

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОСТА

№45

ноябрь 2017

цена:

1,5 лари

**Вкусно и
полезно**

стр.38

**Как стать
любимой?**

стр.18

**8 поводов идти
к эндокринологу**

стр.13

**Легкий способ
узнать будущее**

стр.33

Георгиос Папаниколау

Доктор открывший Пап-тест

стр.20-21

**Джулия Робертс
отметила 50-летие**

стр.16-17



Как на фото скрыть лишний вес

Похвастаться красивыми фотографиями хотят многие. Но что, если этому мешают лишний вес и неидеальная фигура? Помогут правильно подобранная одежда, поза и ракурс.



Одежда и макияж - залог успеха

Главное правило при выборе гардероба для фотосъемки: вы должны себя чувствовать в этой одежде максимально комфортно. Желательно, чтобы наряд не был слишком облегающим. Особенности фигуры лучше скрывать свободными блузками, платьями с запахом, брюками или джинсами с высокой талией. Для съемки на ярком и контрастном фоне лучше всего подойдет одежда темных и холодных тонов. Для тематической фотосессии выберите стиль ретро, он поможет подчеркнуть фигуру модели с лучшей стороны. Любые интересные детали в одежде помогут переместить акцент с фигуры на себя. Не стоит увлекаться и делать чересчур яркий макияж, если только это не тематическая фотосессия. Нанося тон, не забывайте про открытые части тела - шею, зону декольте.

Встать в позу

Чтобы казаться более стройной в позе стоя, держите ровно спину и немного тянитесь вверх. Руки можно вытянуть вдоль тела или прикрыть ими бедра спереди с помощью какого-либо предмета - клатча или букета цветов, например. Экспериментируйте с положением ног. Классическая поза: одна нога слегка выведена вперед и прикрывает собой другую. Длинные прямые волосы сыграют вам на руку. Они визуально вытянут лицо и сгладят чересчур округлые его черты, особенно щечки.



Выбрать ракурс

Снимая фотопортрет крупным планом, лучше выбрать ракурс сверху. Тем самым можно визуально избавиться от двойного подбородка. Не стоит фотографироваться ни в профиль, ни в анфас. Ракурс полубоком, три четверти - самый оптимальный. При съемке в полный рост, плечи заведите назад, грудь вперед, голову держите прямо или чуть отклонив назад. Главное - поза должна выглядеть естественно. Если вы фотографируетесь сидя, фотограф должен встать чуть сбоку от вас, чтобы ваши ноги были сняты вполборота. В такой позе также можно закинуть ногу на ногу, но так, чтобы вместе они образовали одну линию.

НАЗВАНА ЖЕНЩИНА ГОДА В МУЗЫКАЛЬНОЙ ИНДУСТРИИ

Billboard объявил имя обладательницы премии «Женщина года», ежегодно присуждаемой изданием. Лауреатом награды станет певица и актриса Селена Гомес.



Церемония вручения премии пройдет в Лос-Анджелесе 30 ноября во время ежегодного гала-ужина, чествующего вклад женщин в музыкальную индустрию.

В прошлом году этого звания удостоилась Мадонна. Ранее премии получали Леди Гага, Тэйлор Свифт, Пинк, Кэти Перри, Ферги и Бейонсе.

В 2017-м несколько песен Гомес (Bad Liar, Fetish и It Ain't Me) попадали в топ-10 в чарте Billboard Hot 100. Пять ее пластинок значились в топ-10 чарта Billboard 200, а двум альбомам — Revival и Stars Dance — удавалось его возглавить.

Кроме того, в 2017 году Гомес выступила испол-

нительным продюсером сериала «13 причин почему», объявила о партнерстве с Coach и Puma и занималась сразу несколькими благотворительными проектами. С 2009 года певица исполняет обязанности посла ЮНИСЕФ. В сентябре этого года артистке пересадили почку — донором выступила актриса Франсия Райса.

Гомес с 2009 по 2012 год выступала в поп-рок-группе Selena Gomez & The Scene, после чего начала сольную карьеру. Помимо этого, она снималась в таких фильмах, как «Отвязные каникулы», «Еще одна история о Золушке» и «Монте-Карло», а также в сериале «Ханна Монтана».



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ



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. Гришашвили, 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.
ФЗН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 296-95-10;
5.99-37-59-58.

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.

СИЛА ТИБЕТА

«Я расскажу свою историю с плохим началом и очень хорошим окончанием. Мне 68 года. О том, что существует порча, не знала до тех пор, пока мой сын не женился. Выбор сына мне не понравился. Девушка была необразованна, из очень плохой семьи и к тому же, на 20 лет моложе моего сына. Естественно, начались проблемы. Между нами начались непонимания. Через несколько месяцев после свадьбы я и мой сын стали болеть. А во время очередной уборки я нашла в нашем доме странные предметы – перекрученные огарки от свечей, куклы, проткнутые иголками, а на своей одежде нашла жирные пятна и вырезанные на швах дырки. В кармане пиджака моего сына я нашла крупинки соли и землю. Подруга мне сказала, что это порча и повела к экстрасенсу Дмитрию Бибилашвили. Господин Дмитрий сразу сказал, что на меня и на моего сына навела порчу моя невестка, и что она из за моего большого дома решила нас свести со свету. И это бы произошло, если бы не волшебные тибетские ритуалы и защитные талисманы великого экстрасенса. У сына открылись глаза. Злодейку он выгнал из дома. Теперь все у нас хорошо. Мы здоровы. Сын стал встречаться с очень хорошей женщиной. Вот такая моя история! Натела Т. г. Батуми»

«Черная полоса в моей жизни закончилась после того, как я побывала у экстрасенса и мастера целительной



энергии Рэйки Дмитрия Алексеевича Бибилашвили. На меня навела порчу моя злая свекровь. Я болела и никто мне не мог помочь. После волшебных Тибетских ритуалов и защитных талисманов от господина Дмитрия у меня все наладилось, я здорова, счастлива и у меня, и у моих детей все просто отлично. А моя злая ведьма свекровь просто исчезла – вышла из дома и не вернулась. Всю жизнь буду благодарна экстрасенсу Дмитрию Алексеевичу за его помощь! Он очень и очень теплый и хороший человек! Ирина М. г. Тбилиси»

Для СПРАВКИ. Экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили основал первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Вице-Президентом. Экстрасенс Дмитрий эффективно увеличивает жизненную энергию и после длительных болезней и операций. Выявляет причины проблем, неудач, невезения, болезней и несчастий – наличие порчи, сглаза, родовых и бытовых проклятий. Очищает ауру человека от вышеперечисленных проблем. Очищает жилье и рабочие помещения от накопившейся черной энергии. Изготавливает персональные защитные талисманы для людей, для жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес.

Накажет врагов, завистников, конкурентов, злых соседей и злых родственников и злую свекровь.

Сеансы и диагностика проводятся как очно, так и по фотографии.

Экстрасенс Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи.

Тел.: 5-77-52-33-88
(звонить с 10.00 по 19.00).

ВНИМАНИЕ! Интересующие вас вопросы присылайте на мой e-mail dmitri.bibilashvili@gmail.com

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

КАК ОТНИМАЮТ УДАЧУ

«Здравствуйте, дорогая Ольга Александровна! Верю только Вам. Вы помогли многим моим знакомым и моей матери, которую вы спасли от смертельной порчи! Я не знаю, что мне делать. Вышла замуж по любви, муж очень дорогой и любимый. Свекровь – чудесная женщина. Но вот золовка – это черт в юбке. Она все никак не может выйти замуж и мне завидует. Мы с мужем живем отдельно, но часто навещаем свекровь. И вот тут золовка и начинает свои козни – как только садимся за стол, она под разными предлогами у меня с тарелки берет что-нибудь. А после мне становится плохо. Я один раз с ней из-за этого поругалась. Но теперь она старается взять что-то из тарелок моих детей. И детям, после таких манипуляций тоже становится плохо. Неужели это такая порча! С уважением Лина г. Тбилиси».

«Моя спасительница Ольга Александровна. Я ваша пациентка из Кутаиси. У меня все хорошо после того, как вы сняли с моей семьи и дома порчу. Ваши талисманы нам во всем подмога! Но вот у меня такая проблема. К нам в дом ходит соседская девочка – она дружит с моей внучкой. Я часто сажаю ее с нами поесть и каждый раз этот ребенок берет с тарелки моей внучки какой-нибудь кусочек. Это не опасно для моей внучки? Анна Иванова».

Комментарии Ольги. Да, это один из



приемов в бытовой магии. С помощью такого способа могут забрать у вас и красоту, и счастье, и здоровье с удачей. Не позволяйте этого делать категорически!

Вот такой случай рассказал мой пациент. Лаша работал с напарником. У Лаши и работа спорилась, и заказов было много, а его напарник был его помощником – и его постоянно преследовали неудачи. В обеденный перерыв его напарник постоянно пытался забрать с тарелки у Лаши, хоть что-то. И все превращал в шутку. В итоге, Лаша стал болеть, да и с работой у него стали получаться промахи. А его напарник открыл свое дело и стал процветать. Мне много пришлось работать, чтобы Лаша стал опять и удачливым, и здоровым!

Для СПРАВКИ. Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили (Рудой) – автор книги «Хранительница очага», основала первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Президентом.

Ольга проводит уникальную диагностику ауры человека, а также кармическую диагностику, определяет, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия. Выявляет причины болезней.

Ритуалы Ольга проводит как очно, так и по фотографии. Полностью очищает человека от вышеперечисленных проблем. Очищает жилые и рабочие помещения от негатива. Возвращает «украденную» судьбу.

Изготавливает персональные защитные талисманы для людей, для жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес.

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

Тел.: 5-77-43-69-87, 5-95-144-888.

(звонить с 10.00 по 19.00).

ВНИМАНИЕ! Интересующие вас вопросы присылайте на мой e-mail - olga.bibilashvili@gmail.com

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Снимаем воспаление в суставах, но вредим сердцу

Датские ученые обнаружили связь между приемом нестероидных противовоспалительных средств, которые принимают при болях в суставах, и остановкой сердца.

Оказалось, что больные, умершие от инфаркта, часто в течение месяца перед смертью принимали эти препараты. К эпизодическим приемам обезболивающего это не относится. Нестероидные противовоспалительные средства надо использовать с осторожностью. А людям, имеющим

проблемы с сердцем, лучше вообще от них отказаться.

В инструкции по применению нестероидов указано, что длительность использования препарата без консультации врача - не больше 5 дней. Побочные эффекты со стороны сердечно-сосудистой системы - сердечная недоста-

точность, тахикардия и повышение артериального давления. Но народ не боится. Некоторые сами себе назначают эти препараты, не обращаясь к врачу, и принимают их 10-30 дней. И еще: кардиологи предупреждают: не стоит принимать нестероидные противовоспалительные препараты (например, диклофенак) больше 1200 мг в день. Это максимальная доза.



Знаете ли вы, что...

✓ Люди, страдающие серьезными расстройствами психики, чаще умирают от рака кишечника, поджелудочной железы, простаты, пищевода, а также лейкоза. Такую закономерность обнаружили медики из Австралии. Причем, расстройства психики развивались раньше, чем рак.

✓ Беспорядок в доме может стать причиной нарушений психического здоровья. В разбросанных по дому вещах накапливается пыль и бактерии, которые вредят организму человека и негативно сказываются на его здоровье. Поэтому, чтобы застраховать себя и своих близких от проблем с психикой, регулярно проводите генеральную уборку в доме.

✓ Ученые провели эксперимент с участием 7500 человек, которым регулярно показывали фильмы о природе, а врачи тестировали их эмоциональное состояние до и после сеансов. Оказалось, что у всех зрителей значительно снижались уровень тревоги!

В КАКОМ ЦВЕТЕ НУЖДАЕТСЯ БОЛЬНОЙ ЧЕЛОВЕК.

ВИД ИЗ ОКНА

Еще египетские жрецы медицинские процедуры проводили в комнатах определенного цвета. А академик В. М. Бехтерев, известный русский психиатр и физиолог, применял цвет для психотерапевтического лечения. Он заметил, что красный улучшает настроение у страдающих депрессией. Синий благотворно действует при перевозбуждении. Жорж Сименон, автор сотен детективов, признавался, что, облачившись в красную пижаму, он писал

до 6-7 рассказов в день. Настолько этот цвет повышает работоспособность и восстанавливает физические силы. Созерцание красивого пейзажа меняет психоэмоциональное состояние человека. Красивый пейзаж отвлекает от навязчивых мыслей, дарит душевный покой. Кстати, на восстановительный период после удаления желчного пузыря серьезно влияет вид из окна. Гастроэнтерологи подтверждают, что пациенты, лежащие в палатах, окна которых выходят на стену соседнего дома, выздоравливают дольше, чем те, у кого из окна видны деревья. Последние реже нуждаются в обезболивающем, имеют меньше послеоперационных осложнений и быстрее выписываются домой.

О ранней седине у молодых

Ранняя седина у молодых людей - признак системного воспаления в организме. Воспаление провоцирует едва ли не все хронические болезни. Среди них - гипертония, сахарный диабет, атеросклероз. Поэтому, если ваши волосы стали терять пигмент, стоит пройти обследование. Об этом предупредили египетские ученые.

Складка на ухе - признак инсульта

Израильские ученые заявили, что складка на мочке уха указывает на повышенный риск инсульта. За-

Новости

мечено: у большинства людей с диагональной складкой на мочке ранее был инсульт или микроинсульт. Как объясняют эксперты, закупоривание артерий приводит к нарушениям в сердечно-сосудистой системе. А складка появляется как следствие этих проблем. Словом, если у вас или ваших близких есть такой знак, стоит проверить состояние сосудов головы и шеи.

Долгий сон ведет к слабоумию

Если пожилой человек часто спит днем или долго спит ночью, воз-

можно, у него развивается деменция, предупредили французские неврологи. По крайней мере, каждый пятый из тех, кто слишком много спит, плохо справляется с загадыванием сканвордов и тестами на интеллектуальные способности. А в мозге фиксируются химические изменения, характерные для ранней стадии болезни Альцгеймера.

Зубная паста заделывает дырки

Японский ученый Казуе Ямагаша изобрел зубную пасту, которой можно быстро и безболезненно заделывать дырки и трещины в зубах, а также восстанавливать зубную эмаль без помощи стоматологов.

НЕДУГ, ПРИНОСЯЩИЙ СТРАДАНИЕ



- Госпожа Майя, как-вы признали дисбактериоза?

- Как правило, проявления нарушений состояния микрофлоры в кишечнике зависят от стадии заболевания. Выделяют четыре стадии дисбактериоза. Вкратце для читателей вашего издания разьясню каждую из них. Для первой стадии характерно незначительное нарушение баланса нормальной и патогенной микрофлоры, чаще всего вызванное коротким курсовым приемом антибиотиков или смены воды и пищи. Явных признаков дисбактериоза при этом человек не ощущает, возможно появление урчания в животе. Вторая же стадия дисбактериоза редко остается незаметной для человека. Для нее характерно снижение аппетита, появление тошноты и рвоты, вздутие живота, диарея.

Что же касается третьей стадии, то она уже требует серьезного лечения, поскольку из-за воздействия на стенку кишечника большого количества патогенной микрофлоры развивается его воспаление. У больных могут появиться боли в животе по ходу кишечника, симптомы, характерные для второй стадии дисбактериоза, прогрессируют. А четвертая стадия процесса свидетельствует о том, что патогенная микрофлора практически полностью вытеснила полезные мик-

дисбактериоз – нарушение состава и соотношения определенных микроорганизмов в микрофлоре. Микрофлора населяет кишечник и репродуктивные органы человека. В настоящее время дисбактериоз кишечника – очень распространенное заболевание среди людей всех возрастных категорий. К сожалению, на ранних стадиях дисбактериоз может протекать абсолютно бессимптомно, либо признаки его настолько слабо выражены, что многие не обращают на них никакого внимания. Сегодня гостя редакции – семейный доктор Майя БЕЖАНИШВИЛИ, которая и отвечает на вопросы «Подруги».

роорганизмы. Такое состояние кишечника может привести к нарушению всасывания питательных веществ и развитию авитаминоза и анемии. К этому присоединяется бессонница, постоянное чувство усталости, депрессия, апатия. В тяжелых случаях же могут развиваться кишечные инфекционные заболевания, опасные для здоровья и жизни больного.

- Какие факторы могут быть причиной выраженной симптоматики дисбактериоза?

- Состояние организма, иммунный статус, образ жизни, обмен веществ (метаболизм), лишний вес и др. Например, даже двухнедельный курс приема антибиотиков у одного человека может лишь немно-

го нарушить баланс микрофлоры в кишечнике и других органах, а у другого привести, к сожалению, к тяжелой стадии дисбактериоза. Примечательно, что кишечные бактерии влияют не только на наше настроение, но и на работу мозга, психическое состояние человека и возникновение депрессии.

- Как обеспечить здоровую микрофлору кишечника?

- В первую очередь, для нормального функционирования кишечника определяющее значение имеет здоровый образ жизни. Правильное питание, стабилизация режима отдыха и сна, занятие физическими упражнениями – все это является необходимым условием хорошего само-

чувствия и здоровья микрофлоры организма. Особое внимание нужно уделять питанию – включать в ваш рацион больше кисломолочных продуктов, богатых полезными бактериями. При изменении рациона питания рекомендуется придерживаться строгой диеты, исключающей продукты, повышающие газообразование и содержащие грубую клетчатку.

- Можно ли при лечении проводить лекарственную терапию?

- Конечно. Антибактериальные препараты широкого спектра действия назначаются в тех случаях, когда избыток патогенной микрофлоры в кишечнике привел к нарушению всасывания и расстройству пищеварения, а также при развитии желудочно-кишечного тракта. В наиболее тяжелых случаях предпосылки отдается антибиотикам из тетрациклинового ряда. А в более легких случаях врач может назначить противомикробные средства, оказывающие бактерицидное действие в просвете кишки. Обычно курс такой терапии длится не более 7-10 дней. Для улучшения же процессов расщепления пищи и всасывания питательных веществ, назначаются ферментные и желчегонные препараты. Нарушенную моторику кишечника, что выражается в виде запоров или диареи, могут наладить стимуляторы перистальтики.

Словом, восстановление нормального баланса микрофлоры – самый важный, трудный и длительный этап в лечении дисбактериоза. Но надо помнить: не рекомендуется проводить самостоятельное лечение этого заболевания.

**Записал
Роберт МЕГРЕЛИ.**

На каждый день

✓ **Чтобы жить дольше, надо меньше есть.** Американские ученые выяснили: если в зрелом возрасте на четверть снизить калорийность питания, можно обмануть старость и на 2 месяца в год сократить биологический возраст. Он измеряется по состоянию сердца, обмена веществ и иммунной системы.

✓ **Холодный душ поможет похудеть.** Он улучшает кровообращение, налаживает обмен веществ, помогает сжигать белый жир, который полнит и способствует его переработке в бурый жир – источник энергии. Чтобы запустить эти процессы, английские медики советуют принимать холодный душ ежедневно по две минуты. Больше не надо – можно простудиться.

✓ **Новые свойства миндаля открыли московские диетологи.** Оказалось, что регулярное употребление этого ореха уменьшает хронические воспаления в организме. Уже известно о пользе миндаля для сердца и сосудов. Теперь же его рекомендуют больным с артритами, артритами, хроническими инфекциями почек и носоглотки и при целом ряде других недугов.

Казалось бы, корь – обыкновенная детская инфекция, но последствия у нее могут быть совсем не детскими, включая слепоту, воспаление головного мозга, тяжелые заболевания дыхательных путей.

В Европе эпидемия кори

Больных много во всех странах

Случаи заболевания корью зарегистрированы в Англии, Австрии, Румынии, Болгарии, Бельгии, Чехии, Венгрии, Франции, Германии, Швеции, Италии, Португалии, Исландии, Испании, Швейцарии. Больше всего больных корью в Румынии и Италии. Есть и летальные исходы. К середине апреля в этом году в Германии было 410 случаев кори. В Италии заболеваемость в 3 раза больше, чем за весь 2016 год. В Англии эту инфекцию подхватили 575 человек, в Румынии - 3400, из них умерли 17.

❖ Если вы и ваш ребенок привиты от кори, то вряд ли заболите.
❖ Симптомы инфекции вначале похожи на простуду: насморк, кашель, покраснение глаз...

В чем причина эпидемии?

Ведь в этих странах самые продвинутые прививки. Были. Европейцы добровольно водили детей к врачам, чтобы им ввели вакцину. И это работало - кори и других инфекций не возникало. Теперь же европейцы все чаще отказываются делать прививки. Во-первых, вакцинацию делают только за деньги. Во-вторых, сама процедура сложная. Не как у нас - сходил в поликлинику - и все. Во Франции, например, нужно договариваться заранее о встрече с доктором, чтобы получить направление на прививку, потом в аптеке купить вакцину и опять нанести визит к врачу, чтобы привиться...

Мы в опасности!

Поскольку корь очень легко передается контактным и воздушно-капельным путем, вероятность, что она к нам не попадет, мала. Ведь многие европейцы, которые приезжают в нашу страну, даже не знают, что заражены корью. Болезнь может протекать без симптомов. Естественно, они могут поделиться своими вирусами и вызвать болезнь у тех, кто не привился.

Другой вариант - наши люди едут в Европу и заражаются там - тоже очень вероятно. Они могут привезти инфекцию к себе на родину. Так что риск вспышки кори в нашей стране велик. Но если вы и ваш ребенок привиты правильно, вероятность заболеть низка. А если и заболите, корь будет протекать легко.

Чтобы не заразиться, надо вакцинироваться

Риск эпидемии очень низкий, если 95% населения страны вакцинировано. Массовая вакцинация - единственный способ борьбы с корью. Препаратов против вируса кори не существует, и при заражении все зависит от организма, как он будет противостоять инфекции. Одни люди практически не болевают, но, нося в себе вирус, заразны для окружающих. У других корь бывает тяжелой и даже смертельной. Чаще это маленькие дети.



Как заподозрить заражение корью

Первым признаком является повышение температуры. Это происходит через 10-12 дней после заражения вирусом и продолжается до 7 дней. Симптомы инфекции вначале похожи на простуду: насморк, кашель, покраснение глаз и слезотечение. Другой важнейший признак - мелкие белые пятна на внутренней поверхности щек. Сыпь - главный признак кори - обычно появляется через несколько дней. Как правило, она бывает на лице и верхней части шеи. Примерно через 3 дня сыпь распространяется по телу, включая руки и ноги, и держится 5-6 дней, затем исчезает. В среднем, сыпь выступает в течение от 7 до 18 дней после заражения вирусом.

Как передается вирус

Вирус кори распространяется во время кашля, чихания, при тесных личных контактах и с инфицированными выделениями из носоглотки. Человек может быть заражен уже за 4 дня до появления у него сыпи и перестает быть опасным для окружающих через 4 дня после ее появления.

М. Гершкович, инфекционист, кандидат медицинских наук.

✓ В 2015 году в мире от кори ежедневно погибали почти 367 человек, или 15 человек каждый час. Большинство из них - дети до 5 лет.

✓ Большинство смертельных случаев при заболевании корью происходит из-за осложнений. Чаще всего они развиваются у детей в возрасте до 5 лет или у взрослых людей старше 20 лет.

✓ Вакцинирование, проводившееся с 2000 по 2015 год, привело к снижению смертности от кори на 79%. И вот теперь люди начинают проигрывать в этой войне. Происходит это вроде бы на самом благополучном участке «фронта» - в Европе.

ЛЕКАРСТВ ПРОТИВ КОРИ НЕТ

Поэтому важно хорошо питаться, пить много жидкости, чтобы избежать обезвоживания. Для лечения глазных и ушных инфекций и пневмонии используют антибиотики. Самые серьезные осложнения: слепота, энцефалит (воспаление головного мозга; обычно протекает тяжело и с отеком мозга), серьезный понос и связанная с ним потеря жидкости, ушные инфекции и тяжелые инфекции дыхательных путей, включая пневмонию (воспаление легких).

✓ **При катаракте.** Измельчите в порошок 100 г сухой травы чабреца.



Смешайте его с 500 г меда, поставьте на водяную баню и томите час на маленьком огне, постоянно помешивая. Принимайте каждый вечер перед сном по 1 чайн. ложке. Храните в холодильнике.

✓ **Идете в лес?** Чтобы обезопасить себя от укусов клещей, найдите муравейник, снимите с себя верхнюю одежду, слегка сбрызните ее водой и положите на муравейник. Через 20 минут встряхните одежду от муравьев и смело надевайте, ее. Это излюбленный способ защиты опытных охотников.

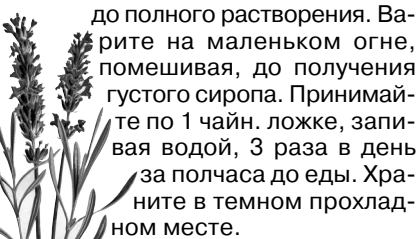
✓ **Отличная «подкормка» для сердца.** Из листьев алоэ выжмите сок. На 1 стакан этого сока возьмите 1 стакан натурального сока черного винограда и 1 кг меда. Все смешайте и поставьте в темное место, чтобы мед растворился. Принимайте по 1 ст. ложке перед едой.



ЛАВАНДОВЫЙ СИРОП ОТ ВСЕХ НЕДУГОВ

Он снимает головную боль даже при мигрени, помогает при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и мочевого пузыря.

Полезен как успокаивающее средство при неврастении, нервном учащенном сердцебиении и спазмах разного происхождения. Залейте 200 г свежих верхушек лаванды 0,5 л крутого кипятка. Настаивайте, укутав, сутки. Затем настой процедите, остаток отожмите. Возьмите еще 200 г свежих верхушек и залейте доведенным до кипения настоем. Снова настаивайте, укутав, сутки. Процедите, отожмите. Добавьте 0,5 кг сахара или меда и размешайте до полного растворения.



И. Сагалаев, народный целитель.

Сырая картофелина спасает от судорог

Очень долго мучилась от судорог в ногах. Пальцы становились вертикально, были ужасные боли. Спасла меня сырая картофелина. Вымыла ее теплой водой, вытерла и на ночь положила между коленями. Делала так регулярно, и судороги перестали мучить. Кстати, однажды утром разрешила картофелем, а он внутри оказался черным. Думаю, он забрал мою болячку.

И. Еремينا.

Купила кориандр и делала из него настой

У меня сердце сильно болело, и казалось, что оно вырвется из груди. Принимала различные лекарства и обратила внимание, что в состав многих препаратов входит вытяжка из кориандра. А он, оказывается, нормализует работу сердечной мышцы. Я купила эту приправу и стала делать из нее настой. Готовила его так: 3 чайн. ложки семян заливала 1 стаканом кипятка, настаивала 1,5 часа, процеживала. Принимала по 2 ст. ложки до еды. Пила целый месяц и почувствовала себя лучше.

Н. Прошина.

Острая пряность от астмы

Мой муж много лет страдает бронхиальной астмой. Поэтому накопила немалый опыт в борьбе с этим недугом. Например, купировать приступ удушья помогает куркума. Развожу 1 чайн. ложку порошка в стакане горячего молока. Муж принимает этот напиток натошак 2-3 раза в день. А если донимает кашель при бронхите, я сжигаю на тарелочке 1/2 чайн. ложки куркумы. Вдыхание такого дыма помогает разжижить мокроту и облегчить дыхание. Дело в том, что вещества, входящие в состав этой пряности, блокируют воспалительные реакции в организме. А эфирные масла играют роль антиоксидантов: помогают сохранить молодость и снижают риск онкологических заболеваний.

Г. Гордеева.

Ранки затянет крапива

Свежие листочки крапивы останавливают кровотечение и отлично дезинфицируют. Но уж очень это растение жгучее! А вы попробуйте залить листья крапивы холодной водой. Через 15 минут лекарство готово. Мокрую крапиву приложите к ранке или смазывайте ее крапивным настоем. Делайте так несколько раз, и ранка затянется.

Л. Пегова.

Фтор растворяет даже стекло

Фтор, стоящий в первом ряду таблицы Менделеева, один из самых активных галогенов. Попадая с пастой в рот, фтор образует кислоту, которая... растворяет стекло.

Стекло, как и эмаль зубов, состоит из кремниевых материалов, которые разъедаются этой кислотой. В итоге, зубы разрушаются. По той же причине быстрее выпадают пломбы.

Чтобы очистить зубы и полость рта. Можно использовать натуральную соль, выпаренную из морской воды. Она обогащает слюну микроэлементами, а они попадают в организм человека через слизистую оболочку. Кроме того, морская соль бактерицидна. Лечебный эффект морской воды доказан учеными. Чистить зубы морской солью можно и когда надо снять стойкие отложения на зубах. В любом случае ее рекомендуется смешивать с растительным маслом, лучше оливковым, в пропорции 1:1. К смеси можно добавить древесную золу для лучшего отбеливания. Но злоупотреблять не стоит.

Старинный восточный рецепт отбеливающей пасты. Банановую кожуру надо хорошо высушить и

поджечь. Пепел смешать с морской солью 1:1 и разбавить оливковым маслом. Или смешайте щепотку молотого черного перца и четверть чайной ложки обычной соли - лучший зубной порошок. Если ежедневно использовать его для чистки зубов, это предотвратит кариес, устранил запах изо рта, кровотечение десен, боль в деснах и зубах. Исчезает повышенная чувствительность зубов.

Злаковые травы. Чистить зубы можно всеми злаковыми травами: пшеницей, рожью, овсом, пыреем, мятликом, тимофеевкой, овсяницей. Чтобы придать процессу лечебные свойства и запах, достаточно к злакам добавить листочек тысячелистника, мяты, зверобоя, душицы, чабреца или веточку рябины, ивы, черемухи, ирги. Любое растение на ваш выбор! Экспериментируйте! Полезно просто по древней русской традиции жевать травинки.

Кишечник тоже стареет

Пищеварение у пожилых людей совсем не такое, как у молодых. Как оно меняется с возрастом? И можно ли его улучшить?

Что происходит с желудком

Желудок все хуже справляется с перевариванием пищи. Часто развивается атрофический гастрит, снижается кислотность желудочного сока. Слизистая оболочка сглаживается, соотношение соляной кислоты и защитных факторов нарушается. Это открывает ворота инфекции. Повышается риск эрозий, язвенной болезни. Из-за снижения эластичности стенок желудок вмещает меньше пищи. В пожилом возрасте клетки слизистой оболочки желудка вырабатывают меньше фермента, который необходим для усвоения витамина В₁₂. Это может приводить к развитию анемии.

поджелудочной железы. Желчь способствует всасыванию жиров и жирорастворимых витаминов, а также стимулирует моторику кишечника. С уменьшением ее количества кишечник сокращается все хуже, возникают атонические запоры. За счет сгущения желчи у пожилых людей повышается риск желчнокаменной болезни. У многих пожилых людей к этому возрасту уже удален желчный пузырь. Это еще больше усложняет работу пищеварительной системы. Поджелудочная железа все меньше вырабатывает ферментов, необходимых для расщепления белков, жиров и углеводов. Снижение их количества также ухудшает пищеварение.



Стареет организм и кишечник

Слизистая оболочка кишечника тоже «стареет» и сглаживается по всей длине пищеварительного тракта. Из-за этого ухудшается всасывание питательных веществ. В тонкой кишке могут в большом количестве размножаться болезнетворные бактерии. Это состояние известно как избыточный бактериальный рост в тонком кишечнике. Оно проявляется в виде болей в животе, потери веса. Подвздошная кишка участвует во всасывании витамина В₁₂. Нарушение этого процесса приводит к анемии. Симптомы - бледность кожи,

слабость, повышенная утомляемость. Из-за дисбаланса ферментов у пожилых людей может развиваться непереносимость молочных продуктов, содержащих лактозу.

Причины запоров у пожилых:

- ✓ кал движется по кишечнику медленнее, чем у молодых людей;
- ✓ стенки прямой кишки теряют тонус, слабее сокращаются при наполнении каловыми массами;
- ✓ в пожилом возрасте многие люди ведут малоподвижный образ жизни. Это не лучшим образом сказывается на работе кишечника;
- ✓ многие пожилые страдают хроническими заболеваниями и вынуждены принимать лекарства. Некоторые препараты способствуют возникновению запоров.

Желчь становится гуще

В пожилом возрасте мало вырабатывается желчи и сока

С возрастом повышается риск развития злокачественных опухолей, в том числе в органах пищеварительной системы. Если беспокоят упорные запоры, необходимо пройти соответствующее обследование, чтобы исключить онкологию.

От пищи у мамы сильные боли

У мамы рак желудка III стадии. Сделали резекцию, но часть желудка осталась. Врачи дают неплохие прогнозы на будущее. А вот с питанием сложности, так как у мамы сильные боли. Что делать у мамы сильные боли. Как правильно кормить маму?
Евгения.

пшенике, рисе, перловке, манке, отварной моркови, сахаре, меде, изделиях из сдобного теста.

Очень люблю яичницу

И вообще яйца в любом виде. Интересно, через сколько времени желудок способен переварить яйцо?

И. Сорокин.

слизистыми кашами, киселем, пить отвар шиповника. Симптомы язвы очень типичны: человек испытывает неприятные боли в области живота, появляются рвота, тошнота, диарея или запоры. Не затягивайте с визитом к гастроэнтерологу. Язва может кровоточить, и тогда... Все может закончиться трагично.

Боль в желудке и спине

О чем может свидетельствовать боль в желудке и одновременно в спине? Это как-то связано?

Магомед М.

Это однозначно симптом проблем с органами желудочно-кишечного тракта. По таким признакам определяются язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, нарушение работы поджелудочной железы, панкреатит в хронической или острой формах, болезни желчного пузыря. Более точный диагноз может поставить только гастроэнтеролог, когда проведет определенное обследование. Если боль возникла резко, стала нестерпимой, немедленно вызывайте скорую помощь. Возможно, это прободная язва, а она опасна летальным исходом.

О. Осипенко, гастроэнтеролог, врач высшей категории.

После частичной резекции желудка оставшаяся его часть утрачивает свою функцию, поэтому пища из пищевода сразу попадает в кишечник. Это вызывает слабость, газообразование, тяжесть в животе, сонливость, излишнее потоотделение и тахикардию. Чтобы уменьшить симптомы, нужно принимать гастропротекторы (о них вам расскажет гастроэнтеролог). Они предупредят раздражение слизистой продуктами питания и лекарствами. О питании: первые два месяца после операции порции должны быть маленькими. Пищу надо долго и тщательно пережевывать. Полностью исключите из рациона все легко усваиваемые углеводы и животные жиры, приправы и соусы, то есть все, что может негативно действовать на желудок (или его часть) и кишечник. Речь идет о жареном картофеле, тыкве,

Это зависит от того, в каком виде употреблялось яйцо, - в сыром, вареном или жареном. В среднем процесс переваривания одного яйца длится 40-45 минут. Причем белок переваривается быстрее - примерно за 30 минут, желток дольше - за 45 минут.

Язва желудка бывает у курильщиков в 10 раз чаще, чем у некурящих.

К врачу сходить пока не могу

Не хочется есть, болит желудок. Год назад с этим уже лежала в стационаре, и вот опять началось... Пока до врача не могу добраться. Как избавиться от язвы?

И. Громова.

Обострение язвенной болезни желудка требует госпитализации. В самом начале обострения надо питаться только приготовленными на пару блюдами, протертыми овощами,



Вирус этого детского инфекционного заболевания с легкостью передается воздушно-капельным путем. Но живет в воздухе лишь 10-15 минут. Поэтому заразиться можно лишь при непосредственном общении с больным.

КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬ ВЕТРЯНКУ

Вирус долго бродит по организму

Заболеть ветряной оспой можно лишь раз в жизни. Поэтому, если заметили на теле малыша розовые пятнышки и пузырьки, первым делом изолируйте его от детского коллектива и тех членов семьи, которые этим заболеванием не переболели. Малыши обычно болеют ветрянкой без осложнений, а вот взрослые часто тяжело переносят детские болезни.

Вирус ветряной оспы долго «бродит» по организму и проявляет себя только на 10-21-й день после контакта с больным. Симптомы болезни очень похожи на ОРВИ: высокая температура, головная боль, ломота в теле, отсутствие аппетита. Затем появляются розовые пятнышки на теле, волосистой части головы, лице. Через некоторое время они превращаются в белые пузырьки, а потом покрываются корочками.

Не спешите сбивать температуру

В основном заболевание протекает как обычный вирус. Температура тела

обычно не слишком высокая - до 38 градусов. Если малыш чувствует себя хорошо, не спешите ее сбивать, ведь при высокой температуре вирусы гибнут. Ребенка бьет озноб? Дайте ему жаропонижающее. Иногда на коже малыша можно увидеть сразу и пятна, и корочки. Следите, чтобы малыш не расчесывал их и не сдирал, иначе в ранки попадет инфекция, да и шрамы от оспиночек останутся на всю жизнь.

Специального лечения не нужно

Ни в каком специальном лечении ветрянки не нуждается. Чтобы избежать осложнений, следите, чтобы ребенок не переохлаждался, получал достаточно витаминов и теплое обильное питье. С момента появления пятен и до образования корочек проходит где-то неделя. В это время постарайтесь обеспечить ему постельный режим. Чаще меняйте постельное и нательное белье, делайте влажную уборку.

Ранки можно дезинфицировать не только с помощью зеленки, но и любого спиртового раствора - настойки календулы, «Ротокана».

Возбудителем ветряной оспы является герпес. Поэтому, при тяжелом течении болезни облегчить состояние ребенка поможет ацикловир. Он продается в виде таблеток и мази. Чтобы понять, нужен ли он ребенку, поговорите с лечащим врачом. У нас в стране оспинки принято смазывать зеленкой. Особого смысла в этом нет. С таким же успехом дезинфицировать и подсушивать корочки можно с помощью любого спиртового раствора, например настойки календулы или «Ротокана».

Во время болезни ребенка мучает зуд. Чтобы малыш не расчесывал ранки, постарайтесь отвлекать его чтением, рисованием, играми. Проверьте, нет ли пузырьков на слизистой глаз. Об их появлении немедленно сообщите врачу. После еды предлагайте ребенку полоскать рот раствором фурацилина или просто теплой кипяченой водой. Облегчить состояние помогут противоаллергические препараты, например лоратадин, цетиризин, дезлоратадин.

Если у ребенка нет температуры, разрешены водные гигиенические процедуры. Отмокать в ванной нельзя! Поэтому мойте малыша под душем. Но ни в коем случае не растирайте после мытья полотенцем. Аккуратно промокните кожу, чтобы не повредить пузырьки. Затем обработайте их спиртовым раствором.

Г. Морозова, педиатр, врач высшей категории.

Жарко или холодно?

- ❖ Когда крохе прохладно, он начинает активнее двигаться и немного попискивает. Если согреться не удается, начинает плакать. При этом кисти рук и ступни холодные.
- ❖ Если малышу жарко, у него краснеют щеки, он чаще дышит, беспокоится, чаще просит есть. Если снять подгузник, можно заметить потницу.
- ❖ Не переживайте, если малышу иногда прохладно, не ограждайте с излишним рвением от низких температур. Чем потом специально закалять его, лучше с первых дней давать посильную нагрузку на организм.

Не могу выступить перед классом

Сначала надо понять, почему страшно. Если причина в дефекте речи, покраснении лица, словах и жестках-паразитах, обратитесь к психологу или психоневрологу. А могут попросту отсутствовать навыки выступления - куда смотреть, как себя держать, какие выражения использовать. Можно спокойно, без страха выйти перед классом, но почти сразу потеряться, сбиться или испугаться. Есть специальные психологические занятия для того, чтобы научиться держаться на публике.

Учусь в 8-м классе. Часто приходится делать доклады. Но, как только выйду к доске, сразу сбиваюсь и ничего не могу сказать. Как научиться не бояться выступать на публике?

Игорь.

Недостатки могут быть мнимыми. Например, кажется, что стоит открыть рот, и все будут смеяться, что делаешь все неправильно. При этом можно свободно чувствовать себя в центре внимания вне урока (на перемене, во дворе).

Есть люди, у которых любое выступление на публике вызывает стресс. Такие ребята хорошо учатся, пре-

красно пишут контрольные, но избегают устных ответов. Не стремятся к общению. В этом случае страх - личная особенность.

Побороть свой страх могут такие приемы.

«Да и пусть оно случится». Скажите себе перед выступлением: «Сегодня я буду самым плохим, каким только возможно, не понравлюсь - и ладно». Напряжение уйдет,

и все пройдет хорошо. Когда мы заставляем себя что-то делать очень плохо, получается наоборот.

Посмотрите на себя со стороны. Просто запишите дома видео со своим выступлением на смартфон или планшет и увидите, нужно ли чего-то бояться и исправлять.

Выступите заранее. Опять же, запишите видео со своим выступлением дома и покажите в классе в виде презентации. Это особенно помогает, если страх перед выступлением - это особенность человека.

В. Солнцева, детский психолог.

Цветная капуста - овощной цветок

→ По сравнению с белокочанной, в цветной капусте содержится в 2 раза больше белков и в 3 раза больше витамина С.

→ Это богатый источник тартроновой кислоты, которая расщепляет жир. Поэтому цветная капуста полезна для тех, кто хочет похудеть.

→ Она укрепляет стенки сосудов и выводит из организма избыточный холестерин.

→ Этот овощ помогает снизить степень окисления клеток в организме - процесс, который тесно связан с развитием большинства раковых клеток.

→ Благодаря высокому содержанию калия и коэнзима Q10, цветная капуста полезна для сердца.

→ Цветная капуста богата клетчаткой, улучшающей пищеварение. Блюда из нее предотвращают развитие гастритов, атонии кишечника.

✿ Если каждый день вместо порции говядины или свинины съедать столько же курятины, риск развития ишемии снизится на 19%.

✿ Чтобы куриный бульон помог при простуде, обязательно добавляйте в него стручковый перец.

Хлеб да соль

ЭТО ОТЛИЧНЫЕ ЦЕЛЕБНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ВСЕГДА ПОД РУКОЙ.

✓ **Болит желудок?** Поджарьте кусочек белого хлеба на 1 чайн. ложке растопленного сливочного масла. Когда хлеб остынет, поместите его на 30 минут в стакан с питьевой водой. Полученный настой пейте по 3-4 раза в день.

✓ **От изжоги.** Маленькую щепотку соли положите под язык и держите до растворения. После проглотите соленую слюну. Через несколько минут наступит облегчение.

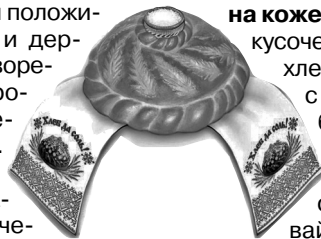
✓ **Приключилась ангина?** Ломтик белого хлеба опустите в кипящее молоко. Когда мякиш пропитается и немного остынет, выньте его и съешьте. Делайте так 3 раза в день.

✓ **Соль при простуде.** Разогрейте ее на сковороде (без масла) так, чтобы было больно прикоснуться. Насыпьте в хлопчатобумажный носок и приложите к ногам. Сверху наденьте шерстяные носки.

✓ **От закрытых гнойников** (типа фурункулов) соль и вовсе исключительное лекарство. Нагноился палец? Поместите его в теплую ванночку с солью. Через некоторое время гнойник вскроется, и станет легче.

✓ **Появилось воспаление на коже?** Измельчите кусочек пшеничного хлеба, смешайте с водой, добавьте меда до получения вязкой массы. Накладывайте ее на воспаленное место несколько раз в день. Держите 15 минут.

✓ **Замучила бессонница?** Перед сном смешайте в равных пропорциях пшеничный и ржаной хлеб, добавьте несколько ложек огуречного рассола, нарезанную половинку соленого огурца и ложку кислого молока или кефира. Смесь накладывайте на лоб утром и вечером на 15 минут. Затем смывайте водой.



Сам себе доктор

✿ При варикозном расширении вен залейте 2 ст. ложки сушеной ботвы моркови 0,5 л кипятка. Настаивайте 8-10 часов. Принимайте в теплом виде по 1/3 стакана 4-5 раз в день за 20 минут до еды. Курс - 1-2 месяца.



✿ От камней в почках и мочевом пузыре 100 г брусничного листа залейте 2,5 л крутого кипятка. Парьте 2 часа, процедите и добавьте в отвар 250 мл водки. Поставьте на огонь и томите 15 минут, не доводя до кипения. Принимайте по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 6 месяцев. Храните настой в холодильнике.

✿ Чтобы очистить организм от паразитов, 2 ст. ложки измельченных свежих лисичек (сухих - 3 чайн. ложки с верхом) залейте 150 мл водки. Настаивайте 2 недели в холодильнике. Затем, не фильтруя, а только периодически взбалтывая, принимайте по 1 чайн. ложке на ночь.



Хорошая настойка от геморрагического васкулита

Натрите на терке 3 лимона, добавьте 0,5 кг сахара, 0,5 л водки и 25 г пряности гвоздики. Переложите в 3-литровую банку и залейте теплой кипяченой водой. Настаивайте 2 недели в темном месте, периодически взбалтывая. Процедите и пейте по 25 мл 3 раза в день за 15 минут до еды, пока не закончится настойка. Сделайте перерыв на 7 дней и снова принимайте заранее приготовленное средство.

Лечиться настойкой желательнее в течение всего периода медикаментозного лечения.



И. Гроховская.

Пшено надолго избавит от цистита

Хочу поделиться с читателями проверенным рецептом, который помогает мне при воспалении мочевого пузыря. Как только почувствуете рези, примите в течение дня 3 таблетки стрептоцида. На следующий день можно выпить еще 2-3 таблетки, но обычно хватает одного раза. Далее 1 стакан пшена промойте водой, слейте и залейте 1 стаканом холодной кипяченой воды. Венчиком хорошо взболтайте пшено, процедите и эту мутную жидкость выпейте в 3 приема за день. И так 7 дней. Пшено каждый раз берите новое. После



такого лечения о цистите надолго забудете.

А. Петрова.

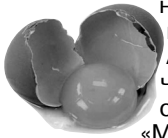
С насморком справляюсь без лекарств

Когда у меня заложен нос, мне помогает мед. Надо обмакнуть в него ватные палочки (можно немного согреть, чтобы растаял), а потом вставить в ноздри и походить минут 10-15. После этого нос становится чистым, и можно его промыть раствором соли в теплой воде (1 чайн. ложка на 1/2 стакана воды). Я стараюсь не пользоваться лекарствами, поэтому прокапываю нос соком алоэ (3-5 капель на каждую ноздрю). Обычно через 3 дня от насморка не остается никаких следов.

Р. Хабибуллин.

Каждое утро выпивайте сырое яйцо

В феврале лечилась от эрозивного гастрита. Утром, на голодный желудок, выпивала сырое яйцо (обязательно домашнее!). Хорошо помогают в лечении этого недуга мед и алоэ. А вот что назначил мне гастроэнтеролог: «Метеоспазмил»



(1 таблетка 2 раза в день до еды в течение 2 недель), «Рazo» (20 мг 2 раза в день до еды, 3-4 недели), «Пензитал» (1 таблетка 2 раза в день во время еды в течение 1 месяца), «Колофорт» (по 2 таблетки под язык 2 раза в день, утром и вечером, 2 месяца).

При проблемах с дыханием помогает корень девясила

Если вы задыхаетесь от нехватки воздуха, советуем вам попробовать принимать порошок корня девясила. Доза - на кончике чайной ложки 3 раза в день за 30 минут до или после еды. Можно запить 2-3 глотками воды.



Если нет такого порошка, купите в аптеке корень, измельчите и принимайте в той же дозировке.

А. Цветков.

ВЫБИРАЕМ ЕДУ ПО ЗУБАМ

Оказывается, некоторые продукты могут укреплять эмаль и отбеливать зубы. Они очищают их от налета и, значит, уменьшают вероятность развития кариеса.

1. Кунжут. Семена кунжута удаляют зубной налет и укрепляют эмаль. К тому же, богаты кальцием, который предохраняет от разрушения не только кости, но и зубы. Добавляйте 2-3 раза в неделю в салаты или овощные блюда 1 ст. ложку кунжутных семечек.

2. Киви. Содержат витамина С гораздо больше, чем многие другие фрукты. Например, один крупный плод полностью перекрывает дневную норму этого витамина. При его дефиците в организме снижается выработка коллагена, ткани становятся более уязвимыми для бактерий, десны начинают кровоточить, может даже развиться пародонтоз. Добавляйте утром в кашу (лучше овсяную) один порезанный дольками плод киви.

3. Сыр. Для защиты зубной эмали полезны твердые сыры. Они отличаются низким содержанием соли и высоким содержанием кальция и фосфатов. Поддерживают нормальный pH-баланс в полости рта, не допуская избытка кислоты, который способствует размножению бактерий. А кальций и фосфор укрепляют зубную эмаль. Поэтому, для защиты зубов вместо

сладкого десерта после обеда и ужина приучите себя съедать 15-граммовый кусочек сыра.

4. Сельдерей. Если употреблять его каждый день, он прекрасно защитит зубы. Во-первых, листья сельдерея надо тщательно пережевывать, в результате чего выделяется слюна, нейтрализующая бактерии. Во-вторых, в процессе жевания массируются десны, а зубы очищаются от налета. Раз в день пожуйте стебель сельдерея. Или добавляйте его в салаты.

5. Петрушка. Несколько свежих листьев петрушки прекрасно освежают дыхание. В ней много легко испаряющихся эфирных веществ, которые вместе с током крови, быстро достигают легких и освежают выдыхаемый вами воздух. Добавляйте в готовые блюда 1-2 ст. ложки мелко порезанной зелени петрушки.



6. Хрен. Он надежно защищает зубы и десны. Вещества, которые придают хрену жгучий привкус, препятствуют размножению бактерий, вызывающих кариес. Несколько раз в неделю хрен должен появляться на вашем столе. Добавляйте его в салатные соусы. Смешайте по 1 чайн. ложке тертого хрена и соевого соуса, 1 ст. ложку меда, 3 ст. ложки винного уксуса и 1/2 чайн. ложки кунжутного масла. Заправляйте этой смесью салаты из свежих овощей. Можно растворить 1/2 чайн. ложки тертого хрена в стакане теплой воды и полоскать этим раствором зубы после еды.

7. Лук. Этот овощ может уничтожить огромное количество разных бактерий. Каждый день добавляйте в салат хотя бы несколько колец свежего репчатого лука или кладите его на бутерброд. А чтобы не было запаха изо рта, пожуйте веточку петрушки.

В. Пчелкина, диетолог.

Содержащиеся в листьях зеленого чая катехины смертельны для бактерий, вызывающих кариес. Они также избавляют от неприятного запаха изо рта. Каждый день выпивайте не меньше 2-5 чашек зеленого чая. Пейте его после обеда и каждого перекуса в холодном или горячем виде, желателно без сахара. В чай можно добавить молоко.

Эти три рецепта я проверила на себе. Лечила так больные ноги

У меня ноги больные, уже 3 раза была трофическая язва. В первый раз мне подсказали такой рецепт. Я растерла в порошок по 1 таблетке бисептола, «Анестезина», стрептоцида и анальгина. Рану обработала перекисью водорода и присыпала порошком. Делала так 3 раза в день. Желательно рану держать открытой - так лучше и быстрее она заживет.

Через много лет на этом месте снова образовалась язва. Я использовала другой рецепт. Поджарила в небольшом количестве раститель-

ного масла 2 средние луковицы, процедила, лук выбросила. Долила масла, чтобы получился 1 стакан. Положила в него воск размером со спичечный коробок (можно церковную свечку) и довела до кипения. Растерла желток сваренного вкрутую яйца и осторожно ввела в масло. Довела до кипения, остудила немного, процедила и добавила 1,5 ст. ложки меда. Хорошо размешала, выложила в стеклянную баночку и хранила в холодильнике. Намазывала мазь на салфетку, прикладывала к ране, закрепляла и держала повязку 2 часа.

И еще один рецепт, который хорошо помогает и испытан на себе. Нужно купить в аптеке цинковую мазь (2 тюбика), стрептоцид (4 пакетика), метилурациловую и гентамициновую мази (по 1 тюбику), мази «Гиоксизон» и «Синаflan» (по 1 тюбику). Все компоненты выложите в одну баночку и хорошо перемешайте (я сбиваю пальцем). Затем намажьте мазь на ватные диски и приложите к ране. Меняйте 2-3 раза в день. Раны хорошо заживают, но все зависит от их размера.

Л. Буракова.

Принимала по утрам, настойку чистотела

Мне поставили диагноз хронический аутоиммунный тиреоидит, узловая форма. Полгода пила таблетки, но в конце концов предложили операцию. Испугавшись, решила хотя бы попытаться полечиться народными методами. Прочитала в «Семейном докторе» о чистотеле и приступила к лечению. Пишу подробно.

Сорвала траву чистотела вместе с цветками, мелко-мелко нарезала, плотно набила бутылку из темного стекла чуть больше половины и залила водкой. Настаивала 2 недели, периодически встряхивая, затем процедила. Принимала только утром натощак, начиная с 2 капель на 50-70 мл воды, каждый день прибавляя по 2 капли. Таким образом довела до 16 капель и в такой дозе продолжала пить месяц. Затем сде-

лала перерыв на 7-10 дней, а дальше в течение месяца принимала по 16 капель каждое утро.

По такой сложной схеме настойкой чистотела лечилась 4 месяца, затем сделала УЗИ щитовидки - узлы уменьшились. Но я продолжала принимать снадобье еще 1 год 3 месяца. При очередном обследовании узлов на щитовидке не обнаружили. Параллельно пришли в норму печень и желчный пузырь, а раньше с ними были проблемы.

Аглая М.

Узлы исчезли после солевых повязок

Щитовидкой страдала с 30 лет. Какие только таблетки не принимала - увы! - узлы не рассасывались. А вылечилась солевыми повязками. Делала их на область щитовидки, сидя перед телевизором, ежедневно с 18 до 22-23 часов в течение 3 недель.

После курса лечения пошла к эндокринологу, сделала УЗИ - узлов на щитовидке не обнаружили.

Т. Мусаева.

Куркума помогла щитовидке

Меня щитовидная железа беспокоила долго. Испробовала много лекарственных трав - улучшения не было. Но соседка посоветовала для лечения щитовидки принимать по 1/3 чайн. ложки куркумы в день. Я принимала куркуму 3 дня, и щитовидка перестала меня мучить. Сейчас для профилактики 3 раза в неделю принимаю по 1/2 чайн. ложки куркумы на стакан теплой кипяченой воды, и щитовидка молчит, начала вырабатывать гормоны.

Р. С. Куркума противопоказана детям до 2 лет.

И. Зайцева.

Восемь поводов идти к эндокринологу

1. В горле першит. Неприятные ощущения при глотании, жжение или першение в горле, изменение тембра голоса не всегда связаны с простудой или сезонными вирусными инфекциями. Регулярное возникновение этих симптомов может говорить о сбое в работе щитовидной железы. Например, охриплость иногда появляется как следствие гипотиреоза, а перерождение тканей железы с появлением узелков приводит к першению в горле.

2. Сильно выпадают или бурно растут волосы. Скорость роста волос связана с гормональным фоном. Так, излишнее оволосение лица и выпадение волос в области лба у женщин говорит о нарушении работы женских половых желез. В организме преобладают мужские гормоны.

3. Резко меняется вес. Обмен веществ регулируют гипофиз, надпочечники и поджелудочная железа. Когда эти органы функционируют нормально, вес почти не меняется. Быстрая прибавка веса или внезапное похудение говорят об эндокринных заболеваниях. Если увеличивается аппетит, появляются сухость во рту, постоянная жажда, учащенное мочеиспускание, кожный зуд, жжение и боль в икрах ног,

падает зрение, значит, нарушен углеводный обмен. Возможно развитие сахарного диабета.

4. Возникают проблемы с вниманием. Это частый симптом гипотиреоза - сниженной функции щитовидной железы. Пациенты не могут сконцентрироваться даже на привычных делах, переключить внимание, медленно воспринимают информацию. Появляется постоянная сонливость, не хочется заниматься делами, на душе становится тревожно.

5. Появляется раздражительность. Нервная

система чутко реагирует на гормональные сбои. Они могут проявляться раздражительностью, чрезмерной возбудимостью, необъяснимой сменой настроения. К сожалению, мы чаще объясняем это обычным переутомлением, стрессами, бытовыми неурядицами. А зря...

6. При эндокринных нарушениях также бывает повышенная потливость, бросает то в жар, то в холод, болит голова, сбивается сердечный ритм. Женщины жалуются на нерегулярный менструальный цикл. Это все похоже на легкое, но навязчивое недомогание.

Сам себе доктор

Отличное средство для чистки поджелудочной железы при диабете. Поставьте на огонь 0,5 л нежирного молока. Натрите на крупной терке 100 г очищенного корня пастернака, опустите эту кашу в закипевшее молоко и варите 2-3 минуты. Съешьте на завтрак, после этого 3-4 часа ничего не пейте и не ешьте. Порцию можно разделить на 2 приема, но в промежутках тоже ничего не пить и не есть. Съедать такую кашу на завтрак надо в течение 6 дней. На всю чистку понадобится 3 л молока и 600 г очищенного корня пастернака. Чистку надо проводить каждые 6 месяцев, периодически сдавая кровь на сахар.

Помните: если болезнь примет хроническую форму, излечиться будет сложно. Заметив у себя описанные признаки, проконсультируйтесь с эндокринологом.

7. Гиперфункция щитовидной железы сопровождается резким увеличением аппетита, учащением стула и похудением. Это часто ведет к гипертиреозу.

8. Кожа на лице стала прыщавой. Употребление сахара вызывает появление на коже морщин, пятен и прыщей. Попадая в организм - неважно, в виде яблока или конфеты, - сахар превращается в глюкозу. Она вызывает повышение уровня инсулина. Если вы съели булочку или выпили сладкую газировку, инсулин повышается очень быстро и резко. В ответ запускается воспалительная реакция. Ученые доказали, что это повреждает волокна коллагена и эластина в коже, ее внутренний каркас. Сначала организм успевает «ремонтировать» эти микротравмы. Но если есть сладкое каждый день, ситуация выйдет из-под контроля. В результате появляются морщины и складки, кожа теряет тонус, становится дряблой.

А. Ватрушев, эндокринолог, врач высшей категории.

Узловой зоб у детей часто бывает, если этим страдают оба родителя. Древние врачи диагностировали сладкую болезнь, пробовав мочу пациента на вкус.



УКОЛЫ БЕЗ БОЛИ

УКОЛЫ ИНСУЛИНА МОЖНО СДЕЛАТЬ БЕЗБОЛЕЗНЕННО, ЕСЛИ ПРАВИЛЬНО ВВОДИТЬ ИГЛУ.

Представьте, что метаете дротик

Обычно инсулин вводят в жировой слой под кожей. Больше всего его на ягодицах, на животе (слева и справа от пупка), на руках (наружная часть от плеча до локтя), на ногах (передняя часть бедер от паха до колен). На руках и ногах его обычно недостаточно. Если делать уколы туда, то они будут не подкожными, а внутримышечными. В результате инсулин действует очень быстро и непредсказуемо. К тому же, внутримышечные инъекции болезненные. Если вокруг талии у вас солидный слой жира - колите туда.

Одной рукой возьмите кожу в складку там, куда будете колоть, а в другую - шприц. Иглу держите как дротик для игры в дартс. Теперь самое главное. Чтобы укол инсулина был безболезненным, он должен быть очень быстрым. Научитесь делать это, будто метаете дротик (только не выпускайте из пальцев!). Когда набьете руку, вообще не будете чув-

ствовать, как игла проникает под кожу. Касаться кожи кончиком иглы, а потом вдавливать ее - ошибка, которая причиняет ненужную боль. Так делать укол не надо! Держите иглу примерно на расстоянии 10 см



от цели, чтобы вы успели набрать скорость, и она мгновенно проникла внутрь. Не вынимайте ее сразу, как

Будьте начеку!

Как только сможете отказаться от ежедневных уколов инсулина, не расслабляйтесь. Перестанете соблюдать режим – диабет вернется в течение нескольких дней или недель.

Это надо уметь делать и при диабете II типа

Научиться колоть инсулин нужно, даже если вы без него держите сахар в норме с помощью диеты, физкультуры и таблеток. Для чего это нужно? Когда случается инфекционное заболевание (простуда, кариес, воспаление в почках или суставах), то сахар в крови резко повышается, и без инсулина не обойтись. Такие заболевания сильно снижают чувствительность клеток к инсулину. В обычной ситуации больному диабетом II типа достаточно инсулина, который вырабатывает его поджелудочная железа. Но из-за инфекции течение болезни ухудшается. Самый печальный сценарий - переход на пожизненные ежедневные уколы инсулина и осложнения. Чтобы застраховаться от неприятностей, врачи рекомендуют во время инфекционных заболеваний временно колоть инсулин. Для этого научитесь делать инъекции безболезненно.

О. Колесовский, эндокринолог, врач высшей категории.

В скором времени люди могут столкнуться с эпидемией слепоты. Высокая энергия света от экранов компьютеров и смартфонов вызывает необратимое повреждение сетчатки. Согласно исследованиям, миллионы детей, которые проводят много времени, уставившись в дисплей, со временем могут полностью ослепнуть. К сожалению, дети в возрасте от 8 до 18 лет в среднем в день проводят 7,5 часа за учебой. А отдыхают по 4,5 часа у телевизоров, компьютеров или за видеоиграми. Причем, в отличие от взрослых, на экраны смотрят почти вплотную, и в результате получают в 3 раза больше коротковолнового света. В итоге, это и может привести к полной слепоте, утверждает ученые. Кстати, помимо повреждения сетчатки, экраны компьютера вызывают сухость глаз, ведь дети смотрят на экран почти не моргая. У взрослых сухость глаз нередко приводит к помутнению роговицы.

1. Сядете прямо и вытяните перед собой карандаш. Двигайте рукой с карандашом с большой амплитудой вверх-вниз, потом вправо-влево, следя глазами за движением карандаша.
2. Сделайте 20 резких поворотов головой вправо-влево (держите взгляд по ходу движения). Посмотрите в течение 3 секунд на яркий свет. Потом закройте глаза руками, держите их крест-накрест. Дайте глазам отдохнуть и снова посмотрите на свет. Так повторите 15 раз.
3. Широко откройте глаза на несколько секунд, потом прищурьтесь и закройте глаза. Повторите 10 раз. Посмотрите

При катаракте и глаукоме хорошо промойте лист алоэ, мелко порежьте его и залейте стаканом кипятка. Настаивайте 2-3 часа, процедите. Промывайте этим настоем глаза 3 раза в день в течение месяца.

Берем в руки карандаш

ПРИ КАТАРАКТЕ ПОЛЕЗНЫ ТАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ.


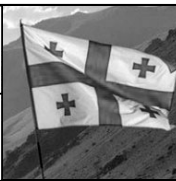

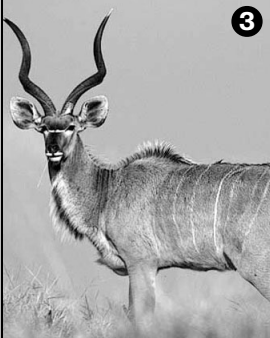



на любой предмет, который находится далеко от вас. Рассматривайте его пристально 10 секунд. Затем переведите взгляд на предмет, находящийся близко от вас, например, на свои наручные часы.

4. Наложите ладони на глаза так, чтобы они полностью перекрыли поток света и глаза оказались в полной темноте. При этом ладони должны плотно прилегать к боковым частям носа и немного накрывать лоб, но не должны давить на глаза. Чем дольше вы просидите в полной

темноте, тем больше расслабятся глаза, а это улучшит в них кровообращение и снимет спазм. Дело в том, что при любом ухудшении зрения человек инстинктивно напрягается, пытаясь увидеть расплывающийся предмет. Это приводит к еще большим проблемам со зрением. А такое упражнение позволит полностью расслабить глазные мышцы. Спокойно сидите, расслабляйтесь и спокойно дышите. Этой процедурой вы можете заканчивать любой комплекс упражнений для глаз.

А. Бердников, офтальмолог, врач II категории.

			Число повторений в минуту							2		
Программа для видеосвязи			Буря на море	Город первых небоскребов	1	"Пращур" плуга						Нотная подставка
Башня охранника на зоне				Антагонист Аллаха	Деньги за проезд	Считыватель штрих-кодов						
Река с Краковом на берегу	Проба на туберкулез	Морской конек для ученого										
Метод прием				Хороший склад фигуры	Сырье для шифера	4	Белорусский город					Храм Василия Блаженного
					Политика устрашения							
Кокетство												
Итальянский коллега Диора	Балетная династия	Раут на французский манер									Рогатый убор русской бабы	Отдельная линия родства
			 <p>Дети роются в маминной сумке. Мама: - Как вам не стыдно!? Некрасиво копать в чужой сумке! - Мама, у тебя чужая сумка?</p>									
Белоголубая керамика	Полицейский Луи де Фюнеса	Крючок для пальто		Единица лампочкой "силы"	Обыск на фене	Родной город княгини Ольги	Черта длиннее дефиса					Для души услада
						Кент в Англии						
Главный путчист в СССР	Из нее вышла Афродита				Сыграл Женю Лукашина							
				Двойка в дневнике неуча		Войско супротив орды						
Клинок, разрубивший кирасу	Параболический прибор										Придумал мастера Йоду	Топливо в баллонах
Уздечка на пробке шампанского				Пришел на смену кассете	Видимо-невидимо	Мячик, наполненный песком	2					
			3			Выдача денег в долг						
						"Нет" наотрез						
	Радиоактивный элемент	Зверек Гвидона	Фигурное дерево									4
						"Караул" по рации						



Главная красotka Голливуда

ДЖУЛИЯ РОБЕРТС ОТМЕТИЛА 50-ЛЕТИЕ

Шикарная улыбка, любовь ходить босиком, искромётный взгляд золушки, история которой стала былью - все это у нее не отнять. Главной красоте Голливуда Джулии Робертс исполнилось 50 лет.

Летающей походкой, с фирменной широкой улыбкой она уверенно вошла в мировой кинематограф. В начале 1990-х гг. стало ясно: красавиц в Голливуде много, а красотка - одна. Джулия Робертс.

А вот режиссер нашумевшего фильма «Красотка» Гарри Маршал не ошибся, когда взял на главную роль начинающую актрису. Принц и путана - эта «Золушка» на новый лад стала для Джулии Робертс сказкой наяву. Критикам картина не понравилась, зато зрители оценили. В мировом прокате фильм собрал почти полмиллиарда долларов. С тех пор красotka на миллион Джулия - самая высокооплачиваемой американская актриса.

«Иметь работу, в которой есть роль, которая тебе нравится. Причем тебе за это платят кучу денег. Потом приходиться на работу и видеться с людьми, с которыми тебе хочется видеться. Это же рай, это прекрасно», - считает американская актриса и продюсер Джулия Робертс.

Под образ очередной смазливой милашки Джулия Робертс не под-

ходит. За десять лет она играла и в драмах, и в триллерах. И наконец, только за роль женщины с трудной судьбой в картине «Эрин Брокович» получила заветный Оскар. И невиданный до той поры гонорар в 20 миллионов долларов. Таких денег за роль еще не получал в Голливуде никто.

То, что ей до сих пор нет равных, она доказывает каждой свое картиной. По несколько фильмов в год выходят с ее участием. Всего 45 за четверть века с небольшим.

И вроде бы уже не девочка по соседству, ей подходит другое амплуа, а все-таки будоражит сердца и воображение.

В мужском списке сердцеедки сплошь знаменитости. Кифер Са-зерленд, Мэтью Перри, Дэниел Дэй-Льюис, Лайэм Нисон. Первым законным мужем ее был актер и кантри-певец Лайл Ловетт. Но через пару лет брак распался.

Вот уже 15 лет актриса замужем не за актером, а за кинооператором Дэниелом Модером. Вместе они воспитывают троих детей. В этом году журналисты писали о

скором разводе. Но вот совсем недавно семью видели вместе на побережье в Хорватии.

Яркая и неподражаемая Джулия обожает ходить босиком и не только по пляжу. Вот и на красной дорожке в Каннах, нарушая регламент, не процокала, а мягко поднялась по лестнице. Королева может себе позволить все. И даже в 50, по версии журнала People, Джулия Робертс снова признана самой красивой женщиной планеты уже в 12 раз.

Джулия Фиона Робертс родилась 28 октября 1967 года в городе Атланта штата Джорджия. Семья актрисы очень близка к театру. Отец продавал водяные матрасы и, одновременно, был писателем и актером. Мама работала секретарем в церковном приходе и тоже была актрисой. Родители будущей знаменитости познакомились, играя в спектакле в американской армии. Позже пара организовала собственную сценарную мастерскую, а так же вели достаточно популярные курсы театрального искусства для детей. Кстати, на уроки родителей Джулии Робертс приходили малыши знаменитого политика и активного борца за права человека Мартина Лютера Кинга. За свою работу чета Робертс получила благодарности в виде оплаченного счета за больницу, в которой родилась Джулия Робертс. На момент появления дочки семья находилась в очень трудном финансовом положении. Стоит отметить, что Джулия стала третьим ребенком в семье. Кроме нее родители воспитывали сына Эрика и дочь Лизу. Когда Джулии было четыре года, мама будущей звезды развелась с мужем. В 1972 году у актрисы появился «новый» папа - театральный критик Майкл Мозес. Брак распался в 1983 году, после чего мама Робертс во всеуслышание заявляла, что этот союз был ошибкой. Отчим постоянно применял физическое насилие к детям. О своем тяжелом детстве сама Джулия умалчивает, однако, тему домашнего насилия неоднократно поднимал брат актрисы Эрик. В возрасте 13-ти лет Джулия Робертс пошла работать. Трудилась она официанткой в пиццерии. Параллельно училась в начальной школе Фитцью Ли, затем в Средней школе Гриффина, а потом в колледже Кэмпбелл в Смирне.

В детстве Джулия Робертс и не помышляла стать актрисой. Девочка мечтала быть ветеринаром, а в школе увлеченно играла на кларнете. Впрочем, после окончания колледжа девушка пересмотрела свои жизненные планы и поехала в Нью-Йорк, чтобы попробовать стать актрисой. Приехав, Джулия Робертс

тут же подписала контракт с модельным агентством «Click», а параллельно записалась на актерские курсы. Чтобы воплотить свою мечту в жизнь, девушка постоянно посещала кинопробы. Талант молодой провинциалки заметили сразу. За несколько следующих лет Джулия сыграла несколько небольших ролей в лентах «Пожарная служба», «Удовлетворение», «Кроваво-красное» и «Мистическая пицца».

В 1990 году Джулия Робертс совершила настоящий прорыв. Роль большой диабетом невесты в ленте «Стальные магнолии» была отмечена престижной премией «Золотой глобус» и была номинирована на не менее престижный «Оскар». К моменту выхода на экраны картины «Стальные магнолии» Робертс уже заканчивала работу в фильме под рабочим названием «3000 долларов». Эту сумму главный герой, которого сыграл Ричард Гир, пообещал героине Джулии – девушке легкого поведения – за неделю, проведенную с ним. Сначала планировалось, что актриса будет играть наркоманку, а в финале они с героем Гира расстанутся и девушка исполнит мечту своего детства – поедет в Диснейленд. Однако, после оглушительного успеха «Стальных магнолий» Гэри Маршалл изменил сюжет и переснял концовку фильма. Ленту назвали «Красотка», по заглавной композиции Роя Орбисона «Pretty Woman». После выхода картины в прокат фирменная улыбка Джулии Робертс прославилась на весь мир.

Дальше популярность Джулии Робертс как актрисы растет семимильными шагами. После оглушительного успеха фильма «Красотка», девушка снимается в нескольких серьезных драматических картинах подряд: «В постели с врагом», «Дело о пеликанах», «Умереть молодым». В 1997 году очередная главная роль, принесшая Джулии Робертс массу поклонников. Актриса сыграла в комедии «Свадьба лучшего друга». Дальше больше. Мелодрама «Ноттинг Хилл» помогла девушке пополнить собственную коллекцию «Оскаров». А картина «Сбежавшая невеста» стала сверхпопулярной комедией во всем мире. Работу Джулии Робертс по достоинству оценила Американская киноакадемия. В 2001 году академия вручила актрисе престижную премию. Золотая статуэтка была получена за роль женщины-адвоката Эрин Брокович, которая победила Систему в лице огромной корпорации, отравляющей людей отходами фабричного производства. Образ был воплощен в одноименной драме Стивена Содерберга. В следующие годы с этим режиссе-

ром Робертс работает очень активно. В 2001 году она снимается в его картине «Одиннадцать друзей Оушена», в 2002 году предстает в «Во всей красе», а в 2004 году играет в картине «Двенадцать друзей Оушена». Стивен Содерберг, Брэд Питт и Джордж Клуни, посылая Робертс сценарий к ленте «Одиннадцать друзей Оушена» подшутили над актрисой. В конверт с текстом они положили купюру в двадцать долларов и написали: «Мы слышали, что теперь тебе платят двадцатку за фильм». На что Джулия Робертс ответила следующим образом: «Не говорите моему агенту, но с Содербергом я бы согласилась работать и за двадцать долларов».

В 2004 году в прокат был выпущен знаменитый фильм под названием «Близость». Картина рассказывает о трудных взаимоотношениях двух пар. Ленту по одноименной пьесе Патрика Марбера поставил Майк Николс. Джулия Робертс вместе с коллегами Джудом Лоу, Натали Портман и Клайвом Оуэном смогла безупречно сыграть в глубокой и чрезвычайно напряженной картине. За это и получила сразу несколько наград, в том числе «Оскар» и «Золотой глобус». Сейчас Джулия Робертс считается одной из самых высокооплачиваемых актрис Голливуда. Только за роль в ленте «Улыбка Моны Лизы» девушка получила бас-



нословно высокий гонорар в 25 миллионов долларов.

Одна из последних ярких ролей была сыграна Джулией Робертс в картине «Ешь, молись, люби» по одноименному бестселлеру Элизабет Гилберт. По сюжету, молодая журналистка, после развода с супругом, начинает искать себя. Девушка поочередно посещает Италию, Индию и Бали, где и находит свою любовь. Фильм, кстати, и снимался в трех странах. «Самым приятным моментом была сцена в Риме, где я заказываю своим друзьям ланч, – невероятно приятно было сидеть и просто смотреть на всех этих людей, которые из кожи вон лезут, чтобы фильм получился хорошим. В Индии меня впечатлила одна деревня в провинции Раджастан. Там женщины носят яркую одежду и сложные витые украшения. Они такие элегантные и сногшибательные в своих нарядах. Место, которое мне больше всего понравилось на Бали? Да на Бали все места хороши! А ещё, кстати, я до сих пор вспоминаю, как ела по вечерам свежие манго. Это было так здорово!», – вспоминает Джулия Робертс. Картина вышла в прокат в конце лета 2010 года.

В ноябре этого года выходит фильм «Чудо» – история про мальчика Августа, который из-за генетической аномалии родился «без лица», пережил 27 операций и впервые отправляется в школу для обычных детей. Джулия сыграла в картине мать Августа

Она не сходит с ума по ботоксу, не экспериментирует с макияжем, не снимается в кино обнаженной и делает лишь по одному фильму в год. Роскошь для современных актрис, которые живут по принципу «Больше, выше, сильнее!», и норма жизни для Джулии Робертс.

«Как-то мы пошли с детьми в зоопарк в Нью-Йорке. Стоим смотрим на обезьян, и тут ко мне подходит женщина и шепчет: «А вы, случайно, не Джулия Робертс?» И я отвечаю ей таким же тихим голосом: «Вообще-то да, но мои дети не знают об этом. Давайте сохраним этот секрет между нами?» (Смеется.) Это забавно – воспитывать детей в этом бизнесе и пытаться проложить для них курс, который обойдет стороной внимание прессы и папарацци. Финнес, Хейзл и Генри долгое время не знали, чем занимается их мама. И «Оскара» моего они не видели: он хранится в доме моей старшей сестры, Лизы. Я и сама стараюсь особо не думать о том, какие плюсы или минусы дает мне слава. Как сказала кантри-певица Долли Партон, «время идет вперед, и когда-нибудь оно пройдет вперед прямо через тебя».»



5 секретов магии

КАК СТАТЬ ЛЮБИМОЙ?

Даже если вы не верите в магию и ритуалы, стоит вспомнить известные сказочные сюжеты, особенно когда вы мечтаете встретить вторую половинку.

Магические истории, сказки, на которых мы выросли, опираются на законы психологии. Кажется, нам есть чему поучиться у героинь, которые умели околдовывать и очаровывать прелестных принцев.

ЗАСТАВИТЬ ПЕРЕПЛЫТЬ СЕМЬ МОРЕЙ

В сказке. В старинных русских сказках, чтобы добиться любви красавицы-царевны, доброму молодцу приходится пройти немислимые испытания. То чудище-юдище убить, то смерть Кощееву раздобыть, то семь морей переплыть. В общем, счастье просто так в руки не дается, за него нужно побороться.

В реальности. Мужчины сильнее ценят то, что досталось им с трудом. Преодоление препятствий дает им возможность проявить мужественность, силу воли, характер. Чем больше сил, времени и других ресурсов человек вложил в отношения, тем сильнее будет любовь. И это касается не только конфетно-букетного периода, когда мужчина выступает в роли завоевателя и покорителя. Если дальше совместная жизнь становится слишком легкой, партнер быстро теряет интерес. Иногда стоит специально придумывать ему «испытания», чтобы любимый не слишком расслаблялся.

УБЕЖАТЬ

С БАЛА В ПОЛНОЧЬ

В сказке. Золушка сбежала с бала, как только часы начали бить

полночь. Принц, может быть, только успел подумать о том, как бы поцеловать ее в укромном уголке, а девушки и след простыл. Стоит ли говорить, что интерес принца взлетел до небес.

В реальности. Этот принцип отлично работает в отношениях с мужчинами - не раскрывайте им все карты сразу. Скажем, если вы собираетесь увидеться с ухажером, встреченным на просторах Интернета, назначьте для начала короткую встречу в середине дня в кафе в центре города. Не затягивайте свидание, даже если все идет отлично. Через час извинитесь и скажите, что и рады бы остаться, но нужно бежать. На начальном этапе знаком-



Не судите мужчин по внешности! Невзрачный ботаник может оказаться страстным любовником

ства старайтесь сделать так, чтобы каждая встреча казалась мужчине слишком короткой и он с нетерпением ждал следующей.

ЗАГОВОРИТЬ СУЛТАНА ДО ВЛЮБЛЕННОСТИ

В сказке. Все знают историю из «Книги тысячи и одной ночи», когда красавица и умница Шахерезада так заговорила зубы кровожадному султану, что он забыл о своих садистских привычках и превратился в мирного, заботливого возлюбленного.

В реальности. Тираны и деспоты не превращаются в ласковых котиков - это печальная правда. Но здесь нам важны уроки оболочения от большой мастерицы этого дела, которая знала не только как привлечь внимание мужчины, но и удержать его. Нужно стать интересным собеседником. Если сначала мужчины смотрят на соблазнительную грудь, длинные ноги и прочие красоты, то остаются они, потому что им интересно с женщиной. Чем шире ваш кругозор, тем больше шансов, что отношения будут не только яркими, но и долгими.

ПРЕВРАТИТЬСЯ В ЛЕБЕДЯ В НУЖНЫЙ МОМЕНТ

В сказке. Если что-то идет не по плану, то умницы и красавицы в сказках превращаются то в Лебедь Белую, то в лягушку, то еще какую-нибудь неведомую зверушку или стройное деревце. Мужчинам приходится вертеться ужом на сковородке, чтобы любимая снова приняла прежний облик.

В реальности. Чтобы поддерживать градус интереса на высоком уровне, женщине нужно быть непредсказуемой. Если обычно вы болтушка и хохотушка и ни минуты не можете усидеть на месте, то проведите один тихий вечер с любимым дома на диване с чашкой горячего шоколада и хорошим сериалом. Пусть мужчина удивится, что вы, оказывается, можете быть и такой - спокойной, задумчивой и тихой.

УВИДЕТЬ ПРИНЦА В ЧУДИЩЕ

В сказке. Отправляясь в мрачный замок на встречу с Чудовищем, прекрасная девушка и не подозревала, что за маской страшного монстра скрывается настоящий принц.

В реальности. Эта сказка напоминает нам, что не нужно судить о людях по внешности. Вон тот невзрачный очкарик может оказаться отличным семьянином, прекрасным отцом и просто веселым и интересным парнем. Если отвергать кавалеров только потому, что один не вышел ростом, у второго нет высшего образования, а третий ездит на старенькой машине, то можно всю жизнь просидеть в девицах.

КАК ПРИНЯТЬ СВОЙ ВОЗРАСТ

Женщина молода до тех пор, пока ее любят.
Гюстав Флобер



Хочется верить, что это оптимистичное утверждение правдиво на все сто. Или мы просто выдаем желаемое за действительное?

Согласно Всемирной организации здравоохранения, молодой возраст теперь заканчивается в 44 года, затем мы проходим средний возраст, и только в 60 лет наступает пожилой, а в 75 - старческий возраст. Вдумайтесь в эти цифры. Медики считают, что мы станем стариками только в 75 лет! Жаль, что сами мы в это не верим и зачастую записываем себя в «древние развалины» сразу после пенсии.

«40 ЛЕТ - БАБИЙ ВЕК»

Новомодный термин «эйджизм» обозначает дискриминацию по возрасту. Все эти обидные «40 лет - бабий век», «Мы же указали в вакансии, что нам нужен сотрудник моложе 45» и «Да тебе пора внуков нянчить, а не о свиданиях думать!». В нашем обществе эйджизм считается нормой. Найти работу в 50 лет сродни всем двенадцати подвигам Геракла разом.

Едва ли не единственная роль, которая считается социально приемлемой для «женщины за 50», - это роль бабушки. Если она отказывается посидеть с внуками, потому что хочет сходить в театр, на концерт или занятие по аквааэробике, ее осуждают: «Ишь какая фифа, возомнила о себе невесть что! Сидела бы дома и вязала носки внукам». Борьба с таким отношением очень сложно, но нужно. Лучший способ - собственным примером доказать, что женщина в любом возрасте может быть бодрой, веселой, энергичной, отличным работником и просто интересным человеком.

АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ НА ПЕНСИИ - ЭТО РЕАЛЬНО?

Язык не поворачивается назвать Антонину «бабушкой» или «старушкой», несмотря на ее солидный, по общепринятым меркам, возраст - 70 лет. «Много лет назад я пообещала себе, что моя старость не будет унылой и беспросветной. Я активно пользуюсь социальными сетями. Они, конечно, не заменят настоящего общения, но там я на-

шла подружку детства, дальнюю родню и просто кучу интересных людей и полезной информации. В Интернете я нашла себе подработку: есть такой сервис «Бабушка на час». Сюда обращаются те, кому не нужна постоянная няня или домработница, но иногда нужно, чтобы кто-то забрал ребенка из школы, помог ему с домашним заданием, сварил борщ, наконец.

Еще я набралась храбрости и обзвонила все фитнес-центры поблизости от дома и спросила, есть ли у них какие-нибудь программы для пожилых людей. По правде сказать, выбор оказался небогатым, но вы не представляете, как доброжелательно со мной разговаривали и сколько слов поддержки я услышала! Уже полгода я занимаюсь йогой и скандинавской ходьбой и не нарадуюсь: теперь у меня гораздо реже болит спина, и чувствую я себя прекрасно!»

КОГДА МЫ СТАРЕЕМ?

Различают старение биологическое, социальное и психологическое. В нашем веке границы старости стираются и во многом зависят от самооощущения и жизненной позиции.

Биологическое старение. Меняется внешность, сил становится меньше, дают о себе знать старые болячки - от этих возрастных изменений никуда не деться. Но мы сами усугубляем ситуацию, когда не следим за здоровьем, ведем малоподвижный образ жизни, сидим на «диете» из макарон с сыром и жареной картошки, выкуриваем по пачке сигарет в день. Здоровое питание, физическая нагрузка,

свежий воздух, регулярные визиты к врачу - все это поможет замедлить наступление старости.

Социальное старение. Многие ждут пенсии, не задумываясь о том, как трудно будет принять изменения в социальном статусе. Мизерная пенсия, которой зачастую не хватает на самое необходимое, не говоря уже о маленьких женских радостях вроде новых туфель или посиделок в кафе. Социальная изоляция, когда буквально не с кем поговорить: друзья давно потерялись, коллеги остались в прошлом, а у детей своя жизнь. Поэтому лучше не торопиться с выходом на пенсию, если есть такая возможность, и заранее позаботиться о приработке. Няня, сиделка, гардеробщица, билетерша, помощница по хозяйству - для подобных подработок не нужны особые знания и умения, но они помогут дольше «оставаться в обойме» и держать себя в тонусе.

Психологическое старение. Здесь особенно важно отношение к собственному возрасту. Как только вы сами начнете думать: «в моем возрасте уже пора...» или «на что я могу рассчитывать в мои-то годы?», знайте - старость не за горами! Другой мощный фактор - интеллектуальная активность. Старость наступает, когда человек перестает учиться, интересоваться окружающим миром и ставить перед собой новые цели. Долой бесконечные ток-шоу и бессмысленные сериалы. Интересные книги, актуальные фильмы, общение с близкими людьми - ваши лучшие друзья в борьбе со старением.

Интересная личность



ГЕОРГИОС ПАПАНИКОЛАУ, ГРЕЧЕСКИЙ УЧЕНЫЙ

Нет женщины на свете, которая не
знала бы, что такое Пап-тест

Благодаря открытию доктора Папаниколау, любой гинеколог теперь может легко обнаружить рак шейки матки на ранней стадии.

ОТЕЦ ХОТЕЛ, ЧТОБЫ СЫН ТОЖЕ СТАЛ ВРАЧОМ

Отец Георгиоса Папаниколау был доктором. С самого рождения сына он пророчил ему карьеру в медицине. Так и случилось. Парень закончил медицинский факультет университета в Афинах. Но молодого доктора влекла наука, и буквально через 6 лет после окончания университета, в 1907 году, проживая уже в Мюнхене, Георгиос поступил в аспирантуру Мюнхенского зоологического университета, где защитил степень доктора зоологических наук. В 1910 году его пригласили на работу в качестве физиолога в Институте океанографии княжества Монако. Карьера в зоологии продвигалась успешно, но с родины пришло печальное известие о кончине матери. Георгиос уезжает с ней проститься, и в Монако он уже не вернется. На родине он встречает женщину своей судьбы. Ее звали так же, как и его мать, - Мария. Она станет не только любимой женой, но и соавтором будущих научных открытий. Медовый месяц длился

недолго. 1912 год, разгар Балканской войны. Шли ожесточенные сражения между турками и греками. Младший лейтенант греческой армии Георгиос Папаниколау служил в качестве ассистента хирурга.

НОВАЯ ЖИЗНЬ В АМЕРИКЕ

Отслужив два года в греческой армии, Георгиос с женой Марией отправился в США за лучшей долей. 13 октября 1913 года они сошли с корабля на остров Эллис. В кармане денег хватало только на визу. Ни он, ни Мария не говорили по-английски: неплохое начало жизни для новых эмигрантов из Греции. Молодые не гнушались никакой работой: Мария нашла место кассира в банке, а Георгиос продавал ковры и подрабатывал клерком в греческой газете. Вечерами и ночами он играл на скрипке в дешевом ресторане. Все дальше судьба отдаляла Георгиоса от страсти его жизни - науки. Но он ни на минуту не оставлял своей мечты.

В 1914 году появился шанс: в патологоанатомическом отделении

медицинского колледжа освободилась вакансия ассистента. Георгиос возвратился в свою стихию - научно-исследовательскую работу.

ВСЕ НАЧАЛОСЬ С МОРСКИХ СВИНОК

Сегодня нет женщины, которая бы не знала, что такое Пап-мазок (PAP - сокращенное от фамилии ученого), то есть мазок Папаниколау. После долгих исследований в начале 1928 года Георгиос Папаниколау объявил, что по мазку, взятому из шейки матки, можно обнаружить злокачественные клетки на ранней стадии рака. Интересна судьба этого открытия. В качестве подопытных животных в лаборатории использовали морских свинок. Животных требовалось много. Самцов не хватало, поэтому применялось искусственное осеменение. Но и тут возникла проблема: у самок морских свинок нет менструального кровотечения, и невозможно определить момент, наиболее благоприятный для введения семени. Поэтому самки получали порцию семени каждый день. Разумеется, семенного материала тоже было недостаточно. Надо было что-то с этим делать! Молодому ассистенту патологоанатомического отделения поручили брать у морских свинок мазки из влагалища и матки, наносить их на стекло и изучать под микроскопом. По составу клеток можно было точно определить тот период менструального цикла, когда яйцеклетка выходит из яичника и готова к встрече со сперматозоидом. Это значило, что можно определить благоприятный день и даже час для введения семени. Проблема размножения морских свинок была решена: семенного материала теперь хватало с лихвой. Вопрос дефицита морских свинок был успешно решен.

Однако некоторые мазки были бракованными. Георгиос не мог определить фазу менструального цикла: клетки из шейки матки имели уродливую форму и не поддавались никакому описанию. Наверное, другой просто бы выбросил эти мазки, но только не Папаниколау. Он стал исследовать их дальше. Свинки, у которых были бракованные мазки, подвергались тща-

Сейчас ученые работают над методом пап-тестов для мужчин. Они надеются найти способ диагностики рака прямой кишки и полового члена у мужчин. Но до клинической практики еще очень далеко.

тельному клиническому обследованию у ветеринара. Оказалось, что они больны раком матки! Георгиос научился своевременно выявлять стадии, классифицировать предраковые и раковые состояния у морских свинок и вовремя предотвращать развитие рака у животных. Напрашивался вопрос: если у морской свинки можно предотвратить рак, то почему бы не применить этот метод у женщин? Поскольку половая система свинок и женщин разная, для забора материала у женщин ученый изобрел специальную щеточку.

ГЛАВНЫМ ПАЦИЕНТОМ СТАЛА ЖЕНА

В 1923 году Папаниколау начинают новые опыты на человеке. Он вовлекает в исследования практикующих гинекологов и ученых. С ним работает его жена Мария. Ей была отведена особая роль. Кроме ассистента и жены, она стала главным пациентом. У нее ежедневно брали мазок с шейки матки, в том числе и во время менструации и менопаузы. Выдержать такое количество мазков на протяжении долгих лет жизни могла только любящая и понимающая женщина! На это ушло пять лет упорного труда: сбор, исследование, описание и анализ мазков, взятых у женщин. В итоге, метод взятия мазка был отработан до автоматизма. Он стал абсолютно безболезненным и безвредным.

В то время Георгиос Папаниколау работал в одной из американских лабораторий. В учреждение ежедневно поступали стандартные мазки на флору. Ученый использо-

вал их для своих опытов. Однажды, проводя свои исследования, он нашел раковую клетку у женщины, которая считала себя абсолютно здоровой. Она не ощущала никаких симптомов заболевания, а анализ у нее брали для планового обследования. Папаниколау пришел к выводу, что онкозаболевание только зародилось в маточном эпителии. Этот период развития рака можно использовать, чтобы заблокировать раковые клетки и не дать им прорасти вглубь тканей. При этом можно было обойтись без операции.

Наконец на конференции гинекологов Георгиос Папаниколау делает свой первый доклад на тему «Недорогой метод диагностики предраковых и раковых заболеваний шейки матки у женщин». Он сообщил коллегам, что появилась возможность обнаруживать злокачественные клетки на очень ранней стадии, практически в самом начале заболевания, когда рак без труда можно победить. А сам тест - простой и дешевый мазок. К сожалению, ученый мир холодно и скептически отнесся к докладу «продавца ковров из Греции». Великие светила медицины не увидели никакого величайшего открытия.

ЕГО ОТКРЫТИЮ НИКТО НЕ ПОВЕРИЛ

Папаниколау не давали добро на работу, его метод тормозили. Это продолжалось вплоть до конца 1940-х годов. В те годы раком шейки матки страдала чуть ли не каждая женщина из малообеспеченных семей. У них не было возможности заплатить за биопсию - един-

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

- В 1978 году в США выпустили почтовую марку с портретом Георгиоса Папаниколау.
- В 1984 году Кипр к 100-летию со дня рождения ученого выпустил марку с портретом Георгиоса и Марии Папаниколау.
- В Греции до введения евро была выпущена купюра достоинством 10 000 драхм с изображением Папаниколау.
- Сегодня лаборатории госпиталя Нью-Йорка и Корнеллского колледжа, где работал Георгиос и Мария, гордо носят имя Папаниколау.

.....

ственно известный тогда метод диагностики рака. И они не умели предохраняться... Поэтому ученый не сдавался. Он опубликовал 150 научных статей в разных журналах, и все больше врачей стали поддерживать его. Почти 20 лет потребовалось, чтобы научное открытие нашло свое место в широкой медицинской практике. Папаниколау победил: в конце 1950-х годов женщин, умерших от рака матки, стало на 70% меньше.

Много позже, уже после смерти ученого, найдут причину ракового перерождения клеток матки - вирус папилломы человека. А в 2006 году одобряют применение вакцины GARDASIL, которая стимулирует иммунитет против вируса папилломы человека, а значит, и от рака матки.

НОБЕЛЕВСКОЙ ПРЕМИИ ОН ТАК И НЕ ПОЛУЧИЛ

К сожалению, несмотря на все заслуги, ученый совет дважды отклонял кандидатуру Георгиоса Папаниколау как претендента на Нобелевскую премию. Просто в те времена не награждали за методы диагностики. Необходимо было сделать открытие в лечении какого-либо заболевания.

Сейчас это уже не важно. Главное, что благодаря внедрению диагностического метода Папаниколау любой врач-гинеколог способен обнаружить рак матки на ранней стадии. В ноябре 1961 года супруги Папаниколау переехали в Майами. Там Георгиос занял должность директора Института исследования рака. Но проработал он недолго: через 3 месяца скоротечно скончался от инфаркта в возрасте 78 лет. Георгиос Папаниколау похоронен в США.





МИК ДЖАГГЕР ЗАВЕЛ РОМАН С 22-ЛЕТНЕЙ КИНОПРОДЮСЕРОМ

Фронтмен британской рок-группы The Rolling Stones Мик Джаггер завел роман с 22-летней кинопродюсером Нур Альфаллой.

Отмечается, что 74-летний музыкант познакомился с девушкой в Париже и там провел с ней несколько ночей. По словам близких, «Мик все еще не потерял шарм».

В декабре 2016 года Джаггер стал отцом в восьмой раз. Его возлюбленная, на тот момент 29-летняя балерина Мелани

Хамрик, родила мальчика.

Лидер The Rolling Stones был дважды женат — на актрисе и правозащитнице Бьянке Джаггер и модели Джерри Холл. Последний брак, заключенный на Бали, в Лондоне признали недействительным. От первой супруги у него один ребенок, от второй — четверо. Еще двое детей — от подруг Марши Хант и Лусианы Гименес. Старшему отпрыску музыканта — дочери Кэрис — 46 лет.

ДУЭТ ПОТАПА И НАСТИ КАМЕНСКИХ ОБЪЯВИЛ ОБ УХОДЕ СО СЦЕНЫ



Участники украинского дуэта «Потап и Настя» объявили о приостановке совместной работы на неопределенный срок. Артисты опубликовали обращение на YouTube во вторник, 24 октября.

По словам музыкантов, они «поставили дуэт на паузу». «Сколько продлится пауза, мы и сами не знаем», — подчеркну-

ла певица Настя Каменских. Алексей Потапенко (Потап) добавил, что на прощание артисты приготовили фанатам «кое-что интересное».

Поп-дуэт «Потап и Настя» образован в 2006 году. Музыканты получили известность благодаря хитам «Не пара», «Чумачечая весна», «Умамы» и «Бумдиггибай».

СПИН-ОФФ О ДОЧЕРИ РОСОМАХИ



Режиссер фантастического боевика «Логан» Джеймс Мэнголд планирует снять спин-офф, посвященный Лоре, дочери супермутанта Росомахи.

Мэнголд подчеркнул, что работа над сценарием продолжения уже началась.

Хью Джекман, сыгравший Росомаху в серии фильмов «Люди Икс», отметил, что не вернется к этой роли, но на спин-офф о Лоре «займет очередь в кинотеатр за день до премьеры». Актер допустил,

что в новом фильме его персонажа сыграет кто-то другой.

«Логан» вышел на экраны в марте. Сюжет фильма разворачивается в недалеком будущем, когда супермутанты практически исчезли. Роль Лоры сыграла Дафна Кин. В ленте также снялись Патрик Стюарт и Бойд Холбрук. Картина основана на комиксах Marvel. Она является частью серии фильмов «Люди Икс» и третьей лентой, посвященной Росомахе.

УМЕР РОДОНАЧАЛЬНИК РОК-Н-РОЛЛА ФЭТС ДОМИНО



В Новом Орлеане скончался американский пианист и вокалист Антуан Доминик Домино, более известный как Фэтс Домино. По словам дочери музыканта, он мирно умер у себя дома в кругу семьи. Исполнителю было 89 лет.

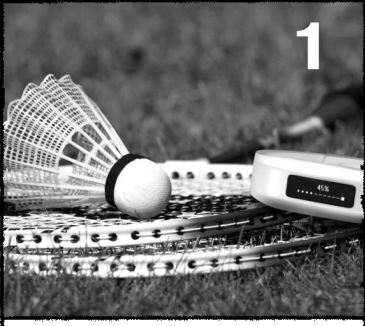
Последний концерт Домино дал в 2007 году, после чего его здоровье начало ухудшаться.

Фэтс Домино считается одним из родоначальников

рок-н-ролла. Его также называют первым артистом жанра R'n'B, которому удалось найти отклик у белой публики.

Один из наиболее известных хитов в исполнении певца — Blueberry Hill. В дискографии Домино около 50 релизов, первый из которых, Rock and Rollin' with Fats Domino, вышел в 1955 году. Фэтс Домино был одним из первых музыкантов, включенных в Зал славы рок-н-ролла.

Ваш любимый сканворд

Жареная говядина	Учительница: - Вовочка, скажи-ка мне быстро, сколько будет $5 + 8$. - 23. - Как тебе не стыдно быть таким бестолковым! Это будет 13, а не 23. - Так вы же просили меня ответить быстро, а не точно. ❖ ❖ ❖					На уроке арифметики преподаватель спросил ученика: - 20 человек за 8 часов скосили целое поле. За сколько часов 50 человек скосят то же самое поле? Подумай хорошенько, прежде чем ответить. Ученик подумал. - Если 20 человек скосили поле, - ответил он, - то 50 человек не могут скосить его во второй раз...			Целебная смесь	Отблеск
Изучает пещеры				Известняк	Вост. сладость	Шум голосов	Глубиномер			
Звук страниц		Яп. водка	Важный этап			Обещание				
				Светильник			Кадка с ушами			
Попереч. грань	Охота на рыб	Рабочий бык	Злак	Проем в стене	Яма на дне					
		"Босс" пионеров	Ед. дозы излучения			Беспорядок	Игра с шарами			
Предмет мебели					Выборка					
Ошибка в речи	Примат				Равнина на горе					
		1	Мастак			Центр лок. министры	Высокомерный			
Ед. силы звука				 <p>1</p> <p>Мяч для бадминтона</p>						
Стоймость	Часть яйца	Стебли злаков					Аркан	Часы с гирьками	Столица Албании	
Украш. на шее							Смех	Пояс для кино		
Гл. персонаж	Шестигранник	Щек и Хорив	Спортплощадка	Обливание водой	Узелковое письмо	Отделение за вода				
			Злой дух							
Стиль искусства			Мера счета		Друг Барби					
Идол	Восемь бит		Первое блюдо	Ракета для салюта						

В поисках счастья



Я ЭТОГО НЕ ЗАСЛУЖИЛА!

Около 70% людей тайне считают, что все жизненные блага достались им по ошибке, незаслуженно. Еще немного - придут и заберут. У этой проблемы красивое название и, к счастью, есть способы решения.

Помните эпизод про шикарный ресторан в фильме «О чем говорят мужчины»? «Кажется, что к тебе сейчас подойдет швейцар и разоблачит тебя. Скажет: «А ты, мальчик, что здесь делаешь, а?» - рассказывает один из героев.

В жизни такое происходит сплошь и рядом: взрослым успешным людям то и дело чудится, что они занимают чужое место и им вот-вот укажут на дверь. Это называется синдромом самозванца.

ПРОСТО ПОВЕЗЛО

От объективных показателей ощущение близкого фиаско никак не зависит. Известные актеры считают, что их переоценили. Кумиры миллионов дрожат перед выходом в зал - а ну как сейчас все пойдут, что зря купили билеты и уйдут. Большие боссы ждут увольнения

каждый день.

«Самозванцы» уверены: их успех не более чем стечение обстоятельств. Поступила в престижный вуз? Да просто билет попался легкий. Повысили на работе? У начальника было хорошее настроение и не было других кандидатур. Выиграла конкурс скрипачей? Комиссия любит Вивальди, а остальные участники играли Брамса.

Свои достижения сомневающиеся люди обесценивают: и красный диплом у них просто бумажка, и «Оскар» - обычная статуэтка, и вообще спасибо, что публика помидорами не закидала - пожалела, наверное, не хотела продукты переводить.

Впервые это явление описали в 1978 году психологи из США Паолин Клайнс и Сюзан Айтс (могли бы и другие, но этим наверняка просто повезло). В ходе исследования

нескольких студенток попросили оценить свои способности в учебе. А потом посмотрели на отметки девушек по разным дисциплинам. Оказалось, что многие участницы сильно недооценивают себя. После этого были опрошены десятки работающих женщин - больше половины из них считали себя недостаточно компетентными и боялись, что рано или поздно об этом догадается босс.

В своей статье Паолин и Сюзан описали новое понятие: синдром самозванца - это склонность считать себя хуже, чем есть на самом деле, бояться разоблачения. Правильнее было бы назвать его синдромом самозванки - ведь в те времена тендерные стереотипы были выражены ярче, и в ряде профессий женщин не принимали всерьез. Но современные исследования показали: у мужчин такие страхи тоже есть. И чем выше человек поднимается по карьерной лестнице, тем сильнее он боится с нее упасть под хохот окружающих.

КТО МОЛОДЕЦ? НЕ Я МОЛОДЕЦ!

В чем же причина страхов и сомнений? Ряд ученых считает, что все начинается с детства. И роковыми могут стать две модели воспитания. Первая - когда папа с мамой явно отдают предпочтение одному из детей. Маша умная, а Света «зато послушная»? Скорее всего, Света и в 40 лет будет считать себя не слишком способной. Вторая модель - чрезмерное восхищение и идеализация. Все детство твердят, что ты на свете всех умней и краше, и ты начинаешь верить. Взрослые ведь всегда правы! А потом один одноклассник называет ботаником, другой игнорирует. И ты понимаешь, что не так хорошо, как говорили, но стараешься оправдывать родительские ожидания, в глубине души чувствуя, что не тянешь. В общем, умной Маше тоже не особенно повезло... Но бывает, что детство ни при чем. Просто, чем взрослее и опытнее мы становимся, тем больше недостатков видим в своей работе. И поэтому кажется, что мы мало умеем, плохо старались и не достойны похвалы. Мы видим идеал и осознаем его недостижимость. Противоположность этому - эффект Даннинга-Крюгера, когда человек настолько некомпетентен, что даже

Самосострадание, то есть способность прощать себя за сделанные ошибки, так же полезно, как уверенность в себе

не может этого понять. У синдрома самозванца есть один плюс - боясь разоблачения, люди подстегают себя и становятся успешнее, опытнее и богаче. Правда, все это достигается ценой внутренней тревоги, страха и вечной неудовлетворенности. Поэтому важно почаще задавать себе вопрос: «А зачем я, собственно, работаю? Не ради ли чьего-то одобрения?» Когда глав-

Вместо понятия «идеально» введите другой критерий - «достаточно хорошо», и жить станет легче

ным станет радость от процесса и самореализация, а не оценка начальства, потребность быть «самой-самой» снизится. И страх ею не быть - тоже.

ПРАКТИКА

Справиться с синдромом самозванца помогут специальные упражнения.

СОБИРАЕМ АНАМНЕЗ

Вспомните, в какие моменты, в каких ситуациях или с какими людьми вы чаще всего чувствуете себя самозванкой. Попробуйте понять, когда и как возникает страх разоблачения и неуверенность. Какая вы там? Испуганная, напряженная, сосредоточенная? Придумайте себе-самозванке имя. Марфуша, например, или Изольда. И в дальнейшем, как только внутри поднимется привычный страх разоблачения, скажите этой части вашей личности: «Привет, Изольда, так и знала, что ты появишься. Сейчас ты мне мешать не будешь. Поговорим потом». И тем же вечером, заполняя свой дневник успеха (о нем - ниже), вместе с Изольдой разберите произошедший инцидент. Задавайте ей вопросы: «Почему ты пришла, кто тебя позвал, зачем ты мне вредишь?» Отделив «самозванку» от собственной личности, превратив ее в отдельное существо, вы быстрее с ней распрощаетесь.

МЕНЯЕМ МЕСТАМИ

Человек, которого вы цените и уважаете, говорит вам хорошие слова, а вы опять собираетесь спо-

рить? Представьте, что все наоборот: это вы его хвалите. Справедливо? По делу? Если да, зафиксируйте все, что с вами происходит - с телом, лицом, осанкой, дыханием, чувствами. Дальше - потирайте руки (лучше по-настоящему, но можно и мысленно) и повторяйте: «Молодец». А теперь, не меняя позы, возвратите похвалу себе, скажите: «Молодец - это я!»

ЗАВОДИМ ДНЕВНИК УСПЕХА

«Самозванцы» постоянно концентрируются на промахах, это и есть главная ошибка. Купите блокнот или тетрадь. Каждый вечер записывайте туда свои победы и достижения, даже самые мелкие. В конце добавляйте: «Я умница! Я это сделала!» Если с непривычки будет сложно, вернитесь на минутку в детство. Вспомните, какой классной вы были тогда - как отлично нарисовали лошадку в детском саду, громко рассказали стишок Деду Морозу, сделали маме на завтрак бутерброд с колбасой и огурцом. Если вас тогда забыли похвалить родители, воспитатели и Дед, самое время сделать это самой. И поверьте, с годами вы стали еще лучше!



ДРУЖБА ВРОЗЬ

«У нас с мужем есть знакомая семья, которая всеми правдами и неправдами пытается с нами «задружиться». То зовут на шашлыки, то в совместное путешествие. Но, если честно, нам с ними особо не о чем поговорить. Мы любим театры и музеи, они - телевизор и дачу. Но как вежливо отказать, непонятно. Они очень настойчивые и дружелюбные, да и отношения портить не хочется. Как поступить?»

Евгения, 47 лет.

Евгения, вы имеете полное право говорить «нет», если вам не хочется принимать приглашения. «Очень жаль, но у нас были другие планы» - вполне вежливая фраза, которая точно не сможет испортить ваши отношения. Заметьте, друзья продолжают вас приглашать, значит, они не воспринимают ваши интеллигентные отказы как оскорбление. Еще раз повторю: вы свободный человек и вправе проводить время, как считаете нужным, и никакой неловкости в этом нет.

ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ

«Скоро мне исполнится 60. Я воспитывала детей, потом внуков. А еще есть работа, уборка, дача... Я устала. Недавно побывала в Европе, увидела, как живут во Франции и в Испании зрелые женщины - путешествуют, гуляют по магазинам... Мне это очень нужно. Но я не знаю, с чего начать и как психологически «отпустить» себя на свободу. Да и муж не хочет никаких перемен и не слышит меня поддержит...»

Ольга, 59 лет.

Ольга, все так: чем мы старше, тем сложнее решиться что-то поменять. К «психологической свободе» можно двигаться постепенно: сначала пригласить помощницу по хозяйству, потом выделить один выходной для похода в театр, затем съездить с мужем в маленькое путешествие туда, где и ему, и вам точно понравится. Так он тоже ощутит вкус к другой жизни и поддержит вас.

СЕМЕЙНЫЕ СТРАСТИ

«Троюродная сестра, женщина яркая и страстная, на юбилее родственника в открытую приставала к моему мужу. Прямо за столом гладила его по бедру. Муж опешил, не знал, куда себя деть. А я теперь не знаю, как вести себя с сестрой».

Светлана, 46 лет.

Светлана, вариантов несколько. Вы можете обратить все в шутку и вести себя как ни в чем не бывало. Договориться с мужем, что он (а не вы) вежливо, но твердо остановит ее в следующий раз. Третий путь - увеличить дистанцию, сделать ваше общение с сестрой более формальным и отстраненным. Любой из этих способов снизит вероятность подобных инцидентов в будущем.

Наши дети



В наши дни владеть иностранным языком - не роскошь, а необходимость. Неудивительно, что родители начинают учить своих детей английскому чуть ли не с пеленок.

Вы сами должны любить иностранный язык, чтобы его полюбил ваш ребенок.

КОГДА И КАК УЧИТЬ ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК?

Когда родители приходят к решению, что их ребенку необходим иностранный язык, у них возникают закономерные вопросы. Когда лучше начинать его учить? Заниматься самим, отдать в группу или нанять репетитора?

УЧИТЬ С ПЕЛЕНОК

Сегодня модно учить иностранный язык еще до того, как ребенок начал говорить (так называемый Baby English). Идеальный вариант - когда один из родителей разговаривает с младенцем на его родном языке, а другой - на иностранном. Тогда ребенок вырастает билингом - человеком, владеющим несколькими языками как родными.

Если позволяют финансы, отличное решение - пригласить няню-иностранку, которая будет разговаривать с малышом на своем родном языке, как это делалось в дворянских семьях в XIX веке.

В крайнем случае при огромном желании мама может самостоятельно учить ребенка иностранному языку - всевозможные пособия («Английский с пеленок» и т.п.) можно найти в Интернете. Главное и обязательное условие - ежедневные занятия, без перерывов. Основное в этом вопросе - мотивация и готовность мамы. Это масштабный, титанический труд,

который можно сравнить с росписью храма или строительством космического корабля.

Возраст от трех до шести лет является наиболее благоприятным для изучения второго (а может, и третьего, четвертого) языка. В дошкольный период ребенок наиболее активно впитывает новые знания, а значит, и освоение иностранного языка не за школьной партой, а в игровой форме дастся ему легче. Однако не забывайте, что изучение второго языка следует отложить, если ребенок имеет логопедические или неврологические проблемы.

РЕПЕТИТОР ИЛИ КУРСЫ?

Самым простым способом обучения считаются языковые курсы. Плати немалые деньги и води свою трехлетку два раза в неделю на кружок. Этим можно похвастаться перед коллегами или соседями, но в свете обучающих навыков это будут выброшенные на ветер деньги. Чтобы было иначе, заниматься с ребенком в остальные дни все равно придется вам, и плоха та языковая студия, которая не требует выполнения ежедневных домашних заданий.

Родителям следует понимать, что процесс обучения иностранному языку должен быть непрерывным. Любая пауза обнулит резуль-

тат. Поэтому заранее продумайте, как вы обеспечите ребенку языковую практику после окончания курсов. Например, с трех до семи лет он может заниматься английским в языковой студии, а затем продолжить изучать его в школе. На лето хорошо отправить ребенка в языковой лагерь или подарить ему поездку в страну, язык которой он изучает. Так вы дадите возможность попрактиковаться.

Если вы приняли решение заниматься самостоятельно, то наряду с повышением собственного уровня владения языком обратите внимание на методические советы. Например, задача первых лет обучения - не дать как можно больше знаний, а вызвать интерес к языку. Разумеется, исключительно в игровой форме. Начните с простого - названий животных, окружающих предметов и явлений, далее переходите к режиму дня и т.д. Новые слова подключайте постепенно. Для начала 10-15 минут разговорной речи в день будет достаточно. Не забывайте включать видеопособия, мультфильмы на изучаемом языке, петь песенки и читать стихи.

Помните, что если вы сами «горите» иностранным языком, то вам будет легко передать свой интерес и ребенку. Ищите мотивацию для себя. Думайте о том, что воспитываете человека мира, открываете своему ребенку двери для общения с большим количеством людей. Помимо этого, изучение иностранного языка улучшает фонематический слух, учит не теряться в условиях многозадачности, укрепляет память и развивает мышление.



СОВЕТ

Если ваш ребенок учит иностранный язык, которым вы не владеете, старайтесь изучать его вместе. Это укрепляет взаимоотношения.

Муж равнодушен к ребенку

Милая «Подруга»! Наша дочь - долгожданный ребенок, но, тем не менее, супруг не проявляет к ней никакого интереса. Мало того, что совсем не помогает мне в уходе за ней, так он даже поиграть с малышкой отказывается! Может, не любит?

Регина.

ПОДРУГА: Вы бьете тревогу раньше времени! Дело в том, что отношение к ребенку со стороны матери и отца разное. Так, мама чувствует с ним особую связь еще до рождения. А вот папе нередко требуется время на то, чтобы привыкнуть к своей новой роли. Более того, часто мужчины всерьез начинают относиться к ребенку только, когда он чуть-чуть подрастет.

Не упрекайте мужа сейчас ни в чем и не давите на него. Наоборот, постарайтесь помочь им с малышом лучше узнать друг друга. Пока не вешайте на супруга непосильные для него задачи по уходу, начните с их совместного общения с ребенком, с игры.

Чаще говорите супругу, как малышка похожа на папочку, как она любит его и какой ваш муж замечательный отец. Поверьте, пройдет совсем немного времени, и его любовь выйдет наружу!

Интересный вопрос

Что произойдет с соцстраницей, если человека не станет?

Сейчас практически у каждого есть своя личная страница в какой-либо социальной сети. Но что происходит с ней, когда человек умирает?

К примеру, страница в «ВКонтакте» и «Одноклассниках» остается неизменной. По желанию родственники умершего могут написать администрации ресурса и попросить удалить страничку, предоставив документы о смерти ее владельца. Но в большинстве случаев она становится страницей памяти, где близкие люди продолжают публиковать снимки ушедшего человека, вспоминать его. На «Фейсбуке» можно создать настоящий мемориал, превратив действующую страницу в официальную «страницу памяти». Социальная сеть «Твиттер» автоматически удаляет те страницы, владельцы которых не появлялись в сети в течение долгого времени.



Гадалка предсказала плохое...

Милая «Подруга»! Однажды подруга посоветовала сходить к знакомой гадалке. А та предсказала мне, что я умру в 50 лет! Я должна была снять порчу, но тогда махнула на это рукой, не стала делать ничего. А в этом году отмечаю юбилей, вспомнила ту гадалку и теперь очень боюсь. Как избавиться от страха?

Маргарита К.

ПОДРУГА: Психологами давно замечено: то, во что мы верим, как правило, случается. Лучше всего этот механизм работает на приметах. К примеру, если вы не верите, что черная кошка - к беде, то сколько бы она не перебежала вам дорогу, ничего страшного не произойдет.

Как я понимаю, вы человек чувствительный, мнительный. Такие люди обычно обращают внимание на любые мелочи, верят в приметы, предсказания, очень ведомы. Отсюда и ваши страхи. Вы не чувствуете, что достаточно контролируете свою жизнь, живете с оглядкой на других, ожидая их со-

вета. Вот и получается, что каждый может вам сказать вам что угодно, а вы поверите.

Страхи уйдут, если вы примете тот факт, что вы и только вы решаете, что ждет вас впереди. Неужели вы допустите, чтобы какие-то посторонние люди, пусть даже со сверхспособностями (хотя это еще под вопросом, опытный специалист в этой области никогда не скажет, сколько лет, по его мнению, отпущено человеку), диктовали, каким будет ваше будущее? Разозлитесь на ту гадалку, к которой ходили, представьте в своих мыслях ее образ и скажите ей сердито: «У меня все будет хорошо!»

Учительница невзлюбила моего сына

Милая «Подруга»! Моему сыну 10 лет, он мальчик активный, любознательный, со своей позицией и взглядом на мир. Его классной руководительнице это не нравится. Она все время выставляет его чудачком, унижает при всех. Как мне защитить ребенка?

Алена Рязанцева.

ПОДРУГА: Любознательный и активный ребенок - это прекрасно! Тем более сейчас у вашего сына как раз тот период, когда ему можно и нужно проявлять себя, создавать социальные связи, вливаться в окружающий мир.

Позиция вашего педагога в корне неправильна. Видно, что у нее одно лишь желание - чтобы дети не мешали, были тише воды, ниже травы. Вот только сможете ли вы как-то изменить ее взгляд на воспитание? Если педагог уже немолод, у нее большой стаж за плечами, но при этом она так себя ведет,

вы вряд ли что-то сможете сделать. Но призываю вас: защищайте своего ребенка! Если нужно, вновь и вновь говорите с учителем, просите ее пересмотреть поведение в отношении мальчика. Сына же, наоборот, поощряйте в любых его попытках познавать мир. К сожалению, нередко бывает, что подобные непонимания между учителем и учеником никак нельзя устранить. В этом случае стоит задуматься о смене классного руководителя или даже школы. Лучше сделать это сейчас, пока ребенок еще маленький и ему легче адаптироваться.



МОЖНО ЛИ ВАМ ДОВЕРЯТЬ?

Как правило, каждый человек знает, насколько он доверчив. А с помощью теста можно узнать, доверяют ли вам окружающие.

Пройдите тест и узнайте, считают ли ваши знакомые, друзья и близкие, что вы тот, кому можно открыть секрет.

1. Умеете ли вы слушать собеседника во время разговора?

А. Я стараюсь его слушать, но часто вставляю свое слово.

Б. Я больше люблю говорить сама.

В. Да, умею и считаю, что это очень важное качество для человека.

2. Возлюбленный забыл дома свой телефон. Изучите ли вы его от и до?

А. Возьму его в руки, только если у меня есть какие-то подозрения.

Б. Конечно, изучу! Я же должна знать, могу ли я ему доверять.

В. Не буду трогать. Лучше, когда он придет, попрошу посмотреть из его рук.

3. Вы узнали о махинациях коллеги с документами. Сообщите об этом начальству?

А. Только в том случае, если коллега будет неприятной.

Б. Думаю, сообщу. Пусть начальство знает, какая я внимательная.

В. Нет. Я поговорю с самой коллегой и пристыжу ее.

4. Всегда ли вы исполняете данное вами обещание?

А. Не всегда, но я стараюсь.

Б. Могу и передумать!

В. Для меня это дело чести, обещания исполняю всегда.

5. Часто ли окружающие обращаются к вам за помощью?

А. Бывает, но они знают, что помогаю я неохотно.

Б. Нет, и я рада этому! Не люблю помогать.

В. Да, и я всегда стараюсь помочь, если это в моих силах.

6. Как вы считаете, ваши советы ценны для окружающих?

А. Думаю, некоторые действительно помогают.

Б. Конечно! Поэтому я их даю, даже когда меня об этом не просят.

В. Надеюсь, что мои советы оказываются полезны.

7. В магазине вам дали сдачу больше, чем надо. Скажете ли об ошибке кассиру?

А. Буду терзаться, но все-таки промолчу. В конце концов, кассир сам виноват.

Б. Не скажу. Деньги никогда лишними не бывают.

В. Сразу скажу! Нельзя никого обманывать.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

БОЛЬШИНСТВО А

Близкие люди вам доверяют, потому что вы с большим трепетом относитесь к ним и к их секретам. А вот со знакомыми вы не церемнитесь. Можете запросто разболтать тайну коллеги или подставить приятеля, если это будет вам выгодно. Вам самой становится не по себе после таких поступков, но таков уж ваш характер. Вы не любите брать на себя лишнюю ответственность и привыкли часто оставаться в стороне. Будьте более внимательны к своему окружению. Идите навстречу, если это требуется, помогайте людям. Возможно, это поможет вам завести больше близких друзей.

БОЛЬШИНСТВО Б

Вы вряд ли вызываете доверие у окружающих вас людей. В последнюю очередь они пойдут к вам, если им нужно будет поделиться чем-то сокровенным. Вы для них может и хороший человек, веселый, общительный, но не тот, кому можно довериться. Скорее всего, вы любите сплетничать, а о секретах не привыкли молчать. Раздаете направо-налево советы, хотя большинство из них пустые. Может, стоит с большим уважением относиться ко всему, что вам говорят окружающие?

БОЛЬШИНСТВО В

Вы тот человек, про которого говорят: «Ему можно доверять!» Тайны, секреты, чужая боль - все проходит через вас, но не уходит дальше. А все потому, что вы умеете молчать. Близкие люди ценят в вас отзывчивость, добросердечность, радушие и вообще считают вас прекрасным человеком. Все это вам только на руку, но имейте в виду - нельзя отдавать всю себя другим и быть все время доступной для них.



Уход любимого мужчины к другой - серьезный удар. Но если соперница к тому же молода и хороша собой... Подобное потрясение выдержит не каждая женщина.

До сих пор помню тот вечер. Я как угорелая носилась по дому, заканчивая последние приготовления. В комнате был накрыт стол, на нем - любимые блюда Вадима. Отварная картошечка, селедка под шубой, винегрет...

Признаться, я, как никогда, ждала возвращения мужа с работы. Последние несколько месяцев в наших отношениях царил прохлад. Я мучила себя ревностью к воображаемым соперницам, терзала супруга, плакалась, что мне не хватает его внимания. И вот теперь - этот вечер, «особенный», как выразился Вадим.

Он и правда оказался особенным. Войдя в квартиру и увидев накрытый стол, муж словно отпрянул от него. И неожиданно заявил: «Я всего этого недостойн...». А дальше и вовсе меня огорошил - мол, уже полгода как его сердце принадлежит другой женщине. У меня тут же все внутри похолодело, колени подкосились. Мы долго разговаривали, и мне почему-то казалось, что в итоге мы все же сможем прийти к какому-то решению. Муж ушел.

О своей сопернице я узнала совсем скоро. Спустя всего лишь несколько недель после нашего расставания Вадим начал выкладывать фотографии с ней в социальных сетях. Я нашла эту женщину - Наташа, 25 лет. Мне было 37, мужу - 40. С экрана компьютера на меня смотрела очаровательная девушка. В ней было все замечательно, кроме одного - она разрушила мою семью.

От друг новост было не утаить. Тут же решили устроить женсовет, непременно с бутылочкой вина. Несчастливая Наташа была раскритикована в пух и прах. «Да она же наверняка безрукая и прибраться в доме не сумеет!», «Не такая уж и красotka, ты посмотри на ее шнобель», «Скорее всего, параллельно крутит романы еще с парочкой женатиков». Я понимала, что меня хотят успокоить, и девочкам это даже удалось. Ровно до того момента, как я после встречи с ними вернулась в пустую квартиру, где меня никто не ждал.

За 11 лет брака мы с мужем так и не смогли завести детей. Сначала хотели пожить для себя, а потом оказалось, что у меня проблемы с женским здоровьем. Начались бесконечные походы по врачам, сдача анализов. Год назад решились на ЭКО, но попытка оказалась безуспешной. Еще пару месяцев назад обсуждали, что можно попробовать снова. Теперь понятно, почему муж тогда отнесся к этой идее скептически. Наверняка он уже знал, что у него есть



МОЙ МУЖ УШЕЛ К МОЛОДОЙ

более интересный вариант - молодая женщина, которая непременно подарит ему ребенка.

А что теперь я? Впереди маячит сорокалетие, с семьей покончено, ни детей, ни даже домашних животных не завела. Разве что подруги хорошие.

Помню, я подошла к зеркалу и постаралась себя оценить. На лице уже виднелась сеточка морщин, тело было далеко от идеала. Собой я никогда не занималась, считая, что любят за что угодно, только не за внешность. Тем более, когда ты в браке уже второй десяток лет. Как же я ошибалась...

Подруги убеждали меня в том, что стоит попробовать закрутить с кем-нибудь роман - новые чувства заместят старые. И я честно пробовала! Сходила на несколько свиданий, которые стали еще одним подтверждением тому, насколько никудышной я стала.

Признаюсь, большее всего для меня была мысль о том, что мой муж не просто ушел, а променял меня на молодую. Мне было так обидно! А как же стареть вместе? Неужели он надеялся, что я всегда буду свежа, или же давно вынашивал в голове идею найти мне замену? Целый год я терзала себя этими мыслями. Вадим, к слову, периодически заезжал, чтобы проведать меня. Мне было стыдно, но даже во время его визитов я выглядела не лучшим образом. Наверняка он думал: «Мда, все-таки не зря я от нее ушел».

Удивительно, но руку помощи в этой ситуации мне протянул тоже он. Придя однажды и увидев, в какой эмоциональной яме я нахожусь, он сказал: «Я ушел не потому, что ты плохая, или некрасивая, или ста-

рая. И не потому, что Наташа лучше и т.д. Нет! Я просто полюбил другого человека, так бывает».

Он ушел, а я еще долго вспоминала его слова. А что, если это действительно так? Все это время я винила себя в том, что была недостаточно хороша для собственного мужа. Но вдруг дело не во мне? С этими мыслями я прожила некоторое время, и они прочно во мне укоренились. Впервые за почти полтора года я перестала себя ненавидеть и задумалась о том, как мне стать лучше. Позвонила подругам и честно сказала, что нуждаюсь в помощи. Они тут же приехали. Были и совместные походы по магазинам в поисках свежего гардероба, и запись к парикмахеру, который обещал обновить мой образ. Но самое главное - я обратилась к психологу, потому что поняла, что самой мне будет сложно выбраться из этой пропасти.

Спустя несколько месяцев после того, как я мало-помалу начала оживать, меня ждало очередное испытание. Однажды на улице совершенно случайно я столкнулась с Вадимом и Наташей. Первой реакцией был шок, первой мыслью - убежать! Тем более, девушка выглядела как никогда прекрасно, а мой бывший муж рядом с ней - по-настоящему счастливым. Но буквально в следующую секунду я приняла очень важное для себя решение - жить дальше, без оглядки на прошлое. Я смело поздоровалась с ними и... ровным шагом прошла мимо. Мне пора задуматься о собственном будущем, без оглядки на прошлое! Эту страницу своей жизни я перевернула навсегда.

Ольга К.



(Продолжение, начало в 29-44)

Два часа спустя ему пришлось признаться себе, что игра в «монополию» оказалась неожиданно интересной, и даже он постепенно увлекся. Джули веселилась от души, и не без ее влияния игра постепенно стала чем-то вроде фарса, причем обе девушки из кожи вон лезли, чтобы победить Мэтта, а если это не получалось, бессовестно жульничали. Дважды он поймал Джули на том, что та успела стащить выигранные им деньги, а теперь Мередит выдвигала самые невероятные причины, чтобы не платить ему штраф.

— Никаких извинений на этот раз, — предостерег он Мередит, когда ее фишка оказалась на собственности, которой он владел. — За это ты должна мне тысячу четыреста долларов.

— Ни за что! — самодовольно хмыльнулась она и, показав на маленькие пластиковые макеты отелей, которые он построил на своей земле, постаралась незаметно подвинуть один из них кончиком пальца.

— Этот отель построен на моей земле, так что плати за незаконное вторжение.

— Я сейчас захвачу все, что у тебя есть, — пригрозил он, — если не отдашь моих денег.

Мередит, смеясь, повернулась к Джули:

— У меня только тысяча. Одолжишь мне?

— Конечно, — заверила та, хотя уже успела потерять все деньги. Потянувшись к грудке банкнот, лежавших рядом с Мэттом, она выхватила пару пятисот-долларовых бумажек и протянула Мередит.

Несколько минут спустя Мередит признала поражение. Джули отправилась собирать книги, а Мередит убрала игру и поднялась, чтобы поставить ее на книжную полку. Патрик Фаррел встал.

— Мне пора, — объявил он. — Мэтт, ты оставил грузовик в гараже?

Мэтт кивнул и сказал, что утром попросит кого-нибудь подвезти его в гараж. Патрик обернулся к Мередит. На протяжении всей веселой игры она чувствовала на себе его взгляд. Теперь же он улыбнулся — нерешительно, угрюмой улыбкой:

— Спокойной ночи, Мередит.

Мэтт тоже встал и спросил, не хочет ли она пойти на прогулку. Радуюсь каждой отсрочке, которая могла бы помешать ей отправиться спать, вне себя от

РАЙ

тревоги, Мередит кивнула:

— С удовольствием.

Ночной воздух был теплым и свежим, а луна проложила по двору широкую дорожку. Не успели они спуститься с крыльца, как сзади возникла Джули с перекинутым через плечо свитером и учебниками в руках:

— До завтра! Джоэль ждет меня в конце подъездной дорожки. Я еду к ней домой готовить уроки.

Мэтт, сдвинув брови, резко обернулся:

— В десять часов вечера?

Джули на миг остановилась, опершись на перила, и раздраженно улынулась.

— Мэтт! — охнула она, закатив глаза, возмущенная таким бесцеремонным вмешательством в ее дела. Мэтт согласно кивнул:

— Передай Джоэли привет.

Джули поспешно сбегала по ступенькам, и помчалась к концу дорожки на свет фар, а Мэтт, обернувшись к Мередит, спросил ее о том, что, очевидно, не давало ему покоя:

— Откуда ты знаешь о захвате собственности и нарушении границ?

Мередит, откинув голову, любовалась полной луной, висевшей в небе, словно огромный золотой диск:

— Отец много говорил со мной о бизнесе. Как-то у нас возникла проблема, связанная с нарушением границ зоны, когда мы построили филиал универмага в предместье города, и еще одна, с полосой отчуждения, когда подрядчик залил асфальтом автостоянку.

И поскольку он задал вопрос первым, Мередит, в свою очередь, спросила о том, что мучило ее вот уже много часов. Остановившись, она сорвала листок с низко висевшей ветки, безуспешно пытаясь не выказать осуждения.

— Джули сказала, что у тебя степень магистра по управлению предприятием. Почему ты позволил мне думать, что не подынешь выше простого плавильщика, который отправляется в Венесуэлу, чтобы попытать удачи на нефтяных полях?

— А что заставило тебя считать, что все плавильщики — обычные люди, а магистры — что-то особенное?

Мередит расслышала мягкий упрек в его сливах и вся сжалась. Прислонившись к стволу дерева и чувствуя спиной шершавую кору, она сказала:

— Я похожа на сноба?

— А ты и есть сноб? — спросил он, сунув руки в карманы и внимательно изучая ее.

— Я... — Она поколебалась, пристально вглядываясь в смуглое лицо, испытывая странное искушение сказать ему то, что он так хотел услышать, но твердо отказываясь от соблазна:

— Возможно.

Мередит не расслышала отвращения в собственном голосе, но Мэтт все понял, и обаяние его неожиданной ленивой улыбки заставило сильнее забыть ее ее сердце:

— Зато я сомневаюсь.

Эти три слова доставили ей огромную радость.

— Почему?

— Потому что снобы не заботятся о том, снобы они или нет. Чтобы ответить на твой вопрос, могу сказать: отчасти я скрыл это, потому что степень ничего не означает для меня, по крайней мере пока не могу ею воспользоваться. Сейчас у меня множество идей и планов, которые, однако, могут не сработать так, как было задумано.

Джули сказала, что многие считают Мэтта слишком замкнутым, и Мередит могла легко поверить этому. И все же по временам она чувствовала себя настолько настроенной на одну волну с ним, что, кажется, могла читать его мысли.

— Думаю, что ты позволил мне считать тебя простым литейщиком еще и потому, что хотел посмотреть, значит ли это что-нибудь для меня. Это... что-то вроде испытания, не так ли?

Мэтт невольно хмыкнул:

— Скорее всего. Кто знает, может, я никогда не поднимусь на другую ступень...

— Но теперь ты возвысился от сталелитейных заводов до нефтяных вышек, — пошутила она, смеясь глазами. — Наверное, потому что хотел получить работу пошарканнее.

Мэтт последним усилием воли противился искушению схватить ее в объятия и заглушить смех губами. Она еще так молода и избалована, а он уезжает в чужую страну, где элементарные удобства считаются роскошью. Внезапный сумасшедший порыв взять ее с собой продолжал терзать мозг — совершенный бред. С другой стороны, она такая храбрая, милая и беременна его ребенком. Его ребенком. Их ребенком. Возможно, идея не так уж безумна.

Откинув голову, он тоже поглядел на луну, пытаясь не думать о навязчивой идее, но тут же обнаружил, что пытается найти самое разумное решение.

— Мередит, — сказал он, — большинству женатых пар требуется не один месяц, чтобы узнать друг друга до свадьбы, а у нас всего несколько дней и меньше недели после свадьбы, когда мне придется отправиться в Южную Америку. Как думаешь, сумеем мы втиснуть пять-шесть месяцев в два-три дня?

— Наверное, — протянула она, сбивая с толку неожиданной напряженностью в его голосе.

— Вот и хорошо, — пробормотал Мэтт, почему-то растерявшись и не зная, с чего начать теперь, когда она согласилась. — Что бы ты хотела узнать обо мне?

Проглотив непрошенный смущенный смех, Мередит оцепенело взглянула на Мэтта, гадая, ждет ли он вопросов о наследственности, которые она могла бы задать отцу своего будущего ребенка.

— То есть... — нерешительно начала она, — я должна узнать, не было ли в твоей семье сумасшедших и нет ли у тебя прививок в полицию?

Мэтт, в свою очередь, едва удержался от смеха, и с притворной торжественностью объявил:

— На оба этих вопроса могу ответить отрицательно. Как насчет тебя?

Мередит серьезно покачала головой:

— Ни безумия, ни приводов.
И тут он заметил, как весело блестят ее глаза, и во второй раз за несколько минут испытал непреодолимое желание схватить ее в объятия и прижать к себе.
— Теперь твоя очередь спрашивать, — напомнила она. — Что ты хочешь узнать?

— Только одно, — объяснил Мэтт с беспощадной откровенностью, упираясь обеими руками в ствол. — Ты хотя бы наполовину так сладка, как я думаю?
— Возможно, нет.

Он выпрямился и улыбнулся, уверенный в том, что она ошибается.

— Давай поговорим, прежде чем я забуду о том, что мы должны тут делать. В интересах полной истины, — добавил он, когда они повернулись и направились по тропинке, ведущей к шоссе. — Я только сейчас вспомнил, что имел два привода.

Меридит остановилась как вкопанная, а он, повернувшись, добавил:

— Когда мне исполнилось девятнадцать.

— Но что ты сделал?

— Дрался. Участвовал в уличных потасовках, если сказать точнее. Перед смертью матери я умудрился убедить себя, что если у нее будут лучшие доктора и лучшие больницы, тогда она не умрет. И у нее было все самое лучшее. Когда деньги по страховке кончились, отец продал сельскохозяйственный инвентарь и все, что мог, лишь бы оплатить счета. Но она все равно умерла.

Мэтт говорил старательно бесстрастным тоном.

— Отец запил, а я не знал, что с собой делать, и много месяцев после этого каждый день искал, с кем бы подраться, на ком сорвать злость. И поскольку не мог добраться до Бога, в которого так верила мать, был рад надавать тумаков любому смертному. В Эдмонтоне совсем нетрудно затеять драку, — добавил он, сухо улыбаясь, и только сейчас осознал, что исповедуется восемнадцатилетней девушке в таких вещах, в которых не признавался никому на свете. И эта самая восемнадцатилетняя девушка глядит на него со спокойным пониманием взрослой, умудренной жизнью женщины. — Два раза копы успевали вмешаться и забирали всех в каталажку. Но в этом нет ничего особенного. Только в Эдмонтоне знают о приводах.

Тронутая его доверием, Меридит тихо сказала:

— Ты, должно быть, очень любил ее. И понимая, что ступила на очень зыбкую почву, вздохнула:

— Я совсем не знала мать. Она уехала в Италию сразу после развода. Думаю, мне повезло... потому что лучше уж совсем не видеть кого-то, чем любить и потерять.

Мэтт отлично понял, в чем она пытается убедить его, и не стал обескураживать ее.

— Очень мило, — объявил он со спокойной торжественностью, — очевидно, у меня в самом деле превосходный вкус в том, что касается женщин.

Меридит разразилась смехом, но тут же с восторгом почувствовала, как его рука, скользнув по ее спине, обвилась вокруг талии. Они продолжали идти, но через несколько шагов она внезапно остановилась:

— Ты был женат раньше?

— Нет. А ты? — поддразнил он.

— Ты прекрасно знаешь, что я... я никогда... Меридит смущенно смолкла.

— Знаю, — кивнул Мэтт. — Не могу понять только, как с такой внешностью, как у тебя, ты ухитрилась до восемнадцати лет оставаться девственницей и не подарить себя какому-нибудь богатому юнцу с длинным языком, умеющему уговаривать девочек?

— Терпеть не могу юнцов, — бросила Меридит, и тут же с изумлением взглянула на него:

— Господи, до этой минуты я ничего подобного себе и представить не могла!

Мэтт пришел в полный восторг, поскольку Меридит выходит замуж за настоящего мужчину, уж это точнее точного! Он ожидал, что Меридит добавит еще что-то, но, видя, что она молчит, неверяще спросил:

— И все? И только?

— По крайней мере это почти правда. Все дело в том, что до шестнадцати лет я была страшна как смертный грех и мальчики просто обходили меня стороной. Я ужасно злилась на них за то, что не обращали на меня внимания, и поэтому была не очень высокого мнения о них, всех до единого.

Мэтт, посмотрев на ее прекрасное лицо, соблазнительный рот и сияющие глаза, широко улыбнулся:

— А ты действительно была некрасивой?

— Скажем так, — сухо пояснила она, — вдруг у нас родится девочка, так для нее же лучше, если в детстве она будет похожа на тебя!

Мэтт взорвался оглушительным хохотом, расколовшим ночную тишину, и прижал ее к себе. Смеясь, он зарылся лицом в ее душистые волосы, потрясенный нежностью, которую испытывал к ней, тронутый доверчивой исповедью и окрыленный потому что... потому что...

Он отказывался думать о причине. Самое главное — то, что она смеется, что обняла его за талию. Мрачно улыбувшись, он потерял подбородком о ее волосы и прошептал:

— У меня исключительный вкус во всем, что касается женщин.

— Два года назад ты так не считал бы, — смеясь, возразила Меридит, откидываясь назад в кольцо его рук.

— Я провидец, — спокойно заверил он. — Даже тогда сумел бы все понять.

Час спустя они сидели на крыльце ветхого домика. Мэтт устроился ступенькой повыше, вытянув перед собой длинные ноги. Меридит прижала колени к груди, обхватив их руками. Они больше не делали попыток узнать друг друга, потому что Меридит ждет ребенка и вскоре состоится свадьба, и вели себя просто как любая парочка, сидящая на крыльце поздней летней ночью и наслаждающаяся тишиной и покоем.

Запрокинув голову, Меридит с полукрытыми глазами прислушалась к треску кузнечика.

— О чем ты думаешь? — тихо спросил он.

— О том, что скоро будет осень, — вздохнула она, глядя на него. — Осень — мое самое любимое время года. Весну слишком пережвалили. Вечно идет дождь, и деревья еще голые после зимы. Зима обычно тянется без конца, а летом, конечно, хорошо, но уж очень

однообразно. Осень совершенно иная, и никакие духи в мире не могут сравниться с запахом горящих листьев, верно?

Меридит обворожительно улыбнулась, и Мэтт подумал, что сама она благоухает куда лучше, чем все горящие листья на свете, но позволил ей продолжать:

— Осень так волнует... все меняется... словно в сумерках.

— В сумерках?

— Да, ужасно люблю сумерки, и по той же причине. В детстве я часто гуляла по подъездной дорожке в сумерки и стояла у забора, наблюдая, как мимо проносятся машины с включенными фарами. У всех было куда вернуться, чем заняться... Ночь — это только начало... — От смущения она осеклась. — Все это, должно быть, звучит невероятно глупо.

— Скорее невероятно одиноко.

— Я не была одинокой, просто мечтала. Понимаю, что у тебя создалось ужасное впечатление о моем отце в ту ночь в «Гленмуре», но на самом деле он вовсе не такой. Просто любил меня и всю жизнь пытается уберечь и дать мне все самое лучшее.

Но тут чудесное настроение Меридит внезапно рассеялось, а ужасная реальность хлынула неумолимым потоком, с силой вырывая ее из прекрасного сна.

— И за все это я собираюсь вернуться домой через несколько дней, беременная, и...

— Но мы договорились не тревожиться об этом сегодня, — перебил он.

Меридит кивнула и попыталась улыбнуться, но не могла управлять своими мыслями так легко, как, по всей видимости, он. И неожиданно она увидела своего ребенка, стоявшего в конце подъездной дорожки где-то в Чикаго и смотревшего вслед пролетающим мимо машинам. Ни семьи, ни братьев, ни сестер, ни отца. Только мать. И Меридит отнюдь не была уверена, что этого окажется достаточно.

— Если осень — твоя самая любимая вещь на свете, какая же самая нелюбимая? — спросил Мэтт, пытаясь отвлечь ее.

Меридит на мгновение задумалась: — Елочные базары на следующий день после Рождества. Что-то есть ужасно печальное во всех этих прекрасных деревьях, которые никто не выбрал. Словно сироты, никому на свете не нужные...

Она поспешно замолчала, сообразив, о чем говорит, и постаралась поскорее отвернуться.

— Уже за полночь, — вставил Мэтт, понимая, что вечер безнадежно испорчен. — Наверное, пора спать.

Слова прозвучали так, словно он принимал как должное то, что они должны или будут спать в одной постели, и отвратительная паника внезапно охватила Меридит. Она беременна, и он собирается жениться на ней — вся ситуация казалась просто омерзительной, заставляя Меридит сгорать от стыда и сознавать, что чувство собственного достоинства навеки утеряно, и она никогда уже не сможет высоко держать голову.

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)

Внутренний резерв



ЗАЧЕМ ПРИШЕЛ ТЫ В ЖИЗНЬ МОЮ?

Один ушел к более молодой и бойкой девице, второй оказался кухонным боксером, третий - скрягой, каких поискать. Когда уже в любовной сфере произойдет что-нибудь не для опыта, а для счастья?!

Законы притяжения

Вы - это маяк, а мужчина - парусник в море. Вы притягиваете его своим светом - призывом о помощи. К сожалению, чаще всего этот сигнал - не о том, что надо сделать вас счастливой. Он указывает на проблему, с которой настало время разобраться. Мужчина выступает как суровый наставник, который не дает вам отступить от намеченного Вселенной пути. Если он ведет вас через боль, переживание тяжелых эмоций и даже расставание, то только для того, чтобы вы смогли что-то изменить в себе, исцелиться от духовных недугов. Иногда вы даже не подозреваете об их существовании. Поэтому на помощь приходит мужчина, и начинаются уроки судьбы, предназначенные именно вам. А вот какие - выясним, отталкиваясь от конкретной ситуации.

Маменькин сынок

Как вас угораздило притянуть бесхребетного подкаблучника? Вы же мечтали о сильном и волевом! Очень просто - вы сами обладаете теми качествами, которые хотите видеть в спутнике жизни. А природа не терпит пустоты, в итоге то женское начало, которого вам не хватает, компенсирует слабый и податливый мужчина.

Вы трудитесь в поте лица - он ленится, вы принимаете решения - он соглашается, вы идете напролом - он уклоняет-

ся от проблемы. Учитесь у него быть расслабленной и мягкой. Он пришел показать вам на своем примере, как должна вести себя женщина, если хочет обрести в мужчине опору.

Зеленый змий

Со стороны все выглядит так, будто вы терпеливый ангел, а он - зеленый змий, изводящий вас днем и ночью. Но на самом деле вам тоже не чужды змеиные качества. Как часто вы шипите на мужчину? А пилите?

Возможно, все началось с безобидных упреков, а закончилось тем, что вы стали открыто учить избранника уму-разуму и не заметили, как превратились в мегеру. Мужчина же разуверился в вашей к нему любви и ушел искать истину в вине. Урок, который несет пьяница, касается вашего сердца, он призывает вас смягчить его, отказаться от осуждения.

Тиран

Жертва - выбор, который снимает с вас ответственность и имеет вторичные выгоды. Например, жалость окружающих, подпитывающая вас энергией. Мужчина, который распускает руки, дает вам понять, что пора слезать с иглы самоуничтожения, перестать быть беднячкой овечкой, которой все сопереживают и помогают; В какой-то степени вы сама тираните

близких, вынуждая их оказывать вам поддержку, жертвовать время и ресурсы на решение вашей проблемы. Вам пора научиться выстраивать границы, жить с мужчиной в партнерстве, а не в болезненном слиянии.

Ревнивец

Ревнивых мужчин притягивают скрытные женщины. Не важно, что они скрывают: других мужчин, свое прошлое или истинные мысли и чувства. Если вы часто сталкиваетесь с ревностью, значит, пора довериться своей половинке. Вы многое держите в себе, носите маски, эмоционально отчуждены. Мужчина чувствует - что-то не так, а разумного объяснения не находит. В нем зреет обида, которая перерождается в агрессию и ревность. Он становится инструментом в руках судьбы, которой угодно видеть вас настоящей и открытой миру.

Зануда

Если вам попадаются скучные мужчины, то это тот случай, когда подобное притягивает подобное. Вы сама предпочитаете дотошно выполнять обязанности. И вот приходит он - зануда-учитель, чтобы показать вам ту часть самой себя, которую надо трясти ото сна. Умом вы понимаете, что он для вас наиболее подходящий партнер, с ним удобно и спокойно, но как-то очень грустно жить. Если не начнете себя вытаскивать из болота правил и ограничений, то вас ждет скучный сон длиною в жизнь.

Грубиян

В вашей жизни периодически появляются хамы? Этому есть объяснение. Вы стараетесь быть хорошей девочкой, воспитанной, покладистой. Внутри вас бушуют страсти, но они под завесой приличий. А развязный мужчина как будто выпускает их наружу за вас. Он зачинщик, а вы не при делах, все последствия недостойного поведения ложатся на его плечи. Правда, иногда он хамит вам, и становится уже не до шуток. Раздражая всех вокруг, мужчина учит вас принимать гнев и злость как нормальные эмоции, которые опасно как неадекватно выпускать, так и подавлять.

Обманщик

Тот, кто кормит обещаниями, но никогда их не выполняет, хочет сказать вам: «Начинай уважать и ценить себя и свое время». Неужели недостаточно всех этих обманутых ожиданий, и вам нужны еще уроки? В данном случае Вселенная хочет вас отучить подстраиваться под недобросовестного мужчину, который просто пользуется вами. Вас зацепил эффект казино, когда человек, спуская деньги, не перестает надеяться, что вот-вот сорвет куш, и проматывает все до копейки. Если мужчина не выполнил обещание, дайте ему второй шанс, но никогда не доводите отношения до третьего.



Сердце расклада

Первым делом из колоды выбирается карта того, кому делают расклад. Замужняя блондетка - дама пик, замужняя блондинка или шатенка - дама червей, незамужняя блондинка - дама бубен, незамужняя блондетка или шатенка - дама треф. Холостой блондин - валет бубен, холостой блоннет или шатен - валет треф, женатый блондин - валет червей, женатый блоннет или шатен - король пик. Пожилому холостяку или вдовцу полагается трефовый туз, пожилой незамужней женщине или вдове - туз червей. Это первая карта. Она выкладывается картинкой вверх в центре. Поперек нее кладется вторая карта (вытаскивается из середины колоды) - рубашкой вверх. Она показывает, что у героя расклада на сердце. Открывается последней, когда расклад истолкован.

Достаем «жетоны»

Выкладывает карты, начиная с верха колоды, в порядке, указанном на схеме (см. рис.). Всего задействованными (вместе с «сердцевинной») окажутся 20 карт. На руках у вас останется стопка еще из 16. Теперь вам нужно достать из этой стопки каждую четвертую карту: три карты вы снимаете сверху и убираете, они больше не нужны. Четвертую - выкладываете рядом с раскладом. Так нужно делать, пока стопка не закончится, а у вас не появится ряд из четырех карт. Они называются «жетонами» и понадобятся нам в самом конце.

Приступаем к толкованию!

Начнем с основного расклада (20 карт). Его нужно трактовать в три этапа.

1. Карты, которые окружают «сердцевину» со всех сторон.

Карты 16, 5, 3. Показывают, что у человека в прошлом: важные люди и события, которые оказали на него влияние. Карты 4, 6, 17. Показывают, что ждет человека в будущем: глобальные, важные для него события.

Карты 11, 8, 12. События недавнего прошлого, отголоски которых до сих пор слышны в жизни человека.

Карты 9, 7, 10. События, которые произойдут в ближайшее время.

2. Подробности расклада

Карты 18, 19 и 20 раскрывают прошлое человека - то, о чем он не рассказывает, но это играет для него важную роль. Карты 13, 14, 15 говорят о том, что в будущем станет большой неожиданностью.

3. Важные совпадения

Посмотрим, есть ли в раскладе три или четыре совпадающие карты старшего значения («карта героя» не учитывается!). Если есть, трактуйте их следующим образом:

3 или 4 туза - громкая слава, награды, почести;

3 или 4 короля - исполнение желания, даже самого нереального;

3 или 4 дамы - сильные страсти, роковой роман, который перевернет жизнь человека.

3 или 4 валета - резкий прорыв в карьере, в любимом деле.

ЛЕГКИЙ СПОСОБ УЗНАТЬ БУДУЩЕЕ

Неигранная колода из 36 карт - это все, что вам понадобится, чтобы узнать, что ждет в будущем вас или того, кому вы гадаете. Приступим?

После толкования можно убрать основной расклад, оставив только «сердцевину», и переходить к «жетонам». Переверните карту номер 2 - она показывает, что на сердце у человека, что для него сейчас самое важное.

Четыре «жетона» означают действия, которые человеку нужно предпринять, чтобы улучшить свою жизнь, избавиться от проблем, обрести счастье. Если выпадают карты старшего значения («картинки»), то это значит, что именно от них зависит судьба человека. Постарайтесь наладить с ними хорошие отношения.

Если среди «жетонов» выпадают карты с негативным значением (например, болезнь или ссора), то это означает, что так у человека написано на судьбе, этого не избежать, и он должен через это пройти, преодолеть и извлечь ценные уроки из своего опыта.

дых людей, но только при должностях.

10 - недомогание, болезнь.

9 - препятствие, препона.

8 - предательство, удар в спину.

7 - ссоры, скандалы.

6 - трудности, сплетни.

Трефы

Король, дама, валет - родственники (король означает отца или дядю, валет - брата или другого родственника, схожего с человеком по возрасту).

10 - что-то внезапное, перемены.

9 - ошибочный выбор.

8 - расстройство, грусть, слезы.

7 - предложение делового характера.

6 - неудачная поездка или финал.

Бубны

Король, дама, валет - друзья (король - старший друг, дама - подруга, валет - человек того же возраста).

10 - денежные поступления.

9 - хорошие новости с работы - премия, повышение, интересное предложение.

8 - что-то из прошлого, что порадует.

7 - радостный сюрприз.

6 - удачная поездка.

Черви

Король, дама, валет - те, кого человек любит больше всего.

10 - радость.

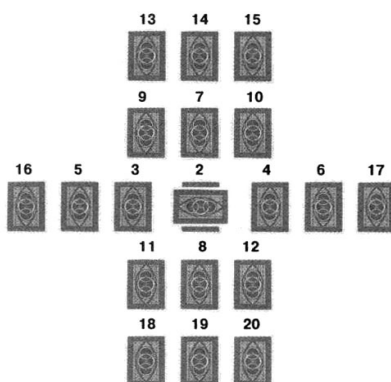
9 - хорошая компания, означает круг людей, которые готовы помочь.

8 - веселье, посиделки.

7 - искренний разговор,

6 - свидание.

Тузы в толковании не имеют отдельного значения. Они усиливают важность карт. Например, если туз лежит между девяткой бубен и шестеркой червей, значит, что у человека будет не просто прибавление в деньгах, а весомая премия и встреча, которая перевернет жизнь.



Значения карт

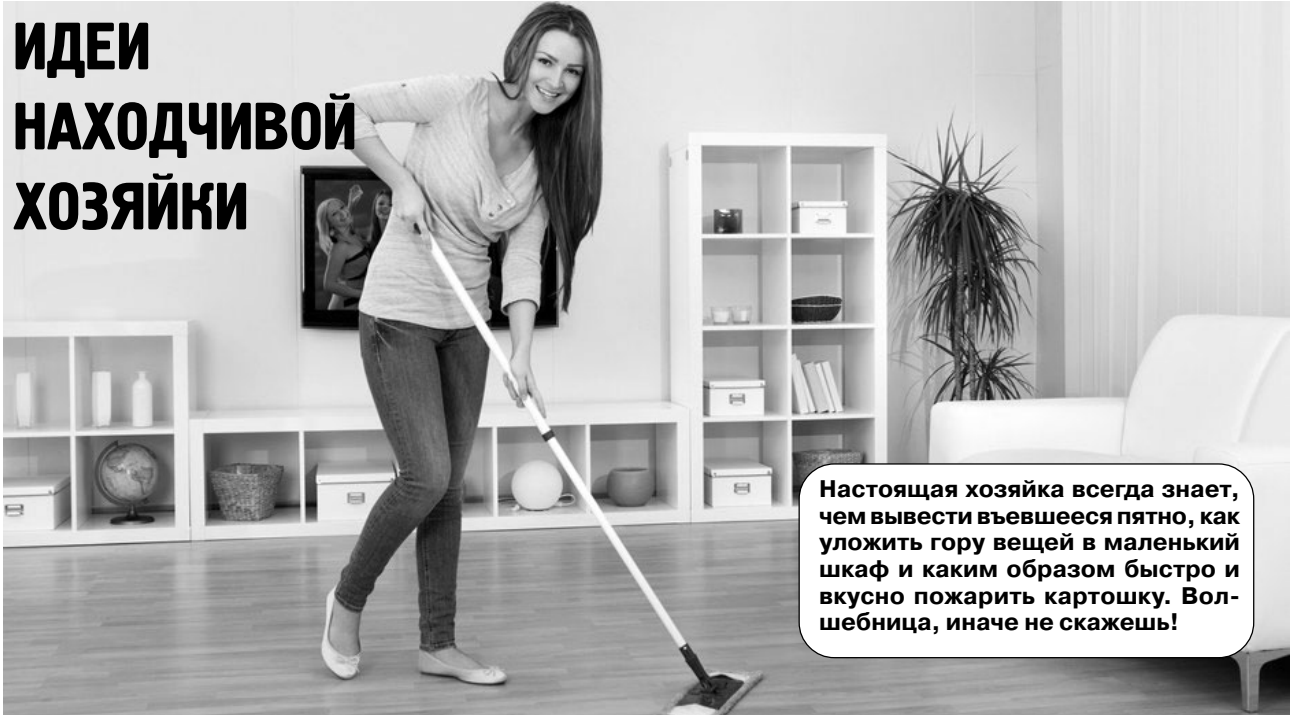
Пики

Король, дама, валет - люди влиятельные, в возрасте. Могут означать моло-

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА

ИДЕИ НАХОДЧИВОЙ ХОЗЯЙКИ



Настоящая хозяйка всегда знает, чем вывести въевшееся пятно, как уложить гору вещей в маленький шкаф и каким образом быстро и вкусно пожарить картошку. Волшебница, иначе не скажешь!



Чтобы ваза не упала

Декоративная ваза - прекрасное, но очень хрупкое украшение интерьера. Заденешь нечаянно рукой - тут же упадет и разобьется. Чтобы этого не произошло, я насыпаю в декоративные вазы песок. Он утяжеляет их и делает более устойчивыми.

Дарья Осокина.

Японские палочки - не только для суши

Я - большая поклонница японской кухни. Люблю суши, роллы, и непременно ем их палочками. Осознав, насколько это удобно, я начала использовать палочки и при употреблении другой еды. Например, чтобы не испачкать руки, я беру ими чипсы из пакета, сухарики, снеки.

Виктория.

Вместо кухонного полотенца

На кухне я предпочитаю пользоваться не обычными полотенцами, а бумажными. Они всегда сухие и чистые. Проблема лишь в том, чтобы расположить их на кухне так, чтобы удобно было отрывать, не тратя на это много времени. Я вот что придумала. Взяла старую пластмассовую вешалку для одежды. Сломала внизу перекладину так, чтобы она разъединялась. С помощью получившегося разъема поместила на нее рулон с бумажными полотенцами, а саму вешалку разместила на ручке кухонного шкафчика. Вы не представляете, как это удобно!

Ольга Радищева.



Разделяем рыбу

Знаю, что многие хозяйки не любят чистить рыбу: уж больно много с ней хлопот, да и запах после себя она оставляет. Хочу дать несколько советов, которые помогут именно мне. Прежде всего на разделочную доску, на которой я собираюсь чистить и резать рыбу, я надеваю целлофановый пакет. В конце снимаю его и выбрасываю, а доска остается чистой! Посуду, в которую кладу сырую рыбу, потом мою под холодной водой, так запах уходит быстрее. А саму рыбу избавляю от чешуи с помощью чайной ложки - чешуйки очень легко отходят!

Кристина А.

✓ Чтобы руки после разделывания рыбы не пахли, протрите их свежим срезом лимона. Лимонная кислота устранит запах.



5 ПРИЧЕСОК ЗА 10 МИНУТ



Как быть, если в спешке нет времени на то, чтобы сделать красивую укладку? На этот случай в арсенале каждой женщины должны быть варианты простых причесок, на которые уйдет не более 10 минут!



1 Ниспадающий водопад. Эта укладка лучше всего будет смотреться на длинных прямых волосах. Она красиво обрамляет лицо спереди и добавляет образу романтичность. Для начала нужно начесать волосы на затылке, спереди они должны остаться гладкими. Благодаря начесу, вы получите дополнительный объем. Чуть ниже затылка нужно заплести короткую косу или «рыбий хвост». Остальные волосы должны остаться распущенными. Из аксессуаров можно использовать только невидимки, чтобы прическа выглядела воздушной.

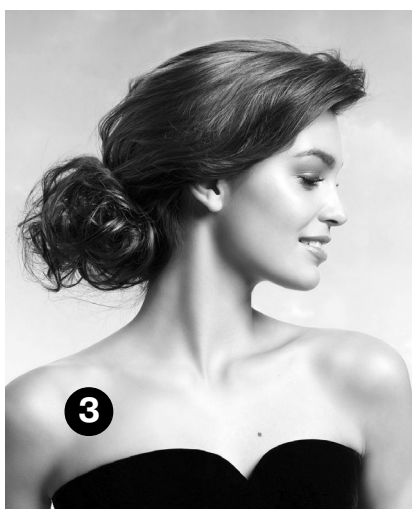
2 С атласной лентой. Понадобится длинная лента или, еще лучше, платок. Скрутите его и разместите середину в верхней части головы в виде ободка. Концы вплетите в любую прическу: это могут быть коса, кичка, корзиночка. Волосы снизу можно оставить распущенными или зафиксировать. Концы платка или ленты должны быть свободными.

3 Небрежный пучок. Подойдет для длинных волос и волос средней длины. Завязать низкий легкий хвост, не стягивая волосы. Оставшуюся длину слегка завить плойкой или начесать. Сформировать пучок волос, закрепить его в виде шара с помощью невидимок и зафиксировать лаком.

4 Сама легкость. Для данной прически нужно с вечера накрутить волосы на крупные бигуди. Более простой вариант - с утра вымыть голову, слегка подсушить ее феном. На ладони нанести мусс или пенку для укладки и сформировать в небрежную прическу. Она будет хорошо смотреться на коротких стрижках.

5 Русая коса. Коса в данном случае начинается плетение в нескольких сантиметрах от корней волос, сбоку. Ее можно закрепить с помощью заколки или невидимок. Остальные волосы оставьте прямыми или слегка завейте, что будет выглядеть более эффектно.

Если у вас нет времени сделать укладку или прическу, отдайте предпочтение собранным, а не распущенным волосам. Они будут смотреться более аккуратно и ухоженно



Корейская косметика привлекает своим внешним видом. Баночки в форме листьев алоэ, маски с изображением мордочки панды - эти средства так и хочется попробовать.

Особый состав

В производстве косметики корейцы используют необычные для европейского покупателя компоненты. Например, настоящим хитом стала улиточная слизь, на основе которой изготавливаются кремы. В нее входит ценный белок муцин, который отвечает за процесс регенерации клеток кожи. Если пользоваться такими средствами регулярно, можно предотвратить появление первых морщин и сократить количество уже существующих.

Еще один интересный компонент - змеиный яд, богатый аминокислотами. С его помощью можно осветлить пигментные пятна и заметно подтянуть овал лица. Его включают во многие антивозрастные средства.

Гиалуроновая кислота также родом из Азии. Только в Корее ее используют не в натуральном виде, а в синтетическом. Благодаря высокой концентрации в составе косметических средств, она борется с морщинами и разглаживает кожу лица.

Практически в каждом креме содержится высокий SPF-фактор. Он защищает кожу не только от загара, но и от вредных солнечных лучей.

Подводные камни

Несмотря на очевидные плюсы корейской косметики, есть у нее и свои особенности. Прежде всего они связаны с тем, что кожа азиатских женщин отличается от кожи европейских.

Во-первых, она более плотная. Для того, чтобы «достучаться» до самых глубоких слоев, в нее включены гораздо более сильные компоненты в высокой концентрации.

Во-вторых, кожа корейцев более светлая. Многие средства корейской косметики направлены на осветление кожи, избавление от пигментных пятен. Особенно, если на упаковке изображена мордочка панды - своеобразный знак, что внутри есть отбеливающий ингредиент. Так что тем, кто желает приобрести стойкий загар, корейскую косметику использовать не стоит.

В-третьих, в составе этих продуктов есть компоненты, неизвестные европейскому покупателю. Некоторые из них могут вызвать аллергию. Вот почему так важно перед использованием средств корейской косметики сначала попробовать их на сгибе локтя или на запястье.

Что новенького?

О многих новинках корейской косметической индустрии большинство из нас не слышало. Тем не менее, они эффективны и их стоит попробовать.

Спонж конняку. Изготавливается из



КОРЕЙСКАЯ КОСМЕТИКА СЕКРЕТ ПОПУЛЯРНОСТИ

На прилавках косметических магазинов дорогие бренды давно затмила корейская косметика. За что же многие женщины полюбили ее?

волокон экзотического растения, растущего в Азии. В сухом виде спонж легко принять за камень. Если его намочить, он увеличится в размерах и превратится во влажную губку, на ощупь напоминающую желе. Спонж конняку используется для очищения кожи и отшелушивания омертвевших частиц. Причем, процесс происходит бережно за счет воздействия мелкого натурального абразива. Спонжем желательнее пользоваться несколько раз в неделю.

Гидрофильное масло. В его составе - смесь различных масел. Используется для очищения кожи, в том числе от декоративной косметики. При соприкосновении с водой превращается в нежную субстанцию, которая глубоко очищает поры. При этом, средство не сушит кожу, а, наоборот, глубоко питает и увлажняет ее. Может использоваться ежедневно.

Сплэш-маска. Экспресс-средство, обещающее преображение буквально за несколько секунд. Продается в виде

небольшой бутылочки, внутри которой смесь растительных компонентов, соков, цветочных экстрактов и других натуральных ингредиентов. Маску разбрызгивают на лицо, ждут несколько секунд и смывают, также сбрызгивая лицо водой. После этого кожу достаточно промокнуть бумажным полотенцем. Применяется при необходимости.

Пилинг-скатка. Представляет собой гелеобразное вещество, которое наносится на сухую кожу. После 2 минут пилинг можно удалять, скатывая его по коже. Когда ороговевшая масса будет удалена, нужно умыться водой. Эффект чуть менее заметный, чем при использовании салонных пилингов. Желательно делать не чаще 1 раза в месяц.

Патчи. Представляют собой гелеобразные маски с действующими компонентами, которые активизируются после накладывания средства на зону применения. Патчи изготавливаются специально для лица, глаз, губ, локтей, груди. Могут содержать в своем составе средства для питания, увлажнения кожи, борьбы с морщинами, акне и куперозом.

Наносите корейские кремы не позже чем через 3 секунды после умывания.



ГОТОВИМ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Чтобы в цветной капусте осталось как можно больше витаминов, не варите и не жарьте ее слишком долго – 5 минут достаточно.

Запеканка для завтрака

200 г цветной капусты, 100 г риса, 1 морковь, 3 яйца, 50 мл сливок, соль, зелень петрушки, сливочное масло, сметана по вкусу.

Рис отварите до полуготовности и остудите. Разделите капусту на соцветия и отварите до полуготовности. Натрите на терке морковь. Взбейте яйца с солью и холодными сливками до однородной консистенции. Соедините с рисом, морковью и капустой. Смажьте форму сливочным маслом, выложите в нее полученную массу. Запекайте 15

минут при 180 градусах. При подаче посыпьте измельченной зеленью и полейте сметаной.

Суп долгожителей с льняным семенем

400 г цветной капусты, 700 мл воды, 150 мл 22%-ных сливок, по 2 картофелины и моркови, 100 г плавленого сыра, 1 ст. ложка льняного семени, душистый перец, соль и рубленая зелень (петрушка, базилик) по вкусу.

нагрейте до 30-35 градусов, добавьте в него сахар и ванилин и перемешайте. Затем всыпьте муку и замесите тесто без комочков. После этого вбейте яйца и смешайте с тыквой. Ложкой выкладывайте на сковороду с разогретым маслом и жарьте с обеих сторон до румяной корочки. Подавайте со сметаной.

С лимоном и апельсином

1,5 кг тыквы, 2 апельсина, 1 лимон, 500 г сахара. Тыкву нарежьте кубиками, посыпьте сахаром и оставьте на 20 минут. Поставьте на маленький огонь и припустите 10 минут. Остудите.

Капусту промойте и разберите на соцветия. Картофель и морковь очистите, нарежьте средними кусочками. Залейте водой все овощи и сварите до мягкости. Добавьте сыр, перемешайте и снимите с огня. Взбейте блендером, добавьте сливки и соль, доведите до кипения и сразу снимите с огня. Дайте настояться 5 минут. При подаче посыпьте зеленью, льняным семенем и поперчите.

Заливной пирог

500 г цветной капусты, 1 стакан молока или сливок, 4 яйца, 100 г твердого сыра, 2-3 зубчика чеснока, мука, соль, сливочное или растительное масло для смазывания формы.

Взбейте яйца с молоком или сливками, посолите и добавьте столько муки, чтобы тесто получилось по консистенции как сметана. Добавьте измельченный чеснок. Капусту промойте и разберите на соцветия. Отварите в кипящей воде (3 минуты), остудите и слейте в дуршлаг. Когда капуста подсохнет, выложите в форму, смазанную маслом. Залейте тестом и посыпьте сверху тертым сыром. Выпекайте 40 минут при 180 градусах до золотистой корочки.

Салат с огурцом и морковью

1 головка цветной капусты, по 2 моркови, свежих огурца и помидора, зеленый лук, петрушка, укроп, листья салата, майонез, лимонный сок.

Капусту разберите на соцветия. Кочерыжку, крупные соцветия, морковь и огурцы натрите на мелкой терке. Все смешайте, добавьте измельченную зелень, заправьте майонезом. Выложите в тарелку, украсьте натертой капустой, листьями салата и кружочками помидоров. Сбрызните лимонным соком.

ДЕСЕРТЫ ИЗ ТЫКВЫ

Дольки с кунжутом

1 средняя тыква, мед, семена кунжута.

Тыкву хорошо промойте, очистите от семян и нарежьте дольками. Каждую смажьте медом и обсыпьте кунжутом. Выложите на протвень, застеленный пергаментом, кожей вниз. Запекайте в нагретой до 160 градусов духовке 10 минут.

Сладкие оладушки

300 г очищенной тыквы, 1 стакан кефира, 2 яйца, 5 ст. ложек муки, 1/2 стакана сахара, щепотка ванилина, растительное масло.

Очищенную тыкву натрите на средней терке. Кефир



Апельсины очистите и нарежьте кубиками. Из лимона выдавите сок, цедру натрите на терке. Все ингредиенты перемешайте, выло-

жите в стеклянную посуду и оставьте на 20 минут. Перед подачей оформите взбитыми сливками. Можно добавить изюм.

ЛУКОВЫЙ СУП С ГРЕНКАМИ

1 кг лука, 1 л мясного бульона, 4-5 кусочков батона, 70 г твердого сыра, 4 ст. ложки сливочного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

Хлеб обжарьте на сухой сковороде. На каждый кусочек натрите сыр и запекайте в духовке (3 минуты). Лук нарежьте полукольцами. В сковороде на растопленном масле обжарьте лук до золотистого цвета. Влейте стакан бульона и выпарите его. Переложите лук в кастрюлю, добавьте оставшийся бульон и варите до густоты. Поперчите и посолите. Разлейте по тарелкам и в каждую положите гренки с сыром.



МЕДАЛЬОНЫ ИЗ СВИНИНЫ С ОВОЩАМИ

600 г свиного филе, 2 цветных сладких перца, 2 моркови, по 150 г шампиньонов и горошка, 1 зубчик чеснока, 4 ст. ложки растительного масла, 100 мл апельсинового сока, соль, перец.

Перец нарежьте кружочками, морковь - соломкой. Горошек бланшируйте в подсоленной воде 3 минуты. Откиньте на дуршлаг и обдайте холодной водой. Мясо нарежьте медальонами толщиной 1,5 см, чеснок мелко порубите. Нагрейте на сковороде половину растительного масла и обжаривайте в нем чеснок и овощи в течение 2 минут. Влейте сок, посолите, поперчите и тушите, помешивая, 5 минут. Мясо обжарьте на оставшемся масле, приправьте и выложите на овощи.



КАРТОШКА-ГАРМОШКА С ШАМПИНЬОНАМИ

300 г картофеля, 150 г шампиньонов, 1 луковица, 100 г твердого сыра, растительное масло, соль и перец по вкусу, зелень.

Картофель тщательно помойте (чистить не надо). Сделайте поперечные надрезы, не доходя до конца. Лук нарежьте полукольцами, шампиньоны - пластинками. В картофель заложите по очереди лук и грибы. Присыпьте солью и перцем. Капните пару капель масла на картофель и выложите на сковородку с пергаментной бумагой. Запекайте в разогретой до 200 градусов духовке 35 минут. За несколько минут до готовности блюда присыпьте картофель натертым сыром. Достаньте картофель из духовки и украсьте зеленью.

ЛЕТО В БАНКЕ

Зеленые помидоры с перчиком

5 кг зеленых помидоров, 3 головки чеснока, 2 перца чили, 100 г 9%-ного уксуса, по 3 ст. ложки сахара и соли.

Овощи промойте, очистите. Помидоры нарежьте небольшими дольками, перец - кружочками, чеснок измельчите. Все смешайте, добавьте уксус, сахар и соль. Перемешайте и дайте смеси постоять 20-30 минут, чтобы овощи пустили сок. Салат разложите по банкам и закатайте.



Виноградное варенье

1 кг винограда, 1,2 кг сахара, 1 стакан воды.

Ягоды проварите в небольшом количестве кипятка в течение 2 минут и опустите в холодную воду. Вскипятите сахарный сироп и залейте им ягоды. Варите в течение 20 минут, поставьте в прохладное место на 10 часов и опять варите 40 минут. Отделите ягоды вино-

града от сиропа и разложите по простерилизованному банку. Сироп без ягод варите 15 минут, залейте ягоды и закатайте. Перевернув, оставьте для остывания.

Соус ткемали из слив

1 кг сливы, 5 веточек кинзы, 4 зубчика чеснока, смесь острых перцев по вкусу, 1 чайн. ложка соли, сахар по вкусу (в зависимости от сладости слив).

Сливы вымойте, сложите в кастрюлю, добавьте полстакана воды и варите, пока не слезет кожица с фруктов. Выложите фрукты из компота, протрите сливу через сито, отделяя косточки и кожицу. Вымытую зелень, очищенный чеснок измельчите в блендере и добавьте к сливовой каше. Выложите массу в компот. Поставьте на огонь, введите соль, сахар, перец. Варите, помешивая, 5-7 минут. Разлейте по банкам, закатайте.

В доме малыш

Морковный кекс с изюмом

2 яйца, полстакана сахара, 100 г масла, 2 моркови, 1 стакан муки, 1 чайн. ложка разрыхлителя, растительное масло, горсть изюма.

Взбейте яйца с сахаром. Поочередно добавляйте размягченное сливочное масло, тертую морковь, муку, разрыхлитель, изюм и замесите тесто. Формочки для кексов смажьте маслом и на 3/4 заполните тестом. Выпекайте 30 минут при температуре 200 градусов.

Пестрый пудинг с курицей

По 100 г брокколи, моркови, картофеля, 1 болгарский перец, 150 г отварного куриного мяса, 30 г овсяных хлопьев, соль, 50 мл молока, 1 куриное яйцо, растительное масло.

Морковь и картофель натрите на терке. Перец и куриное мясо нарежьте кубиками. Овсяные хлопья залейте кипятком на 15 минут. Соедините их с соцветиями брокколи, овощами и курицей, посолите. Выложите все в смазанную маслом форму. Выпекайте в духовке 20 минут при температуре 180 градусов. Залейте смесью из молока, яйца и 1 чайн. ложки растительного масла. Поставьте в духовку еще на 10 минут.



КОМНАТНЫЙ БАМБУК

Комнатный бамбук, или драцена Сандера (*Dracaena fragrans*) – неприхотливое вечнозеленое экзотическое растение, декоративные виды которого прекрасно впишутся в любой домашний или офисный интерьер. В комнатных условиях растение способно расти длительное время, главное – это правильный уход, с соблюдением всех рекомендаций и требований. Декоративный бамбук относится к разновидностям драцены. Его можно выращивать не только в грунте, но и в воде. Растет он и как одиночное растение и в групповых композициях. Представители искусства фэн-шуй считают бамбук символом благополучия, счастья и удачи.

Декоративный бамбук состоит из зеленого или желто-зеленого оголенного или облиственного стебля и ярко-зеленых листьев на его верхушке. Уход за растением не сложный. Выращивать его необходимо в условиях, приближенных к его естественной среде.

Правила ухода немного отличаются в зависимости от того, где выращивается цветок – в почве или в воде, но некоторые из них подходят для обоих способов выращивания.

Местоположение и освещение

Бамбук предпочитает рассеянное освещение без прямых солнечных лучей, которое можно создать при помощи легкой светопропускающей занавески на подоконнике с западной или восточной стороны помещения. При недостатке освещения растение потеряет листовую часть, и развитие его замедлится. Нехватка света сразу же отразится на декоративных качествах комнатного цветка.

Температура

Идеальная температура для выращивания бамбука – от 18 до 25 градусов, но и тридцатиградусную отметку в летний сезон растение выдержит без негативных последствий.

Влажность воздуха

Уровень влажности воздуха для цветка большого значения не имеет, но влажный уход в виде протираний листьев от пыли растению очень необходим. Такие водные процедуры реко-

мендуется проводить регулярно.

Выращивание бамбука в воде

Этот способ выращивания декоративному бамбуку максимально подходит и много времени на уход не занимает. Вода в емкости меняется раз в неделю. Для неприхотливого растения этого вполне достаточно для создания оптимальных условий развития. Такая водная основа способствует быстрому и гармоничному росту комнатного бамбука. Даже в комнатных условиях экзотический бамбук достигает в высоту от одного до двух метров. При выращивании группы растений за короткое время можно создать свой собственный тропический сад. При отсутствии удобрений растение потеряет листовую часть или стебель станет желтого цвета. Внесение удобрений является очень важным элементом ухода за комнатным бамбуком. Вносится подкормка прямо в воду, в момент ее замены на свежую. Одной подкормки в 2-3 месяца будет достаточно. Удобрение рекомендуется использовать минеральное, предназначенное для растений такого вида. В одной цветочной емкости можно выращивать сразу несколько стеблей бамбука. Для удобства и декорирования все растения связыва-

ют вместе тесьмой любого контрастного цвета. В качестве емкости можно использовать не только традиционные цветочные горшки или контейнеры, но и стеклянные вазы или стаканы, а по мере роста бамбука – ведра и глубокие кувшины. При высоте растения более 50-80 сантиметров сосуды для выращивания размещают только на полу в непосредственной близости у источника света или окна.

Вода для полива и выращивания декоративного бамбука должна быть мягкой. Желательно использовать отстоянную в течение нескольких суток или талую воду. Это вечнозеленое растение нельзя поливать водопроводной и профильтрованной водой.

Выращивание бамбука в грунте

ПОЧВА

Декоративный бамбук или драцена Сандера намного лучше развивается в почве, чем в воде. Постоянное нахождение корневой части во влажной среде не очень нравится растениям, а в грунте вода задерживается ненадолго. Грунтовая смесь для выращивания подходит любая. Можно приобрести самую распространенную, предназначенную для большинства комнатных цветов. Такой способ выращивания и несколько упрощает сам

уход за растением. Грунт, как воду, менять каждую неделю нет необходимости.

ПОЛИВ

Существенным отличием в уходе является регулярный и своевременный полив. Почва в емкости с растением должна всегда быть немного влажной, нельзя допускать ее пересыхания. Если драцену Сандеру перенесли из воды в почву, то очень важно постоянно поливать ее и внимательно следить за общим состоянием и развитием, пока бамбук окончательно не приживется на новом месте. Поливы в осенне-зимний период необходимо существенно сократить. Важно – не допускать застоя воды в грунте. Это может привести к образованию плесени, что является одним из основных врагов декоративного бамбука. В целях профилактики этого заболевания рекомендуется при посадке не забывать о дренажном слое и дренажных отверстиях в цветочном горшке.

Подкормки и удобрения

Бамбуку, выращиваемому в грунте, также жизненно необходимы своевременные подкормки в виде удобрений, предназначенных для различных видов драцен. Вносятся они с периодичностью в 2-3 месяца вместе с поливной водой.

Поздравления

Малuzu ГОРАНОВУ поздравляем с днем рождения.

Желаем крепкого и непоколебимого здоровья, много приятных новостей. Да хранит тебя Господь Всевышний, истинная болгарка Малуза.

Красивым утром и денечком грузным... Всегда любимой будь, подруг любви, Красавица Горанова Малуза, Цветочек счастья ты для нас сорви. Сорви цветок, надень желтую блузу, Брызны духи «Жадор», губы накрась... Поздравим от души нашу Малузу... Укладочка красиво улеглась. Надень ты платье в стиле Ла Перуза, Семь цветов радуги увидим с твоих бус. Радуйся жизни, милая Малуза!

Пусть мед течет с твоих прекрасных уст!

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Лада Николова, Ната Славчева, Донка Младенова, Ирина Нешкова, Росица Билянова, Лорина Развигорова, Искра и Миранда Арабаджиевы, Вероника и Даниэла Колевы, Ангелина Жеравнова, Ионка Христова, Анна Димчева, Стефка Дончева, Маргарита Ганева, Лина Радева-Нергадзе, Мари Гличева, Мария Стримова, Марианна Трайчева, Цветелина Стойкова, Кристина Димитрова, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Лиза Борджиева, Параскева Минчева, Финка Гаргова, Алла и София Фотовы, Иорданка Евтимиади, Инна Зорина, Лана Манагадзе, Ирина Мегвинетухуеси, Лали Нергадзе, Этери Марташвили, Кети Анджапаридзе, Ирина Санадзе, Майя Тетишвили, Елена Микелашвили, Ирина Стасюк, Анна Еловенко, Ирина Подсоснок, Наргиза Оганова, Марина Мурадян, Елена Шишкина, Кристина Лазару, Изольда Астемирова, Алла Рувинская, Анаида Акоюн, Оксана Танасова, Тамара Константиновская, Вега Уварова, Марина Абовян, Светлана Цывлева, Зоряна Чеботарь, Изольда Астемирова, Ирина Георгиади, Екатерина Станиси, Алла Титвинидзе.

Анну ЕЛОВЕНКО поздравляем с днем рождения.

Желаем, чтобы в этот день сбылось самое, что ни на есть необыкновенное. Громко Аннушка кричала, Объявляя счастья весть, Просыпается Авчала, Радуется... Анна есть.

Желтый лист упал с деревьев, Отцвели инжир, каштан... Анна знает непременно, Каков будет жизни план. Жить счастливо, неустанно, Радоваться, расцветать. Пожелаем нашей Анне Звездочкой эстрады стать.

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Ирина Подсоснок, Марина Белчева, Инна Артеменко, Ирина Стасюк, София Евдокименко, Елена Емельянченко, Оксана Билозир, Лана Стоева, Мелина и Эмилия Родаки, Светлана Буланко, Ирина и Эмилия Родаки, Светлана Буланко, Ирина и Спирула Икономиди, Лорина Развигорова, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Малуза Горанова, Тасико Векуа, Алиса Широченко, Лана и Нина Астериади, Элла Асланиди, Зоя и Иванка Костовы, Лана Стоева, Тинико Маргвелашвили, Цисана Квирикашвили, Росица Билянова, Наталия Жаркова, Зоряна Янкова, Ирина и Ольга Энтиди, Анемона Иродопуло, Ионелла Радева, Анастасия Микропуло, Гликерия Уранопуло, Натали Сацерадзе, Ирина Морозова, Алла Тибиллова, Измина Леонида, Алла Фридман, Софико Сакварелидзе, Виолетта Нетребко, Валентина Рудник, Мальвина Кидикова, Гульнара Озманова.

Этери ШЕНГЕЛИЯ поздравляем с днем рождения.

Желаем побольше радости и света, цвести цветочком и приносить всем здоровье. Ангела-хранителя тебе, дорогая Этеричка.

Счастья годы давно пролетели, Пронеслись они ветром морским, Засияла от счастья Этери, Радостно стало людям другим. То, о чем мы мечтали, хотели, Видим часто всегда в сладком сне. Улыбнись, дорогая Этери, Ты как звездочка на видном дне. Мы хорошего ждем с нетерпением, До прекрасной поры папа дней. Будь счастливой, любимой, Этери! Будь красивей, смелей, веселей!

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Нанули Варазашвили, Додо Лалишвили,

Мадонна Карсанова, Лали Дгебუაძე, Майя Пирцхალიшвили, Елена Яровая, Ия Перадзе, Валентина Неженцева, Любовь Истомина, Нино Балавадзе, Джеджило Эристави, Лела Турашвили, София Болквадзе, Раиса Мкртчян, Зоя и Иванка Костовы, Лана Стоева, Венера Кростева, Манана Кавтарадзе, Алла Есаулова, Любовь Искренко, Полина Иванова, Ирина Епифанова, Раиса Смирнова, София Светлинова, Светлана Губкина, Красимира Русинова, Анна и Юлия Кузнецовы, Руслан Абесадзе, Зоя Кучеренко, Лили Тодадзе, Медея Чхаидзе, Маргарита Зарейчук, Мзия Кудухова, Эльза Санакоева, Анжела Геворкян, Кети Димитриади, Елена Акритиди, Лия Ареладзе, Майя Венкова, Надежда Ляпина, Людмила Смоленская, Лариса Степаненко, Диана Габарашвили.

Иамзе АРВЕЛАДЗЕ поздравляем с днем рождения.

Желаем крепкого здоровья, творческих успехов. Как всегда, с нетерпением ждем выхода в свет вашей новой книги.

Ваше имя звучало всегда и везде. Пусть Господь даст большой жизни срок. Мы вас любим всем сердцем, душой, Иамзе, Вы от солнца красивый цветок. Вы по жизни всегда шли с открытой душой, Через годы любовь даря всем. В жизни было то грустно, печально... смешно,

Так живите счастливо всегда, Иамзе.

С уважением, Ирина и Анна Орфаниди, Нана Кикутадзе, Марина Белчева, Тамара Габрошвили, Лела Метревели, Стефка Дончева, Марина Мурадян, Биета Абшилава, Маквала Звиадаури, Натия Сацерадзе, Ия Перадзе, Тасико Векуа, Майя Лобжанидзе, Эрминия Карастоянова, Лия Гудушаури, Майя Цикаришвили, Кети Анджапаридзе, Лейла Вадачкория, Нино Цхелашвили, София Шарафян, Лили Ботева, Манана Закишвили, Маквала Гонашвили, Нино Цулеискири.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №44

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Ремонт. Музыка. Проигрыш. Носок. Педант. Каир. Саламандра. Туз. Княгиня. Лавр. Варан. Депо. Ерь. Топ. Ядро. Ян. Опак. Фараон. Завод. Пат. Аз. Поток. Латка. Щель. Рондо. Кур. Гроза. Рио. Юнга. Салют. Шум.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Идея. Евро. «Наполеон». Олимп. Обоз. Ольга. Есаул. Папка. Тирада. Застава. Трос. Али. Окот. Коза. Машина. Креп. Канал. Тмин. Зонт. Явь. Орт. Книга. Яр. Каскад. Ирида. Кош. Ирина. Роща. Шкура. Янсон. Закром.



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 скандворды из зарубежных журналов и газет.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

Домашние любимцы

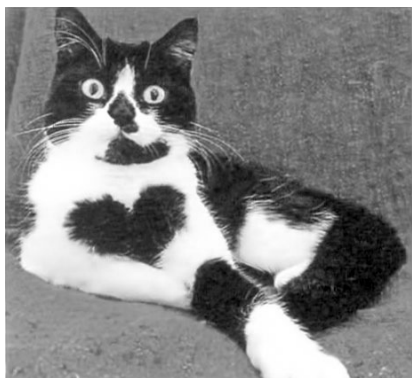
КАКОЙ ОКРАС!

Природа порой творит невообразимые чудеса! В частности, раскрашивает братьев наших меньших самым необычным образом.



Чему вы удивляетесь?

Кот Сэм всегда находится в недоумении. По крайней мере, «брови» кота подняты вверх 24 часа в сутки. Хозяину даже пришлось фотографировать пятнышки питомца вблизи - многие не верили, что они не нарисованные.



От всего сердца

У кошечки Зои два сердца: одно в груди, другое на груди. Нынешние хозяева приехали в приют, чтобы забрать ее сестру, но, увидев второго, столь любвеобильного котенка, не смогли отказаться от Зои.

Овсянка, сэр!



Кажется, Баффи уже родился джентльменом. Да и как могло быть иначе, если у него на мордочке красовались такие шикарные подкрученные усы? Хозяева любят устраивать для пса фотосессии с моноклем и шляпой.



Чистый мрамор

Когда хозяин брал Скреппи в свой дом, это был полностью черный кот! Но из-за витилиго его шерсть приобрела красивый мраморный окрас. К счастью, заболевание для кошек несерьезное, и Скреппи отлично себя чувствует, несмотря на свои 19 лет!

Два в одном

Мордочка Венеры четко поделена надвое: одна сторона черная с зеленым глазом, другая рыжая с голубым глазом. Смотрится необычно! Хозяйка считает, что Венера благодаря своему окрасу приносит ей удачу.



Поздравления

У Константина ДОРОШЕВСКОГО и Генриетты ЛОМНИЦКОЙ, а также у Валентина ВЕСЕЛОВСКОГО и Нины ГРЕХУТЫ родилась внучка, а у Александра (Алика) ДОРОШЕВСКОГО и Дианы ВЕСЕЛОВСКОЙ родилась дочь София (Соня).

Поздравляем всех близких с долгожданным появлением малышки на свет. Будь достойна свих уважаемых предков. Да хранит тебя Господь Всевышний, маленькая Соня.

**Хорошее всегда мы помним,
Мечтою полон детский мир,
Пришла на свет малышка Соня –
Надежды ясной ориентир.
Софушка, Сонечка, София,
Расти счастливой и большой,
Нет тебя нигде красивей
Во всей системе золотой.
Будь доброй, ласковой, упрямой,
Входи счастливо в свет большой,
Порадуй нас всех... папу, маму,
Люби и радуйся еще!**

С уважением,

Ирина и Анна Орфаниди,
Барбара Краевская, Марина Кукарская,
Мargarита и Наталия Радинские, Larиса Домбровская, Галина Вислинская, Mара Шепинская, Эльмира Яцкевич, Олеся Яроцкая, Лидия Познюховская, Нина Ветлицкая, Анна Янтар, Ева Голонко, Снежана Куц, Рената Терпиловская, Светлана Ковальская, Ирена Санковская, Беата Складовская, Виктория Гальчинская, Марина Филина, Евдокия Сорокина, Ирма Чхотуа, Лали Гвинджилия, Нуну Саркисян, Нина Степченко.

Знакомства

Мужчина 52 лет, обеспеченный работой и жилье, любящий детей, хочет создать семью с русской женщиной. Иногородних и курящих просит не беспокоить.

Тел.: 272-26-19. Гиви.

+ + +

Мужчина 47 лет, коренной тбилисец, грузин, образованный, надежный и обаятельный, ищет симпатичную, не полную женщину от 40 до 45 лет для дружбы и серьезных отношений.

Тел.: 555. 10-11-75.

Звонить с 10.00 до 19.00.

+ + +

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 с 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. Иногородних 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.



Идеи для дачи

Задумки, которые вы не смогли воплотить в строгой городской квартире, будут вполне уместны для дачного участка. Включайте воображение!

В интерьере дачного участка важна каждая мелочь, ведь именно она создает настроение. Подумайте над тем, чтобы использовать следующие идеи.

Огонь. Печь или обычный мангал станут сосредоточием теплоты в вашем дачном дворике. Здесь вы сможете пожарить шашлыки на ужин и собраться семьей.

Плетеная мебель. Она прекрасно смотрится в дачном интерьере, подчеркивая стиль кантри. Идеальные цвета - белый или бежевый.

Пруд. Исключительно для декоративных целей в центре сада можно сделать пруд, обрамленный по краям большими камнями. Посадите вокруг него цветы - будет красиво.

Гамак. Местом для послеобеденного сна или отдыха может стать гамак или большое закрытое кресло.

Яркий забор. Создаст настроение забор, выкрашенный в разные цвета. Важно, чтобы это смотрелось стильно, а не броско.

Горшки и свечи. Такие мелочи, как растения в горшках, клумбы, свечи придадут уют дачному саду.

Попробуйте сделать из цветочного горшка подсвечник: распределите растения по бокам, а в центр поставьте свечу. Установите это украшение на веранде.





ПАЭЛЬЯ С КРЕВЕТКАМИ

450 г очищенных креветок, 5 ст. л. оливкового масла, 3 зубчика чеснока, 1 помидор, 300 мл куриного бульона, 1 ст. л. лимонного сока, щепотка шафрана, 200 г консервированного горошка, 200 г консервированной кукурузы, 200 г риса, соль, молотый красный перец.

Креветки жарить на 2 ст. л. раскаленного оливкового масла в течение 2 мин. Чеснок очистить и мелко порубить. Помидор опустить на 1 мин в кипящую воду, затем достать шумовкой, очистить, мякоть мелко нарезать или измельчить в блендере. Чеснок поджаривать на оставшемся масле. Влить бульон и довести до кипения. Положить рис, перемешать, добавить лимонный сок, помидор, щепотку шафрана и тушить на маленьком огне 3 мин. К рису добавить жареные креветки, горошек, кукурузу и прогреть в течение 3 мин. Посолить и поперчить. Поместить в духовку, нагретую до 180 градусов, примерно на 30 мин. Перед подачей на стол готовую паэлью можно украсить листочками любой зелени.

Часть креветок вы можете заменить любыми другими морепродуктами: кальмарами, мидиями, мелкими осьминогами.



ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С ЯБЛОКАМИ

1 кг филе индейки, 1 ч. л. молотой паприки, 2 зубчика чеснока, сок 1 лимона, 1-2 яблока, 70 г клюквы, 1 ст. л. светлого меда, соль, молотый черный перец.

Филе индейки вымыть и обсушить. Сделать глубокий длинный разрез так, чтобы получились «карманы». Филе индейки и «карманы» натереть солью, молотым черным перцем, посыпать паприкой. Чеснок пропустить через пресс и перемешать с лимонным соком. Получившейся смесью обмазать филе индейки (внутри «кармана» тоже), поместить в плотный пакет, закрыть его и убрать в холод на 2 ч. Яблоки нарезать мелкими кубиками. Перемешать с клюквой. Филе индейки достать из пакета, «карманы» нафаршировать подготовленной смесью и зашить. Поместить в форму запекать в течение 1 ч, периодически поливая жидкостью от жаренья. Затем смазать медом и запекать еще 10 мин. Индейку освободить от ниток, аккуратно нарезать крупными ломтиками и подать на стол.

Если есть возможность, индейку лучше оставить мариноваться на ночь в холодильнике: она получится более ароматной.



ШОКОЛАДНЫЙ ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ

100 г очищенных грецких орехов, 500 г яблок, сок и цедра 1 лимона, 4 яйца, 150 г сахара, 1/2 пакетика разрыхлителя, 2 ст. л. порошка какао, 150 г муки, 150 мл сливок (жирность 30%), 70 г сахарной пудры.

Грецкие орехи порубить и обжарить на сковороде без добавления жира. Дать остыть. Яблоки вымыть, удалить семена, мякоть нарезать небольшими кубиками, перемешать с лимонным соком и лимонной цедрой. Духовку нагреть до 180 градусов. Яйца взбить миксером с сахаром. Разрыхлитель и порошок какао просеять на ричную массу вместе с мукой и быстро перемешать. Соединить с яблоками и орехами. Получившееся тесто выложите в форму, выстланную бумагой для выпекания, и поставьте в духовку примерно на 40 мин. Пирог дать хорошо остыть и затем крупно его нарезать. Сливки взбить с сахарной пудрой. Каждый кусочек яблочного пирога украсить сливками и сразу подать на стол.

Чтобы пирог получился более нежным и пышным, яйца перед взбиванием следует хорошо охладить.



БРУСНИКА СО СЛИВКАМИ

25 г желатина, 150 г свежей брусники, 100 г сахара, 100 мл сливок (жирность 30%), 50 г сахарной пудры, листочки мяты для украшения.

Желатин замочить в небольшом количестве холодной воды. Ягоды брусники перебрать, промыть проточной водой, хорошо обсушить бумажным полотенцем и отжать сок. Убрать его в холодильник. Выжимки залить 500 мл горячей воды, поставить на огонь и варить 10 мин. Затем процедить через сложенную вдове марлю. В горячий отвар добавить сахар, перемешать до полного растворения и дать слегка остыть. Желатин отжать, добавить в отвар и довести почти до кипения. Снять с огня, дать немного остыть, смешать с соком и вылить в прямоугольную форму. Поместить в холодильник на 3 ч. Сливки взбить с сахарной пудрой. Застывшее желе аккуратно нарезать крупными кубиками и выложить на десертные тарелочки. Украсить взбитыми сливками и листочками мяты.

Десерт можно приготовить и из замороженных ягод. Им необходимо дать немного оттаять в сите и далее готовить по рецепту.



ISSN 1987-6009

9 771987 600002