛЕЗНЬЮ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

ЛИПОМЫ В ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ

Эта железа выделяет панкреатический сок. Он обладает большой ферментативной силой и помогает перевариванию пищи. Попадая в кишечник вместе с желчью и кишечным соком, этот сок продолжает процесс пищеварения, начатый слюной и желудочным соком. Функция поджелудочной железы связана в основном с выработкой инсулина. Недостаточная выработка этого гормона приводит к тому, что в организме его начинает не хватать, а это, в свою очередь, приводит к сахарному диабету.

Липоматоз поджелудочной железы возникает, когда ее ткани заменяются жиром, при этом функции частично атрофируются. Также это связано с гормональными нарушениями в организме. Поэтому, надо бороться с ожирением, соблюдать посты, есть небольшими порциями 4-5 раз в день, избегая жареного, острого, мясных бульонов, копченостей, пирогов. Хорошо очищают организм блюда из тыквы,

кабачков, земляной груши (топинамбура). Основным средством лечения при нездоровой поджелудочной железе являются травы.

✓ 1 ст. ложку травы володушки золотистой или ее корней заварите 1 стаканом кипятка и пейте по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

✓ Так же можно приготовить и принимать настой сбора, в который входят зверобой, ромашка, мята, шишки хмеля, горец птичий, кора крушины, цветки бессмертника. Настой створок фасоли или почек березы надо пить по 1-2 стакана в день.

✓ Съешьте щепотку растертой травы полыни до еды, запейте водой.

✓ Для приготовления настоя из почек сирени 1 ст. ложку сырья залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

✓ При болезнях печени и поджелудочной железы, пьют мумие. Доза - 0,2-0,3 г 2 раза в сутки в течение 3

недель. Затем 3 недели надо принимать любое другое народное средство, после чего пройти курс лечения мумие еще 1-2 раза.

✓ Плоды клюквы помогают при лечении поджелудочной железы, а также полезны для профилактики заболеваний почек, мочевыводящих путей и мочевого пузыря.

✓ Настой листьев черники также помогает при воспалении почечных лоханок, печени, заболеваниях желудочно-кишечного тракта и слизистой оболочки желудка.

✓ При снижении функции поджелудочной железы 1 ст. ложку травы люцерны (или щепотку измельченного порошка) залейте 1 стаканом кипятка и принимайте 3 раза в день за 30 минут до еды.

✓ Незаменимым средством для лечения поджелудочной железы народные целители считают чай с листьями подорожника вместо привычного черного или зеленого.

Н. Бобров.

Как свести синяк

Пропустите через мясорубку 2-3 сочных листа капусты. Добавьте молоко, чтобы получилась густая кашка. Поставьте смесь на плиту и доведите до кипения. Остудите, выложите массу толстым слоем на плотную салфетку и закрепите на месте ушиба. Делать это нужно один раз в день и держать компресс не менее часа. Так синяк пройдет быстрее.

А. Дементьева.

Успокоит невралгию такая повязка

Если шея болит так, что невозможно повернуть голову, и боль отдает в ухо, скорее всего, у вас невралгия затылочного нерва. Быстро вернуться в строй поможет народное средство. Смешайте 1/2 чайн. ложки черного молотого перца, столько же меда и муки. Нанесите тонким слоем на большое место, накройте компрессной бумагой и закрепите повязкой. Перец окажет согревающее и отвле-

кающее действие. Мед успокоит и снимет воспаление, а мука послужит основой для аппликации. Процедуру лучше делать на ночь.

Е. Панин.

С затемнениями в легких справился овес

В детстве я сильно простудилась. Началось воспаление легких, потом бронхит, плеврит... В больнице лежала месяц. А при выписке на рентгеновских снимках обнаружили затемнение в легких и поставили на учет на 3 месяца. Дома бабушка стала меня лечить. Стакан овса с шелухой промывала 4-5 раз, заливала 1 л свежего молока, 1 час кипятила на маленьком огне. Потом процеживала через марлю и отжимала. Пила я этот напиток горячим с кусочком сливочного масла и медом каждый день в течение месяца. При повторном обследовании оказалось, что с легкими у меня все в порядке. Я совершенно здорова!

И. Мухина.

Как выбрать мазь для гнойных ран

Мазь Вишневского уже устарела

Известные россиянам препараты пенициллина, мазь Вишневского, фурациллиновая, тетрациклиновая и другие мази на жирной основе не снимают отеки, не обезболивают и плохо борются с вредоносными микробами. Почему? А потому, что в гнойных ранах к микроорганизмам присоединяются грибы, кокки и прочая зараза. В пролежнях, посттравматических ранах, на диабетической стопе присутствуют самые разные возбудители инфекции. Многие уже давно не чувствительны к антибиотикам и мазям на жирной, ланолин-вазе-линовой основе. Такие препараты, как раствор фурациллина, борной кислоты, риванола практически уже на 95-99% утратили свою эффективность в борьбе с возбудителями хирургической инфекции. Это диктует необходимость применения новых лекарственных препаратов с широким спектром действия. Опять же, применять их надо с учетом фазы раневого процесса. Каждая рана проходит три фазы: воспаление, восстановление кожного покрова и образование рубца.

Если рана свежая

Свежие раны способны всасывать бактерии, продукты их распада и токсины. Поэтому, в первой фазе важно использовать препараты, которые обеспечивают отток выпота (бесцветная жидкость, скапливающаяся в нагноениях) из глубины раны в повязку, обладают высоким антибактериальным действием, расплавляют и отторгают омертвевшие ткани и выводят су-

Гнойные раны - зрелище не из приятных. И вылечить их непросто.

Поэтому, не обращайтесь в аптеку к провизору с просьбой дать какую-нибудь мазь. Ваш помощник и спаситель – хирург. Как же правильно выбирать мазь для лечения гнойных ран?

Если рана серьезная, обязательно ее хирургическая обработка, причем, как можно раньше после травмы.

кровицу. Во второй фазе нужен другой препарат. Он должен «добивать» оставшиеся в ране микробы и те, которые появились в ней после перевязок, а также обеспечивать заживление. Такие препараты, как раствор фурациллина, гипертонический, диоксида перестают действовать уже через 2-3 часа после нанесения на рану. Да и концентрация лекарства в них настолько мала, что не подавляет патогенную флору. Если рана серьезная, обязательна ее хирургическая обработка, причем, как можно раньше после травмы.

Мази на жирной основе не подходят

Вместо старых мазей на гнойные раны рекомендуется накладывать мази на полиэтиленоксидной основе. Они мгновенно всасываются, проводят в глубину антибиотик и вытягивают экссудат из раны. Мази на жирной основе не обладают такими свойствами и работают только на поверхности раны. В полиэтиленоксидную основу добавляют различные антимикробные препараты: левомецетин («Левомеколь», «Левосин»), нитазол («Стрептонитол», «Нитацид»), диоксид (5%-ная диоксицидиновая мазь, «Диоксиколь»), метронидазол и левомецетин («Метрокаин»). В состав таких мазей вводят тримекаин, а для заживления раны вводят метилурацил. Лечебный эффект длится до 18 часов, поэтому, перевязывать

пациента можно раз в сутки. Что особенно важно, мази на полиэтиленоксидной основе подавляют золотистый стафилококк на 86-97%, кишечную палочку - на 71-97% протей - на 76-100%. Для борьбы с синегнойной палочкой используют 10%-ную мазь мафенидаацетата на гидрофильной основе.

Для лечения трофических язв

В 94% случаев удается справиться с золотистым стафилококком препаратом «Фурагель». Этот гель доктора назначают для лечения трофических язв. Хорошо помогает мазь «Хинифурил». Причем эти две мази можно применять длительное время, и их очень легко переносят больные. Очень эффективна 1%-ная йодопириновая мазь. Она помогает в 92-94% из 100. Особенно, если в ране поселилась грибковая инфекция. Такое часто случается у больных с пролежнями, трофическими язвами, ожоговыми ранами. Зарубежные мази, такие как «Повидон-йод» (Югославия) и «Бетадин» (Венгрия), действуют ничуть не лучше, чем такие препараты как «Нитазол», «Стрептонитол». Лечение неосложненных гнойных ран в 80% случаев дает положительный эффект уже на 4-5-е сутки.

Защищайте рану от инфекции

Вторая фаза наступает после очистки раны от гнойно-некротических тканей и санации от микроорганизмов. Заживая, рана становится ярко-красного цвета и покрывается тонкой пленкой. Если к ней прикоснуться, начинает кровоточить. Если же рана осталась бледной и покрылась налетом, значит, к ней присоединилась вторичная инфекция. Как защитить рану от инфекции? В этом помогут мази «Метилдиоксидин» и «Стрептонитол». Они не пересушивают поверхность раны.

И. Михайлов, практикующий хирург.

Верный признак аллергии

- ☛ Подозрительно, если кашель появляется в одно и то же время суток или года, в определенном месте, после определенной пищи, а то и сопровождается отеками или сыпью.
- ☛ Проанализируйте, не связано ли ухудшение самочувствия с ремонтом квартиры, уборкой, стиркой, контактами с домашними животными, зудят ли нос и глаза (зуд - это верный признак аллергии).
- ☛ Измерьте температуру во время приступа. Если она нормальная, то, возможно, это бронхиальная астма.
- ☛ Астма проявляется приступами одышки, кашля и свистящего дыхания. Если такие приступы повторились более двух раз, то обязательно обратитесь к врачу.



Вирус папилломы вызывает заболевания шейки матки вплоть до онкологических. Но происходит это не вдруг и не у всех женщин. На это уходят годы. Если регулярно обследовать шейку матки у гинеколога, можно вовремя обнаружить что-то подозрительное. Если же шейка матки в порядке, то можно жить спокойно и повторять анализ каждые 3 года.

Злые вирусы 16 и 18

Теперь у меня будет рак?

Я - носитель вируса папилломы человека 16-го типа. Разовьется ли у меня опасное заболевание шейки матки?

О. Бурдина.

Все зависит от вашего иммунитета. Всячески поддерживайте свое здоровье. Частые травмы шейки матки - гинекологические операции, многочисленные роды - так или иначе повреждают этот орган. А в травмированных тканях вирус ощущает себя вольготнее. По этой причине через 2-3 месяца после родов или операции нужно посетить гинеколога и проверить состояние шейки матки. Если что-то настораживает, желателно сразу пролечиться. Воспалительные заболевания органов малого таза и половые инфекции тоже ослабляют защитные силы организма и облегчают разрушительную работу вируса. Чем больше у женщины незащищенных связей с разными мужчинами, тем больше риск столкнуться с осложнениями.

Нашли вирус. Как лечиться?

Сдавала мазки на половые инфекции. Нашли вирус папилломы человека. Надо ли как-то лечиться?

Т. Киртадзе.

Вирус папилломы человека не всегда нужно лечить. Много зависит от того, какого он типа, в каком количестве присутствует. Нужно пройти дополнительную диагностику и выяснить, какой ущерб он наносит вашему здоровью. Что касается лекарств от папилломавируса, то в отличие от других инфекций, передаваемых половым путем, - гонореи, хламидиоза, трихомониаза - он не лечится антибиотиками. Существуют «модные» и дорогие противовирусные препараты,

которые должны бороться с вирусом. Но их эффективность пока не доказана. Поэтому, сейчас врачи лечат не саму инфекцию, а ее проявления. То есть, измененные участки шейки матки удаляют одним из современных методов. Это может быть абляция, эксцизия или конизация шейки матки. Чаще используется лазер и радиопетля. При этом, чем моложе женщина, тем более щадящее отношение к шейке матки.

Нельзя ли обойтись без биопсии?

В женской консультации обнаружили обширное поражение шейки матки. Направляют на биопсию. Неужели нельзя обойтись без нее? Ведь это травматично...

И. Чупрынина.

Ваше беспокойство вполне оправданно. Биопсию шейки матки в больницах обычно проводят по старой методике. Она действительно травматична. А главное, такая процедура не всегда информативна. Кусочки тканей берутся на глаз и не всегда из тех подозрительных зон, которые требуют внимания. Есть риск травмировать шейку и при этом пропустить онкологию. Другой, более прогрессивный подход - клетки берут под контролем кольпоскопа. Он позволяет рассмотреть шейку матки под многократным увеличением и взять на анализ клетки точно из измененных участков. Такую процедуру можно выполнить в амбулаторных условиях. Но каби-

Полезно знать

Масла в косточках граната восстанавливают гормональный баланс в организме женщины. Поэтому, если болезненно переносите месячные или климакс, ешьте гранатовые косточки, тщательно разжевывая.



нет врача должен быть оснащен современным оборудованием. В обычных гинекологических больницах его, к сожалению, нет.

У меня появился новый мужчина

Знаю, что многие мужчины являются бессимптомными носителями вируса папилломы, который поражает шейку матки. Как скоро после начала близких отношений имеет смысл провериться на этот вирус!

Алина О.

Действительно, вирус папилломы человека передается через мужчин. Иногда для заражения достаточно всего одного контакта. Но до 25 лет исследование на эту инфекцию проходить не обязательно. В молодом возрасте она быстро уходит без лечения. А вот после 25 лет анализ стоит сделать не раньше чем через 2 недели после новой интимной связи. Именно столько времени нужно, чтобы вирус начал размножаться. Для этого исследуется соскоб из половых путей и с шейки матки.

Но самый точный результат дает расширенный анализ на папилломавирусы. Он позволяет выявить все его типы, в том числе те, что чаще всего вызывают рак, - под номерами 16 и 18. Те, что приводят к появлению интимных бородавок, - 6-й и 11-й. Те, что считаются самыми безопасными, - это 51-й, 56-й и 58-й типы. Если у вас обнаружат самые «злые» типы вируса - 16-й или 18-й, нужно понаблюдать за состоянием шейки матки в динамике. Проверять на вирус папилломы мужчин не стоит. Все равно эффективных лекарств против этой инфекции пока нет. Но, если на мужском теле имеются мелкие бородавки в интимной области, имеет смысл сначала обследоваться, а затем убрать образования лазером или смесью кислот.

А. Владимирова, гинеколог, кандидат медицинских наук.

ЛАВАНДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

Эти восхитительные синие цветы - уникальный дар природы. Лаванда излечит вас от многих недугов, подарит душевную гармонию и красоту.



В давние времена считалось, что аромат лаванды прогоняет злых духов, а в магии ее использовали исключительно для добрых дел. Сегодня это растение широко применяется в парфюмерии, косметологии, медицине и ароматерапии.

Когда собирать?

Лучшее время для сбора лаванды - конец июня - начало июля. Собирают ее, когда распустится 50% цветков. Делать это нужно с раннего утра, как только соцветия раскроются. Их обрезают на 10 см от верхушки и, собрав в букетики, сушат в подвешенном состоянии цветками вниз в теплом проветриваемом месте, подальше от прямых солнечных лучей. Хранить лаванду рекомендуется в полотняных мешочках. Продается она и в аптеках, в сушеном виде.

Целебные свойства

Лаванда благоприятно скажется на работе сердечно-сосудистой системы, приведет в норму менструальный цикл, укрепит иммунитет и улучшит работу пищеварительной и нервной систем.

При бессоннице или метеоризме. Залейте 1 ч. л. сухих цветков лаванды стаканом кипятка, дайте настояться 30 мин., процедите. Пейте настой перед сном.

При ларингите. 10 г цветков лаванды и 5 г цветков ромашки ап-

течной залейте стаканом кипятка, дайте настояться 1 ч. Делайте ингаляции с полученным настоем.

При стенокардии. Смешайте в равных частях цветки лаванды, траву руты, траву горичцвета, лист розмарина. Залейте 1 ч. л. сырья стаканом воды и дайте настояться 30 мин., процедите. Принимайте по 1 стакану утром и вечером.

При головной боли, неврастении, депрессии. 2-3 ст. л. сухих цветков лаванды залейте 2 стаканами кипятка. Дайте настояться 15 мин., процедите. Готовый настой пейте по 1/2 стакана 4 раза в день.

При белях. 2 ст. л. цветков лаванды залейте 1 л воды, поставьте на огонь и кипятите 10 мин. на слабом огне. Разбавьте отвар 1 л кипяченой воды и используйте для спринцеваний.

Для улучшения пищеварения, снятия стресса. Смешайте по 25 г цветков лаванды, мяты, майорана и шалфея. 1 ст. л. сырья залейте стаканом кипятка. Принимайте по 1/2 стакана 2 раза - утром и вечером.

При артрите, нервном напряжении. Залейте 6 ст. л. цветков лаванды 1 л воды, кипятите в течение 20 мин., процедите через марлю. Добавьте в ванну с теплой водой.

Ароматерапия

Купите в аптеке эфирное масло лаванды и устройте дома сеанс расслабления, например перед сном.

Капните 2-3 капли масла в аромалампу - и вас окутает свежий и приятный аромат. Не менее эффективны свечи с лавандой. А если положить мешочек с сушеной лавандой (саше) под подушку, заснуть будет намного легче.

При пульсирующей боли в висках вотрите по 2 капли лавандового масла в виски мягкими круговыми движениями пальцев.

При кашле, бронхитах. 2 капли эфирного масла лаванды добавьте к 1 ч. л. меда. Принимайте по 1 ч. л. несколько раз в день, запивая небольшим количеством теплой кипяченой воды.

Противопоказания: беременность; период после прерывания беременности; прием препаратов, содержащих йод и железо; аллергия; пониженное артериальное давление. Перед применением посоветуйтесь с врачом.

Ваш личный косметолог

Тоник для всех типов кожи. 1 ст. л. цветков лаванды залейте стаканом кипятка. Дайте настояться 20 мин., охладите, процедите. Используйте тоник 1-2 раза в день.

Омолаживающая маска. Смешайте 1 ст. л. оливкового масла и 2-3 капли эфирного масла лаванды. Распределите смесь на лице и оставьте на 15 мин., после чего снимите остатки сухой салфеткой. Такая маска подойдет для зрелой кожи, нуждающейся в питании.

5 способов перехитрить сезонную аллергию

1. Отказаться от поездок на природу в опасный период. В середине и второй половине весны аллергию вызывает пыльца ольхи, орешника, ясеня, дуба, березы. В первой половине лета - злаковых трав (тимофеевки, овсяницы и др.). Во второй половине лета и начале осени - сорных трав (лебеда, полыни, подо-

рожника и др.). В сухие ветреные дни лучше оставаться дома.

2. Промывать носовые пазухи и глаза. Это важно делать после возвращения с улицы. Подойдет обычная вода из-под крана.

3. Открывать окна и форточки, завесив их влажной марлей. Марля станет щитом от пыль-

цы-аллергена. Также рекомендуется передвигаться в автомобиле с закрытыми окнами.

4. Не употреблять мед. Даже если на этикетке указано, что мед «липовый» или «гречишный», он может содержать пыльцу-аллерген.

5. Не нервничать по пустякам. Стресс подавляет иммунитет и



делает человека более уязвимым для аллергии. Помогут ароматерапия и расслабляющие техники.

ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ СОЛЯНЫЕ ПЕЩЕРЫ?



Соль - не только добавка к пище, но и природный доктор. Вдыхание ее паров в соляных пещерах помогает излечиться от многих недугов.

О целебных свойствах соляных пещер известно с давних времен. И хотя термин «галотерапия» (от греч. hals - «соль») появился всего несколько десятков лет назад, сам метод исцеления парами соли применялся еще в Древней Греции.

В наши дни, учитывая загазованность воздуха, низкое качество продуктов питания и постоянные стрессы, галотерапия становится настоящим спасением. Ее можно совмещать с традиционным медикаментозным лечением, что позволяет значительно уменьшить дозы принимаемых препаратов, а иногда и полностью от них отказаться.

Метод галотерапии хорош тем, что пациенту необязательно ехать в санаторий, расположенный рядом с естественными соляными пещерами. В большинстве городов при медицинских центрах есть специально оборудованные помещения, выложенные соляными блоками.

Показания

Вдыхание соляных паров даст положительный эффект при:

- ✿ бронхиальной астме вне стадии обострения (особенно на начальной стадии);
- ✿ хроническом аллергическом обструктивном бронхите;
- ✿ хроническом гайморите, фронтите и других хронических воспалительных процессах носоглотки;
- ✿ кожных болезнях: фурункулезе, экземах различного происхождения, акне и др.;
- ✿ гипертонии 1-й степени;
- ✿ аллергиях на продукты и медикаменты;

✿ эмоциональном напряжении, неврозах и депрессиях.

Кроме того, сезонные профилактические курсы галотерапии повышают общую сопротивляемость организма, снижая заболеваемость гриппом и ОРВИ.

Посещать соляную комнату нужно курсами - по 2-3 курса в год. Один курс включает в себя 10-20 ежедневных сеансов, в крайнем случае - через день. Между курсами рекомендуются дополнительные посещения пещеры 2 раза в месяц.

✓ Для оздоровительного и лечебного эффектов не требуется особого способа дыхания. Оно должно быть ровным и спокойным, с вдохами умеренной глубины.

Домашнее лечение

Оздоровляться соляными парами можно и не выходя из дома. Для этого вам понадобится специальная соляная лампа. Традиционно, их изготавливают на курортах, где есть природные соляные пещеры. Они не только обеззараживают воздух в помещении, но и насыщают его ионами натрия, хлора, серебра и другими важными для здоровья элементами.

Соляной светильник успокоит нервы, избавит от головной боли и

На заметку

Курсовое посещение соляных пещер пойдет на пользу тем, кто хочет похудеть. Соль имеет свойство ускорять метаболизм, благодаря чему из организма быстрее выводятся токсины и продукты обмена.

поможет расслабиться после тяжелого трудового дня. Однако, эффект будет не столь сильным, как при посещении соляных пещер, поэтому лампы имеет смысл использовать только в качестве профилактического и общеукрепляющего, а не лечебного средства.

“Детский сеанс”

Соляные пары благотворно воздействуют и на детский организм. Курсовое лечение в соляных пещерах поможет ребенку, если он часто простужается, у него повышенная возбудимость, наблюдаются частые вспышки агрессии или смена настроения. Другие показания к посещению соляных пещер: риниты, экземы вследствие аллергической реакции, нарушения работы дыхательной системы, быстрая утомляемость.




Прежде чем брать ребенка на сеанс галотерапии, обязательно получите добро от педиатра, чтобы исключить противопоказания.

Кому лучше воздержаться

Галотерапия - довольно щадящий метод профилактики и лечения, однако, и он может быть рекомендован не всем. Соляные пещеры противопоказаны при следующих состояниях:

- ✿ болезни бронхов в острой стадии, пневмония, туберкулез;
- ✿ злокачественные новообразования;
- ✿ кровотечения, вне зависимости от их локализации;
- ✿ осложнения после некоторых заболеваний, проявляющиеся в виде нагноений;
- ✿ повышенная температура тела, недомогание;
- ✿ тяжелые формы сердечной недостаточности;
- ✿ гипертония 2-й степени и выше;
- ✿ психические заболевания (клаустрофобия и др.);
- ✿ алкогольная или наркотическая зависимость;
- ✿ общая интоксикация организма.

С осторожностью стоит применять галотерапию во время беременности. Хотя ожидание малыша не является противопоказанием для нее, а, напротив, помогает облегчить состояние при раннем токсикозе, перед началом лечения стоит проконсультироваться с врачом.

Предна- мерно вредящий работник	Клещи сле- саря													
<p>☺ ☺ ☺ Дул сильный ветер, чебурашка был зверски избит своими ушами.</p> <p>☺ ☺ ☺ - Зачем тебе уши? - спрашивает воспитательница малыша. - Чтобы все видеть. - Но ведь для этого есть глаза. - Так-то оно так. Но если не будет ушей, шапка сползет на глаза и я ничего не увижу.</p>				Житель Тай- мыра	Склад- ки на юбке	1		Дронт иначе						
				Приятель девушки		"Семья" перво- бытных людей		Река с истоком в Гима- лаях						
				Рулонный кровель- ный ма- териал		Конт- ролер в театре								
"Мать" Несто- ра Махно	Точный список иму- щества		Дитя спора					Слухо- вой проем в кровле					Двой- ной радиус	
				Древне- скандинав- ский бард		1			Пар- ламент Ира- на, Тур- ции					
3	Реаль- ное со- бытие		Лечеб- ное учреж- дение											
				Холоп в Спарте	2									
Там гу- ляет гиппопо	Верхняя мужская одежда встарь							Хлеб- ная ко- сичка					Водо- отво- дящий же- лоб	
	Клинт из вест- ернов		Скелет конст- рукции	Огневая точка пуле- метчика	Гимн в честь Христа		По- клонник девицы	Станция метро в Москве						
					Купола на спи- не ээка									
2			Трос, страхую- щий акробата						Фор- мен- ный бес- поря- док				Дунай встарь	"Фа- нат" Бахуса
	Кремо- образ- ный пи- линг		"Сын полка" (автор)	Ухо- жен- ность пижона										
	Ма- ленькая флейта		Вра- щаю- щийся вал											
Солистка группы "Чи- ли"			Высе- кается из кремня											
					Детская болезнь с каш- лем				3					



ЕКАТЕРИНА ВОЛКОВА: «ЕСЛИ СНЯТЬ ШОУ ПРО НАШУ ЖИЗНЬ, БУДУТ РЕЙТИНГИ»

Если в «Ворониных» у актрисы Екатерины Волковой телевизионная семья, то в программе «Мистер и миссис Z» — настоящая. На съемочной площадке Екатерина работает с мужем Андреем, что создает определенную атмосферу.

— Екатерина, вы теперь встречаетесь с мужем не только дома, но и на съемочной площадке. Какие у вас впечатления от совместной работы?

— Это большой плюс, что мы с Андреем какое-то время проводим на площадке, потому что дома видимся только утром и вечером. А что касается самих съемок, то мы потихонечку притираемся друг к другу. Нам, конечно, проще, чем незнакомым людям: мы можем и подшутить друг над другом, нет напряжения.

— Дома обсуждаете рабочие моменты?

— Конечно. Потому, что для Андрея это хоть и не новинка, но есть сложности. Он спрашивает, я ему даю советы. Бывает, мы с ним текст

вместе учим. Помогаем друг другу подбрасывать фразы.

— То есть, у вас полная идиллия с супругом, вы вообще не ругаетесь?

— Что вы, мы живем как на вулкане! Можем в день раз десять поругаться, одиннадцать — помириться. Можем вообще не разговаривать. Мы — нормальная семья. (Смеется.) Если бы мы были такими идеальными, нас, наверное, в Кашенко нужно было бы сдавать. И опыты на нас ставить.

— Чему вы учитесь друг у друга?

— Учимся терпению. Потому что мы порой взбалмошные и много требуем друг от друга. Хочется иногда подмять ситуацию под себя, чтобы делали, как я сказала. Но я учусь

этого избегать. Пока я не отличница, хотя мы вместе уже восемь лет. Вот сейчас делаем ремонт. И за это время развелись по пять раз на дню. «Я хочу, чтобы эта вытяжка была здесь! Я — заказчица». А он мне: «Заказчице я объясню, что это невозможно. А ты — моя жена. Иди, пожалуйста, занимайся своими делами». Мне кажется, если поставить камеры в нашем доме и снять реалити-шоу, будут рейтинги. (Смеется.)

— В вашей передаче вы изучаете мифы о здоровье. Многие для себя уже почерпнули?

— Конечно. Например, к нам приходит эксперт и рассказывает, правда ли, что кариес появляется от конфет? Там столько нюансов, оказывается. Выясняется, что кариес далеко не от всех конфет появляется. Или, например, про столь популярный сейчас ботулотоксин рассказываем.

— А вы сами сталкивались с подобными средствами омоложения?

— Естественно, я слышала, но не сталкивалась сама. Это боязно. Размышляешь: а что это такое? А может, уже пора? Я узнала, как он влияет на нашу кровь и чем его можно заменить. Большой плюс в том, что мы можем проконсультироваться с врачами, которых зовут экспертами на передачу. Например, у нашей дочки жуткая аллергия, и мы получили совет, что делать в этот весенний период. И можем уже поделиться информацией с родными и друзьями.

— Как известно, ваш супруг архитектор, наверное, это очень полезная в домашнем хозяйстве профессия?

— Конечно. Проект, дизайн — это все его. Он со мной советуется, но вопросы о размещении балок, несущих конструкций, конечно же, в его ведении. Мы два года строили дом и к лету уже переедем окончательно. Готов первый этаж, и мы там живем. Однако построить дом — это еще не все. Есть же и придомовая территория. Многие считают, что это ерунда. Но сегодня утром мы встали, увидели строительный мусор и поняли: нужно сначала пригнать грузовик, вывезти мусор, а потом думать, где строить гараж. Но прежде чем построить гараж, нужно сделать ливневку из системы грунта. Это такой взрыв мозга, если честно. Столько нюансов. Приехала наша знакомая, которая занимается ландшафтным дизайном, посмотрела на все и воскликнула: вы что, смеетесь? Так делать нельзя! И началось: пригоняйте трактор, снимайте верхний слой, ройте яму, добавляйте щебень, от щебня — какую-то ливнев-

ку, стоки... Я-то думала — это все легко, а на самом деле нет.

— **А где находится ребенок все это время?**

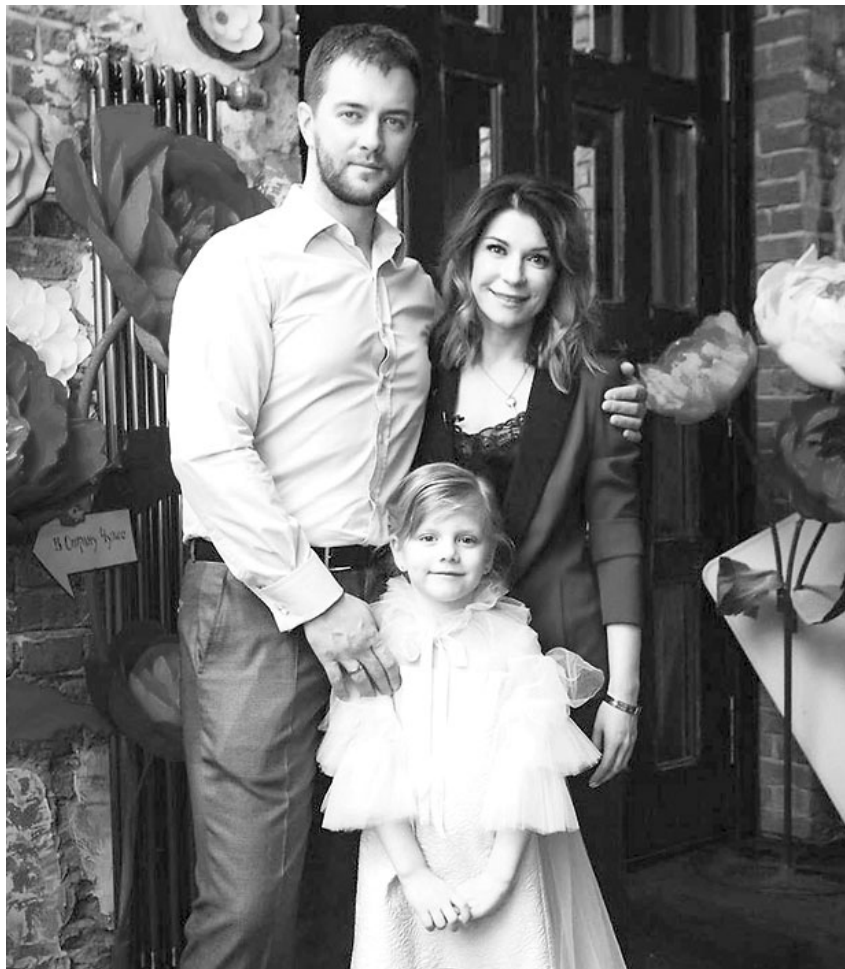
— У бабушки, в чистоте. У Лизы сейчас дошкольное образование. До этого она ходила в детский сад. Но режим — не для нее. В обед она никогда не спала: лежала, играла тихонечко с медвежонком. Но я уверена, что все дети должны ходить в садик, ведь это общение. Хотя приходиться в садик к семи утра — издевательство. Когда родители работают по привычному графику — это одно, но я не хочу в свой выходной вставать в шесть утра. В общем, договаривалась, что иногда я буду приводить ее к десяти.

— **В этом году в школу?**

— Нет, решили, годик еще подождем. Я считаю, что в шесть с половиной лет еще рано отдавать. Пусть у ребенка будет детство, и она пойдет в дошколку, где обучение проходит в игровой форме. Там танцы, английский, счет, музыка.

— **Если Лиза вдруг захочет стать актрисой, не будете против?**

— Я бы точно не хотела этого. Мне хочется, чтобы ребенок получил образование для жизни. В наше время лучше быть независимой, я так считаю. А дальше... Не знаю, что она выберет, но давить я на нее точно не буду. Потому что она — личность. И заставлять ее что-то делать бесполезно. Когда я говорила, что не буду есть суп, меня заставляли. Я сидела, давилась, но ела. А Лиза выйдет из-за стола голодная, но есть не будет. То же самое с учебкой и кружками: если она заинтересована — горы свернет. Может быть, это даже и к лучшему: у нее есть свое мнение, есть стержень.



И она движется в том направлении, в котором считает нужным.

— **Сериал «Вороныны» поклонники называют практически вечным. Вы, наверное, с коллегами уже как одна семья, изу-**

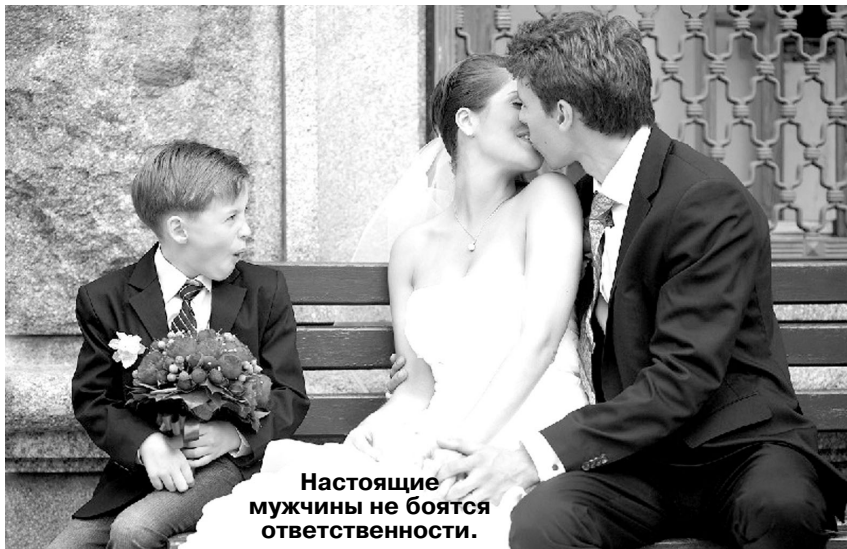
чили друг друга вдоль и поперек...

— Могу сказать, что и в жизни, и на площадке это самые внимательные, добрые и отзывчивые люди. Я знаю, что руку помощи протянет абсолютно каждый. Мы действительно семья. А семья — значимое слово. Мы уже смеемся, что у нас у всех двойная фамилия. Наша — тире Вороныны. Мы Анну Васильевну называем мамой, Бориса Владимировича — папой. Мы всегда можем попросить совета, помощи. Мы все повязаны. Могу сказать, что чувство юмора есть абсолютно у всех. И когда у одного заканчивается батарейка, второй подхватывает.

— **Актеры часто признаются, что совершенно не помнят курьезные ситуации, которые когда-то происходили на площадке...**

— Могу вспомнить только, что иногда мы текст забываем. Хотя его все время прячем под столом, пишем на скатерти... И был однажды момент, когда мы скатерть исписали всю. И вот ходишь — и не помнишь, где конкретно ты написала. А потом уже кричишь: «Стоп! Ребята, постирайте скатерть».





Настоящие
мужчины не боятся
ответственности.

Выйти замуж с ребенком ЕСТЬ ЛИ ШАНС?

Считается, что если женщине за 30, она разведена и у нее есть ребенок, то замуж ей выйти очень сложно, практически невозможно. Кто же позарится на «разведенку с прицепом»... Но так ли это на самом деле?

У нас в стране полно мужчин, которые считают матерей-одиночек женщинами второго сорта. Таких «героев» особенно много на сайтах знакомств. В графе «кого я ищу» они гордо пишут «дамам с детьми просьба не беспокоить». И многие женщины сдаются, перестают мечтать о любви и романтике, посвящают себя материнству и не ждут от судьбы удивительных встреч.

ИГРА В ПРЯТКИ

Строить отношения без детей гораздо проще. Больше выбор поклонников и свободного времени, меньше обязательств, не так сильно давит общественное мнение. Именно поэтому многие женщины пускаются на всевозможные уловки, чтобы повисить свои шансы.

Некоторые скрывают, что у них есть ребенок. Другие хоть и признаются, но изо всех сил стараются представить дело так, будто малыш - это такой кактус на подоконнике. Стоит, молчит, есть не просит, поливать можно раз в полгода. Ребенка при каждом удобном случае отправляют к бабушке или запирают в детской комнате в компании с телевизором. Все что угодно, лишь бы у мужчины создалась иллюзия, что «малыш нам совсем не помешает». Женщины рассуждают так: пусть мужчина сначала по-настоящему в меня влюбится,

а потом уже станет хорошим отцом моему ребенку. Практика показывает, что подобная стратегия обычно приводит к плачевным результатам.

Инга рассказывает «В нашем отделе появился перспективный холостяк. Начал оказывать мне знаки внимания, пригласил на свидание. Я к тому времени смирилась с тем, что меня с двумя близнецами замуж никто не возьмет. А тут такой интересный мужчина! Местные сплетники, разумеется, все ему рассказали и о моем разводе, и о двоих дошкольниках, но ухажера это не отпугнуло. И вот тогда я совершила ошибку. Я спланировала своих детей к родителям. Я не понимала, какое впечатление это произведет на малышей. Думала, вот устаканится все, тогда заживем большой дружной семьей. А дети сделали свои выводы: у мамы появился мужчина, поэтому она не хочет нас больше видеть.

Да, иногда мы все вчетвером ходили в кафе или парк развлечений, но я всю дорогу шикала на близнецов, чтобы они вели себя прилично. Сейчас мне безумно стыдно, но тогда казалось, что нужно убедить ухажера, будто дети у меня - сущие ангелы и не станут обузой. Тот мужчина позвал меня замуж, но сначала предложил пожить всем вместе. Что тут началось! Дети будто с цепи сорвались - своего нового «папу»

они буквально возненавидели, не слушались, дерзили, устраивали истерики. Мужчина сбежал буквально через месяц. Теперь я понимаю, что это была детская реакция на мое пренебрежение. Мне понадобилось несколько месяцев, чтобы дети снова начали мне доверять».

В ПОИСКАХ

Где и как женщине с ребенком искать мужа? Там же, где ищут свою половинку женщины без детей: офис, знакомства через друзей, случайные встречи, социальные сети, сайты знакомств. Шансы удачно выйти замуж повышаются, если вы - успешная независимая женщина, которая не ждет, что придет сильный мужчина и решит все проблемы.

Психологи советуют не прятать ребенка от потенциального ухажера и уж ни в коем случае не врать. Когда устраиваете совместные встречи, старайтесь выбирать такие варианты, которые будут интересны всем: кафе, зоопарк, музей, поход в кино - сейчас, например, выпускают много мультфильмов, который рассчитаны одновременно и на детскую, и на взрослую аудиторию. Отличный вариант - попросить мужчину научить ребенка чему-то новому - кататься на велосипеде или просто играть в «дурака». Когда учишь маленького человека житейским премудростям, то возникают доверие, забота и гордость за успехи ученика. Эти эмоции - отличная основа для отношений «ребенок - родитель».

Олеся, мать десятилетней дочери, недавно вышла замуж и рассказала нам, почему с ребенком гораздо проще удачно найти возлюбленного. Ключевое слово здесь - «удачно». «У меня стандартная история: вышла замуж по большой любви, разочаровалась, развелась, осталась вдвоем с дочкой. Когда я отошла от развода и решила снова попытаться счастья в любви, то залезла на сайт знакомств и была неприятно удивлена тем, как пренебрежительно многие мужчины относятся к женщинам с детьми. Но я с самого начала прямо говорила, что у меня есть ребенок, я очень его люблю и если хотите отношений со мной, то будьте готовы к общению с моей дочерью. Да, у меня было не так много предложений и свиданий. Но, знаете, все мужчины, которых я встретила на сайте и которые не испугались моего статуса матери-одиночки, были исключительно приятными, порядочными, интересными и щедрыми. Так что ребенок - это как лакмусовая бумажка. Он помогает отсеивать недостойных кандидатов.

Не секрет, что многие замужние женщины, чей брак не удался, с завистью смотрят на разведенных дам. «Повезло, свободны как ветер», - думают они, не подозревая, что развод - далеко не праздник.

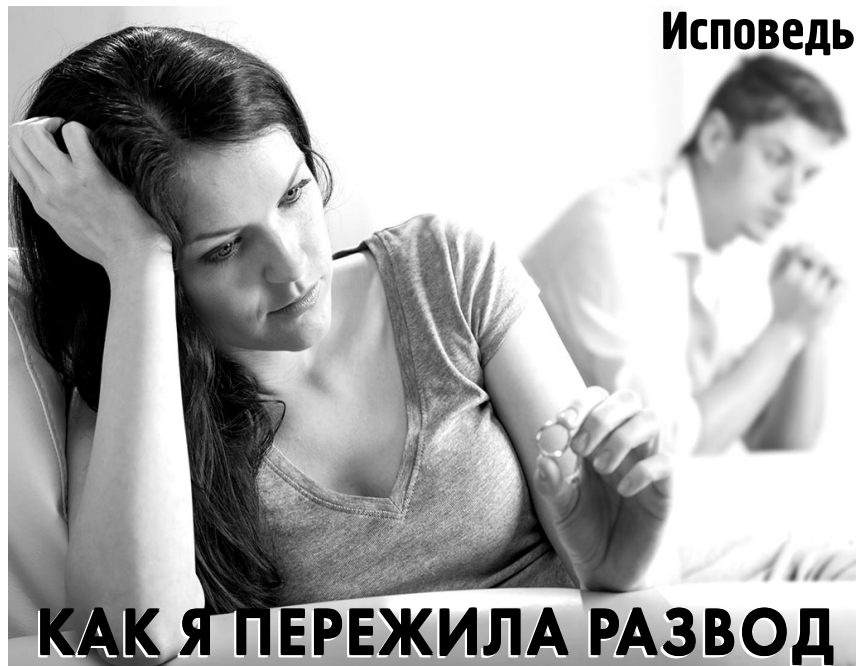
Сообщение от подруги Нины пришло неожиданно и прозвучало как гром среди ясного неба. «Я развожусь! Жду всех в воскресенье в 20:00 у себя!» - прочитала я в нем. Брак Нины и Володи не был фееричным, зато поражал своей прочностью. Они были вместе десять лет, и ничто не предвещало беды. Придя к подруге в воскресенье, я узнала, что, оказывается, Нина просто устала от брачных уз. «Понимаешь, мы перестали понимать друг друга, а любовью уже давно не пахнет», - объяснила она. Затем были песни, танцы, вкусный ужин, а меня не покидало ощущение, что все это - пляски на костях.

Вернувшись домой, я зашла в комнату к уже спящему мужу. Мы с Артемом жили в браке пять лет, из которых только первый год был счастливым. Остальные четыре - череда непонимания, претензий, взаимных упреков. Последние полгода меня не покидала мысль о том, что честнее было бы разойтись не мучая друг друга. Но мне все время было страшно. А тут вдруг страх исчез.

Завтрак у Артема получился невеселым. Решив не откладывать дело в долгий ящик, я сообщила ему о разводе. Ждала чего угодно - криков, оскорблений, угроз, но последовало молчание. «Я согласен. Спасибо, что сделала первый шаг. Сам бы я не решился», - его слова еще минуту звенели у меня в ушах. Дальше все разворачивалось, как в ускоренной перемотке. Артем тут же собрал вещи, вместе со мной съездил в загс, а к вечеру его уже не было в квартире.

Помню, оставшись в одиночестве, я забралась с ногами в любимое кресло мужа и просидела в нем несколько часов. Примеряла обратно свою девичью фамилию, пристраивала маленькое «экс» к гордому слову «супруг». Пыталась поймать ощущение счастья и беззаботности, которое, как мне казалось, обязано было прийти после обретенной свободы. Но как ни старалась, этого чувства не возникало.

На следующий день я отправилась на работу. О разводе сболтнула близкой коллеге в надежде, что она меня поддержит. Но ни она, ни остальные сотрудники (новость быстро разнеслась по офису) не спешили меня поздравлять. Наоборот, я видела их жалостливые взгляды, они как бы говорили: «Бедняжка, совсем одна осталась...»



КАК Я ПЕРЕЖИЛА РАЗВОД

Еле дождавшись заветных шести часов, я помчалась домой. Туда, где раньше всегда обретала покой. Всегда, но не сейчас... У меня все, буквально, валилось из рук. Начала убираться в бывшем шкафу мужа - сломала полку. Прибить ее было некому... Пошла размораживать холодильник и залила весь пол. Тут же вспомнила слова Артема: «Аккуратнее с ним надо, там с поддоном проблема». Размораживание холодильника всегда лежало на его плечах. Ближе к ночи отправилась выгуливать Рекса. Его мы взяли маленьким щеночком, и он тут же признал в Артеме хозяина. На меня смотрел снисходительно, дескать, что ты, женщина, можешь знать о собаках. Его взгляд и сейчас был таким же. Пес упрямо упирался и не желал двигаться с места. Только когда я села на промерзшую землю и расплакалась, Рекс потянул меня за поводок домой. Видимо, сжалился...

Я везде искала поддержки и нигде ее не находила. Оказалось, наши друзья - скорее, друзья Артема, чем мои. Нет, они не были на меня в обиде или в претензии, просто дали понять, что я сама по себе им малоинтересна. Наши встречи сошли на нет, звонки прекратились.

В слезах и соплях я прибежала к матери и встретила ее осуждающий взгляд. «Сама виновата! И чего тебе не сиделось на месте? Как у Христа за пазухой жила!» Из родительского дома я уходила, пообещав себе в ближайшие пару месяцев сюда не навещиваться.

Каждый вечер я брала в руки телефон, чтобы позвонить мужу. Но оставалась, так и не набрав его номер. Звонки были означали мой проигрыш и его победы.

Как-то вдруг оказалось, что все в моей жизни так или иначе связано с

Артемом. Мой любимый фильм напомнил о том, как мы смотрели его вместе, в моей книге его пометки карандашом. Даже маршрутное такси до работы - болезненный укол, ведь именно на нем муж частенько встречал меня по будням. Я перестала пить кофе, потому, что это его любимый напиток. И шапку перестала носить - сразу вспоминала, как смешно он мне натягивал ее на лоб.

В моей голове то и дело мелькали мысли: правильно ли мы поступили, что разошлись? Не ошиблись ли, не поторопились? Но в глубине души я знала, что мы оба сделали верный выбор. Понимала, что рано или поздно мы бы все равно разошлись. И вообще, слава богу, что детей не успели завести, иначе было бы больнее. Понимая, что все произошло правильно, я, тем не менее, злилась на всех, потому что, черт возьми, почему меня никто не предупредил, что разводиться - это так больно? Я вдруг поняла: большинство из тех счастливых женщин, радующихся своему разводу, лукавили. Они натягивали улыбки на лица, чтобы никто даже мысли не допустил о том, как им на самом деле плохо.

«Дорогой мой, любимый Артем, моя половинка, мой друг. Прости, что мне не хватило сил сохранить нашу семью, что я ничего не предприняла для того, чтобы мы не расстались. Прости за то, что сделать тебя счастливым мне не удалось. Мне безумно горько и больно - так, как никогда раньше. И я везде тебя ищу. И не нахожу. Оказывается, мы здорово срослись, а я и не заметила. Я желаю тебе счастья и надеюсь, что и сама однажды обрету его вновь». Я закончила писать письмо, свернула его вчетверо и, конечно же, не отправила адресату.

Ольга К.



В тяжелые девяностые годы даже пианистам порой приходилось торговать на рынке. А в начале восьмидесятых подобное можно было увидеть только в фильме Эльдара Рязанова «Вокзал для двоих».

Как всегда, сценарий Рязанов писал в соавторстве с Эмилем Брагинским. В основу легли две реальные истории из жизни известных людей. Первая произошла в 1960-х годах с композитором Михаэлом Таривердиевым. Во время поездки на автомобиле он уступил руль Людмиле Максаковой, а та случайно сбила человека, к несчастью, насмерть. Чтобы спасти возлюбленную, композитор взял вину на себя. Судебное дело тянулось около двух лет, его признали виновным, но амнистия спасла от тюрьмы.

Вторая история случилась с поэтом Ярославом Смеляковым. В 1950-х годах, находясь в колонии, он был отпущен на ночь для встречи с друзьями, жившими на поселении, но

утром проспал. Опоздание на проверку приравнялось к побегу, и ему пришлось бежать несколько километров по заснеженной тундре до лагеря.

ВОЗНЯ ВОКЗАЛЬНАЯ

Действие фильма «Вокзал для двоих» разворачивается в заштатном городке Заступинске, где делает короткую остановку поезд Москва - Алма-Ата. Персонажи - официантки, перекупщики, проводники, привокзальные хулиганы, рыночные торговцы. Именно с ними предстояло столкнуться пианисту столичного оркестра Платону Рябинину, отставшему от поезда по вине хамоватой официантки Веры.

Казалось бы, что может сблизить

этих двух людей? У них разное воспитание и образование, уровень благосостояния, различия укладов жизни в столице и провинции. Платона в буквальном и переносном смысле тошнит от комплексного обеда в привокзальном ресторане, от манеры обслуживания - «ненавязчивый» советский сервис режиссер показал без прикрас, едко и метко. Из-за скандала с официанткой он застревает на этой станции, и ему бесконечно противна вся эта мышиная возня: спекуляция на дынях, чаевые, желание срубить лишний рубль...

КОЛОРИТНО И ДОСТОВЕРНО

В этом фильме все артисты сыграли блестяще. А какие образы создали Никита Михалков и Нонна Мордюкова! Сестра Мордюковой рассказывала, что Нонна Викторовна взялась за роль «дяди Миши» с энтузиазмом, сама подбирала антураж для хороших спекулянтки. Образ получился емким, всего один эпизод, а человек, как на ладони. Дом - полная чаша мещанского великолепия, и даже заморский видеомаягнитофон есть, которому она радуется, как ребенку.

А с какой точностью Михалков сыграл проводника Андрея! Это обаятельный наглец с железной фиксой, самоуверенный и деловой: тут купит - там продаст, «зайца» провезет без билета. По представлению таких людей, все продается, даже совесть.

Герой Олега Басилашвили - полная противоположность хаму Андрею. Он живет по другим меркам. Не задумываясь, Платон взял на себя вину за то, что жена сбила человека, считая, что так и должен поступить настоящий мужчина. Да, он не герой, он покорен судьбе, но не струсит на глазах у женщины, которая ему дорога, и даже вступит в схватку с амбалом Андреем. По словам Рязанова, личные качества Олега Басилашвили очень удачно совпали с ролью.

Все больше узнавая Веру, Платон открывает суть ее натуры. Вульгарность, базарные интонации, оборотистость с клиентами - это лишь защитная скорлупа, под которой прячется чистая женщина, жаждущая любви... За эту роль Людмила Гурченко получила звание народной артистки СССР.

ВТОРОЕ ОТКРЫТИЕ

Когда-то «Карнавальная ночь» Рязанова принесла Людмиле Гурченко всесоюзную славу. Режиссер намечал ее на главные роли в «Гусарской балладе» и «Иронии судьбы», но пробы ему не понравились. Вероятно, актрису это обидело. Когда Людмилу Марковну спрашивали: «Почему вы не снимаетесь в фильмах Рязанова?» - она отвечала коротко: «А я ему не нравлюсь!»

Но, вращаясь в одних и тех же кругах, трудно долго соблюдать бойкот. На одной из телепередач актриса и режиссер встретились и «выяснили отношения» перед миллионной аудиторией. Это сломало барьер, разделявший их многие годы.

После Рязанов говорил о работе с Гурченко: «Такой наполненности, такой самоотдачи, такого глубокого проникновения в суть своего персонажа я не встречал ни разу». По словам режиссера, на съемочной площадке она стала камертоном, проверяющим достоверность происходящего. Она много привнесла и в свою роль, и в роль партнера. Басилашвили считал, что диалог в купе натаянутый и целоваться в кадре совершенно не обязательно - в сердцах актер даже покинул съемочную площадку. А Гурченко сама переплела диалог, он стал состоять из недомолвок и междометий, но превратился в искреннее, правдивое признание.

Вторым камертоном стала сама жизнь - ведь съемки проходили в реальных «декорациях»: на Витебском вокзале Ленинграда, на Рижском вокзале в Москве, на станции Лосиноостровская, на рынке, в подмосковной колонии усиленного режима.

НЕ СЫГРАЛИ, А ПРОЖИЛИ

Как это часто бывает, кино начали снимать с конца - боялись упустить зимнюю натуру. И вот едва познакомившиеся Гурченко и Басилашвили бегут по заснеженной дороге к колонии, чтобы герой не опоздал на поверку: спешат, спотыкаются, падают, ползут и, наконец, обессиленные, валяясь спиной друг к другу. Платон достает аккордеон... «Играй, играй!..» - кричит Вера, надеясь, что в колонии услышат.

«Артистам пришлось не столько играть, сколько пробежать и пережить то, что предстояло пробежать и пережить их персонажам... - рассказывал впоследствии Рязанов. - Актеры не щадили себя, передавая правду, правду чудовищной, непо-

мерной усталости и правду высокого чувства. Они по-настоящему изнемогли от усталости. У Гурченко после этих съемок были взрывы разбиты обе коленки».

По воспоминаниям Людмилы Марковны, работать пришлось в тяжелейших условиях. Мороз под тридцать градусов, чистое поле, нет даже туалета, и отогреться - чуть-чуть - можно только в автобусе.

Вживаясь в роль, Олег Валерианович порой проводил в колонии целый день, ходил в настоящей одежде заключенного, убирал снег, учился мыть полы. Поначалу присутствие артиста раздражало осужденных: сытый, успешный, свободный. Да и самому Басилашвили дубли в колонии давались с огромным трудом. «Ты знаешь, я не могу ничего играть, находясь в этой среде, - говорил он Рязанову. - Что-то изображать рядом с теми, кто подлинно несчастен, кто отбывает наказание, это святотатство!»

Был такой случай на съемках в столовой. Зекам выдали обеденные порции и сказали: «Не доедайте до конца, будут еще дубли». А Басилашвили по сценарию должен съесть обед полностью. Дубли следуют один за другим, артист получает вторую миску, потом еще и еще... Заключенные голодными глазами смотрели, как Платон Рябинин уминает свой паек. И актер, искренне сочувствуя заключенным, стал втихаря подкладывать свою еду им в миски...

БЕЗУСЛОВНЫЙ УСПЕХ

Фильм сразу завоевал всенародную любовь, он вышел не только трогательным, но и злободневным, высмеивающим пороки советского общества начала 1980-х годов. Картина удостоилась нескольких кинопремий и по опросу журнала «Советский экран» была признана лучшим фильмом 1983 года. На Каннском кинофестивале она даже участвовала в основном конкурсе и сразу обрела множество французских поклонников.



КИНОЦИТАТЫ:

- * А это тебе, Мендельсон, на лечение!
- * Чтоб я ел вот это? Это уже один раз ели!
- * Люди добрые, это мой дебют на базаре!
- * Из ваших рук я не стану есть до конца своей жизни!
- * Они обвешивают, а ты с походом отпусти!

МЕРАБ НИНИДЗЕ СНИМАЕТСЯ В СЕРИАЛЕ “МАКМАФИЯ” ТЕЛЕКАНАЛА ВВС

Известный грузинский киноактер Мераб Нинидзе занят на съемках известного телесериала “МакМафия” (McMafia) британского телеканала ВВС, сообщает Национальный центр кинематографии Грузии.

“Совсем скоро мы увидим грузинского актера Мераба Нинидзе в телесериале ВВС, где он сыграет главную роль. Желаем удачи Мерабу Нинидзе”, — говорится в сообщении на странице грузинского киноцентра в соцсети Facebook.

Криминальная драма “МакМафия” — это телеадаптация бестселлера Миши Гленни “McMafia: Crime without Frontiers” (“МакМафия: преступность без границ”), исследующего глобальную преступность и ее всепроникающее влияние.

Главный герой Алекс Гудман (Джеймс Нортон), сын русских эмигрантов, пытается выйти из тени своей бывшей мафиозной семьи и организовать личный бизнес и семью со своей подругой Ребеккой. Но прошлое семьи дает о себе знать и Алекс вынужден внедриться



в преступный мир, чтобы защитить тех, кого он любит. Парню придется поколесить по всему миру — от Лондона до Москвы, Дубай, Мумбаи, Африки, Северной и Южной Америки, втягиваясь в разборки, где мексиканские наркокартели конкурируют с пакистанскими наркобаронами, балканскими контрабандистами и русской мафией. Сценарий написал Хуссейн Амини (“47 ронинов”, “Драйв”), а режиссирует проект Джеймс Уоткинс

(“Пропавшие”, “Райское озеро”). В главных ролях сериала играют актеры Джеймс Нортон, Дэвид Стрэтэйрн, Джульет Райлэнс, Алексей Серебряков, Мария Шукшина и Фэй Марсей. Сериал совместно снимают телеканал ВВС, АМС и Cuba Pictures. В первом сезоне будет восемь эпизодов. Его выход запланирован на январь-февраль 2018.

Мераб Нинидзе родился 3 ноября 1965 года в Тбилиси. Выпускник Тбилисско-

го театрального института имени Шота Руставели (мастерская Гизо Жордания), дебютировал на театральной сцене в 1980 году — в 15-летнем возрасте он сыграл принца Эдварда в спектакле “Ричард III” режиссера Роберта Стуруа.

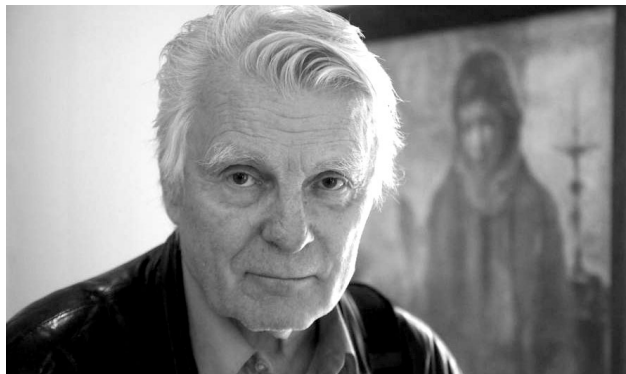
В 1992 году Нинидзе уехал в Великобританию, а оттуда в 1995 году в Вену (Австрия), где живет и работает в настоящее время. Дебют в кинематографе состоялся в 1984 году в картине Тенгиза Абуладзе “Покаяние”, где он сыграл внука престарелого диктатора. Впоследствии актер успешно сыграл в таких кинолентах, как “Лунный папа” Бахтияра Худойназарова, “Нигде в Африке” Кароли Линк, “Бумажный солдат” Алексея Германа-младшего, “Любовь с акцентом” Резо Гигинеишвили, “ЧБ” Евгения Шелякина и других фильмах.

В 2012 году Нинидзе стал обладателем “Золотого ангела” за лучшую мужскую роль на Санкт-Петербургском международном кинофестивале (“Вторжение”, Германия-Австрия, режиссер Дито Цинцадзе).

ЮРИЙ НАЗАРОВ ОТМЕЧАЕТ ЮБИЛЕЙ

5 мая исполнилось 80 лет актёру, народному артисту России Юрию Назарову. За свою долгую карьеру он исполнил 260 киноролей, среди которых Великий князь в «Андрее Рублёве», старший сержант Уханов в «Горячем снегу», роль отца главной героини в фильме «Маленькая Вера», Губин в «Земле Санникова» и многие другие.

Юрий Назаров родился 5 мая 1937 года в Новосибирске. После окончания школы он поступает в Щукинское театральное училище, но уже на первом курсе бросает учёбу и возвращается в Новосибирск. Сменив не одну рабочую специальность от разнорабочего в новосибирской стройколонне до молотобойца в донской кузне, Назаров спустя два года снова поступает в театральное училище, на этот раз — в ВТУ им. Щепкина. По его окончании в 1960 году становится актёром театра им. Ленинского комсомола в Москве, а спустя три года —



актёром в Театре-студии киноактёра.

Дебют Юрия Назарова в кино произошёл в 1954 году, хотя, в конце концов, кадры с его участием вырезали. Первое появление Назарова на экране состоялось в 1957 году в исторической ленте Сергея Юткевича «Рассказы о Ленине». В 1960 году актёр впервые сыграл главную роль — он предстал в образе капитана Дмитрия Новикова в фильме Леона Саакова «Пос-

ледние залпы». Широкую известность Юрий Назаров приобрёл благодаря работе с Андреем Тарковским, в частности, в драме «Андрей Рублёв», где актёр исполнил сразу две роли, а также в фильме «Зеркало», премьера которого состоялась в 1974 году. Среди актёрских работ Назарова 70-х годов ярко выделяются роли в фильмах «Горячий снег», «Земля Санникова» и «Даурия».

Расцвет карьеры Юрия

Назарова пришёлся на 80-е годы. Тогда на экранах СССР появилось немало фильмов с его участием, среди которых такие картины как «Демидовы», «Признать виновным», «Голова Горгоны», «Трактир на Пятницкой», «На новом месте» и «Ливень». В конце десятилетия огромный успех имела драма Василия Пичула «Маленькая Вера», в которой Назаров исполнил роль отца Веры.

Актёр активно снимался в сериалах. Назарова можно увидеть в таких многосерийных фильмах как «Черёмушки», «Салон красоты», «Игра в подкидного», «Воровка» и многих других. В 2000-х годах актёр продолжает сниматься. В это время на экраны выходят такие фильмы с его участием как «Под Полярной звездой», «На полпути в Париж», «Лесная царевна», «Медвежья охота» и сериалы «Платина», «Всегда говори «всегда»», «Последняя репродукция», «Два цвета страсти» и другие.

Ваш любимый сканворд

Чувство		За иглой				Верх побега		Причал	Полевой лагерь
Стук ног		Усилия				Маска		Фехтовальщик	Скупец
				Прибыль					
				Мать Каина	Тур лотереи				
Птица-рыболов					Увеличение				
Примета						Сосуд с вином			
						Новобранец			
Трава на покосе					Инертный газ				
								Спящий гуляка	"... улыбнитесь", Вески
	Окружающая обстановка	Лихая скачка		Стоянка альпинистов					
						Лилипут			
						Христа предал			
	Искривление		Испуг, замешательство			Связан, пучок			
						Катран			
Активность на рыбалке	Поимка								
	Норма импорта								
						Колесо с канавкой		Знак разницы	Крестьянский двор
	Ложное обвинение								
	Отличный фаянс	Ствол двустволки	Волшебная... Аладдина		Из него юбочка у Ксюши	Звучное оживление			
						"Зовущ." Лебедь			
					...Семенов	Соперн. "Челси"			
					Сапа				
								Заработок творца	Приманка рыболова
Пруа				Работа портного					
Ямка на животе				Водяной опоссум				Кража "Волги"	
								Свая	
Шелк-ткань									
Яичница						Фокусник-дервиш	Распря		
			Полугай боцмана		Способ печати			Исполнитель-одиночка	Агент 007
					Видадук				
	Глаз	Светит по краю сцены							
	Берлога						Название	Индивидуалка	
						Газ для горения			
	Блестательный ум	Певец... Магомаев						Лист для заполнения	
					Линия кресел в театре				
								Войско	



Циновка для дзюдо



У РАЗБИТОГО КОРЫТА

Не зря говорят: «На чужом несчастье свое счастье не построишь». Если пренебречь этой простой истиной, можно получить горький урок на всю жизнь.

Родители заперлись на кухне, чтобы 16-ти летняя Рита не услышала их «взрослый» разговор.

- Так и сказали: «Без договора ты никто». Поди докажи, что я у них работал, - вздохнул отец.

Рита слышала каждое слово, и внутри у нее закипал жгучий детский гнев. Ведь с зарплаты ей обещали купить новый мобильник. Но отца опять обманули. Рита и не заметила, как оказалась на кухне.

- Да ты неудачник просто! - крикнула она в лицо отцу.

- Я не виноват, что мне попадаются нечестные работодатели, - отчеканил отец. - Много ты понимаешь!

- Да уж побольше твоего. Такой растяпой точно не буду. И нищобродом тоже, - хмыкнула Рита. - 18 стукнет, и не увидите вы меня больше.

ПОКОРИТЕЛЬНИЦА МОСКВЫ

Сбежала Рита из дома сразу после школьного выпускного.

В Москве девушка первым делом позвонила родителям из телефонной будки, попросила ее не искать и, прежде чем ей успели возразить, повесила трубку.

На глаза Рите попалось объявление на двери привокзальной закуской: «Требуется продавец». Девушка потянула на себя стеклянную дверь и с порога, без

стеснения, выдала:

- Я хочу у вас работать. И жить.

Так Рита стала продавщицей безвкусных полуфабрикатов, а по совместительству - уборщицей: за это хозяин заведения разрешил ей ночевать в подсобке. Конечно, мечтала она совсем не об этом, когда сбежала из дома. Но была уверена, что задержится в закуской лишь на первое время.

«Первое время» растянулось на полгода. И пусть теперь Рита снимала комнату в общежитии, а с первой зарплаты купила смартфон, этого амбициозной девушке было недостаточно.

Красивая жизнь - дорогие машины, брендовая одежда, вкусные деликатесы - мелькала где-то рядом, но Рита никак не могла ее ухватить. Она три месяца экономила, чтобы накопить на абонемент в престижный фитнес-клуб. Но мужчины там были увлечены только упражнениями и на стреляющую глазами блондинку внимания не обращали.

Когда на одном из сайтов мелькнул баннер «Элитное агентство домашнего персонала набирает сотрудников», она ухватилась за манящее слово «элитное». На собеседовании Рита расхваливала себя на все лады, демонстрируя купленный в переходе метро диплом педучилища.

- Мне некуда идти, - соврала она, состроив жалостливую гримасу. И прибавила чистую правду. - Я готова на все.

Если Ритины фальшивые документы не впечатлили сотрудницу агентства, то откровенное признание подействовало:

- Есть у нас один срочный заказ, к работе нужно приступить сегодня. И особых знаний кухонному работнику не требуется, так что вы подойдете.

- Конечно! - обрадовалась Рита.

Работать ей предстояло в трехэтажном загородном особняке. В Ритины обязанности входила помощь повару на кухне. Едва переступив порог современного дворца, девушка решила, что останется здесь, чего бы ей этого ни стоило.

Хозяин дома представился Игорем. И хотя этот грузный, хмурый мужчина показался Рите непривлекательным, богатое уб-

ранство дома с лихвой компенсировало все недостатки его владельца.

НА ВОЙНЕ ВСЕ СРЕДСТВА ХОРОШИ

Рита быстро освоилась на новом месте, перезнакомилась со всей обслугой. Она старалась быть приветливой вовсе не для того, чтобы завести друзей. Девушка жаждала узнать все об Игоре.

Оказалось, хозяин дома - владелец сети суши-баров. Женат, но жену Игоря, Инну, Рита видела нечасто. Та недавно родила ребенка и почти все время проводила с дочкой. А когда Рита случайно сталкивалась с хозяйкой дома, то каждый раз с презрением думала, что такой женщине - не накрашенной, полноватой - не место рядом с Игорем.

Быть соблазнительной Рита старалась изо всех сил. Особенно усердствовала девушка, когда начальник ругался с женой. Ассорились они часто и громко, так что весь дом слышал их. Когда Игорь, взвинченный, раскрасневшийся после скандала, шел по коридору, Рита в коротенькой юбочке непременно попадалась ему навстречу. И бросала что-то вроде:

- Ума не приложу, как с таким мужчиной можно пререкаться. Вы ведь та самая стена, о которой каждая женщина мечтает!

Грубая лесть действовала безотказно. Рита чувствовала, как меняется взгляд Игоря, из похотливого становится заинтересованным. И заранее знала, что выиграет эту необъявленную войну.

ЖЕРТВА ТРИУМФА

Соблазнить Игоря оказалось делом несложным. Спустя месяц жена развелась с ним, застав мужа с прислугой. А Рита так убедительно играла влюбленную простушку, что Игорь женился на ней, едва успев разойтись с Инной.

То, что Рита глумилась над чувствами других людей, ее не заботило, ведь на кону стояло ее собственное благополучие. Без зазрения совести новоиспеченная хозяйка дома уволила всю обслугу только затем, чтобы эти

люди не напоминали ей о позорном прошлом, чтобы ничто не мешало Рите наслаждаться новой жизнью.

Во вкус она вошла быстро: рестораны, бутики, спа-салоны. Игорь ни в чем не отказывал жене, чтобы она не скучала, пока он работает. Порой Рита уезжала из дома утром, а возвращалась за полночь. Но вовсе не потому, что не могла сидеть на одном месте. Дело было в новом шофере ее мужа - Вадиме.

Рита не хотела давать волю чувствам, но сладить с ними была не в силах. Умом понимала, что в Вадиме нет ничего особенного: простое, непримечательное лицо, рабочая профессия. Таких кавалеров на сайтах знакомств Рита отшивала сразу. Но стоило взглянуть на Вадима, и в груди поднималась буря, сметающая стыд и условности. Как не походили эти чувства на то с трудом скрываемое отвлечение, которое накрывало Риту при виде нелюбимого мужа!

Ритино томление не ускользнуло от Вадима. И стоило ему раскрыть объятия, как девушка кинулась в них, очертя голову, позабыв о благоразумии.

И не испугалась, когда Игорь застал их с Вадимом в супружеской постели.

Тем более, что муж только и пробормотал вполголоса, будто бы сам себя:

- И вот на это я променял Инку?

Рита даже обрадовалась, что все так вышло.

- Разведусь, отсужу кучу бабла, и заживем с тобой припеваючи, - делилась она с Вадимом. Тот поддерживал Риту во всем: помог найти адвоката, пришел на суд по разделу имущества.

Игорь даже не смотрел в сторону бывшей жены, словно его происходящее не касалось. Рита ощущала себя победительницей и едва сдерживалась, чтобы не прервать судебное заседание ликующим хохотом. И тем обиднее было слышать решение: все имущество Игоря - брачное, Рите ничего не положено. И адвокат не помог.

Из зала суда ее, растерянную, оцепеневшую вывел Вадим. Как в замедленной съемке мимо прошел Игорь, сел в машину, в которой его ждала Инна с элегантно

убранными волосами, легким макияжем, вмиг похорошевшая и даже будто бы помолодевшая.

- Что же теперь делать? - прошелестела девушка.

- Твои проблемы, ты и разбирайся, - хмыкнул Вадим. - Я тебе и так уже достаточно помог.

Эти слова были подобны выстрелу в ночной тиши и ранили Риту почище боевых патронов.

- Но как же... как же мы? Я ведь люблю тебя!

- А зачем ты мне нужна без денег? - криво усмехнулся Вадим. - Еще и работу из-за тебя потерял.

Рита, одиноко сидя на скамейке, смотрела, как уходит тот, с кем она хотела жить долго и счастливо. А вместе с ним исчезают ее мечты и надежды.

ПРОСТАЯ ИСТИНА

Рита снова осталась одна и налегке - совсем как в тот день, когда приехала в Москву. Почти все деньги, которые у нее были, девушка потратила на адвоката. В кошельке оставалось несколько купюр: как раз хватило на билет.

Рита и сама не знала, зачем вернулась в родной городок. Может быть, ей хотелось уединения и покоя. А возможно, девушке просто некуда было идти.

Рита не видела родителей с того самого дня, как сбежала из дома. Ни разу не позвонила им, но дочь они приняли тепло: обняли, накормили, с обвинениями не приставали. И от этого на душе у Риты стало еще горше.

Ее, буквально, распирало от желаний выговориться, избавиться от той скверны, в которую превратилась ее жизнь. Мама, разгадав Ритино желание, вкрадчиво спросила:

- Доченька, как ты жила все это время?

Рита выложила все без утайки. Рассказывала, словно о ком-то постороннем и ужасалась героиней этой истории. Мама то и дело охала, папа хмурился. А под конец произнес: «На чужом счастье свое счастье не построишь».

Рита попыталась было возразить, что не желала никому дурного, лишь хотела для себя лучшую долю. Но в горле стоял комок. Только теперь она по-настоящему поняла смысл этой простой истины...



В конце прошлого века ученые обратили внимание на необычное явление: рождение детей со сверхспособностями. Их назвали индиго, потому, что их аура имеет особенный, сине-фиолетовый цвет.

КТО ТАКИЕ ДЕТИ ИНДИГО?

Трехлетний ребенок в песочнице сидит в стороне: лепить куличики, как у сверстников, у него не получается. Вдруг малыш берет игрушечную машинку и заметно оживляется: «Мама, смотри, этот автомобиль оснащен твин-турбо-двигателем, если бы он не имел контроль тяги...» Под взглядами шокированных родителей мать уводит юного «Эйнштейна» домой.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФЕНОМЕН

Дети индиго, еще не научившись читать, осваивают сложные гаджеты: планшеты, айфоны, компьютеры. Они впитывают знания отовсюду, что даже заставляет некоторых ученых говорить об их связи с космосом. А все дело в том, что у этих малышей нет ведущего полушария, как у всех. Они одновременно пользуются и правым, отвечающим за интуицию, и левым, отвечающим за логику. Их мышление многомерно. Поэтому, простые задачи типа рисования палочек на доске или зубрения таблицы умножения им неинтересны: в их голове строятся проекты новых городов или сверхмашин.

Если, к примеру, ваш 2-летний сын, едва научившись говорить, заявляет, что родился, чтобы изменить мир, или 3-летняя дочь начинает цитировать Библию, не спешите показывать их психиатру. Про-

верьте, нет ли у детей других признаков индиго. К ним относятся:

- высокая самооценка;
- исключительная честность и неприятие несправедливости;
- низкая коммуникабельность, склонность к депрессии;
- неусидчивость, дефицит внимания;
- высокий интеллект и творческие способности;
- особая тяга к животным и мифическим персонажам;
- быстрое освоение гаджетов;
- невосприимчивость к приемам воспитания.

ДЕТИ X

Выделяют и другие признаки индиго, например, «взрослый» взгляд у младенцев, иное строение ДНК, паранормальные способности. 3-х летний мальчик пересказывает содержание книг, положив руку на обложку; 6-ти летний мальчик разрывает руками календарь из 365 листов; 8-ми летний мальчик пишет роман о погибшей цивилизации на Марсе; 16-ти летняя девочка знает 120 языков и т.д. Все это реальные факты, о которых то и дело сообщается в газетах.

Во многих странах существуют государственные программы по выявлению и поддержке индиго. Так, в Китае одаренные дети ходят в закрытые школы, выпускники ко-

торых становятся руководителями правительства, армии, разведки. То же самое в Израиле и США. Во Франции детям индиго государство оплачивает обучение в лучших вузах мира на условии, что, окончив их, студенты будут работать на родине. В странах, где таких программ нет, дети индиго часто подвержены гонениям со стороны учителей за, якобы, низкую успеваемость и плохое поведение, врачи ставят им диагноз аутизм, или синдром дефицита внимания и гиперактивности и норовят закормить таблетками. Даже родители опускают руки в попытках достучаться до собственного чада, которое купается с головой в луже, потому, что вообразил себя рыбкой.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Быть родителем ребенка индиго непросто. Как воспитать того, кто считает себя умнее всех и напрочь игнорирует любые указания? Только с помощью любви и доверия. Обладая тонкой душевной организацией, индиго особенно нуждаются в родительском признании. Исследователи феномена индиго Ли Кэрролл и Джен Тоубер считают, что с одаренным ребенком «нужно обращаться так, как если бы он был Христом-Младенцем».

Такие дети независимы, не признают авторитета взрослого, поэтому нужно не управлять ими, а направлять их. Они очень тонко чувствуют ваши эмоции, поэтому оставьте гнев и злость, которые травмируют ребенка. Никогда не унижайте его, предоставляйте ему свободу выбора. Общайтесь с ним на равных, уважительно. Не ругайте и не критикуйте. Просите совета.

Психологи рекомендуют следующий способ: если ребенок совершил плохой поступок и вы не знаете, как его наказать, посоветуйтесь с самим малышом, описав ситуацию и свои эмоции. Никогда не врите детям индиго, они удивительно тонко чувствуют фальшь. И главное - верьте в них! Если традиционная школа не может предоставить одаренному ребенку возможность для развития, то это проблема не ребенка, а школы. Скорее всего, вам придется задуматься об альтернативном обучении.

Это интересно

Оборотная сторона одаренности индиго - агрессия. Согласно данным ученых, в инцидентах расстрела одноклассников и учителей в школах США большинство малолетних преступников принадлежали к категории индиго.

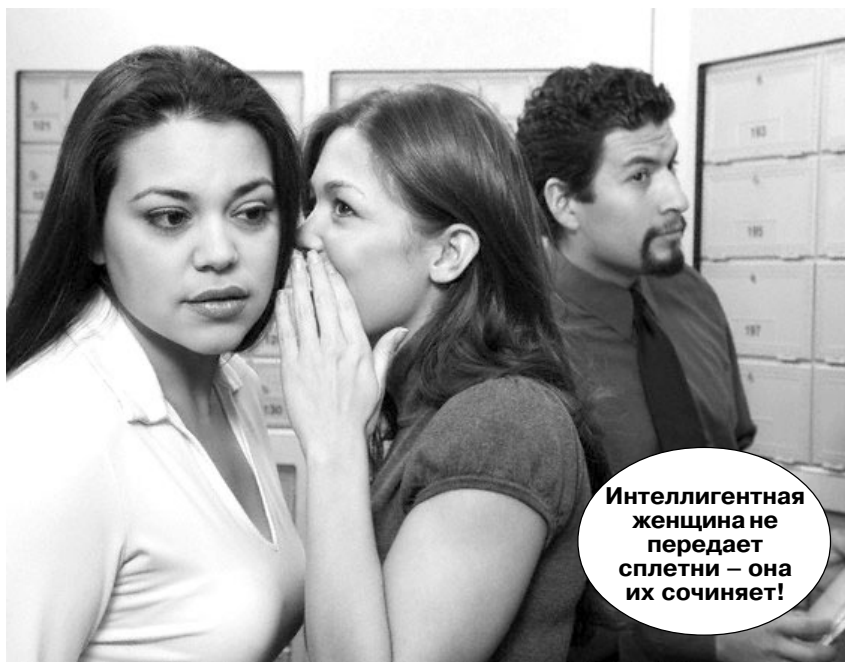
Сплетни на рабочем месте могут стоить вам карьеры. И неважно, по какую сторону баррикад вы находитесь - сами распустили слухи или стали невольной героиней пересудов коллег. Как выбраться из этой ситуации с наименьшими потерями для репутации?

Проше всего посоветовать: «Держитесь от сплетен и сплетников как можно дальше!» Но это возможно только в том случае, если вы работаете смотрителем маяка на безлюдном острове. В реальной жизни нам часто приходится расхлебывать последствия собственных, неосторожно сказанных слов или намеренных козней завистливых коллег.

СПЛЕТНИЧАЕТЕ ВЫ

Психологи чаще всего советуют не участвовать в сплетнях и пересудах. Однако, продвинутые HR-специалисты считают этот совет не таким уж универсальным. Скажем, коллега решила поделиться с вами самыми горячими слухами, а вы в ответ презрительно сморщили нос: «Я не желаю выслушивать эти сплетни!» Как вы думаете, сможете ли вы в дальнейшем рассчитывать на симпатию вашей, не в меру разговорчивой коллеги? В некоторых коллективах вам не удастся стать «своим человеком», если вы ведете себя чересчур правильно и не участвуете в перемывании косточек коллег в курилке. К тому же, многие важные новости часто передаются именно по сарафанному радио, и если вы гордо сторонитесь сплетен, то вы никогда не узнаете, что в вашем отделе скоро освободится место ведущего специалиста, поэтому, упустите возможность проявить себя и получить долгожданное повышение.

Сплетни и слухи могут оказаться полезными для вашей карьеры, но не забывайте проявлять осторожность. Старайтесь больше слушать и меньше говорить. Услышав сплетню, не передавайте ее дальше. Так вы создадите себе имидж надежного человека, которому можно рассказать что угодно и не бояться последствий. Держите при себе критические замечания. Услышав рассказ о том, что коллега попала на краже бумаги для принтера, вместо резкого: «Так ей и надо!» - постарайтесь посочувствовать: «Бедняга! Как же ее так угораздило? Зарплата маленькая, старший ребенок как раз пошел в школу, вот черт и дернул, видимо». Это очень важный момент. Если вы не будете злорадствовать, осуждать, радоваться чужим неудачам, то зарабо-



Интеллигентная женщина не передает сплетни – она их сочиняет!

СПЛЕТНИ РАСПУСТИЛИ

таете репутацию «безвредного сплетника», и коллеги будут более охотно делиться с вами новостями и последними слухами.

Если вы неосторожно выболтали доверенную вам тайну, то даже не пытайтесь просить: «Только никому больше не рассказывай!» Дказано опытным путем: эти слова имеют прямо противоположный эффект. Сплетня разлетится по свету за полдня. Если вам дороги отношения с человеком, который доверил вам свой секрет, то не ждите, пока он явится к вам с обвинениями. Придите к нему сами с повинной. Скажите, что выболтали секрет совершенно случайно, что вам ужасно стыдно, что в будущем это никогда не повторится. И конечно, учтите, что прощения вы, скорее всего, не получите.

СПЛЕТНИЧАЮТ О ВАС

Если вы не работаете артистом разговорного жанра, то волшебная мантра «меньше говорить, больше слушать» спасет вас от многих неприятностей. Даже, если вам очень хочется поделиться наболевшим, не нужно рассказывать коллегам о семейных проблемах, просроченном кредите, штрафах за нарушение правил дорожного движения, ссорах с клиентами, ошибках в оформлении документов - словом, о любых неприятностях, которые могут навредить вашей репутации.

Но даже эти предосторожности не всегда смогут защитить вас от сплетен. Если на работе вы, сами

того не желая, вошли в пятерку слухов недели, то сначала постарайтесь отшутиться. Как только доброжелатели донесут до вас последние новости о том, что у вас роман с генеральным директором, от души посмейтесь: «Таких сплетен о себе я еще не слышала! Эх, жаль, что это неправда, а то я бы уже давно половину здесь уволила!»

Если сплетни носят отнюдь не невинный характер и действительно вредят вашей работе, то для начала всеми правдами и неправдами выясните, кто начал распускать слухи. Затем заручитесь поддержкой нескольких сотрудников, с которыми у вас дружеские отношения, и прилюдно поговорите с обидчиком. Всеми силами сохраняйте спокойствие, не срывайтесь на крик и взаимные обвинения. Начните разговор так: «Я узнала, что вы рассказываете обо мне интересные истории. Мне не нравится, когда меня обсуждают за глаза. Давайте вы теперь повторите все мне в лицо». В четырех случаях из пяти человек начнет мямлеться и мямлить, мол, ничего такого он, в общем-то, и не говорил. Это убьет на корню любую сплетню. Главное, не пытайтесь противостоять обидчику в одиночку. За вашими плечами должны стоять, как минимум, два-три сотрудника, которые полностью вас поддерживают. Они поддакнут там, где нужно, и зададут тон всей дискуссии.



Если в церкви нагрубил...

Недавно ко мне в церкви подошла женщина и, буквально, отчитала меня за то, что я неправильно прикладываюсь к иконе. Я опешила... Что делать в таких случаях?

Инна Столыпина.

К сожалению, нигде человек не может быть застрахован от грубости, даже в церкви. В храм Божий приходят те же люди, что стоят рядом в очередях магазинов, ходят по улицам. Какие они есть - такими и появляются в церкви.

Если оскорбивший человек - обычный прихожанин, не стоит обращать на него внимания. По возможности просто проигнорируйте его слова, отойдите в сторону, чтобы избежать ссоры. В некоторых случаях можно сказать: «Спасибо за помощь» и также уйти. Другое дело, если грубость позволил себе священнослужитель. Священники - тоже люди, и они бывают разные.

У прихожанина есть возможность пожаловаться на служителя его вышестоящему руководству или даже написать в епархиальное управление об инциденте. Обычно с такими случаями незамедлительно разбираются. Но правильное всего будет выбрать другой путь, более христианский. Просто отойти в сторону, забыть про грубое слово, простить тут же человека и оправдать его. Возможно, после произошедшего не захочется вновь идти в этот храм - это нормально. Каждый христианин должен выбирать церковь себе по душе, чтобы ему там было спокойно и комфортно.

Когда поминать усопшего?

Когда лучше поминать умерших близких людей - в день рождения или в день смерти? В день ангела или в родительскую субботу?

Наталья Чекулаева.

Когда человек только ушел из жизни, его поминуют на 9-й и 40-й день после смерти. Что касается остальных поминовений, они могут совершаться так часто, как того пожелает каждый конкретный человек, помнящий об усопшем.

В день рождения и день смерти умершего можно сходить на кладбище, в церковь, поставить свечку за упокой, помолиться. Некоторые в эти дни накрывают дома стол и зовут помянуть усопшего родственника всех близких ему людей. В день ангела или святого, которому усопший часто мо-

лился, можно вспомнить человека молитвой. Существуют также родительские субботы. Их несколько в году, и все они имеют переходящие даты, так что следить за ними стоит по православному календарю за текущий год. В такие дни родственники обычно поминуют умершего человека на кладбище и в церкви.

Вспомнить об усопшем можно, подав в храме записку о поминовении в любой день года. В этом случае в записке надо указывать имя, которым человек был крещен.

Чтобы не обидеть

отказом от еды в пост

Мои близкие люди, семья хоть и верующие, но не постятся. А я соблюдаю пост. Они часто обижаются, когда я отказываюсь от приготовленной еды. Как им это объяснить?

Алла Кравченко.

Родные люди не со зла обижаются на отказ от еды. Скорее всего, они переживают и, в какой-то степени, не понимают законов поста. Отказ от привычной пищи кажется им лишним. Прежде всего, стоит объяснить им, с какой целью пост соблюдается, какую духовную причину преследует. Дать понять, что это самоограничение во благо, и оно ни в коем случае не навредит здоровью или физическому состоянию.

Можно попросить родственников или приготовить самим что-то постное, но при этом вкусное. Дать попробовать семье - пусть они поймут, что постная еда может быть приятной и питательной. Главное - объяснять и показывать мягко, с теплотой, не желая обидеть.

Известны также случаи, когда постящийся человек нарушал пост в конкретной ситуации. Например, если родители приехали издалека и привезли сыну разных угощений, приготовленных с душой. Чтобы не обидеть отца с матерью, можно попробовать немного, но потом поститься еще более усердно.

Надя ведет себя так, будто она «всех милее, румяней и белее»

Впервые я встретилась с Надей в 10 классе: ее перевели к нам из другой школы. Появлению Нади предшествовал слух, что она необыкновенно красива. Каково же было удивление, когда в класс вошла девочка средней наружности. Но еще больше мы пришли в изумление, когда половина наших мальчишек в нее влюбилась. Надя вышла замуж очень рано - за золотого medalista. Через 10 лет у нее уже был другой муж и второй ребенок от нового супруга. И на этом Надя не остановилась. Очень скоро она снова вышла замуж, вызвав при этом нехорошую зависть у одиноких подруг. Так в чем же дело? Думаю, просто Надя ведет себя так, будто она «всех милее, всех румяней и белее». Мужчины не замечают ни того, что у нее плохая кожа, ни того, что лицо асимметрично, а глаза малы. Они видят интересную женщину, уверенную в своих женских чарах. Так кто же лучше? Тот, кто не выставляется, все время опускает глаза долу, считает себя хуже других или человек, уверенный в себе до такой степени, что этим приводит в бешенство всех, кто с ним общается? Где те все, которые с точностью покажут, сколько ты на самом деле стоишь и что о себе воображаешь? По моим наблюдениям, женщине все же легче жить, если она слегка переоценивает себя. Это передается мужчинам. Они считают, что им выпал большой шанс - завоевать такую умницу-красавицу.

И. Никитина.

Пожилой человек - не самый простой собеседник. Однако, если научиться с ним общаться и осознавать его потребности, можно будет построить хороший диалог.

Ностальгия по прошлому, переживания за детей и внуков, болезни, которые с каждым годом растут как снежный ком, - да сколько еще можно насчитать проблем, с которыми ежедневно сталкивается пожилой человек. Увы, мы нечасто берем их в расчет при общении со стариками-родственниками. Тем временем психологи уверены, что соблюдение нескольких несложных правил взаимодействия поможет скрасить старость нашим родным людям.

ЗНАТЬ ОСОБЕННОСТИ

С возрастом у каждого человека накапливается свой багаж проблем со здоровьем. Кто-то становится глуховат, кто-то слеповат, а кто-то и то и другое одновременно. При взаимодействии с пожилыми людьми важно ориентироваться на их особенности. Это необходимо прежде всего для того, чтобы они сами не чувствовали себя неловко, некомфортно или ущербно. Знаете, что старая бабушка плохо слышит? Во время разговора придвиньтесь максимально близко, чтобы ей не приходилось переспрашивать у вас каждое слово. Знаете, что по утрам у дедушки обычно болит голова? Дайте ему отдохнуть в это время, а все разговоры, процедуры, занятия перенесите на день и вечер.

ГАСИТЬ АГРЕССИЮ

Многие пожилые люди порой бывают агрессивны в своих словах и поступках. Агрессия для них - способ защиты от окружающего мира, который с каждым годом кажется им все сложнее и враждебнее. Резкие слова из их уст, отказ что-либо делать - привычные явления, знакомые родственникам стариков. Как на них реагировать? В первую очередь - не отвечать той же монетой. Гораздо продуктивнее будет не обращать внимания и переждать, пока порыв гнева сам собой не иссякнет. Если вам самим сложно сдерживаться, буквально на пять минут уйдите в другую комнату. За это время и вы, и пожилой родственник успеете умерить свой пыл и спокойно продолжить общение.

СОСТРАДАТЬ, НО НЕ ЖАЛЕТЬ

Чаще всего мы относимся к пожилым родственникам с толикой жалости. Они кажутся нам беспомощными. Но такая жалость губи-



КАК ОБЩАТЬСЯ С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ?

ОГРАЖДАТЬ ОТ РЕАЛЬНОСТИ

Мы привыкли делиться с родителями самым важным, причем не только успехами, но и горестями. Когда отец с матерью стареют, мы по привычке продолжаем взгромождать на их плечи свои заботы, забывая о том, что родители изменились. Теперь они сильнее за нас переживают, острее воспринимают реальность. Вы можете просто уволиться с нелюбимой работы, а пожилая мама подумает, что у ее сына жизнь летит под откос. Итог - головная боль, давление и другие психосоматические проявления.

С пожилыми родителями стоит делиться радостью, а вот неприятные новости лучше фильтровать.

Совсем другое дело - сострадание. Оно лишено чрезмерных эмоций, но наполнено фактической помощью. Это значит жить своей собственной жизнью, но при этом следить за тем, чтобы близкий человек ни в чем не нуждался.

Уделять внимание

УДЕЛЯТЬ ВНИМАНИЕ

Мир пожилого человека сужен до минимума. Многие старики уже не могут выходить из дома, а если могут, то преодолевают лишь небольшие расстояния. Их круг общения составляют близкие родственники, а некоторые и вовсе одиноки. Своя жизнь у них уже прожита, и все, что остается, - следить и переживать за жизнь любимых детей и внуков.

Все, что нужно, чтобы скрасить существование пожилых родственников, - это уделять им внимание, хотя бы немного! Спросить, как дела, вкратце рассказать о том, что происходит в вашей жизни. Обнять просто так, поправить подушку, поцеловать в щеку. Для каждого из нас это мимолетный жест, про который мы через минуту забудем, а для пожилого человека - это напоминание о том, что его любят, о нем не забыли и в вашей жизни он еще что-то, да значит.



Как мало надо старикам! Но даже этого мы порой им дать не стараемся...



(Продолжение, начало в 29-51-20)

Рори возится на ее крошечной кухне в поисках чая, молока и ложек. А Элли вспоминает, как на прошлой неделе то же самое делал Джон, и на глаза снова наворачиваются слезы. Рори садится рядом, ставит перед ней кружку и, пока она пьет чай, принимается нетипично громким голосом рассказывать о том, как провел день, как встретился в баре с другом и тот предложил ему очень необычный маршрут по Патагонии. Этот его друг детства — настоящий путешественник.

— Ну, знаешь, ребята вроде него — они такие. Ты им говоришь, что собираешься в Перу, а они отвечают: «Забудь про Мачу-Пикчу, я вот провел три ночи в племени пигмеев в джунглях Атаканты. Они скормили мне одного из своих родственников, когда доели всех бабуинов».

— Прикольно! — улыбается Элли, забираясь на диван с ногами.

— Да, он отличный чувак, но я не думаю, что смогу выдержать его компанию целых шесть месяцев.

— Ты так надолго уезжаешь?

— Надеюсь, что да.

Элли снова погружается в пучину отчаяния: Рори, конечно, не Джон, но все-таки приятно, когда есть мужчина, с которым можно от нечего делать куда-нибудь сходить.

— Так что случилось-то? — наконец спрашивает он.

— Ну... у меня был странный день.

— Сегодня же суббота. Я думал, что по субботам девушки вроде тебя встречаются послетничать с подружками за бренчем, а потом идут по обувным магазинам.

— Что за стереотипное мышление. Нет, я встречалась с Дженнифер Стерлинг.

— С кем?

— С той дамой, которой адресованы письма.

— Ого! — удивленно восклицает он. — То есть она тебе все-таки позвонила? Ну и как прошло?

— Прости, — едва слышно сквозь слезы бормочет Элли. — Прости, не знаю, что со мной. Это так глупо.

— Эй, ну ты чего, — тихо говорит Рори,

ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

обнимая ее за плечи, от него пахнет пабом, дезодорантом, чистыми волосами и уличной прохладой. — На тебя непохоже.

«Да откуда ты знаешь, — думает она. — Никто не знает, какая я на самом деле, даже я сама».

— Она все мне рассказала про их роман. О, Рори, это такая трагическая история! Они так сильно любили друг друга, так хотели быть вместе, а потом он умер где-то в Африке, и они так и не увиделись! — сквозь рыдания сдавленным голосом бормочет Элли.

— То есть, ты так расстроилась из-за этой пожилой дамы? — спрашивает он, обнимая Элли покрепче и наклоняясь к ней, чтобы лучше слышать, что она бормочет. — Из-за истории несчастной любви сорокалетней давности?

— Ты просто ее не видел. И не слышал, — протестует Элли, пересказывает ему часть истории и вытирает слезы. — Она такая красивая, такая элегантная и такая грустная...

— Ты тоже красивая, элегантная и грустная. Ну ладно, может, с элегантной я переборщил, — пытается рассмешить ее Рори, и Элли кладет голову ему на плечо. — Слушай, а я и не думал, что ты... Не пойми меня неправильно, Элли, но ты меня поражаешь. Я и не подозревал, что эти письма настолько тебя заделали.

— Дело не только в письмах, — всхлипывает она.

Рори выжидающе смотрит на нее, откинувшись на спинку дивана, но не убирая руку с ее плеч, и Элли вдруг понимает, что ей и не хочется, чтобы он убирал ее.

— А в чем еще? — мягко, но настойчиво спрашивает он.

— Я боюсь...

— Чего?

— Боюсь, что меня никто никогда не полюбит так же, как ее, — шепчет Элли.

Из-за вина она не очень думает, что говорит. Рори смотрит на нее с нежностью и чем-то вроде сочувствия. Элли ожесточенно трет глаза. На долю секунды ей кажется, что он ее поцелует, но вместо этого он берет письмо и читает вслух.

Сегодня вечером я шел домой и столкнулся с компанией, выходящей из публичного дома. Мужчины ссорились, подвыпившие дружки подзадоривали их, и вдруг начался настоящий хаос: они начали орать друг на друга и кидаться бутылками. Издалека раздался вой полицейской сирены, мужчины бросились кто куда, водители дали по тормозам, чтобы не сбить дерущихся. А я думал лишь о том, как уголок твоего рта едва заметно уходит вовнутрь, когда ты улыбаешься, и меня вдруг охватило странное чувство, что в тот самый момент ты тоже подумала обо мне.

Возможно, это звучит странно; возможно, ты в этот момент думала о театре, экономическом кризисе или о покупке новых занавесок, но, находясь в эпицентре безумия, я вдруг понял, какой это бесценный дар — знать, что есть кто-то, кто понимает тебя, хочет тебя, видит в тебе только самое лучшее. Хоть мы и не вмес-

те, сама мысль о том, что я являюсь для тебя таким человеком, придает мне сил.

Закрыв глаза, Элли слушает, как Рори тихо читает знакомые строчки, и представляет себе, насколько любимой, обожаемой и желанной, должно быть, ощущала себя Дженнифер.

Я не уверен, что заслуживаю такое счастье, и до сих пор сомневаюсь, имею ли на это право. Но я могу думать о твоём прекрасном лице, твоей улыбке и знать: часть этой красоты принадлежит мне, и это лучшее, что случилось со мной за всю мою жизнь.

Рори умоляет. Элли открывает глаза и обнаруживает, что он подвинулся к ней ближе.

— Ты слишком пессимистична для такой умной женщины, — говорит он и вытирает слезинку с ее щеки.

— Ты не понимаешь... Ты же не знаешь...

— Я знаю достаточно, — произносит он и целует ее, прежде чем она успевает что-то ответить.

На мгновение Элли замирает, и перед глазами снова возникает эта сводящая ее с ума веснушчатая рука. «Почему я должна хранить верность мужчине, который сейчас в отпуске со своей женой и, вполне возможно, в эту самую секунду занимается с ней сексом?»

Рори прижимается губами к губам Элли, нежно глядя ей по голове, и она отвечает на поцелуй, стараясь ни о чем не думать, пока тело благодарно отзывается на прикосновения его ласковых рук и губ. Сотри все это, мысленно умоляет его она, давай перепишем эту страничку. Она ерзает на диване, с удивлением ощущая, как в ней поднимается желание, — да, она действительно хочет этого мужчину. Вскоре Элли вообще теряет способность о чем-либо думать.

Она просыпается и смотрит на что-то темные ресницы. Какие черные, удивляется она, еще не до конца проснувшись, а вот у Джона ресницы светло-коричневые, как карамель. У внешнего уголка левого глаза у него есть одна белая ресничка. Наверняка о ней не знает никто, кроме меня, думает Элли.

За окном поют птицы, где-то на улице настойчиво ревет двигатель машины. Чья-то рука лежит на ее обнаженном бедре — рука на удивление тяжелая, и когда Элли пытается отодвинуться, рука тут же прижимает ее к себе, словно не желая отпустить. Она смотрит на его черные ресницы и начинает вспоминать, что произошло вчера вечером. Они с Рори на полу рядом с диваном. Она говорит, что замерзла, и он приносит одеяло. Она гладит его мягкие, густые волосы, неожиданно широкие плечи, он относит ее в постель, его голова исчезает под одеялом. Элли ощущает легкий шок от того, что произошло, но пока не может решить, как к этому отнестись.

Джон.

Сообщение.

Надо выпить кофе, думает она, в панике цепляясь за безопасные темы для размышлений. Надо сходить за кофе и кру-

ассанами. Она осторожно высвобождается из объятий Рори, не сводя глаз с его спящего лица. Стараясь не разбудить его, она перекладывает его руку на одеяло, но Рори просыпается, и Элли замирает, растерянно глядя ему в глаза.

— Привет, — хриплым со сна голосом говорит он. — Который час?

А во сколько они заснули? В четыре? Или в пять? Она помнит, как они смеялись, потому, что за окном уже начало светать. Он потирает лицо и приподнимается на локте. Волосы с одной стороны взъерошены, на подбородке пробивается щетина.

— Почти девять. Пойду сбегаю за нормальным кофе, — отвечает она, пятась к двери и в ярких лучах утреннего солнца смущаясь собственной наготы.

— Точно? — кричит он ей вслед. — Хочешь, я схожу?

— Нет-нет, — отзывается она, поднимая с пола джинсы, — я сама.

— Мне без молока, — кричит он и снова падает на подушки, бормоча что-то о своей несчастной голове.

Трусики обнаруживаются под DVD-плеером. Элли быстро поднимает их и запикивает в карман, натягивает через голову футболку, надевает сверху пиджак и, даже не взглянув на себя в зеркало, бежит вниз по лестнице, быстро идет в ближайшую кофейню, на ходу набирая номер Ники.

«Просыпайся! Подойди к телефону».

Она успевает выйти в кафетерий и встает в очередь, и тут Ники наконец-то отвечает:

— Элли?

— Господи, Ники. Я тут такое натворила, — шепчет она в трубку, оглядываясь на зашедшее вслед за ней семейство.

Отец молчит, мать пытается усадить двоих малышей за столик. Бледные лица родителей говорят о бессонной ночи.

— Погоди, я в спортзале, сейчас выйду на улицу.

В спортзале? В девять утра в воскресенье?

— Что ты там натворила? — спрашивает Ники, пытаюсь перекричать гул машин. — Убила кого-нибудь? Изнасиловала малолетнего? Или позвонила его жене и сообщила, что у ее мужа есть любовница?

— Я переспала с тем парнем с работы! — забыв, где находится, кричит Элли и вдруг замечает, что бариста смотрит на нее, удивленно приподняв бровь. — Ой, простите! Два больших американо, пожалуйста, один с молоком, и два... нет, три круассана, — быстро тараторит она, прикрыв рукой трубку.

— С этим твоим библиотекарем?

— Ну да. Он заявился ко мне вчера вечером, а я уже поднабралась, и мне было так грустно, а он еще стал читать мне вслух эти письма... Не знаю, как так вышло.

— И что?

— Как что?! Я переспала с другим мужчиной!

— Не понравилось?

— Ну... вообще-то, понравилось... даже очень, — признается Элли, вспоминая восхищенный взгляд Рори, голову, склонившуюся к ее груди, и поцелуи, бесконечные поцелуи...

— Так в чем проблема?

— Я же должна спать только с Джоном!

— С вас шесть фунтов шестьдесят три цента, — сообщает девушка, улыбаясь и подмигивая уставшему отцу семейства,

и Элли замечает, что они оба смотрят на нее с нескрываемым любопытством.

Элли лезет в карман за мелочью, но вытаскивает оттуда скомканные трусики. Отец семейства кашляет, чтобы скрыть приступ смеха. Она извиняется, краснеет, кладет деньги на стойку и, опустив глаза, отходит в сторону, чтобы подождать свой заказ.

— Ники...

— Элли, ради бога! Ты спишь с жена-тым мужчиной, который, при этом, продолжает спать со своей женой. Он ничего тебе не обещает, никуда тебя не водит и не собирается уходить к тебе...

— Ну, это еще неизвестно.

— Известно. Прости, милая, но готова поспорить на свой дорожный, купленный в кредит домик, что не собирается. А теперь ты заявляешь, что у тебя был отличный секс с каким-то милым парнем с работы, у которого, кажется, нет девушки. Ты ему нравишься, и он хочет чаще с тобой встречаться. А ты думала, я зарыдаю и побегу в аптеку за прозаком?

— Я поняла, — тихо отвечает Элли.

— А теперь иди домой, разбуди его, займись с ним безумно диким сексом, а завтра утром встретимся с Коринн в кафе, и ты нам все расскажешь.

Лицо Элли расплывается в улыбке. Как все-таки приятно, когда можно с гордостью рассказывать о своем парне, а не пытаться постоянно находить для него оправдание.

Она вспоминает о Рори, лежащем в ее постели. Рори, с длинными ресницами и нежными губами. И правда, провести утро вместе с ним — совсем неплохая идея. Она забирает кофе и со всех ног бежит домой.

— Ни с места! — кричит Элли, взлетая вверх по лестнице и сбрасывая в прихожей туфли. — Сейчас будет завтрак в постель.

Она ставит кофе на пол у входа в ванную, бросается к зеркалу, убирает остатки туши из-под глаз, умывается холодной водой и наносит за ухо капельку духов. Немного подумав, открывает тюбик с зубной пастой и полощет рот.

— Вот! Теперь ты не сможешь называть меня бессердечной эгоисткой, которая использует мужчин в своих целях. С тебя кофе на работе! — весело кричит она. — Потому, что завтра я снова стану эгоистичной стервой.

Элли выходит из ванной, поднимает стаканчики с кофе и, улыбаясь, заходит в спальню, но постель пуста, одеяло на месте... В ванной его точно нет, я только что оттуда, думает она и растерянно спрашивает:

— Рори?

— Я здесь, — доносится голос из гостиной.

— Ты не должен был вставать, — укоряет она его, выходя в коридор, — а как же завтрак в постель?

И тут она вдруг замечает, что он стоит посреди комнаты, причесанный и одетый, и уже натягивает пиджак, не глядя в ее сторону.

— Ты куда? — удивляется Элли, останавливаясь на пороге с кофе в руках. — Я думала, мы вместе позавтракаем...

— Нет, думаю, мне лучше уйти.

— Но почему? — спрашивает она, нутром чувствуя, что здесь что-то не так. — Меня же не было всего пятнадцать минут. У тебя какие-то дела в воскресенье в полдесятого утра?

Рори смотрит в пол, нашаривая в кар-

мане ключи, достает их и прокручивает на пальце, а потом наконец поднимает глаза и хмуро смотрит на нее:

— Тебе звонили, пока ты ходила за кофе. Он оставил сообщение. Я не хотел подслушивать, но в маленькой квартире сложно не услышать.

— Рори, я... — бормочет Элли, чувствуя, как внутри все холодеет.

— Я же тебе говорил: не люблю все усложнять, — поднимая руку, перебивает Рори. — Это значит, что я не хочу спать с девушкой, которая спит с кем-то еще, — добавляет он и проходит мимо нее в прихожую. — Увидимся, Элли.

Звук его шагов замедляется на лестнице. Он не хлопнул дверь перед уходом — просто очень аккуратно и решительно прикрыл ее. Элли в шоке. Аккуратно поставив кофе на столик, она идет к автоответчику и нажимает «Прослушать полученные сообщения». Комнату наполняет низкий, мелодичный голос Джона: «Элли, я не могу долго говорить. Просто хотел убедиться, что с тобой все в порядке. Не понял, что ты вчера имела в виду. Я тоже по тебе скучаю. Скучаю по нам. Но послушай... пожалуйста, не пиши мне... (короткий вздох)... слушай, я напишу тебе, как только мы... как только вернусь домой... (щелчок, конец записи)».

Его слова вибрируют в тшине квартиры. Элли опускается на диван и долго сидит без движения, глядя в одну точку. На столе остывают два стакана с кофе.

22

Уважаемый мистер Б...

48 Т... — авеню

...повторюсь, я понимаю, что покупка дома оформляется исключительно на Ваше имя, и не буду пересылать документы на подпись на Ваш нынешний адрес до Вашего возвращения четырнадцатого числа.

Письмо, случайно прочитанное женщиной

Кому: Филлипу О'Хара, philippohare@thetimes.co.uk

От кого: Элли Хоуорт, elliehaworth@thenation.co.uk

Прошу прощения, что пишу вам напрямую, но надеюсь, что вы, как коллега-журналист, проявите понимание.

Я пытаюсь найти некоего Энтони О'Хара, который, судя по всему, ровесник вашего отца. В статье в «Таймс» от мая прошлого года вы вскользь упоминаете, что именно так зовут вашего отца.

Интересующий меня Энтони О'Хара в начале шестидесятых провел некоторое время в Лондоне, довольно долго жил за границей, в основном в Центральной Африке, где, возможно, и погиб.

Мне очень мало известно о его жизни, но я знаю, что у него есть сын по имени Филлип.

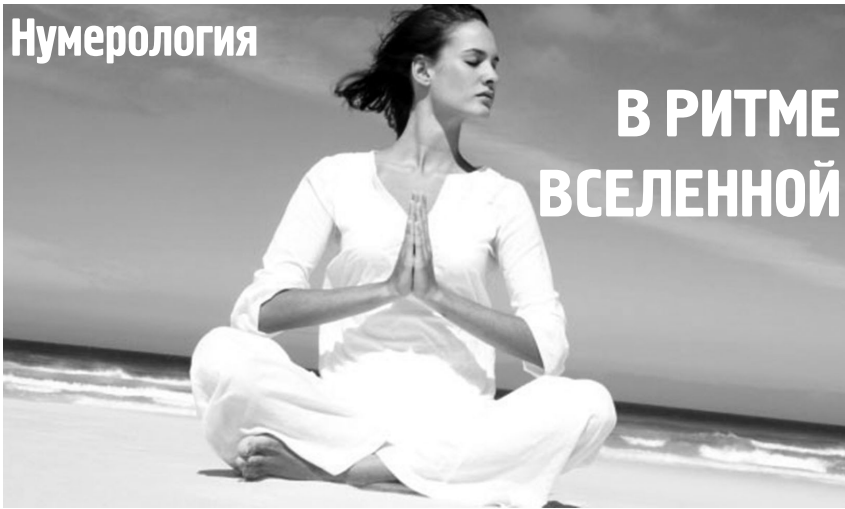
Если вы и есть его сын или же вам по другим причинам известна его судьба, не могли бы вы ответить на мое письмо? Одна моя знакомая дружила с вашим отцом много лет назад и очень хотела бы узнать, как сложилась его судьба. Я понимаю, что шансов не много, поскольку имя довольно распространенное, но мне пригодится любая помощь.

С наилучшими пожеланиями,

Элли Хоуорт.

Джоджо Мойес.

(Продолжение следует)



В РИТМЕ ВСЕЛЕННОЙ

Желающим постичь искусство быть удачливыми крайне полезно изучить некоторые нумерологические хитрости.

Манипуляции с цифрами, позволяющие влиять на события ближайшего будущего, - один из наиболее эффективных способов контроля за реальностью.

Стучим в такт

Смысл нумерологии прежде всего в том, чтобы дать нам некоторое представление о ритме Вселенной. Конечно, во многом это похоже на попытку объяснить глухому, что такое музыка, но, если продолжить эту аналогию, глухого можно научить стучать в такт мелодии, даже если он ее не слышит!

И одна из задач науки о числах именно в том, чтобы научить нас «стучать в такт». Для этого необходимо знать базовые закономерности, позволяющие понять энергетический смысл чисел и связать его с миром людей. Одна из самых очевидных связей такого рода получила название «код гармонии». «Код гармонии» имеет 5 составляющих, каждый из которых рассчитывается определенным образом:

1) Двухзначное число неполного кода.

Сложите все числа даты вашего рождения. Например, для 24.10.1995 результатом будет 31 ($2 + 4 + 1 + 0 + 1 + 9 + 9 + 5 = 31$).

2) Двухзначное число полного кода. Добавьте к получившемуся результату число месяца рождения. В приведенном примере - 10. Это позволяет уточнить энергетическую доминанту. $31 + 10 = 41$.

3) Однозначное число, неполного кода. Приведите код рождения (31) к однозначному числу: $3 + 1 = 4$.

4) Однозначное число полного кода. Приведите к однозначному числу энергетическую доминанту: $41 = 4 + 1 = 5$.

5) Число имени. Для его определения найдите сумму всех чисел, соответствующих каждой букве ваших имени и фамилии (см. схему), и приведите ее к однозначному числу. Например, код имени Марии Зыкиной (Мария Зыкина): $5 + 1 + 9 + 1 + 6 + 9 + 2 + 3 + 1 + 6 + 1 = 44$. $44 = 4 + 4 = 8$.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
А	Б	В	Г	Д	Е	Е	Ж	З
И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р
С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ
Ъ	Ы	Ь	Э	Ю	Я			

Теперь расставьте числа в следующем порядке: однозначное число неполного кода, двухзначное число неполного кода, число имени, однозначное число полного кода, двухзначное число полного кода. В нашем случае: 4, 31, 8, 5, 41.

На этом этапе у вас есть все, чтобы высчитать число ритма. Сложите цифры по порядку. $4 + 3 + 1 + 8 + 5 + 4 + 1 = 26$. $2 + 6 = 8$.

Чтобы получить код гармонии, это число нужно добавить перед каждым однозначным элементом в цепочке: 8, 4, 8, 8, 8, 5.

Черный экран

Установленные закономерности помогут в определении индивидуальных талисманов, помогающих в делах, сохраняющих здоровье и приносящих удачу. Разобьем код гармонии по парам:

- 8 - 4
- 8 - 8
- 8 - 5

Числа во втором столбике имеют отдельный смысл, о котором скажем чуть ниже, а число ритма, в данном случае 8, будет универсальным помощником в критических ситуациях разного рода. Его стоит мысленно повторять, когда необходимо принять сложное решение, во время важных встреч и напряженной работы.



На это число можно медитировать, мысленно представляя его, когда речь идет о каком-либо беспокоящем вопросе. Для этого нужно сесть в удобную позу и, закрыв глаза, на несколько минут сосредоточиться на дыхании. Потом начать мысленно считать 10 вдохов в обратном порядке. Во время счета представить, что вы медленно приближаетесь к черному экрану, на котором нарисована цифра 8 (любого цвета). Пока не закончите считать, старайтесь представлять ее как можно ярче.

Как только отсчет закончится, расслабьтесь и «погасите» цифру на ображаемом черном экране. Как только она полностью сольется с фоном, можно выходить из медитации. Обычно этого достаточно, чтобы пришло новое осознание происходящего или родилась какая-то, неожиданная

идея. Впрочем, если есть потребность, можно оставаться в этом состоянии еще некоторое время. Для того, чтобы выйти из медитаций, нужно сосредоточиться на дыхании и сосчитать до 10, после чего открыть глаза.

Тело, разум, душа

Еще один вариант использования числа ритма - создать с ним талисман. Для этого нужно нарисовать круг и вписать в него равнобедренный треугольник вершиной вверх.

В центре круга написать число ритма, нашем случае - 8. А внутри круга, но снаружи треугольника - числа из второго столбика (вписывайте числа, начиная с вершины, двигаясь по часовой стрелке).

Числа 4, 8 и 5 - в случае Марии Зыкиной, родившейся 24.10.1995 г., - являются символами вибраций разного уровня: тела, души и разума. Такой индивидуальный магический талисман можно написать или вышить на кусочке натуральной ткани, который будет соприкасаться с телом. Для этих же целей можно использовать дерево, металл или камень.

В детстве у меня было прозвище Плюшкин. Я, словно ворона, отыскивала никому не нужные вещи и забирала их себе - авось пригодятся. В 20 лет родители с еле скрываемой радостью купили мне однокомнатную квартиру. Но спустя пару месяцев я умудрилась захламить и ее!

Внутренний протест

Однажды я вышла с работы и с ужасом поняла: я не хочу идти домой. Не хочу вешать одежду в захламленный шкаф, не хочу готовить еду на кухне, где шаром покати, не хочу спать на кровати, которая давно уже не похожа на место для отдыха.

Я убеждена, что все приходит в нашу жизнь неслучайно. Вот и в тот день моя близкая подруга неспроста протянула мне книгу Мари Кондо. «Магическая уборка» - гласил заголовок, и я, прочитав его, улыбнулась. Видимо, масштабы проблемы стали заметны не только мне. Подруга с восхищением рассказывала, как поменялась ее жизнь после знакомства с книгой, и агитировала меня прочесть хотя бы главу.

В тот же вечер я принялась за чтение. Скажу честно - было непросто. Практически, каждый совет автора я воспринимала в штыки. А уж когда речь зашла о том, чтобы выкинуть половину старых фотоснимков, внутри меня и вовсе все перевернулось. Как же так? Это же воспоминания! Впрочем, совсем скоро я научилась отделять зерно от плевел.

«Расхламление»

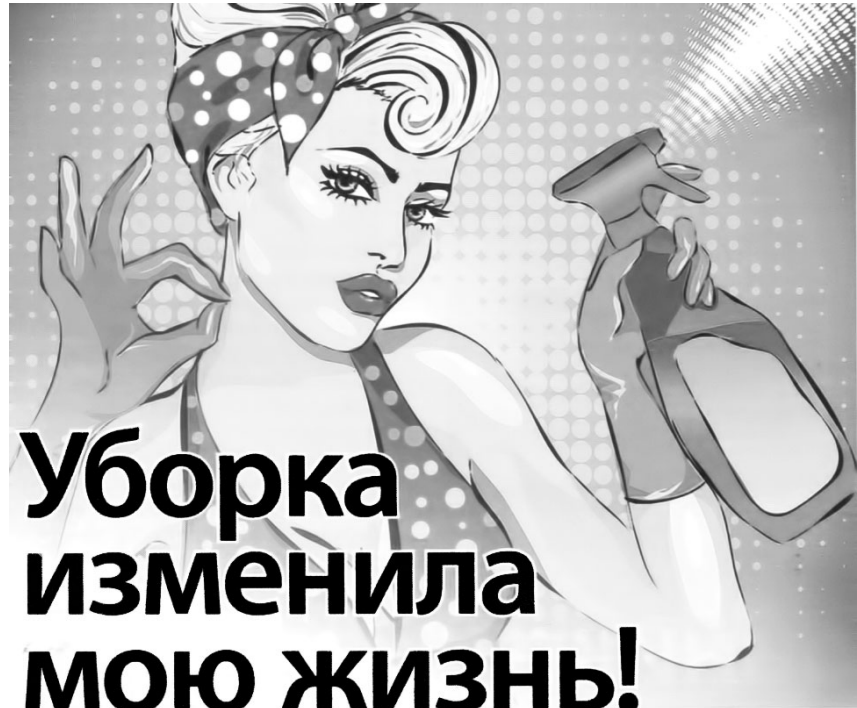
Начинать уборку нужно с избавления от хлама - этот нехитрый вывод я первым разглядела в книге. Хлама у меня было много, и поначалу я решила растянуть уборку на несколько дней. Однако, тут же себя одернула: это как пластырь - нужно отрывать быстро, чтобы было безболезненно.

Признаюсь, весь хлам у меня был «любимым». Каждая вещь чуть ли не выросла в меня, став неотъемлемой частью. Помочь распрощаться с бардаком мне помог совет Мари Кондо: «Нужно спросить себя "что я хочу оставить?", а не "что я хочу выбросить?"»

Решено было начать с одежды. Я раскидала на полу все свои вещи и с ужасом обнаружила, как их много! Если задуматься, большинство из них мне действительно уже было не нужно. Оставить только самые любимые на деле оказалось несложно. Нелюбимые составили целых пять больших пакетов! Начинала я уборку очень робко, боясь выбросить что-нибудь лишнее, но с каждым часом во мне просыпался все больший азарт. Жалости уже не было, новая жизнь стучалась в мою дверь.

Вещь как эмоция

Остановилась я лишь тогда, когда пришел черед выбрасывать вещи,



Уборка изменила мою жизнь!

Когда долгое время живешь в хаосе, он начинает казаться нормой. Но, если однажды провести масштабную уборку жилища, можно обнаружить, что и в голове все поменялось!

действительно дорогие моему сердцу. Госпожа Кондо призывала избавиться от лишних фотоснимков, статуэток, ненужных подарков, которые ни разу не были использованы. Все вышеперечисленное я собрала в коробку и посмотрела на ее содержание. Спросила себя: будет ли мне не хватать чего-нибудь? Ответ был четкий: нет!

Исключение сделала только для фотографий. Оставила всего несколько штук с каждой знаменательной для меня даты.

Поездка на курорт - два снимка, свадьба брата - еще два. В итоге собрала небольшой фотоальбом, где были только самые красивые и яркие воспоминания.

С ужасом обнаружила, что храню подарки от бывшего возлюбленного, его письма и напоминания о нем. Как утопающий, цепляюсь за мужчину, из-за чего, возможно, не могу начать новые отношения. С болью в сердце, не скрою, уничтожила все воспоминания о прошлом и вдруг почувствовала, что даже дышать стало легче.

Где хранить?

Убедившись в том, что в моем доме не осталось ни одной не нужной мне вещи, я принялась раскладывать те, что были мне нужны. Первым порывом было пойти в магазин и купить емкости для хранения. Но Мари Кондо призывала не

приобретать лишних ящичков и корзиночек, потому, что у каждой хозяйки уже есть все необходимые приспособления. В итоге, я нашла старые коробки из-под обуви, разделители, баночки и смастерила из них емкости для хранения.

Прежде всего емкости мне понадобились для платяного шкафа. В них я разложила предметы одежды, причем вертикально - так больше влезало. Я постаралась расположить все вещи в квартире так, чтобы они были незаметны окружающим. В итоге получилось, что на виду у меня осталось самое необходимое. Удивительно, но моя некогда захламленная квартира превратилась в творение минимализма!

Долгожданные перемены

Признаюсь, я до последнего не верила, что масштабная уборка способна что-то изменить в моей жизни. Но так и случилось! Прежде всего, я с радостью стала приходить в свой дом и теперь чувствовала себя здесь свободно и комфортно. Ко мне в гости начали чаще приходить друзья. Теперь нам было где разместиться! В глазах родителей я, наконец, превратилась во взрослого человека, способного привести свою жизнь в порядок. А самое главное, избавившись от лишних вещей и воспоминаний, я поняла, что готова впустить что-то новое в свою жизнь. Уверена, это только начало!

Диана Кулябина.

Уборка – это ритуал с глубоким смыслом.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



Это нельзя разогревать в микроволновке!

Микроволновка - удобная вещь в арсенале хозяйки. Она кажется универсальной, но как бы не так! Есть вещи и продукты, которые разогревать в ней не только не стоит, но даже опасно!

1 Замороженное мясо. Мясо в микроволновке размораживается неравномерно: в середине остается холодным, а по бокам почти сваривается. К тому же в нем практически полностью исчезает важный витамин В12 и начинается активное размножение бактерий.
Правильно: размораживать мясо постепенно, выложив его из морозильной камеры в холодильник.

2 Кисломолочные продукты. Они содержат полезные бактерии, которые практически полностью исчезают после тепловой обработки в микроволновой печи. Да и сами продукты после такого разогревания могут испортиться.
Правильно: выставить кисломолочный продукт из холодильника, при комнатной температуре он нагреется за полчаса.

3 Пластиковые контейнеры. Как правило, дешевый пластик, из которого они изготовлены, содержит вредные вещества. При нагревании они проникают в пищу.
Правильно: переложить еду на тарелку перед разогреванием в микроволновке.

4 Яйца. Многие пытались сварить яйцо в микроволновке, и всех ждал один и тот же результат - яйцо взрывалось. А все потому, что его содержимое нагревалось до такой высокой тем-

пературы, что скорлупа не выдерживала.

Правильно: варить яйца стоит традиционно - на плите, в емкости с водой.

5 Курица. Если вы вчера приготовили курицу и решили сегодня разогреть ее в микроволновке, делать этого не стоит. Под воздействием микроволн изменится структура белка, в большом количестве содержащегося в курином мясе. В итоге вы рискуете получить безвкусный ужин и проблемы с пищеварением.
Правильно: разогревать курицу лучше на сковороде, в духовке или есть холодной.

6 Замороженные фрукты и овощи. Это касается как покупных продуктов, так и замороженных самостоятельно. При нагревании в микроволновой печи натуральная глюкоза, содержащаяся в них, превращается в канцерогенное вещество. Как минимум, такой продукт перестает быть полезным и теряет свои витамины.
Правильно: размораживать постепенно, при комнатной температуре.

7 Мед. Многие хозяйки решают растопить мед в микроволновке, увидев, что он засахарился. Увы, после такой обработки абсолютно все полезные вещества будут потеряны.
Правильно: попробуйте растопить засахарившийся мед на водяной бане.

КАК РАЗМЕСТИТЬ ФОТОГРАФИИ

Вам надоели обычные фоторамки? Значит, вы точно оцените мой совет! Свои фотоснимки я разместила в самодельном кругу. Взяла картон, вырезала из него большой круг. Внутри круга сделала круг поменьше и вырезала середину. На внешней стороне круга приклеила обычные деревянные прищепки. На каждую прикрепила по одному фотоснимку. Саму оригинальную рамочку повесила на стене над кроватью.

Анна Белякова.

УБИРАЕМ ЗИМНИЕ ВЕЩИ НА ХРАНЕНИЕ

Чтобы зимние вещи хорошо сохранились до следующего сезона, я убираю их с особой тщательностью. Куртки и пуховики сначала отдаю в химчистку. Некоторые стираю сама в стиральной машине со специальными шариками, предотвращающими сбивание пуха в комки. Каждой вещи выделяю отдельную вешалку и убираю ее в специальный вещевой пакет. Если куртка объемная, пользуюсь вакуумным пакетом. По возможности, рядом с вещами размещаю ароматные саше. Сапоги обязательно мою и обрабатываю ухаживающим спреем. Сапоги с длинными голенищами вешаю на вешалки, предназначенные для брюк. Ботинки набиваю бумагой, чтобы они не теряли форму. Шапки, шарфы, перчатки складываю комплектами, чтобы ничего не потерялось. Иногда помещаю шарф и перчатки в шапку - так удобнее. Обязательно кладу рядом средство от моли.

Ирина Шаманова.



ЖАКЕТ С КАПЮШОНОМ В АЖУРНУЮ КЛЕТКУ

Столбики с накидом и воздушные петли образуют узор из клеток, раппорты которого постепенно уменьшаются. В результате, сам собой возникает слегка расширенный к низу силуэт.

РАЗМЕРЫ

34/36 (38/40) 42/44

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа (100% хлопок; 105 м/50 г) – 800 (850) 900 г серебристо-серой; крючок № 5.

УЗОРЫ И СХЕМЫ

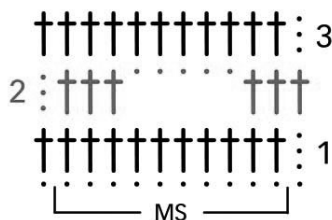
ОСНОВНОЙ УЗОР

Вязать ст. с/н. Каждый ряд начать с 3 в.п. подъема вместо 1-го ст. с/н и закончить 1 ст. с/н в последнюю в.п. подъема предыдущего ряда.

АЖУРНЫЙ УЗОР

Число петель кратно 10 + 2. Вязать согл. схеме. Начать с петель перед раппортом, раппорт постоянно повторять, закончить петлей после раппорта.

Выполнить 1 раз 1–3-й ряды, затем 2-й + 3-й ряды постоянно повторять.



• = в.п.
† = ст. с/н

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

17 п. x 9 р. = 10 x 10 см (оба образца).

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

СПИНКА

Выполнить цепочку из 92 (102) 112 в.п. + 3 в.п. подъема и вязать ажурным узором.

Для убавок для придания формы в 24-м ряду от начального ряда выполнить в каждом раппорте на 1 в.п. меньше, т.е. только 4 вместо 5 в.п. и обвязать их в следующем ряду 4 ст. с/н = 83 (92) 101 п. Эти убавки повторить в 32-м ряду от начального ряда = 74 (82) 90 п.

Через 54,5 см = 49 рядов от начального ряда пропустить для пройм с обеих сторон 4 петли и в каждом следующем ряду 1 x 3 п., 1 x 2 п. и 1 x 1 п. = 54 (62) 70 п.

Через 59 см = 53 рядов от начального ряда оставить работу.

ЛЕВАЯ ПОЛОЧКА

Выполнить цепочку из 43 (50) 54 в.п. + 3 в.п. подъема и вязать ажурным узором, при этом для 1-го и 3-го размера выполнять по левому краю работы на 1 или 2 ст. с/н больше, для 2-го размера выполнять с обеих сторон на 1 ст. с/н меньше.

Убавки для придания формы внутри ажурного узора и пройму по правому краю выполнить, как на спинке = 25 (30) 34 п. Через 59 см = 53 рядов от начального ряда оставить работу.

ПРАВАЯ ПОЛОЧКА

Вязать так же, как левую полочку, но в зеркальном отображении, при этом узор также распределить в зеркальном отображении.

РУКАВА

Для каждого рукава выполнить цепочку из 52 (62) 72 в.п. + 3 в.п. подъема и вязать ажурным узором.

Через 3,5 см = 3 ряда от начального ряда пропустить с обеих сторон 4 петли и в каждом следующем ряду 1 x 3 п., 1 x 2 п. и 1 x 1 п. = 32 (42) 52 п.

Через 8 см = 7 рядов от начального ряда оставить работу.



СВОИМИ
руками

СБОРКА

Для круглой кокетки все детали вновь включить в работу = 168 (206) 242 петли, это соответствует 25 (30) 34 п. правой полочки, 32 (42) 52 п. правого рукава, 54 (62) 70 п. спинки, 32 (42) 52 п. левого рукава, 25 (30) 34 п. левой полочки.

Продолжить работу узором из столбиков с накидом, при этом в 1-м ряду провязывать крайние ст. с/н отдельных деталей вместе = 164 (202) 238 п.

Для придания формы в 3-м ряду от начала узора из столбиков провязать 13 (16) 19 раз каждую 11-ю + 12-ю петлю вместе = 151 (186) 219 п.

В 5-м ряду провязать 13 (16) 19 раз каждую 10-ю + 11-ю петлю, в 7-м ряду 13 (19) 22 раза каждую 9-ю + 10-ю петлю, в 9-м ряду 13 (18) 21 раз каждую 8-ю + 9-ю петлю, в 11-м ряду 13 (16) 19 раз каждую 6-ю + 7-ю петлю, в 12-м ряду 13 (19) 23 раз каждую 5-ю + 6-ю петлю и в 13-м ряду 13 (19) 23 раз каждую 4-ю + 5-ю петлю вместе = 73 (79) 92 п.

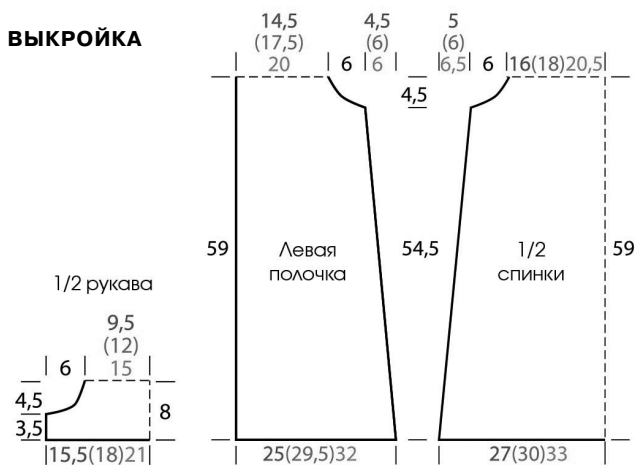
Для 2-го размера выполнить еще 2 ряда, при этом во 2-м ряду, равномерно распределив, убавить 6 п.; для 3-го размера выполнить еще 3 ряда, при этом во 2-м и 3-м рядах, равномерно распределив, убавить 10 и 9 п. соответственно = 73 п.

Далее для капюшона продолжить работу прямо, при этом в 1-м ряду отметить средние 3 петли. Затем прибавить в каждом 2-м ряду 3 x 1 ст. с/н с обеих сторон от отметок = 79 п. Через 37 см от отметки закончить работу.

Выполнить шов капюшона. Выполнить швы рукавов, боковые швы, а также швы пройм.

Борта полочек, включая капюшон, обвязать 1 рядом ст. б/н и «рачьим шагом» (= ст. б/н в направлении слева направо). Края рукавов обвязать аналогично.

ВЫКРОЙКА





5 СПОСОБОВ

УБРАТЬ КРУГИ ПОД ГЛАЗАМИ

Круги под глазами ассоциируются с усталостью, болезненностью, проблемами со сном. Как стереть с лица эти неприглядные проявления?

Темные круги под глазами идут только пандам. Женщины же должны от них избавляться в срочном порядке. Косметология придумала немало способов справиться с этой проблемой.

1. Продумать сон до мелочей

Известно, что именно во сне человека восстанавливается работа всех систем организма. Если он высыпается, это сразу отражается на внешности. Также становится заметным и недосып. Круги под глазами могут быть следствием недостаточного количества и качества сна. Как это исправить?

Проведите эксперимент. В течение двух недель спите не менее 8-9 часов, при этом ложитесь спать не позже 22:00. Никаких сбоев режима, никаких отговорок! За это время вы должны проанализировать, насколько изменится ваше самочувствие и, главное, внешний вид. В частности, уйдут ли темные круги под глазами. Чтобы ночью происходил отток жидкости от тканей лица, возьмите подушку повыше.

2. Использовать

косметику с особым составом

Если у вас есть проблемы с темными кругами под глазами, есть смысл по-

купать специальные средства по уходу конкретно за областью вокруг глаз. Лучше, если они будут легкой гелевой текстуры. Приобретая крем для зоны вокруг глаз, обратите внимание, чтобы в его составе был хотя бы один из компонентов:

- * витамин А - усиливает приток крови к тканям кожи;
- * ретинол - увеличивает выработку коллагена, придает упругость;
- * кофеин - выводит лишнюю жидкость и освежает кожу;
- * экстракты цитрусовых - осветляют кожу;
- * арбутин - снижает выработку меланина (красящего пигмента);
- * витамин С - придает сияние. Чтобы увидеть первые результаты, ухаживающие средства нужно использовать 3-4 недели.

3. Обратиться к косметологу

В современной косметологии существует несколько способов борьбы с темными кругами под глазами. Один

из них - лазерная терапия. В ходе нее луч лазера разглаживает кожу и слегка осветляет ее.

Иногда ситуация усугубляется тем, что у пациентки глубоко посаженные глаза. Из-за этого создается эффект темных кругов. В этом случае помогут филлеры с гиалуроновой кислотой. Инъекции заполняют пустоты, глазки «откроются», и круги станут менее заметными.

4. Сделать

грамотный мейк-ап

Если времени на народные способы не хватает, темные круги под глазами можно просто замаскировать. В этом поможет, в первую очередь, консилер правильно выбранного оттенка. Он должен быть на 1-2 тона светлее вашего собственного тона кожи. Средство нужно наносить тонким слоем, вбивая подушечками пальцев в кожу. Попробуйте два варианта - консилер в форме крема и в форме твердого стика - и выберите тот, который понравится больше. После нанесения консилера кожу можно слегка припудрить.

Можно также сыграть на контрасте. Для этого макияж верхнего века должен быть темным (главное, не переборщить!), а нижнего - телесным.

5. Вспомнить

бабушкины советы

Круги под глазами - не новая проблема. Еще наши бабушки экспериментировали с методами, избавляющими от них. Некоторые из них очень эффективны!



- * Половину сырой картошки очистить от кожуры и измельчить в блендере. Картофельную кашицу нанести на закрытые веки толстым слоем, оставить на полчаса.

- * Каждый день с утра класть на глаза на 10 минут свежесрезанные кружки огурца.

- * По мере необходимости помещать на закрытые веки использованные чайные пакетики. Для усиления эффекта перед этим их можно на пару минут положить в холодильник.

- * Положить две ложки (идеально, если они будут серебряными) в холодильник на 10 минут. Достать, приложить к закрытым векам выпуклыми сторонами. Оставить до тех пор, пока ложки не станут теплыми. При необходимости повторить процедуру.

- * На ночь нанести на область нижнего века миндальное масло. Оно справляется с потемнениями за счет содержания в нем витамина Е.

Идеи для маникюра

ОФИСНЫЙ ВАРИАНТ

Сдержанность, неброскость, лаконичность - три «кита» офисного маникюра. Соблюдайте их, и вас никогда не упрекнут в безвкусице.



Если вы используете блестящий лак в офисном маникюре, пусть он будет неярким.



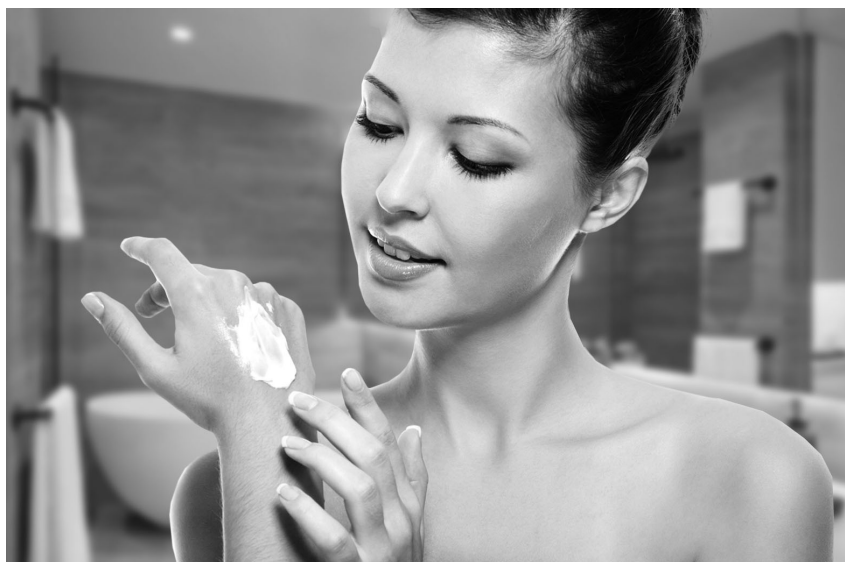
Геометрические фигуры - лучший выбор для работы. Присмотритесь к лакам пастельных тонов.



Оригинальность никто не отменял! Попробуйте классический черный цвет в сочетании с необычными идеями.



Уместны будут аккуратные стразы. Украсьте ими один или несколько ногтей.



УХАЖИВАЕМ ЗА КОЖЕЙ РУК

Если зимой мы носили перчатки, то теперь пришло время показать свои ручки. Они не идеальны? Тогда срочно начинаем за ними ухаживать!

Главный враг красоты рук - наша собственная лень. Весь сам по себе комплекс по уходу за кожей совсем несложен. Его формула проста: распаривающие ванночки, отшелушивающий скраб, смягчающие маски и расслабляющий массаж. Попробуйте придерживаться подобного распорядка хотя бы месяц, и спустя время вы не узнаете собственные руки!

Распаривающие ванночки

Ванночки лучше делать вечером: они успокаивают и размягчают кожу. Температура воды должна быть комфортной. По желанию можно выбрать один из рецептов ванночек.

Мыльная. Натереть на терке детское мыло. Должна получиться горсть мыльной стружки. Всыпать ее в 2 л горячей воды, размешать. Добавить 2 ст. л. пищевой соды. Держать руки в ванночке 15 минут.

Картофельная. В 2 л воды отварить несколько картофелин. Вынуть их, отвар использовать для ванночки. Добавить в него 3 ст. л. растительного масла. Держать руки в отваре 15 минут.

Отшелушивающий скраб

Когда ручки распарены, самое время приступить к нанесению скраба. Его можно также изготовить самостоятельно. Главное условие - наличие в нем абразивных частиц. Кожа рук толще, чем кожа лица, так что абразив не повредит ее.

Скраб следует нанести на кожу и в течение 2-3 минут растереть по внешней и внутренней стороне рук. Затем смыть водой.

Сахарный или солевой. 1 ст. л. мелкой соли или сахара смешать с 1 ст. л. растительного масла. Если крупинки кажутся слишком большими и травмируют кожу, можно предварительно измельчить их в кофемолке.

Медовый. 2 ст. л. овсяных хлопьев измельчить в кофемолке. Добавить к ним 1 яичный желток и 1 ч. л. жидкого меда.

Смягчающие маски

Когда лишние, отмершие частички кожи удалены, можно заняться смягчением и питанием. Лучше всего с этим справляются маски. Любую маску для рук желателно держать не меньше 20 минут. Для удобства можно надеть сверху хлопчатобумажные, целлофановые или специальные косметические перчатки.

Творожная. 50 г творога смешать с 1 ст. л. оливкового масла. Нанести на кожу толстым слоем, сверху надеть перчатки или целлофановые пакеты.

Лимонная. Сок 1 лимона смешать с 1 ч. л. льняного масла, 1 ч. л. жидкого меда и 1 яичным желтком.

Расслабляющий массаж

После ванночки, скраба и маски желателно сделать легкий массаж. Для усиления эффекта можно взять любое массажное масло или обычное растительное. Предварительно подогрейте его на водяной бане.

В процессе массажа разминайте каждый пальчик по отдельности, растирайте между собой ладони, совершайте круговые движения. Будет достаточно 5 минут манипуляций, после чего руки нужно промокнуть бумажными салфетками и нанести питательный крем.

ЗАПЕКАЕМ В ДУХОВКЕ



КИШ С ЛОСОСЕМ И ФАСОЛЬЮ

Понадобится: для теста: мука - 250 г, масло сливочное - 125 г, соль и сахар - по 1/4 ч. л. Для начинки и заливки: филе лосося - 400 г, фасоль стручковая - 250 г, сыр - 100 г, яйцо - 2 шт., сметана (20-30%) - 200 г, соль.

* Муку, соль, сахар и охлажденное масло нарубить в крошку. Влить 2-3 ст. л. ледяной воды и быстро замесить тесто. Сформовать шар, завернуть в пленку и положить в холодильник на 40 мин.

* Тесто раскатать в пласт толщиной 4-5 мм. Выложить в форму, прижать пальцами к дну и бортикам. Положить на тесто фольгу, сверху насыпать груз (сухой горох). Выпекать 7 мин. при 180 градусах. Убрать фольгу с грузом, на-

колоть дно теста вилкой и выпекать еще 5 мин.

* Рыбу нарезать. Фасоль бланшировать в подсоленной воде 2 мин., откинуть на дуршлаг. Выложить фасоль к рыбе, добавить натертый на крупной терке сыр. Перемешать.

* Для заливки смешать сметану и яйца, посолить. Начинку выложить в выпеченную основу и залить сметано-яичной смесью. Выпекать до готовности (около 30 мин.).

СВИНАЯ ВЫРЕЗКА С КАРТОФЕЛЕМ

Понадобится: вырезка свиная - 600-800 г, картофель некрупный - 10-12 шт., масло растительное. Для маринада: лимон - 1 шт., горчица сухая - 1 ст. л., чеснок - 2 зубчика, приправы и соль по вкусу, зелень петрушки - 1 пучок.

* Сок из лимона выжать в миску. Оставшуюся мякоть плода разрезать на четвертинки и добавить туда же. Зелень петрушки мелко нарубить, чеснок пропустить через пресс. Смешать все подготовленные ингредиенты, добавить сухую горчицу и приправы. Поставить посуду на слабый огонь и немного прогреть смесь, помешивая.

* Свиную вырезку вымыть, обсушить салфеткой. Опустить в теплый маринад и оставить на 5 ч. Затем обжарить мясо несколько минут на раскаленной сковороде со всех сторон и переложить в смазанную маслом форму. Туда же выложить очищенный картофель, подсолить и сбрызнув маслом.

* Запекать в духовке при 180 градусах около 60 мин. В процессе приготовления несколько раз полить мясо и картофель выделившимся соком.



Понадобится: голени куриные - 4 шт., эстрагон свежий - несколько веточек, помидоры черри - 6-8 шт., соль, перец по вкусу. Для маринада: сметана - 2 ч. л., соус соевый - 2 ч. л., масло оливковое - 2 ст. л., имбирь свежий - 2 см, чеснок - 2-3 зубчика, картофель - 4 шт.

КУРИНЫЕ НОЖКИ С ОВОЩАМИ

* Куриные ножки посолить, поперчить сложить в миску. Добавить эстрагон. Выложить помидоры черри.

* Для маринада соединить сметану с соевым соусом. Добавить оливковое масло, натертый на терке имбирь и измельченный чеснок. Перемешать до однородности.

* Залить маринадом курицу с помидорами. Хорошо перемешать и оставить мариноваться при комнатной температуре на 30-40 мин.

* Смазать огнеупорную форму маслом, выложить курицу. Картофель нарезать крупными ломтиками и опустить в оставшийся соус с помидорами.

* Разложить картофель и помидоры вокруг курицы. Поставить форму в разогретую до 200 градусов духовку. Запекать около 40 мин. (до готовности).

ОЛАДЬИ С КОЛБАСОЙ И СЫРОМ

Понадобится: кефир (2,5%) - 500 мл, мука - 3 стакана, сахар - 1-2 ст. л., яйцо - 1 шт., соль - щепотка, сода - 1 ч. л., сыр твердый - 50 г, колбаса вареная (можно взять ветчину) - 70 г, масло растительное для жарки.

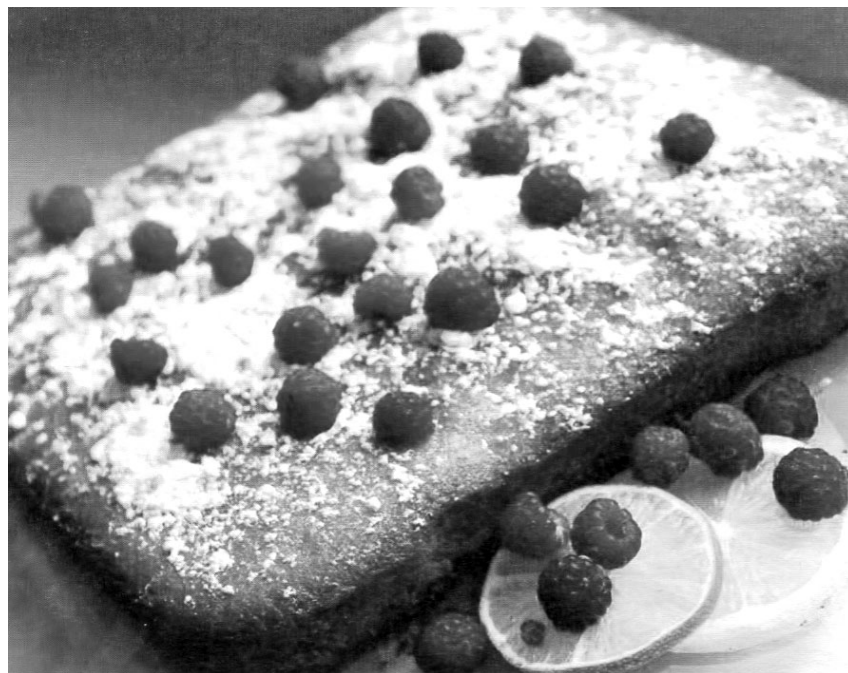
✳ Кефир доводим до кипения (но не кипятим!). В миске смешиваем яйцо, сахарный песок, соль. В яичную массу тонкой струйкой вливаем горячий кефир, интенсивно перемешивая венчиком, чтобы яйцо не свернулось.

✳ Добавляем предварительно просеянную муку. Тесто должно получиться по консистенции, как густая сметана. И в самую последнюю очередь кладем соду. Все хорошенько перемешиваем и оставляем тесто постоять 10-15 мин.

✳ Тем временем нарезаем сыр и колбасу (ветчину) мелкими кубиками (можно и натереть на крупной терке). Добавляем в тесто, как следует перемешиваем.

✳ Выпекаем оладушки на раскаленной сковороде, уменьшив огонь до среднего, в небольшом количестве растительного масла, накрыв крышкой.

Марина В.



ЛИМОННО-ЛАЙМОВЫЙ КЕКС С ЯГОДАМИ

Понадобится: мука - 200 г (+ 40 г для ягод и присыпки), сахар - 200 г, масло сливочное - 130 г, цедра лимона и лайма - 3 ч. л., ягоды - 500 г, яйцо - 3 шт., сок лимона и лайма - 70 мл, разрыхлитель - 1 пакетик, ванилин - 1 ч. л., пудра сахарная - 3 ч. л., соль.

✳ Взбейте миксером масло с сахаром до бела, до мягкой консистенции. Постепенно введите яйца, продолжая взбивать массу. Всыпьте соль и цедру, влейте сок лимона и лайма.

✳ Смешайте муку с разрыхлителем и ванилином. Добавьте в основную массу, предварительно просеяв. Взбейте до состояния густой сметаны.

✳ Ягоды смешайте с небольшим количеством муки. Можно взять как свежие, так и замороженные.

✳ Разогрейте духовку до 180 градусов. В смазанную маслом и присыпанную мукой форму выложите половину теста. На нее положите ягодки в муке. Сверху залейте оставшимся тестом - и в духовку! Выпекайте 40 мин. Готовый кекс остудите, украсьте ягодами и сахарной пудрой.

Татьяна Червякова.

УЛИТКИ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ

Понадобится: тесто слоеное дрожжевое - 500 г, ветчина - 500 г, сыр твердый - 100 г, укроп свежий - 1 пучок, яйцо - 1 шт.

✳ Слоеное тесто раскатать в прямоугольный пласт (покупное предварительно разморозить). Сыр натереть на крупной терке, ветчину нарезать тонкими пластинками.

✳ На пласт теста выложить тертый сыр. Поверх сыра уложить пластинки ветчины и щедро посыпать нарубленным укропом. Аккуратно свернуть в рулет и нарезать на ломтики толщиной 2 см.

✳ Выложить получившиеся улитки на противень, выстеленный пекарской бумагой, накрыть полотенцем и поставить в теплое место на 30 мин. для расстайвания.

✳ Смазать улитки взбитым яйцом. Выпекать при 200 градусах 15-20 мин., до румяной корочки. Подавать теплыми.

✳ С начинкой можно пофантазировать - добавить обжаренные грибы или приготовить сладкую начинку: творог + изюм, орешки + изюм.

Наталья Фотина.





Лекарственные травы порой действуют не хуже, чем таблетки. Некоторые из них дачники сажают специально, другие же заходят в сад без приглашения. Мы часто принимаем их за сорняки и стараемся избавиться. И все же не спешите хвататься за тяпку, они могут пригодиться!

Зверобой

На Руси зверобой считали травой Иоанна Крестителя и средством от 99 хворей. Желтые цветки зверобоя начинают распускаться в начале июня, а их последний лепесток опадает только в середине осени.

Растение богато витаминами, эфирными маслами, дубильными и многими другими биологически активными веществами. Но действие этого растения достаточно сильное, поэтому, есть серьезные противопоказания: гипертония, беременность и кормление грудью, детский возраст до 12 лет, прием иммуносупрессантов, некоторых антидепрессантов и др.

Если вы собираете зверобой в лесу или в полях, то оставляйте на кустике 2-3 соцветия, чтобы вызрели семена и растение могло размножаться. Сушат зверобой как обычно: связав в пучки, повесив вдали от света.

Чай для спокойного сна

Заварить 1 ст. л. травы 1 стаканом кипятка и пить как чай по 1/4 стакана 3-4 раза в день с медом или сахаром.

Масло при ожогах и ссадинах

20 г цветков зверобоя залить 200 г льняного или подсолнечного масла, поставить в прохладное темное помещение, настоять две недели, периодически взбалтывая. Масло получится ярко-

АПТЕКА НА ГРЯДКЕ

Не обязательно заходить в аптеку каждый раз, когда требуется средство для улучшения самочувствия или избавления от недуга. Многие лекарственные препараты можно найти на собственной даче!

красного цвета. Оно заживляет раны и ссадины, ожоги и ушибы. Облегчает даже зуд от укуса комаров!

Иван-чай (кипрей)

Многие огородники стараются избавиться от этого растения, однако, в царской России из листочков кипрея производили чай и успешно продавали его в Европу. Напиток укрепляет иммунную систему, делает организм выносливым, снимает головную боль. А маски и лосьоны, приготовленные на основе зверобоя, отлично очищают и омолаживают кожу.

Важно собрать листья иванчая в тот момент, когда цветочная кисть распустилась не полностью. Иначе на нижних ветвях созреют бобы, внутри которых находится пух. Этот пух не должен попасть в сбор.

Напиток для бодрости

2 ч. л. сухих листьев залить 600 мл кипятка. Емкость плотно закрыть и оставить настаиваться в течение 10-15 мин. Пить чай можно и в охлажденном виде. Если есть желание подогреть, ни в коем случае не допускайте закипания. Тончайший аромат пропадет сразу же. Пейте без сахара, замените его изюмом, финиками, курагой, медом или халвой.

Одуванчик

Желтые головки одуванчиков в образцовом огороде - это настоящее безобразие и пятно на репутации хозяйки сада. А вот в Древней Греции это растение называли «эликсиром жизни». Знаменитый Авиценна считал, что соком одуванчика можно победить минимум 100 болезней. Китайские лекари до сих пор утверждают, что если ежедневно съедать по 5-10 лепестков растения, то многие болезни уйдут сами собой. Одуванчик богат витаминами, в нем половина таблицы Менделеева: марганец, калий, кальций, натрий, железо, алюминий, магний, медь. Когда-то жители Севера этот цветок спасал от цинги.

Молодые листочки одуванчика практически не горчат. Поэтому пользуйтесь моментом и готовьте из них салаты. Доказано: салат из свежих листьев одуванчика и порошок из их корней понижают количество холестерина в крови.

Масло из корня одуванчика

Измельченные корни одуванчика настаивать в теплом месте на подсолнечном масле (1:4) две недели. Масло помогает от ожогов: им смазывают пораженные места или накладывают на них компрессы.

Крапива

Для огородника радость, если на участке прижилась крапива, ведь она растет только на плодородных почвах. Весной зеленый борщ с крапивой и щавелем - это букет удовольствий и витаминов. Крапиву применяют для профилактики авитаминоза, малокровия, как мочегонное и ранозаживляющее средство.

В больших количествах крапиву употреблять не стоит. Она противопоказана людям, страдающим от варикоза и атеросклероза, беременным женщинам. Растение обладает сильным кровоостанавливающим действием, что может спровоцировать образование тромбов.

Питательная маска

Растрептанные в кашу свежие листья крапивы смешать с жидким медом и нанести на кожу лица. Маска хорошо помогает при чрезмерно сухой коже лица, убирает эффект стянутости.

Для укрепления волос

1 ст. л. измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 ч., процедить. Настоем ополаскивать волосы после мытья, слегка втирая его в кожу. Волосы не вытирать, они должны высохнуть сами.

Кошачья лапка

Красивое, неброское, но очень полезное растение. Котовник живет в лесах и на лугах, но многие специально сажают его на участке. Надземная часть котовника кошачьего содержит много эфирных масел, растение помогает при бронхите, анемии, истерии, мигрени, используется как повышающее аппетит и улучшающее настроение средство. Настоем котовника можно обмывать небольшие раны и нарывы. В странах Европы и на Востоке побеги и листики котовника применяют в виде пряности, добавляя в засолку и при мариновании как приправу. Также им ароматизируют мясные и рыбные блюда, напитки и соусы. Растение нередко используют в качестве заварки для чая. А кондитерские изделия приобретают особый вкус, если в них добавить эфирное масло котовника.

Настой для аппетита

Взять 2 ч. л. сухой травы (сушить можно до или во время цветения, но не после), залить 1 стаканом кипятка, настаивать 45 мин. Процедить, употребить за 15 мин. до еды по половинке стакана, 3-4 раза в день. Лучше не хранить настой, а почаще готовить новый.

Поздравления

Надежду Ивановну АЛЕКСЕЕВУ поздравляем с днем рождения. Желаем много радости, долгих лет жизни и всех земных благ. Вы долго, радостно живите, Надежда не покинет вас, Вы радость и добро творите, Продлите сказку без прикрас. Желаем от души Надежде На радость детям, внукам жить, Надолго оставаться прежней, Солнышко видеть, не тужить.

Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Екатерина Станиси,
Алла Изверская,
Валентина Гладко,
Манана Орагвелидзе,
Мери и Нино Кешелава,
Хатуна Чангелия,
Мария Кондролова,
Алла Буковинская,
Лия Корпашвили,
Полина Иванова,
Ирина Епифанова,
Лия Кодуа,
Валентина Шипулина,
Виктория Дарбинян,
Сильвия Оганесян,
Нино Кванталиани,
Майя Венкова, Кнарик Минасян,
Ольга Лучинка, Татьяна Корчагина,
Цицо Бераушвили, Марина Карадочева,
Елена Иваницкая, Нана Даушвили,
Майя Гиоргобиани, Нина Романиди,
Наталья Псаропуло,
Ксения Спиранди, Дали Мхитарян,
Лали Изория, Екатерина Зелинская,
Галина Ремкова,
Елена Микашвили,
Алла Титвинидзе,
София Шарафян.

Любовь ЩЕРБАЕВУ-НУГЕШИДЗЕ поздравляем с днем рождения. Желаем нашей Любушке выглядеть всегда на все сто, хорошего настроения и настоящей любви. Недаром ваше имя Понятно всем без слов, Оно неповторимо, О, Любушка, Любовь! Блестят глаза у Любы Искриной мелких слез, Накрашенные губы

Помадой цвета роз.
С темными волосами
И светленькой зарей,
Ангел-хранитель с вами...
Желаем вам порой.
Довольствоваться жизнью,
Цветами, речкой грез.
Владеете оптимизмом
Всегда, везде, всерьез!

Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Тина Псугури,
Мэри Кварацелия,
Светлана Арутюнова,
Лариса Домбровская,
Цицо Нозадзе, Наили Харაзишвили,
Кети Анджапаридзе, Луиза Манукян,
Нанули Чалвардишвили,
Жанна и Офелия Григорян.

Ирину ЕПИФАНОВУ поздравляем с днем рождения. Желаем побольше радости и веселья, чтобы из твоих уст звучали всегда хорошие и мелодичные песни. Пусть Господь Всевышний хранит тебя. Прекрасна жизнь, неповторима, Зажглась на небесах звезда, А Епифанова Ирина Светится ярко, как гроза. Прекрасней нету во Вселенной Подруги, красоты земной... Мы шлем Ирине поздравленья, Пусть дом сияет безизной. Пусть окружает все Ирину: Любовь, раздолье без конца... Цветы украсят стол, витрину... И радостно бьются сердца!

Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Кети Димитриади,
Раиса Мкртчян,
Мадонна Карсанова,
Лали Дгебуадзе,
София Светлинова,
Красимира Русинова,
Лия Арвеладзе,
Полина Иванова,
Диана Габарашвили,
Этери Шенгелия,
Валентина Неженцева,
Елена Яровая,
Любовь Искренко,
Зоя Кучеренко,
Нанули Варазашвили,

Нино Балавадзе,
Алла Есаулова,
Людмила Смоленская,
Лана Стоева,
Анна и Юлия Кузнецовы,
Лариса Степаненко,
Любовь Истомина, Раиса Смирнова,
Майя Венкова,
Анжела Геворкян,
Додо Лалишвили,
Ия Перадзе,
Зоя и Иванка Костовы,
Медая Чхаидзе, Венера Кростева,
Лела Турашвили,
Елена Акритиди, Эльза Санакоева,
Надежда Ляпина, Маргарита Зарейчук,
Русудан Абесадзе, Дждеджило Эристави,
Дареджан Капанадзе, Манана Кавтарадзе,
Мэри Кудухова, София Болквадзе,
Светлана Губкина.

У Вячеслава (Славика) СУХУШИНА и Наталии НОЖЕНКО, а также у Бориса ЗАХАРОВА и Пелагеи ЛИПАТОВОЙ родился внук, а у Николая СУХУШИНА и Анастасии ЗАХАРОВОЙ родился сын Андрей. Поздравляем всех близких с появлением на свет малыша. Желаем Андрюше вырасти счастливым, быть мужественным, честным, порядочным, преданным, достойным своих предков. Придите вы, друзья, скорей. Музыка, праздник в светлом доме, «Родился маленький Андрей!», – Мы сообщаем всем знакомым. Придите вы, накроем стол, Песни, мелодии, бокалы. Восходит мальчик на престол Как Ангел, Андрей Первозванный. Придите вы, чтоб пожелать Малышу счастья и удачи. Ты крепким будь, учишь летать, Словно орленок крепкий, зрячий!

Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Нона Любавина,
Ирина Родникова,
Ангелина Сливкина, Инга Клубова,
Манана Масхарашвили,
Лили Бакрадзе, Нино Твалчрелидзе,
Шукуфа Курбанова, Аиша Бахрузова,
Гюльхан Ескалиева,
Джамалия Байрамова, Янина Вдовенко,
Ольга Литвиненко.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №19

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23



Славия доктор
ПОДРУГА
железный друг детства

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.
Гл. редактор Елена Мчедлидзе
Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.
В дайджесте использованы материалы, фото и сканворды из зарубежных журналов и газет.
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.



Прежде чем завести себе лохматого друга, мы тщательно изучаем рекомендации по уходу, кормлению, прогулкам, чтобы быть во всеоружии. Но иногда возникают нестандартные ситуации, которые ставят нас в тупик.

НЕПРОСТЫЕ СИТУАЦИИ

Если дружба не задалась...

«Мой пятилетний внук частенько бывает у нас в гостях. Каждый такой визит становится настоящим мучением для нашего кота Соломона. Внучок постоянно его мучает, таскает за хвост, носится за ним. Как научить его обращаться с животными?»

Мария М.

Вероятно, у вашего внука нет собственных животных, а потому он не знает, как правильно обращаться с братьями нашими меньшими. В очередной раз увидев его издевательство над котом, подойдите и объясните, что так делать нельзя. Покажите пример: погладьте Соломона, возьмите на ручки. Предложите внуку сделать то же самое. Чтобы у него развилась привязанность и появилась теплота в отношении животного, поручите ему ухаживать за котом. Покажите, как насыпать ему корм, налить водичку. При этом говорите: «Теперь это твоя обязанность, Соломон будет тебе благодарен».

Охотничьи инстинкты

«Наш пес Буран - спокойное животное. Но когда мы берем его с собой на дачу, он начинает вести себя неадекватно. Сразу убегает, а возвращается весь измазанный в чем-то дурнопахнущем. Запах ужасный! Что же теперь на привязи его держать?»

Кристина Манилова.

Когда собака оказывается на природе, в ней, независимо от породы, просыпаются охотничьи инстинкты. И самое первое, что эти инстинкты приказывают собаке делать - избавиться от «городского» запаха, замаскироваться. Для маскировки подойдут фекалии, трупы других животных или птиц, даже шкурки от вяленой рыбы или тухлые черви.

Как с этим бороться? Самый простой вариант - как только собака изъясит

желание вывалиться в чем-то неприятном, тут же отвлечь ее командой или предложением поиграть. Есть еще один способ борьбы с подобными охотничьими инстинктами, но он достаточно индивидуальный: необходимо хорошо вымыть собаку с использованием дегтярного мыла.

Сигнал SOS

«С некоторых пор наша кошка начала вести себя странно. Бывает, она садится в угол, спиной к нам, и сидит, опершись лбом в стенку. Это нормально?»

Ольга Крылова.

Конечно, можно предположить, что ваша кошка показывает характер, поворачиваясь к вам спиной. Но не помешает исключить возможность какого-либо заболевания. Дело в том, что когда у животного что-то болит, оно может часто зависать в одной позе, не реагируя ни на что. Попробуйте в такой момент подойти к питомцу и потрогать его. Проследите за реакцией. Если кошка начнет шипеть или громко мяукать, значит, с визитом к ветеринару точно не стоит откладывать.

Беда со стрижкой

«Мы готовились к выставке, сходили в собачью парикмахерскую, но нас там в буквальном смысле слова «обкорнали». Я очень расстроилась...»

Дарья Ковалева.

Разумеется, это очень неприятно, но сильно переживать не стоит - собачья шерсть отрастает очень быстро. На будущее: если вам не нравится результат, не нужно сразу расплачиваться за услугу. Вызовите менеджера, обсудите с ним этот вопрос. Если вы - постоянный клиент, то вам обязательно пойдут на встречу. Возможно, другой, более опытный мастер, исправит все на месте или в следующий раз вам предложат бесплатную стрижку.

Поздравления

Катюшу ПИРОКОСЯН поздравляем с днем рождения.

Дорогая Катюша, в этот замечательный день от всего сердца хотим пожелать вам исполнения всех желаний! Пусть сбудутся все мечты! Пусть радость и вдохновение станут постоянными спутниками. Желаем, чтобы вас всегда окружали радостные и искренние улыбки ваших друзей. Еще, конечно же, хочется пожелать, чтобы вы были здоровой и всегда оставались такой же неповторимой.

Ваши подружки-эрудиты.

Знакомства

Нодари Карухнишвили, 74 года, художник, одинокий пенсионер, обеспеченный отдельным, зарегистрированным жильем: 3-комнатная квартира на 3 этаже, 3 больших подвала, ищет жену 60-65 лет с высшим образованием. Немного грузинка и нос малой или большой горбинкой.

Тел.: 0341 (код Рустави) 22-34-99.

+ + +

Хочу познакомиться с мужчиной до 65 лет, имеющего работу и жилплощадь, для создания семьи. Иногородных прошу не беспокоить. Мне 50 лет, обеспечена работой, в разводе, детей нет. Звонить в дневное время.

Тел.: 555. 51-48-63.

+ + +

Меня зовут Нино, мне 28 лет. Хочу познакомиться с серьезным мужчиной для серьезных отношений.

Тел.: 577. 58-16-11.

+ + +

Мне 42 года, рост 185 см, спортивного телосложения, имею высшее образование, разведен, детей нет, но очень хочу их иметь. Ищу девушку 25-35 лет, можно с одним ребенком. Живу в деревне, недалеко от Тбилиси, в собственном доме, есть земельные участки и хозяйство. Условие: переезд ко мне обязателен. Не согласных с условиями просьба не беспокоить.

Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кипиани.

+ + +

Хочу познакомиться с хорошей женщиной для серьезных отношений и создания семьи. Меня зовут Геронти.

Тел.: 555. 60-20-58.

+ + +

Познакомлюсь с серьезным мужчиной, который умеет ценить и уважать женщину. Меня зовут Нино.

Тел.: 577. 66-92-75.

+ + +

Имею желание познакомиться с прекрасной женщиной для создания семьи. Чуткой, доброй, красивой, без вредных привычек. Возраст - от 30 до 50 лет.

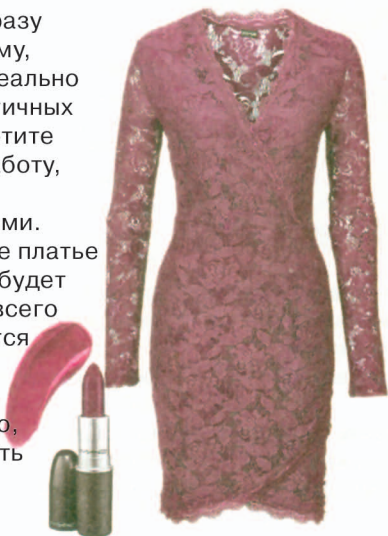
Меня зовут Альберт, 46 лет, имею серьезные намерения.

Тел.: 568. 78-11-25.



Кружева

Кружево придает образу изысканность, поэтому, кружевное платье идеально подойдет для романтических свиданий. Если вы хотите надеть кружево на работу, примерьте наряды с элегантными вставками. Полностью кружевное платье в офисном варианте будет неуместным. Лучшее всего такой наряд сочетается с каблуками и маленьким клатчем. Если будет прохладно, сверху можно накинуть кардиган или легкое пальто.



Вся в цветах!

Надев платье в цветочек, будьте готовы к тому, что именно оно станет главным элементом образа. Обувь и другие аксессуары в этом случае лучше выбрать максимально лаконичные. Поиграйте с длиной. Цветочные платья в пол подойдут для романтического вечера или красивой фотосессии в парке. А коротенькие сарафаны, дополненные однотонными сандалиями, станут универсальным вариантом для прогулок и встреч с друзьями.



Наследие Коко Шанель

Легендарное «маленькое черное платье», созданное Коко Шанель, должно быть в гардеробе каждой женщины. Именно эта модель способна утром выглядеть сдержанно, а вечером - соблазнительно.

Такое платье навсегда решит проблему, в чем идти на работу, свидание, в театр.

Остается лишь выбрать фасон, материал и крой наряда.

Так как платье само по себе лаконично, с ним можно примерить разнообразные аксессуары. Но всегда помните важное правило: снимите последнее надетое украшение. Это поможет не выйти за рамки.

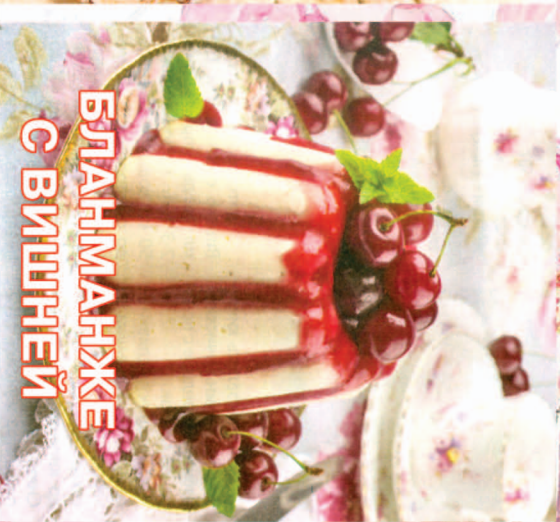




ВОЗДУШНЫЕ ЭКЛЕРЫ

Для теста: мука - 1 стакан, масло сливочное - 100 г, яйцо - 4 шт., соль - щепотка. **Для крема:** сливки (33%) - 200 мл, пудра сахарная - 1 ст. л.

Развести сливочное масло в стакане нагретой воды, довести до кипения. Затем ввести в кипящую воду муку и соль, непрерывно помешивая. Когда тесто станет эластичным, снять его с огня и остудить. В остывшее тесто вбить яйца и хорошо вымешать. Наполнить тестом кулинарный пакет и выложить на смоченной водой противень в виде полосок небольшой длины. Выпекать в течение 30 мин. в предварительно разогретой до 180 градуса духовке. Для крема взбить хорошо охлажденные сливки с сахарной пудрой до состояния воздушной пены. В каждом эклере сделать надрез и заполнить его полученным кремом с помощью кулинарного шприца. Готовые эклеры посыпать сахарной пудрой.



БЛАНМАНЖЕ С ВИШНЕЙ

Сливки (10-20%) - 400 мл, сахар - 70 г, миндаль - 50 г, сахар ванильный - 1 ч. л., желатин - 1 пакетик (10 г).

Для соуса: вишня (замороженная или свежая) - 200 г, сахар - 2 ст. л., крахмал картофельный - 1 ст. л. без горки.

Миндаль залить кипятком на 7 мин., очистить. Взбить в блендере с половиной сливок. Оставшиеся сливки с сахаром и ванильным сахаром подогреть, чтобы сахар растворился, но до кипения не доводить. Снять с огня, добавить распушенный желатин, перемешать. Влить сливки с миндалем. Смесь разлить по формочкам, убрать в холодильник на 5 ч. Приготовить соус. Вишню с сахаром и 150 мл воды прокипятить 2-3 мин. Крахмал залить 50 мл воды, перемешать до однородности. Помешивая, тонкой струйкой влить крахмал в кипящий вишневый отвар. Прогреть 10-15 сек. Форму с десертом погрузить в емкость с горячей водой на 20-30 сек., перевернуть на тарелку. Подавать с вишневым соусом.



ШОКОЛАДНЫЕ КАПКЕЙКИ

Яйцо - 4 шт., мука - 2 ст. л., сахар - 60 г, шоколад - 50 г, какао-порошок - 3 ст. л., крахмал кукурузный - 2 ст. л., разрыхлитель - 1 ч. л., сахар ванильный - 1 упаковка, соль - щепотка. **Для крема:** сахар ванильный - 3 ч. л., сливки (33%) - 500 г, пудра сахарная - 50 г.

Желтки взбить с 30 г сахара и ванильным сахаром. Шоколад растопить на водяной бане, слегка остудить, добавить к желткам и перемешать. Соединить просеянную муку, какао, крахмал и разрыхлитель, ввести в массу. Белки взбить с солью и 30 г сахара, ввести в массу. Выложить тесто в разогретой до 180 градуса духовке. Для крема смешать сахарную пудру с ванильным сахаром. Взбить охлажденные сливки сначала на малых оборотах миксера, постепенно увеличивая скорость. В середине взбивания всыпать тонкой струйкой пудру с сахаром. Взбивать до образования устойчивых мягких пиков. Украсить кремом и ягодами остывшие капкейки.



МОРКОВНЫЙ ТОРТ

Мука - 180 г, морковь - 200 г, разрыхлитель - 10 г, яйцо - 2 шт., масло сливочное - 180 г, сахар - 150 г, орехи грецкие (ядра) - 50 г (для украшения), глазурь - для украшения. **Для крема:** маскарпоне - 125 г, сливки (33%) - 125 мл, пудра сахарная с ванилью - 50 г.

Подтаявшее сливочное масло взбить с сахаром до бела; смесь должна получиться пышной. В полученную массу вбить яйца, не сбавляя скорости миксера, затем понемногу ввести просеянную муку с разрыхлителем. Заместить гладкое тесто. Морковь натереть на терке и добавить к остальным компонентам. Орехи измельчить и также вмешать в тесто. Выстелить форму для выпечки пекарской бумагой. Испечь 3 одинаковых коржа в духовке, разогретой до 180 градуса (готовность проверяется спичкой). Остудить. Взбить маскарпоне с сахарной пудрой, ввести в массу сливки. Полученный крем охладить. Затем собрать торт, шедро смазав кремом каждый корж. Украсить орешками и/или глазурью.