

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДРУГА

№51

декабрь 2017

цена:

1,5 лари

Как встретить

год Собаки

стр.24-25

Заряжаемся стр.29

энергией и успехом

12 способов

повышения иммунитета

стр.7

Лечимся стр.13

йодной сеткой

Кирк Дуглас

празднует юбилей

стр. 20-21

Патрисии Каас -

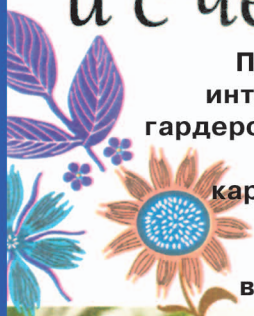
50 лет

стр.16-17

Жилеты

Как выбрать и с чем носить?

Пожалуй, это одна из самых интересных деталей женского гардероба. В сочетании с другими вещами жилет способен кардинально изменить образ. Многообразие фасонов и материалов позволит вам выглядеть модно и стильно.



Спортивные

Стеганные и пуховые жилеты предназначены не столько для красоты, сколько для тепла и комфорта. Сделать образ не только практичным, но и стильным, вы можете при помощи дополнительных аксессуаров: яркого шарфика или шапки. Спортивный жилет удобен для прогулок, активных тренировок: тело защищено от холода, а руки свободно двигаются.



Классические

Классический жилет, надетый поверх блузы, в сочетании с брюками или юбкой придаст образу утонченность и элегантность. Это деловой вариант, позволяющий выглядеть стильно в офисе. Классический фасон обычно имеет приталенный силуэт и глубокий вырез, объединяя строгость с женственностью. А если вы добавите интересные детали, например яркую рубашку, брюки галифе или джинсы, то строгий стиль превратится в повседневный модный вариант.

Дуэйн Джонсон станет папой в третий раз



45-летний Дуэйн Джонсон объявил, что он на седьмом небе от счастья. Как сказал актер, он и его подруга — певица Хашьян — ждут своего второго ребенка. Причем, Дуэйн придумал оригинальный способ сообщить о грядущем пополнении в семье. Актер поделился фото своей 2-летней дочки Жасмин на фоне новогодней елочки и снабдил его подписью: «У нашей Джази (так Дуэйн зовет дочку) есть отличная новость. Это будет девочка! Наша дочка не может дожидаться, когда же она станет старшей сестрой и сможет воспитывать младшую. Ей очень хочется наконец-то стать «боссом» — хотя бы по отношению к самой маленькой!»

«Я и Лорен безумно рады, что у нас скоро родится второй ребенок. Лично я в восторге, что в нашем доме появится еще одна женщина — мне очень нравится быть окруженным одними женщинами. Единственный мужчина в доме, кроме меня самого — это наш пес! И я ни в

каком случае не хотел бы, чтобы ситуация изменилась. Время выпить за это текилы!» — заявил актер. Эти слова актера не удивили его поклонников. Ведь еще два года назад, когда Лорен была беременна в первый раз, и он узнал, что Хашьян ждет девочку, Дуэйн заявил: «Меня воспитали прекрасные, сильные женщины и я счастлив, что с моей помощью в этот мир придет еще одна!» — признался актер.

Напомним: Лорен и Дуэйн живут вместе уже почти десять лет. Они познакомились на съемках фильма «План игры» в 2006-м, когда Джонсон был еще женат. Ради Лорен он развелся со своей супругой — Дэни Гарсия, мамой его старшей дочери Симоны. Джонсон и Гарсия ухитрились сохранить превосходные отношения. Дэни по-прежнему работает менеджером при своем бывшем муже. А 16 летняя Симона проводит много времени в доме Джонсона, причем, она прекрасно поладила с подругой своего отца — Лорен.

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

ПРЕДРОЖДЕСТВЕНСКАЯ АКЦИЯ

Wiazowski's
DENTAL CLINIC



Гелио пломба Filtek США 90-55, отбеливание зубов методом AIR FLOW 50-30, чистка скалером 30-10. Коронка м.к. 430-90, протезы 300-200. Имплант Израиль 600-400, SGS Швейцария 750-500. Брекеты Итальянско-Немецкие SIA 500-300. Также на другие виды услуг скидки 20-30%. Профессионализм и высокое качество гарантированно.

Время работы: ежедневно с 09.00 до 21.00

Запись по телефону:

593-35-31-04, 514-70-37-03

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

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

НЕПИ БИЧИКАШВИПИ

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.



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.



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.

ВНИМАНИЕ! ГОСТИ!

«Очень дорогой и уважаемый спаситель моей семьи, Дмитрий Алексеевич! Вы в прошлом году сотворили чудо! Я думаю, что случай со мной заинтересует и других читателей, потому, что злые соседи есть у всех. Повод ссоры с соседкой был простой – я ей не одолжила деньги. После она стала меня и членов соей семьи проклинать. На пороге квартиры я находила и огарки свечей, и землю и еще много всякой дряни! В моей семье начались проблемы и болезни. А вот после ваших чудодейственных сеансов и талисманов, которые вы изготовили для нас, проблемы покинули мою семью. Зато все зло вернулось к моей соседке, которая нас проклинала. Я очень вам благодарна. Вы наш спаситель – от бед избавитель. Дай Бог вам всего самого-самого, долгих лет жизни, чтобы вы всегда помогали людям. Светлана М. г. Рустави»

«Уважаемый, господин Дмитрий! Мои знакомые были у вас несколько месяцев назад и вы им очень сильно помогли. Вы их спасли от смертельной порчи. И наказали их врагов. Я к вам собираюсь прийти после новогодних праздников. У меня очень много проблем и все они связаны с соседкой. Я из-за нее стала бояться своего любимого праздника – Нового Года и все потому, что в новогоднюю ночь ко мне постоянно заходит эта соседка -- это настоящая змея. Она очень завистливая и жадная. После того, как она к нам приходит у нас в доме начинаются проблемы.

А вот сейчас я опять с ужасом жду Нового Года. Что мне делать? Как мне защитить свой доим и свою семью? С уважением, Лиана С.г. Кутаиси»

«Уважаемый, Дмитрий Алексеевич! Мне посоветовала обратиться к вам



ваша пациентка Нино Т., которой вы несколько лет назад помогли избавиться от проблем, и которая сейчас проживает в Амстердаме – ваши талисманы и ваши сеансы открыли ей дорогу. Она сказала мне, что вы можете и советом помочь.

У меня к вам вот такая необычная просьба. Ко мне на новый год должны прийти родственники, а я знаю, что среди них есть и завистники, и недоброжелатели. Как защититься от недругов во время застолья? Заранее благодарю Инга И. г. Тбилиси»

СОВЕТЫ ОТ ДМИТРИЯ. Проблема «плохой» ноги и дурного глаза остро стоит в наше непростое время.

Для того, чтобы после посещения гостей у вас не было проблем, я изготов-

ляю Новогодние талисманы, которые поглощают любой негатив, исходящий от гостей. Так что, вашу проблему со злыми гостями решить просто. Вам необходим Новогодний талисман, который будет находиться у вас в течение года и защитит ваш семейный покой от возможного негатива, исходящего от некоторых гостей.

Легче защитить свой дом и семью от любого негатива, недругов и недоброжелателей, и людей с «плохой» ногой талисманами. Такие талисманы я изготовляю в декабре и называю их Новогодними талисманами. В течении целого года, до следующего декабря эти талисманы надежно защитят и ваш дом, и ваш магазин или офис от любого негатива, будь то порча, глаз или плохой человек с недобрыми мыслями.

Экстрасенс Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи.

Тел.: 5-77-52-33-88, 5-95-144-888 (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.

ВНИМАНИЕ НАШИМ ПАЦИЕНТАМ! Легендарные НОВОГОДНИЕ ТАЛИСМАНЫ, Розовая вода, Волшебный Порошок и Годовые Свечи будут готовы 1 декабря. «Астральная» банька и ритуал «Подарок Ламы» вас ждут!

Борец со злом.

В него влюбиться можно сразу

И дивный рост и красота.

Он счастье в дом подарит разом –

Нам не бояться колдовства!

Врагов накажет и подкажет,

Как жить нам всем не зная бед!

Не страшно нам, когда есть рядом

Спаситель Дмитрий –экстрасенс!

Благодарная пациентка Ирина Машкова.

НОВОГОДНИЙ ВЕНИК

«У меня магазин. И конкуренция весьма жесткая. Каждый клиент на счету. Несколько лет назад я была у вас на приеме, вы мне тогда очень помогли и в бизнесе, и со здоровьем. Я вот, что хочу вам рассказать. Год назад зашла женщина, в пакете у нее был веник. Она, в ожидании своей очереди, вдруг достала из пакета веник и поставила его около себя. И не просто так, а на ручку. Помня ваши советы, я сразу же взяла этот веник и вынесла его из салона, под протестующие вопли этой покупательницы. Следом за веником я выставила и эту даму. И не зря. Через пару дней я ее увидела в компании хозяйки другого маркета из нашего района. Как видно, с помощью веника та женщина хотела провести в моем магазине какой-то ритуал, чтобы забрать мою прибыль и удачу. Возможно ли такое? Манана С. г. Тбилиси»

«Перед Новым Годом, ко мне позвонила соседка. Я ей открыла дверь и она зашла, неся в руках новый веник. Она, как бы невзначай, поставила этот веник в прихожей и прошла за мной на кухню. Я сначала не поняла и не пред-



приняла мер. Сейчас у меня пошел обвал проблем. Возможно, что моя соседка навела на меня с помощью веника порчу. Рената И. г. Поты»

«Моя спасительница Ольга. Несколько лет назад я была у вас и вы мне, и моему сыну очень помогли. Вы нас спасли от смертельной порчи и открыли дорогу. Сейчас мы живем в Таганроге, сын женился. Ваши советы для меня путеводная нить! У меня к вам один вопрос. Знаю, что перед Новым Годом надо купить новый веник, а что делать со ста-

рым? С огромной благодарностью Надежда Александрова. г. Таганрог».

СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ. Перед Новым Годом покупается новый веник. А старый уносится и выбрасывается подальше от дома. Нельзя старый веник оставлять для уборки площадки и лестничной клетки или для уборки двора иначе старые проблемы останутся около вашего дома. Веник держится в доме около входной двери. Если вы хотите, чтобы в дом пришла прибыль – держите его на ручке, а для защиты дома веник ставится там же, только на метушей части. Веник никому нельзя одалживать и никого с веником в дом нельзя пускать.

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

От гангрены спас компресс из печени

Второй год, как похоронила мужа. Всеми виной инсульт и диабет. Думали пожить на пенсии вдвоем для внучат, но не получилось. Да и бороться с болезнью не захотел. Болел 8 лет, характер был невыносимым, а последние 3 года вообще не вставал с постели. Кто прошел через весь этот ужас, поймет меня...

Не знаю, где и когда прочитала рецепт от пролежней, но он очень выручал. Под кровать с лежащим больным каждый день ставьте посуду с чистой водой (менять ее каждый день). Действует, не могу объяснить как, но пролежней не будет!

А еще подскажу эффективное лекарство от гангрены, которое помогало мужу. Когда нога опухла и моментально посинела чуть ли не до колена, выручила говяжья печень. Случайно тогда вычитала этот совет, больше не

встречала нигде. Печень нарежала тонкими пластинами толщиной 1 см и укутывала больную ногу в виде компресса на ночь, закрепив хлопчатобумажной тканью. К утру печень всю гадость вытянет. И так 7-10 дней. Нам хватило 7 дней. Не поверила бы, если бы своими глазами не увидела это исцеление.



После болезни и смерти мужа я себя запустила, не хватало ни сил, ни в ремени. Началось сильнейшее бурчание в животе и кишечнике, отрыжка, газы. Прочитала в одной газете совет читательницы пить в таких случаях медовую воду. Пролечилась так 6 месяцев. Нужно растворить 1 чайную ложку меда в 1 стакане сырой воды комнатной температуры и пить 2 раза в день: натощак, утром, и вечером, за 30 минут до еды. И обязательно залпом. На этом та добрая женщина сделала акцент. Я почув-

ствовала улучшение уже через 10 дней. Появилась легкость в теле, нормализовалась работа желудочно-кишечного тракта. Вот такие у меня рецепты, проверенные жизненным опытом. Только вот с суставами не могу сладить. Если кто посоветует, как унять боль, буду благодарна!

P.S. Мне 64 года. Все для себя выращиваю сама, весь день в заботах: посадить, полить, прополоть. Живу-то я в селе. Мои ровесницы завидуют: «Как ты хорошо выглядишь!» А секрет мой в движении, а не в сидении на лавочке. Следить нужно за собой, чаще смотреться в зеркало. Смените бледную помаду на яркую, сделайте прическу, и вы, милые «завистницы», будете выглядеть хорошо. Не для кого-то. Для себя, слабо? Думаете, у меня мало в жизни плохого? Достаточно! Можно поэмы и романы писать о своей судьбе...

З. Тягнибедина.



Пригодится

✓ Куриное мясо содержит ниацин – витамин, препятствующий образованию раковых клеток.

✓ Мясо курицы из-за высокого содержания белка помогает в профилактике артрита и остеопороза.

✓ При болезнях щитовидной железы полезно куриное мясо. В нем содержится селен, от уровня которого зависит работа щитовидки.

Кровь разжижаю настоем из яблок и зеленого чая

Когда стала быстро утомляться, появилась сонливость днем, раздражительность, обратилась к врачу и сдала анализы. Оказалось, что у меня вязкая кровь. Подруга поделилась рецептом для разжижения крови. Возьмите 3 средних кисло-сладких яблока с кожурой, 2 ст. ложки листового зеленого чая без добавок, 1 ст. ложку меда. Яблоки нарежьте тонкими дольками вместе с кожурой, положите в большой термос (на 1,5-2 л). Туда же насыпьте зеленый чай и добавьте мед. Залейте чуть остывшим кипятком и настаивайте 3 часа. Сделать это желательно рано утром, потому что настоем надо выпить в течение дня. На следующий день приготовьте свежий. Курс лечения – минимум 1 неделя. Не забывайте проверять уровень протромбина, сдавая анализ крови.

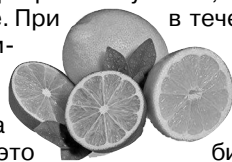
И. Матвеева.

КОМПРЕСС ИЗ ЛИМОНА НА БОЛЬНЫЕ ВЕНЫ

Сок лимона очищает сосуды, делает стенки капилляров эластичными.

→ На ночь на больные вены положите тонкие ломтики лимона, сверху прикройте полосками бумаги и забинтуйте. При воспаленных венах такие компрессы можно делать несколько раз в день.

→ Опустите капустный лист на несколько минут в кипяток – это



смягчит его. Затем прогладьте горячим утюгом, пока он не станет мягким. Можно в течение часа вымачивать лист капусты в оливковом масле. Перед тем как накладывать компресс, выжмите на капустный лист немного лимонного сока и прибинтуйте к больным венам.

✿ Употребление одной кружки пива или двух бокалов вина ежедневно способствует развитию рака простаты. К сожалению, новые лекарства от рака, одобренные в течение последних 10 лет, способны продлевать жизнь всего

Полезно знать

лишь на несколько недель или месяцев.

✿ Мобильник – враг плодотворности. Если мужчина подолгу носит мобильник в кармане брюк, то радиация, исходящая от телефона,

уменьшает количество сперматозоидов, снижает их подвижность и жизнеспособность, уверяют английские ученые. По статистике, 14% населения нашей планеты имеют проблемы при зачатии, и в 40% случаев речь идет о мужском бесплодии.

ХОЛЕСТЕРИН СОКРАЩАЕТ ЖИЗНЬ



УВАЖАЕМАЯ «ПОДРУГА»!

В последнее время немало разговоров и мнений по поводу холестерина в организме человека. В Интернете, например, пишут, что у кого он больше нормы, реже умирает от рака, а вот низкий его уровень, к сожалению, приводит к инфарктам и инсультам. Его считают врагом номер один для различных заболеваний, особенно сердечно-сосудистых. Можно сказать, я в полной растерянности. Хотелось бы с вашей помощью получить компетентное разъяснение о роли холестерина в организме человека.

Малхаз Лежава, 57 лет.

Конечно, нельзя вешать всех собак на холестерин в развитии сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений, - говорит мэтр грузинской медицины с 55-летним стажем **Михаил ДЖАНАШВИЛИ**. - Давайте сперва ответим: откуда же берется холестерин? 40 его процентов мы получаем с пищей, половыми железами и надпочечниками, а остальные 60 процентов - от печени. Именно от здоровья печени зависит, как он будет распределяться. Уровень холестерина, как правило, стоит держать под контролем. Однако это не значит, что нужно сломя голову каждый месяц бегать по врачам.

Считается, что в организме человека должно быть от 120 до 180 единиц холестерина, хотя некоторые ученые считают, что его может быть и до 220 единиц. Если же холестерина больше нормы, то он, как воскообразное вещество, откладывается на стенках кровеносных сосудов. Отложения ведут к перерождению стенок, формированию рубцов, на которых оседают еще в большей степени тот же холестерин и минеральные вещества. Это явление называется атеросклерозом. Стенки сосудов становятся жесткими и ломкими, они сужают просвет сосудов, движение крови уменьша-

ется и может совсем прекратиться, если на отложениях образуется тромб. Именно это блокирование сосудов приводит к инсульту и инфаркту.

Исследования показали, - продолжает М. Джанашвили, - чтобы успеть вовремя поставить преграду атеросклерозу, надо, начиная с 20-25-летнего возраста, делать анализ крови на содержание холестерина хотя бы раз в три года, а с 40 лет - ежегодно.

Особенно важно следить за уровнем холестерина людям с хроническими заболеваниями и, в первую очередь, больным диабетом 2-го типа. Эта болезнь сопровождается

нарушением обмена жиров, в связи с чем у больных сахарным диабетом ишемическая болезнь сердца (ИБС) развивается в 2-5 раз чаще, чем у населения в целом.

При уровне холестерина несколько выше нормы, необходима низкохолестериновая диета. Конечно, при существенном повышении нормы одной диетой не обойтись - необходимы лекарства. И они есть! Это, так называемые, статины. Лечение ими, как показала практика, на протяжении 5 лет снизило частоту осложнений в виде ИБС на 25-30 процентов. Примерно у 70 из каждой тысячи больных диабетом старше 40 лет, были пред-

отращены инфаркты миокарда, инсульты и другие тяжелые сосудистые осложнения.

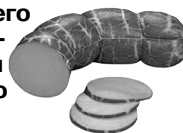
Надо отметить, что при высоком холестерине есть факторы риска, которые необходимо иметь в виду. Это - малоподвижный образ жизни, несбалансированное питание, высокое артериальное давление, наследственность, и самый основной фактор риска - курение. Естественно, все это очень негативно влияет на сосудистую стенку и развитие ишемической болезни сердца.

К сведению читателей вашего журнала, - сказал в заключение нашей беседы Михаил Романович, - хочу подчеркнуть, что избыточный холестерин в крови много в мясе, молоке и молочных продуктах, икре, различных консервантах, яйцах и т.п. Они просто истощают организм. Этому также способствует и чрезмерное употребление алкоголя, чая, кофе, какао и др.

Сердце истощают также курение, загрязненный воздух, пищевые добавки. Они убивают витамин С, что ведет к закупорке сосудов. А для того, чтобы сердце было здоровым, ешьте ненасыщенные жиры и постное масло, чаще заменяйте мясо рыбой, особенно свежей. Из мяса птицы лучше есть куриное. 50-60 процентов пищевого рациона должны составлять овощи, фрукты и ягоды, в основном сырые. Рафинированные и очищенные продукты надо заменить нерафинированными. Белую муку заменить мукой с отрубями, белый хлеб - черным, сахар - медом. Поменьше соли. После 20 лет лучше отказаться от молока.

**Записал
Роберт МЕГРЕЛИ.**

✓ **Для любителей колбас, сосисок и других продуктов из переработанного красного мяса. Всего 50 г переработанного мяса в день на 25% повышают риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний. А риск умереть от рака вырастает на 8%. Дело в том, что в процессе приготовления переработанное мясо подвергается копчению, солению. В него добавляют различные химические консерванты и добавки для продления срока хранения и усиления вкуса. Это делает продукт дешевле и вреднее...**



✓ **Можно ли поумнеть, если похудеть? У полных людей в головном мозге протекают патологические процессы, которые плохо сказываются на работе этого органа. Снижается количество белого и серого веществ в тех зонах мозга, которые отвечают за интеллект и поведенческие реакции. Пока ученые не могут дать ответ на вопрос, можно ли поумнеть, если похудеть.**

✓ **Многие люди доживают до солидного возраста и не подозревают, что страдают аутизмом. Нередко они с детства чувствуют себя одинокими, практически не имеют друзей. Ситуация сохраняется и в подростковом, и во взрослом, и даже в пожилом возрасте.**

Иммунитет - чрезвычайно важная способность организма сопротивляться инфекциям, вирусам и уничтожать появляющиеся раковые клетки. Как его поддержать и укрепить?

КАК ПОВЫСИТЬ ИММУНИТЕТ 12 НЕОБЫЧНЫХ СПОСОБОВ

Всем известны стандартные способы укрепления иммунитета - закаливание, витамины, здоровое питание, отказ от вредных привычек. Но есть и необычные методы, о которых будет интересно узнать.

Пить много воды

Вода является самым простым и дешевым средством повышения иммунитета. Единственное, что от вас требуется, - проявить силу воли. Пейте достаточное количество воды небольшими порциями ежедневно (всего 1,5-2 л). Для улучшения вкуса в нее можно добавить лимон или другие фрукты. Кроме того, стоит начинать утро со стакана теплой воды - это поможет очистить организм от токсинов и запустит работу внутренних систем. В течение дня лучше пить воду вне приемов пищи, поскольку жидкость разбавляет желудочный сок и осложняет пищеварение.

Стимулировать мозговую деятельность

Доказано, что существует прямая связь между отделами мозга, отвечающими за планирование, память и абстрактное мышление и защитными барьерами организма человека. Больше читайте, разгадывайте кроссворды, ребусы, загадки.

Проверить круг общения

Общение с близкими, их поддержка и внимание могут прямым образом влиять на иммунную систему, укрепляя ее. У людей, которые часто встречаются с друзьями, любимыми, родными или коллегами по работе, значительно снижается риск заболеть по сравнению с менее общительными людьми. Контактная терапия, в которой важны прикосновения, стимулирует активность Т-клеток. Именно они способны выявлять и уничтожать не только вирусы, но и очаги рака.

Завести кошку

Считается, что кошки повышают иммунитет своих хозяев, защищают их от сердечных заболеваний, благоприятно воздействуют на нервную систему. Температура тела этих животных 38-39 градусов, и если человек простудился, то мурлыкающая кошка или

кот, укладываясь рядом, прогревают его организм, а живое тепло помогает справиться с простудой. Также общение с кошкой увеличивает сопротивляемость хозяина к стрессам.

Быть оптимистом

Оптимистически настроенные люди чувствуют себя куда лучше, чем пессимисты, и живут они намного дольше. Эта разница составляет примерно 12 лет. Нельзя в корне изменить свой характер, но можно воспитать в себе оптимиста, изменив отношение ко многим вещам. Важно чаще улыбаться и смеяться, ведь это стимулирует активность лейкоцитов. Помимо прочего, смех и другие положительные эмоции способны привести в норму артериальное давление, а также способствуют улучшению пищеварения.

Поддерживают иммунитет: имбирь, алоэ, чеснок, мед, прополис.

Слушать музыку

Музыка не должна быть слишком агрессивной. Важно, чтобы она ласкала слух. Всего 30 минут джаза в день значительно повышают уровень иммуноглобулина, ответственного за иммунитет. Аналогичная реакция организма происходит, если заниматься любовью или есть вкусную еду. Интересно, что те, кто сам играет на ударных инструментах, повышают активность своих иммунных клеток.

Спать в полной темноте

Только в полной темноте наш организм может вырабатывать гормон мелатонин, прямо влияющий на иммунитет. Недосыпание или воздействие света ночью уменьшает выработку мелатонина и увеличивает уровень эстрогена у женщин, что приводит к риску возникновения рака груди. У женщин, работающих в ночную смену, риск рака груди повышается на 60%. Даже слабый свет от ночника или ночных часов может помешать выработке мелатонина.

Соблюдать спокойствие

Стресс - один из главных врагов иммунитета. Более всего опасен неконтролируемый вид стресса, когда человек не способен справиться со своими эмоциями. Рецепт избавления от психических потрясений только



один: формировать спокойное отношение ко всему, что бы ни происходило, и чаще напоминать себе, что, если вы не можете изменить ситуацию - примите ее как данность.

Заниматься сексом

При занятии любовью 1-2 раза в неделю, человек получает необходимую дозу иммуностимуляции. Секс на 30% увеличивает выработку иммуноглобулина А - антител, которые борются с вирусами и бактериями. Однако существенное превышение частоты сексуальной активности эффекта уже не даст, так что соблюдайте умеренность!

Наслаждаться тишиной

Неприятные и слишком громкие звуки неблагоприятно влияют на организм. Они вызывают спазм сосудов, всплеск адреналина, повышение напряжения, ощущение тревоги. А когда организм находится в стрессе, иммунитет падает. Вот почему так важно как можно больше времени проводить в тишине - в одиночестве дома, на природе. Нужно научиться слушать тишину и наслаждаться ею.

Пить кефир

В кефире содержатся пробиотики, которые помогают нам не болеть в сезон простуд. Они поддерживают естественный иммунитет организма. Также польза кефира неопределима для желудочно-кишечного тракта - он помогает ему функционировать. Один стакан кефира перед сном поможет работе организма и повысит иммунитет.

Ходить в лес

Ученые провели эксперимент, при котором выяснилось, что у мужчин, гулявших по 6 часов в лесу в течение двух дней, повышался уровень «естественных клеток-убийц», укрепляющих иммунитет и противодействующих заболеванию раком. При этом, положительный эффект длился еще в течение 30 дней. Так что старайтесь проводить выходные за городом в лесу, парке, или другой зеленой зоне.



Этот недуг неизлечим

Цирроз печени может возникнуть как самостоятельная болезнь. Но чаще всего к нему приводят проблемы с печенью или желудочно-кишечным трактом. Риск велик у людей, которые имеют вредные привычки, неправильно питаются. Цирроз неизлечим, поэтому людям с таким заболеванием необходимо постоянно находиться под контролем врача.

Причины болезни

- ✓ Чаще всего цирроз провоцируют гепатиты С, D или В. Самым опасным является гепатит С. Его называют «ласковым убийцей», симптомы которого незаметны, а поражение печени очень сильное. Заражение вирусными гепатитами происходит преимущественно во время проведения полостных операций или при переливании крови. В группе риска также находятся наркоманы и люди, ведущие беспорядочную половую жизнь.
- ✓ К циррозу приводят заболевания, связанные с закупоркой желчевыводящих путей. Причем закупорка протоки, если ее не лечить, может привести к циррозу меньше чем за год.
- ✓ И самая главная причина возникновения цирроза - злоупотребление алкоголем. Научно доказано, что большие дозы алкогольных напитков вызывают сильную интоксикацию организма и создают для печени дополнительную нагрузку. Со временем это заканчивается циррозом.
- ✓ Его также провоцируют многие лекарственные препараты. Поэтому людям, принимающим большие дозы лекарств, рекомендуют одновременно принимать гепатопротекторы. В редких случаях цирроз печени возникает без каких-либо сопутствующих заболеваний или влияния алкоголя.

Три стадии развития цирроза

У каждой из них свои симптомы. На первой симптомов заболевания практически нет, так как большинство клеток остаются в нор-

В норме структура печени состоит из такой ткани, которая обеспечивает полноценное кровообращение в этом органе. При циррозе печени происходит замена этой ткани фиброзной соединительной тканью. Это нарушает работу печени, в результате страдает весь организм.

ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ

мальном состоянии и выполняют свою работу. Но незаметно для больного начинает формироваться печеночная недостаточность.

На второй стадии печень уже не может полностью справляться со своими задачами. У больного появляются первые признаки заболевания: боль в правом боку, тошнота и слабость. Если не начать лечение, болезнь постепенно переходит в третью, завершающую стадию. Но уже в этом периоде развивается острая печеночная недостаточность, часто осложняемая асци-

тела. Они вызывают у больного сильный зуд и дискомфорт.

При циррозе печени начинаются проблемы с желудочно-кишечным трактом. Моча становится очень темной, а кал, наоборот, светлеет. Запоры и понос нередко сменяют друг друга. К ним присоединяются чувство тяжести в животе, отрыжка...

Как диагностируют болезнь

Диагностику цирроза печени начинают со сбора полного анамнеза человека. Выслушав жалобы пациента, врач в первую очередь осматривает больного на наличие высыпаний, сосудистых звездочек - это косвенные признаки проблем с печенью. При подозрении на цирроз обязательно проводят забор крови на общий анализ и биохимию. Эти анализы покажут наличие болезненного процесса внутри организма. Всех пациентов отправляют на УЗИ-диагностику печени и селезенки. Нередко назначают также компьютерную томографию, ангиографию, радионуклеидное сканирование. В особых случаях делают биопсию печени, чаще всего при подозрении на онкологию.

Как лечиться

Большим циррозом приходится принимать немало лекарств. Это гепатопротекторы, ферменты поджелудочной железы и прокинетики, глюкокортикоиды, мочегонные и противовирусные препараты, адсорбенты в комбинации с пробиотиками, витамины. Назначение того или иного препарата должно быть обоснованным. Так, противовирусные лекарства используют, если к циррозу привел вирусный гепатит. Мочегонные приходится пить, если у больного есть отеки. Лечение необходимо сочетать с щадящей диетой. Больным циррозом рекомендуется диетический стол №5.

ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ. ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ЖАРЕННЫХ БЛЮД С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА МАСЛА. ЧАЩЕ ВАРИТЕ ИЛИ ЗАПЕКАЙТЕ.

том, желтухой, диатезом, сильными отеками.

Третья, последняя стадия цирроза печени очень опасна для жизни.

Первые признаки проблемы

На начальном этапе цирроз печени проявляет себя слабостью, слегка повышенной температурой тела. Человек худеет, у него снижается аппетит, досаждают ноющие боли в правом подреберье. По мере прогрессирования болезни симп-

СВОЕВРЕМЕННО ВЫЯВЛЯЙТЕ ЛЮБЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ, ОСОБЕННО ГЕПАТИТЫ. В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ЭТО КАСАЕТСЯ ГЕПАТИТА С, КОТОРЫЙ ПРОТЕКАЕТ ПРАКТИЧЕСКИ БЕССИМПТОМНО.

томов становится все больше: постоянно вздут живот - это вызвано увеличением печени. Может появиться желтуха, которая проявляется пожелтением кожи и белков глаз. Часто на коже появляются высыпания, причем на различных участках

Иногда требуется оперативное вмешательство. Суть процедуры: живот прокалывают, чтобы удалить накопившуюся жидкость. Часто проводят шунтирование, с помощью которого хирург создает новые пути для тока крови. В самых сложных ситуациях нужна трансплантация печени от донора.

Прогноз на будущее

Во-первых, большое значение имеет, на какой стадии выявлено заболевание. Во-вторых, насколько тщательно человек придерживается рекомендаций врача. Как показывают исследования, цирроз у большинства людей протекает в хронической форме. Периоды обострения сменяются длительными ремиссиями. Прогноз зависит и от возраста человека, и от общего состояния его здоровья.

У пожилых людей цирроз протекает скоротечно. Ухудшают прогноз наличие варикозного расширения вен пищевода, гепатита В, увеличение протромбинового времени, а также если пациент мужчина. Плохо, если у больного диагностированы желтуха, неврологические осложнения, кровотечение, асцит, уменьшился размер печени, появилась артериальная гипотензия.


Цирроз печени опасен осложнениями

Самое тяжелое - печеночная энцефалопатия. Со временем она может перерасти в печеночную кому. Она развивается в результате поражения мозга токсинами, которые нездоровая печень не может обезвредить. При печеночной энцефалопатии наблюдаются спутанность сознания, нервно-мышечные расстройства.

Поскольку при циррозе нарушается ток крови через печень, возможно образование расширенных вен. По мере прогрессирования болезни они могут начать кровоточить. В таких случаях у человека в кале появляется кровь темного цвета, усиливается слабость, может начаться сильная рвота. Часто у больного к циррозу печени присоединяется инфекционное заражение. В результате снижается иммунитет. Обычно у таких пациентов диагностируют пневмонию, сепсис, инфекции мочеполовой системы. Иногда цирроз печени перерастает в рак.

В. Синявский, гепатолог, кандидат медицинских наук.

Почему отнимаются ноги?

 **Года 3-4 назад мои ноги начали мерзнуть от колен и до ступней, зудеть, гореть. При ходьбе ощущается ужасная тяжесть. А недавно понял, что просто не могу ходить. Ноги не держат меня и не идут. Обращался к врачам. Сделал рентген, магнитно-резонансную и компьютерную томографии. Признали грыжу позвоночника в поясничном отделе и протрузии в других отделах. Операцию делать опасно, да и она не решит проблему, так как кроме грыжи, у меня еще полинейропатия рук и ног. Не помогает ничего. Только упражнения, которые я с трудом делаю по утрам, приносят временное облегчение. В доме хожу в валенках, сплю в теплых шерстяных носках, но ощущение холода не проходит, как будто сижу босиком на льду. Как мне тогда лечиться?**

А. Антонников.

Мнение врача-невролога. Скорее всего, ваши проблемы с ногами из-за прогрессирующей полинейропатии. Это хроническое заболевание, поэтому лечить его приходится всю жизнь. К недугу приводят хронические интоксикации (лекарствами, алкоголем, наркотиками, свинцом, мышьяком), сахарный диабет, недостаток витаминов группы В, злокачественные опухоли, эндокринные и ревматологические заболевания. Очень важно выявить причину болезни и устранить ее. Необходимо постоянно принимать сосудистые препараты - никотиновую кислоту, ксантинола никотинат. «Актовегин» и «Милдронат» улучшают питание нервной ткани. Применяются также глюкокортикостероиды, иммунодепрессанты, магний с витамином В₆.

Мнение врача-терапевта. При мышечной слабости используют «Цито-Мак» - усилитель клеточного дыхания. В качестве сосудорасширяющего препарата применяют «Инстенон». Тем, кто не страдает от варикоза и кожных заболеваний (псориаза, экземы и других), рекомендуется массаж ног. Полезно заниматься гимнастикой. Чтобы избежать появления натоптышей, надо пользоваться ортопедическими стельками, делать ножные ванны.

Мнение врача-эндокринолога. Большие осложнения при нейропатии вызывает курение. После

одной выкуренной сигареты сосуды восстанавливаются только в течение 4 часов. Если же человек курит в день по пачке, сосуды быстро разрушаются.

Очень важно выявить, нет ли скрытого диабета. Можно провести тест на гликированный гемоглобин, который покажет среднюю концентрацию глюкозы за последние 3-4 месяца. Нейропатия имеет 4 стадии развития. При 1-й стадии больного беспокоят жжение, боли, покалывание в пораженных местах. Для 2-й стадии характерно снижение чувствительности, онемение, нарушение рефлексов. В 3-й стадии происходят структурные изменения нервных волокон, а в 4-й - некроз и гибель клеток. Если пациент обращается к врачу при 1-й или 2-й стадиях нейропатии, его можно вылечить, а вот 3-я и 4-я стадии болезни, к сожалению, необратимы.

На сегодняшний день при полинейропатии эффективной считается антиоксидантная терапия. Наиболее действенным антиоксидантом признана альфа-липоевая кислота, известная также как тиоктовая кислота («Тиогама», «Тиоктаид», «Берлитион»). Клинические испытания доказали, что улучшение состояния больного при лечении альфа-липоевой кислотой наступает уже в первый месяц, а по окончании всего курса нервные волокна восстанавливаются полностью.

Немеют руки и ноги?

Наполните рыхло пол-литровую банку свежей травой зверобоя, залейте теплым растительным маслом. Настаивайте 20 дней. Измельчите в порошок корень имбиря. Добавьте 1 ст. ложку в зверобойное масло. Используйте для массажа и компрессов 2 раза в день.

Длительный, более 3 часов, общий наркоз для детей раннего возраста (до 3 лет) вреден.

ВРЕДИТ ЛИ НАРКОЗ МАЛЫШАМ?

Он продолжает действовать как нейротоксическое средство еще 15 лет после операции. Об этом предупредили американские ученые, которые проводили исследования в одной из детских больниц, где каждый год оперируют около 43 тысяч малышей. Так же действует наркоз и седативные средства на беременных женщин в третьем триместре. Они могут повлиять на развитие головного мозга плода. Поэтому, ученые рекомендуют хирургам и анестезиологам обсуждать с родителями возможность отложить операцию до достижения ребенком возраста старше 3 лет. Разумеется, если речь идет не об угрожающих жизни случаях. Если у малыша врожденный порок сердца, альтернативы нет.

Исследования продолжаются, но уже сейчас из списка 11 анальгетиков, применяемых для наркоза у детей, в том числе газовых и внутривенных, некоторые исключены как вредные.

Когда не спят, они сидят...

➔ Ожирение и лишний вес у подростков - проблема XXI века. Двое из десяти подростков имеют проблемы с весом.

➔ Каждый четвертый подросток употребляет сладкое каждый день. А ведь сладости должны быть «праздничным» блюдом и появляться в рационе лишь иногда.

➔ Больше всего подростков с большим избытком веса среди мальчиков 11 лет.

➔ Школьники мало едят фруктов и овощей. А надо съедать 5 штук разных плодов в день.

➔ 60% своего времени молодые люди проводят в сидячем положении. Другими словами, когда не спят, они сидят. А для здоровья и нормального веса нужно не меньше 60 минут в день активно двигаться. Это игры, спорт, помощь по дому, просто ходьба. Плюс, не меньше трех раз в неделю надо выполнять интенсивные физические упражнения. Но ведь ни один врач не заставит детей вести здоровый образ жизни. Если не активны родители, то и ребенок тоже. Если взрослые питаются неправильно, то и дети тоже.

Пусть переболеет, зато окрепнет

Начался сезон простуд. Дети болеют, повергая родителей в отчаяние. Хотя, на самом деле, простуды неизбежны, и от них даже есть польза.



Сколько можно?

По данным ВОЗ, в первые три года жизни все дети переносят по 6-8 респираторных заболеваний в год. В крупных городах - 10. В детских садах первые год-два дети болеют особенно часто. Потому, что встречаются с массой новых инфекций, принесенных из разных семей. Но, так как респираторные заболевания оставляют после себя иммунитет на несколько лет, в младшей школе бывшие детсадовцы уже болеют реже. А «домашние» дети в первые 7 лет жизни болеют меньше, зато в первых классах простужаются часто.

Кто болеет больше нормы?

✓ **Незакаленные.** Барьерная функция слизистой оболочки дыхательных путей у них во время холода снижена. Это помогает вирусу проникнуть в организм.

✓ **Дети с увеличенными аденоидами и миндалинами.** При дыхании через рот воздух плохо увлажняется, слизистая бронхов подсушивается и хуже очищается. Разросшиеся миндалины не защищают организм от вирусов, а сами становятся источником инфекции.

✓ **Дети курильщиков.** В семьях, где взрослые курят в помещении, дети болеют ОРВИ в 3-6 раз чаще.

✓ **Аллергики.** У таких деток во время простуды вырабатывается меньше «хороших» антител, поэтому не возникает стойкого иммунитета к

перенесенному вирусу. Тот же вирус вскоре может вызвать новое заболевание. Вдобавок, за время болезни у аллергика вырабатываются антитела, которые усиливают аллергические реакции.

✓ **Дети тревожных родителей.** Им при малейшем недомогании мамы и бабушки сразу же дают жаропонижающие средства. Частое применение таких препаратов снижает иммунитет, и болезнь может повториться.

Польза все же есть

Так как нас окружают респираторные вирусы - их примерно 80, а всего насчитывается 200, - хочешь не хочешь, а болеть приходится. Проникая в организм, они как бы тренируют иммунную систему, обучают ее вырабатывать антитела. Если такой тренировки нет, дети будут реагировать на болезнь по аллергическому типу, то есть, вырабатывать мало защитных антител и много - аллергических. Научно доказано, что в странах, где дети рано начинают ходить в ясли и детские сады, они меньше болеют астмой. То есть, частые ОРВИ идут на пользу. И еще один факт. Астмой чаще болеют первенцы. Причина в том, что во младенчестве их тщательнее оберегают от инфекций. Так что делать трагедию из простуд не надо. Они тренируют иммунитет и защищают от аллергии,

В. Васина, педиатр, врач высшей категории.

Знаете ли вы, что...

✿ Когда ребенок рождается, на его маленьком язычке уже около 30 тысяч вкусовых рецепторов, и он готов воспринимать все что угодно. А в материнском молоке содержится много сахаров. Поэтому малыши уже с материнским молоком получают любовь к сладкому.

✿ Если телевизор расположен на виду, в центре комнаты, дети хотят его смотреть гораздо чаще. Попробуйте переставить этот пожиратель времени ближе к двери. Там он будет привлекать внимание ребенка гораздо меньше.

✿ Застенчивость не бывает врожденной, это всего лишь один из этапов нормального и естественного развития ребенка. Чтобы справиться с застенчивостью, старайтесь, чтобы в доме часто появлялись новые люди, но не заставляйте ребенка общаться с ними.

КАК ПОМОЧЬ БОЛЬНЫМ СУСТАВАМ

Наша жизнь - это движение и, следовательно, работа суставов. Однако суставы со временем изнашиваются, и артрит, артроз рано или поздно дают о себе знать. И все же есть способы помочь организму!



Боль в суставах - крик организма о помощи. Когда вы получили этот сигнал, сразу же начинайте принимать меры по лечению. Однако боль терпеть нельзя, поэтому, для начала нужно остановить воспалительный процесс и снять болевые ощущения.

Остановить воспалительный процесс

Медикаментозное лечение действует быстро, но обезболивающими таблетками и уколами нельзя полностью вылечить патологию суставов. Лекарства следует принимать только ограниченное время, длительность курса определяет врач, не пытайтесь его продлить - нанесете вред другим системам организма!

Часто используются лечебные мази и кремы, которые содержат те же активные действующие вещества, что и таблетки, уколы. К их преимуществам относятся удобство применения и отсутствие побочных эффектов, к недостаткам - слабое проникновение через кожу (к больному суставу поступает не более одной десятой части лекарства).

Когда боль отступит, можно приниматься за систематическое лечение самого заболевания. Препараты, содержащие хондроитин сульфат и глюкозамин, способствуют синтезу хрящевой ткани, благодаря чему симптомы артроза, остеохондроза и других болезней отступают. Хондропротекторы обладают накопительным действием, поэтому принимать их следует не менее полугода, а если проблемы остаются, то и всю жизнь.

Следите за своим весом, лишние кило - нагрузка на суставы!

Стимулировать кровообращение

Нередко для лечения назначается физиотерапия - различные процедуры, например, ударно-волновая терапия. В основе ее действия - эффект кавитации, при котором динамические импульсы определенной частоты стимулируют кровообращение, синтез костной и хрящевой тканей в суставе, а также разрушают отложения минеральных солей и воспалительные спайки.

Миостимуляция помогает одновременно тренировать и расслаблять мышцы, окружающие сустав, снимает боль, уменьшает нагрузку на костное сочленение и сжигает жировые отложения.

Фонофорез представляет собой ультразвуковую терапию в сочетании с введением лекарственных препаратов местного действия.

Лечебная физкультура полезна при большинстве ортопедических заболеваний - регулярные упражнения по специально разработанным методикам укрепляют мышечный корсет, увеличивают диапазон движений и возвращают человеку радость движения.

Массаж (включая лимфодренаж) и мануальная терапия необходимы всем больным вне зависимости от стадии заболевания и возраста. Эти

методы подразумевают воздействие на пораженные суставы, так растягиваются и укрепляются связки и мышцы, а также расширяется полость сустава. Профессиональный массаж - это хорошая профилактика обострений артритов, артрозов и остеохондрозов.

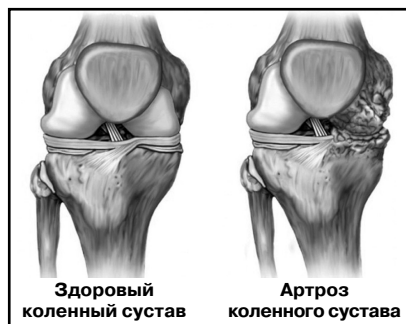
Хирургическое лечение

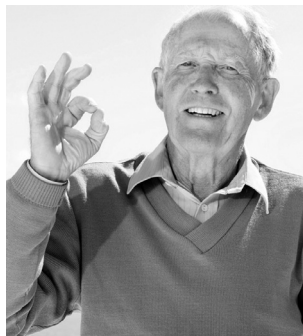
Иногда не обойтись без хирургического лечения. Проводится мини-операция - прокол, в ходе которой врач вводит специальную иглу в полость сустава, чтобы удалить оттуда воспалительную жидкость или ввести лечебный препарат.

Артроскопия не требует широких разрезов: операция осуществляется при помощи гибких эндоскопических манипуляторов через небольшие отверстия. Хирурги удаляют нежизнеспособные ткани из полости сустава и при необходимости промывают ее лекарственными растворами.

Наконец, эндопротезирование - радикальный метод лечения. Вышедший из строя сустав заменяется на биосовместимый протез, способный выполнять необходимые функции на протяжении всей дальнейшей жизни. Это серьезное вмешательство, требующее длительного восстановления. Но, к сожалению, иногда без протезирования не восстановить способность человека нормально двигаться.

Профилактика - это лучший способ избежать раннего старения суставов. Щадящие физические нагрузки, регулярное употребление блюд, содержащих желатин (холодцы, желе), отказ от вредных привычек (алкоголь, курение) и удобная одежда, подобранная по погоде, позволят вам избежать удручающих диагнозов и сохранить подвижность и легкость движений на долгие годы.





О мужском здоровье после 50 лет

На вопросы отвечает врач уролог-андролог
АЛЕКСЕЙ МОИСЕЕНКО.

- Правда ли, что препараты, снижающие давление, понижают и потенцию, поэтому за 1-2 дня до предполагаемого секса нужно воздержаться от их приема или хотя бы снизить дозу?

- Некоторые препараты действительно могут снижать потенцию у мужчин. Однако отменять или заменять одно лекарство на другое должен только лечащий врач. Если врач назначил гипотензивные препараты, необходимо следовать курсу лечения, чтобы избежать осложнений, в том числе инфаркта и инсульта. Кстати, появились препараты, которые способны не вызывать проблем с потенцией даже при длительном приеме. Но какое именно лекарство предпочтительно для конкретного пациента, определяет все-таки доктор.

- Уменьшение мужской силы после 50 лет - это неизбежность или старение можно отодвинуть?

- В этом возрасте в организме мужчины начинается перестройка работы всех систем. Постепенно угасают половые и гормональные функции. Этот синдром в медицине называется возрастным андрогенным дефицитом - речь идет о недостаточном уровне тестостерона. Тестостерон - главный половой гормон. Он, собственно, и делает мужчину мужчиной: влияет на сексуальную функцию, либидо. Кроме того, тестостерон

воздействует буквально на весь организм - иммунную систему, метаболизм углеводов и жиров, кроветворение, костную, жировую и мышечные ткани. Его нехватка нарушает работу многих органов и систем, а значит, снижается и качество жизни.

- Как узнать, что этого гормона в организме недостаточно?

- Симптомы возрастного андрогенного дефицита: повышенная утомляемость, раздражительность. Иногда мужчина впадает в депрессивное состояние, испытывает головокружение и бессонницу. И еще он сильно потеет. С возрастом начинает нарушаться и сердечная функция, скачет артериальное давление, возникают головные боли, одышка, ощущение нехватки воздуха. Еще один симптом - покраснение кожи лица, шеи и рук. Эти симптомы накапливаются не вдруг, а медленно и постепенно.

- Но ведь многое зависит и от самого мужчи-

ны, его способности плевать на собственный организм, а позаботиться о нем...

- И чем раньше начать это делать, тем лучше. Что же касается полового акта, то у мужчин в возрасте сокращается его продолжительность, отмечается ускоренная эякуляция, расстройство оргазма

вплоть до полного его отсутствия, уменьшается объем эякулята. Для мужчин, которым за 50, опасны все инфекции, которые передаются половым

путем и вызывают простатит. Поэтому, безопасный, защищенный секс важен для сохранения мужского здоровья.

Вреден и беспорядочный секс. И не только тем, что можно подхватить одну, а то и сразу несколько инфекций, передающихся половым путем, но и, как ни странно, с психологической точки зрения.

Резкое переохлаждение - враг репродуктивной системы. Простата не любит

Многое зависит и от самого мужчины, его способности плевать на собственный организм, а позаботиться о нем.

Пригодится

✓ **Перед ночью любви древние индусы ели смесь из риса, сваренного в молоке, с воробьиными яйцами, жареным луком и медом.**

✓ **Древние римляне для увеличения либидо использовали в пищу практически все острое - лук, чеснок, красный и черный перец. Сегодня врачи все еще считают их эффективными для увеличения потенции, если нет болезней желудка и почек.**

✓ **Живущие у моря народы для поддержания мужской силы применяли очень простые методы: в рационе должно быть как можно больше свежего мяса и рыбы.**

✓ **Великий врач Авиценна для усиления потенции рекомендовал использовать в рационе крапиву, мускатный орех, мед, перец.**



холода. Поэтому, подвиги, типа ныряния в прорубь, для незакаленного организма чреваты всевозможными неприятностями.

Гиподинамия - отсутствие движения - тоже плохо. Высок риск получить простатит и при сидячей работе. Не случайно это профессиональное заболевание у дальнотбойщиков. Но если вы сидите у компьютера весь рабочий день - не лучше. Надо регулярно разминаться и, вообще, больше двигаться. Избыточное употребление алкоголя тоже может привести к простатиту. Обильный прием спиртного (как и сидячий образ жизни) провоцирует застой крови в области малого таза. Это рано или поздно заставит любителей выпить столкнуться с этим заболеванием.

- Как сохранить мужскую силу?

- Проверьте себя. Три основных теста для оценки мужского здоровья.

Объем талии 94 сантиметра - это верхний предел нормы. Показатель выше 104 сантиметров говорит уже о серьезных рисках. Наличие пивного живота у мужчин означает наличие внутреннего жира, он выступает как гормональный орган: производит гормон лептин, подавляющий выработку тестостерона и связанные с ним «мужские» функции.

У мужчин старше 50 лет нужно ежегодно контролировать уровень ПСА. Анализ говорит о здоровье предстательной железы. Повышение ПСА может означать наличие простатита и предупреждает об угрозе рака простаты.

И еще один показатель. ГСПГ - это показатель уровня свободного тестостерона в крови. Он зависит от возраста и других факторов. Норма - 11-33 нмоль/л. Отклонения от нормы могут говорить о разных заболеваниях.

Йодная сетка - проверенный помощник в борьбе со многими заболеваниями. Однако, чтобы не навредить себе, нужно знать особенности йода и правильно пользоваться этим средством.

ЛЕЧИМСЯ ЙОДНОЙ СЕТКОЙ

Йод необходим организму в качестве катализатора биологических процессов. Благодаря ему нормально работает щитовидная железа, йодсодержащие гормоны которой стимулируют активность нервной системы, обмен веществ, работу пищеварительных и эндокринных желез. При дефиците йода у детей затормаживается интеллектуальное и физическое развитие, а взрослые чувствуют хроническую усталость, сонливость, нарушение работоспособности, возможно появление избыточного веса.

В чем польза

Йод вызывает приток крови к коже и активизацию рецепторов в месте нанесения. Так, йодная сеточка провоцирует усиление локального кровообращения и рефлекторную вегетативную реакцию. Например, при нанесении на спину во время бронхита йод раздражает нервные окончания, импульсы передаются в соответствующие сегменты спинного мозга, стимулируются ткани бронхов. Это провоцирует кашель, выделяется и отходит слизь и ускоряется процесс выздоровления.

При нанесении на кожу йод обладает антисептическим и раздражающим действиями. Поэтому, обрабатывая рану, рекомендуется захватывать только ее края - средство очень обжигает и сушит кожу. Йодная сеточка вызывает разогревающий эффект благодаря усилению местного кровотока. А проникая через поры в подкожные ткани, антисептик убивает патогенные микроорганизмы и снижает интенсивность воспаления.

Какие проблемы можно решить

Простудные заболевания. При насморке сеточку наносят на крылья носа и переносицу. При сухом кашле - на кожу горла и верхнюю часть груди. Хорошая профилактика простудных симптомов - сетка на икрах и ступнях ног.

Варикозное расширение вен. Йодную сетку наносят на ночь на проблемные зоны, но не чаще двух раз в неделю. Курс лечения - 60 дней. Опробовавшие этот способ отмечают уменьшение отечности, улучшение внешнего вида ног, снятие болевого синдрома.

Ушибы и синяки. Это средство поможет избавиться и от гематом. Но сразу наносить сетку на синяк не стоит. Если ушиб спровоцирует отек, то йод помешает ему рассосаться. Лучше сначала обойтись холодным компрессом, а спустя сутки сделать йодную сетку.

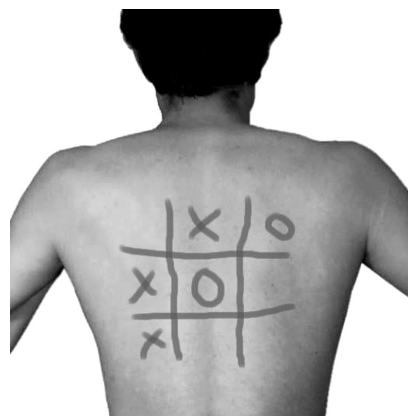
Уплотнения после инъекций. Если после инъекций на коже появилось уплотнение, нанесите на его поверхность йод. Он помогает разогнать жидкость, находящуюся в отечной ткани. Сделать это можно сразу, повторяя процедуру не чаще двух раз в сутки.

Боли в спине и суставах. При возрастных болях в спине после физических нагрузок также поможет йодная сетка. Вертикальные линии наносите вдоль позвоночника между лопатками каждый вечер перед сном. Желательно предварительно разогреть тело, например принять горячую ванну.

Профилактика грибка. Йод, нанесенный на подошвы ног и срезы ногтей, служит хорошей профилактикой грибковой инфекции.

Как правильно наносить

Даже такой доступный способ лечения как йодная сетка, требует



осторожности. Важно соблюдать общие правила:

- ✓ для детей используют 2,5%-ную настойку йода, для взрослых - 5%-ную;
- ✓ кожа должна быть чистой и сухой;
- ✓ ватной палочкой без нажима рисуйте клеточки со стороны не менее 1 см;
- ✓ нельзя наносить йод на слизистые оболочки, открытые раны и трещины, а также на область сердца и щитовидной железы.

Противопоказания

Йодная сеточка не рекомендуется детям до трех лет. Если ребенок старше этого возраста, перед первой процедурой надо провести тест на переносимость этого средства. На внутренней части запястья проведите небольшую линию йодом. Если в течение получаса не появляются покраснения, жжения или сыпь, средство можно использовать.

Повышенная температура тела - абсолютное противопоказание! Своим разогревающим эффектом йод лишь усугубит состояние больного.

Йодная сетка при беременности может вызвать резкий скачок уровня йода в крови и привести к нежелательным осложнениям и даже маточному кровотечению. Поэтому будущей маме лучше регулярно принимать поливитаминный комплекс с минералами и микроэлементами, где будет необходимое количество йода. Такой препарат назначает только врач!

Также медики не советуют наносить сеточку непосредственно на уплотнение после прививки. В этом случае вещество будет взаимодействовать с вакциной, а как это отразится на формировании иммунитета - неизвестно.



Выбор парной - вопрос не такой простой, как кажется. Разновидность бань большая: от самых популярных саун и хамамов до менее известных бань ацтеков, например. Чтобы пар был действительно легким для вашего здоровья, надо учитывать особенности разных парных.

Поможет нам разобраться в этом Владимир Беседин, врач-физиотерапевт и по совместительству большой любитель банных процедур.

Финская сауна

Это самая распространенная парная в Европе. Она подвинула даже русскую парную. Теперь куда ни зайдешь - везде услуги сауны. На самом деле, полезна она далеко не всем. Сухой пар, высокая температура (иногда может достигать 100-120 градусов). А вот влажность низкая - 5-10%. По традиции, конечно, топить ее надо дровами, чтобы аромат создавал особую атмосферу. Посещать сауну полезно тем, кто хочет вывести из организма шлаки и токсины. В такой парной идет повышенное потоотделение, которое и способствует очищению организма.

Не рекомендую посещать сауну астматикам. Сухой горячий воздух мо-

жет вызвать приступ кашля и першение в горле даже у здорового человека. В этом случае сразу выходите из парной и выпейте теплый чай. Также не советую заходить в сауну людям с гипертонией и новообразованиями.

Еще один момент, который меня всегда удивлял: окунание в холодную воду сразу после сухой парной. Контраст температур - серьезное испытание для организма. Лучше не экспериментировать и просто принять прохладный душ.

Русская парная

Лично для меня - любимая баня! Воздух влажный, температура высокая, но не как в сауне. Пот льет ручьем - прекрасное очищение от токсинов! Выходит лишняя вода из организма, кожа увлажняется, очищается.

Накануне посещения парной ешьте как можно меньше соленого. Тогда в парилке будете обильно потеть и терять вес! Главное не переусердствовать и потом восстановить водный баланс чаем, простой водой, травяными отварами. И никакого алкоголя! Пропустить рюмочку-другую крепкого напитка - это сводит на нет весь оздоро-

Каждая из бань по-разному влияет на наш организм. Что важно учесть перед тем, как отправиться в парную?

КАКАЯ БАНЯ ВАМ ПОЛЕЗНА?

вительный эффект от банных процедур, дает чудовищную нагрузку на сосуды, сердце и ухудшает обмен веществ.

Кому показана баня? Если начинается простуда (именно начинается, а не в полном разгаре, когда бактерии уже взяли верх) - бегом в парилку. В такой жаре большинство вредных микроорганизмов погибает.

Очень полезна русская парная для органов дыхания. Я могу посоветовать развесить в самой парилке пучки целебных трав, которые вы используете для ингаляции. Главное, чтобы не было аллергии на ту или иную траву. Если с этим все в порядке, то банные ингаляции - отличное средство при бронхитах, затяжном кашле.

В русской парной отлично снимаются мышечные зажимы, улучшается обмен веществ. А вот людям с гипертонией и сердечно-сосудистыми заболеваниями посещать парную надо аккуратно. Важно внимательно следить за самочувствием и не переусердствовать со временем парения.

Париться советую с венником. Вы не ошибетесь, если выберете классический березовый, дубовый или липовый венник.

Есть у меня своя хитрость для русской парной: на полоч можно положить охапку сена. Сено прогревается, давая особый неповторимый аромат, вы лежите на этой перине, а

сверху вас еще и венником прихватывают. Но следите за пожаробезопасностью.

Турецкий хамам




Признаюсь, какое-то время считал, что хамам - это больше развлечение и приятное времяпрепровождение, а не серьезная оздоровительная процедура. Сейчас понимаю, что был неправ.

Хамам переносится удивительно легко. Температура невысокая - 40-50 градусов. Помещение нагревается равномерно, влажность достигает до 100%. Такое сочетание температуры и влажности и есть главная особенность хамама.

Турецкая парная подходит для глубокого прогревания, смягчения дыхания, очищения пазух носа, кожи, снятия мышечных зажимов, болевых ощущений после физической нагрузки. Также постоянное посещение хамама стабилизирует кровяное давление - отличный выбор для гипертоников, избавляет от отложения солей, нормализует сон, снимает стресс.

В хамаме хорошо бы сделать легкий пенный массаж. Если нет аллергии - с добавлением эфирного масла. Все действия должны быть неторопливыми, мягкими.

В различных фитнес-центрах, аквапарках, спа-салонах есть и другие бани: японская, китайская, баня ацтеков, инфракрасная и т.д. Вы можете изучить их все, но не забывайте: посещение бани - не развлечение, а лечебная процедура, которая должна быть, прежде всего, оздоровительной.

Дровосек	Лотерейная удача						"Октавия" на трассе	Плавающая переправа	Пристальный взгляд в ...	
	<p>☺ ☺ ☺</p> <p>Молодой летчик заходит на посадку и решил пошутить. Связывается с диспетчером: - Угадай, кто? Диспетчер выключает все огни на посадочной полосе и отвечает: - Угадай, куда...</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>Если женщина после ссоры вас неожиданно быстро простила, значит, она уже придумала, как отомстить.</p>			Любимый попугай пиратов				Та же притча	Сын Кабанихи	
				...кран в поезде	Ударная станция			"Как прекрасен этот ..."		
				Клуб Жозе Моуринью		2		Склад церковной утвари	Тетрадь для оценок ученика	
	Дай-кон	Профи по интерьеру	1							
			"Великий невидимка"	Город гусляра Садко	Проектор для слайдов	1			Приток Дуная	
Основы фундамента	Плод с запахом земляники	Трехэлектродный прибор								
				Главный город Молдавии						
Великий русский полководец		Первый тост	Из него гонят кальвадос	Город-порт на пути в Мекку			Кодекс норм поведения	Топь как каша - это ...		
				Канун четверга						
	Критическое маловерие	Действие с целью найти					Високосный ...			
2		Осколок глиняного горшка	Похоронная телега					Судовая цистерна	Нимфа водной стихии	
		Выпытывание мнений								
		Одежда заключенного	Река Красноярска		Буддийский храм					
	Овечья шерсть	В армии его не обсуждают				3				
				Контора под эгидой Гименя						
"Вышвыривание" десанта	3	Охраняет от дурного глаза								
				Начальник чертей						

Лицо с обложки



ПАТРИСИИ КААС - 50 ЛЕТ

50-летие отмечает одна из самых любимых французских певиц - Патрисия Каас. Ее любят и во Франции, Германии, во многих странах Европы и постсоветского пространства. В 1988 году она ворвалась в нашу жизнь с хитом Mademoiselle Chante Le Blues - 30 лет назад!

За эти годы ее тогда еще юные фанатки сильно выросли, да и самой Патрисии 5 декабря исполнилось 50. К своему юбилею Патрисия выпустила новый альбом, и это, наверное, самое личное высказывание певицы о себе, о жизни, в которой успех часто переплетался со страданием. В самом начале карьеры, когда 22-летняя Патрисия "выстрелила" со своим первым хитом, умерла ее мама.

Только публика помогала мне справиться с этой болью, которую невозможно пережить, - говорит певица. Новый альбом Патрисии называется просто - Patricia Kaas. Она больше не "мадемуазель, которая поет блюз". Она многое испытала, изменилась, и ей не нужно объяснять, кто она.

- Патрисия, предыдущий студийный альбом вы выпустили 13

лет назад. Каково было вернуться в студию после такой долгой паузы?

- На первый взгляд, 13 лет - это действительно очень большой перерыв. Но паузы как таковой не было: я была в турах, которые иногда длились по два года. Сделала две шоу-программы - "Кабаре" и "Каас поет Пиаф". А над новым альбомом работать на самом деле было трудно. Не столько технически, сколько морально. За прошедшие годы я изменилась, я вообще уже другой человек. Есть то, что обо мне знают, и есть та женщина, которой я стала.

- В новом альбоме довольно много песен в непривычном для вас жанре. Так, одна из них, Adele, как будто в традиции Жака Бреля - акустика с надрывом...

- О, сравнение с Брелем - это комплимент! Мне самой нравится

эта песня. Она мне очень близка. В ней я обращаюсь к юной девушке, вступающей в эту жизнь, очень непростую для женщины. Я словно беру ее за руку и говорю: "Идем со мной, я расскажу тебе, что в этом мире тебе будет очень трудно, поэтому ты должна быть сильнее вдвойне..." Да, это феминистская песня! Когда-то я сама была такой юной девушкой и сейчас жалею лишь о том, что тогда рядом со мной не было никого, кто мог бы сказать мне такие слова, поддержать, направить, ведь свою маму я потеряла так рано.

- Почему вы решили поднять такие серьезные темы в альбоме?

- Я специально ничего не придумывала. Эти тексты сами приходили, и мне приятно, что поэты, которые это предлагали, считают, что я могу такое петь. Раньше я, наверное, ни за что бы не осмелилась спеть La Maison En Bord De Mer, песню о девочке, страдающей от сексуальных домогательств своего дяди. А ведь такие проблемы в обществе существуют. Во Франции об этом предпочитают помалкивать. Поэтому, когда я исполняю на сцене эту вещь, чувствую, что атмосфера в зале становится осязаемой.

- Живем в такое неспокойное, напряженное время... Возможно, вам захотелось сделать какое-то резкое высказывание, может, это крик души?

- Да нет, мне кажется, я просто достигла определенного возраста. Произошла переоценка ценностей. Когда тебе 50 лет, ты не можешь не говорить о жизни серьезно. И я в конечном итоге и к себе стала по-другому относиться. Мне ведь уже давно никому ничего не надо доказывать.

- Вот с этим не поспоришь.

- Да и барьеров мне никто не ставит. Если я хочу спеть о чем-то, то я не задаю себе вопросов: а можно ли мне, а имею ли право, а что подумают? И кстати, к этому альбому я подходила еще аккуратно и осторожно, а следующий совсем без границ будет!

- Как новая программа принимается за пределами Франции?

- В Германии, Бельгии, Швейцарии, Финляндии, Голландии, Австрии, Белоруссии, в Украине - везде, где уже прошел тур, - прекрасно принимается. Я, конечно, не могла не включить в программу и старые хиты. Я ведь на самом деле давно их не пела, и публика по ним скучала, ждала их. Мы по-новому аранжировали старые песни, вроде Mop Mes A Moi, чтобы они лучше сочетались с новыми. Это было рискованно... Публика ведь хочет слышать песни именно так, как они были за-

писаны изначально. Но вот прошло больше 100 концертов - и всем все нравится!

Патриция Каас стала седьмым ребёнком в многодетной семье. Отец, Йозеф Касс, был французом по национальности и работал шахтёром. Мать, Имград, – немка, была домохозяйкой. С ранних лет Патриция увлекалась музыкой и пением. Уже в возрасте девяти лет она выступала в составе группы Black Flowers (Черные цветы) на танцплощадках в местных клубах и на фестивалях. В 13 лет Патриция подписала контракт с клубом-кабаре Rumpelkammer в немецком городе Саарбрюккен и каждую субботу на протяжении семи лет выступала там под псевдонимом «Pady Pax».

Её гонорары стали основным источником дохода большой семьи. Помимо выступлений в клубах, с 16 лет Патриция начала работать в модельном агентстве города Мец на северо-востоке Франции. Так очень быстро закончилось её детство.

Однажды, во время выступления в клубе на неё обратил внимание архитектор Бернар Шварц, после знакомства он пригласил молодую певицу в Париж и познакомил с поэтом-песенником Франсуа Берхеймом из Phonogram Records. Ему предоставили демо-запись её песен, которые ему очень понравились. Берхейм убедил своего друга Жерара Депардьё спонсировать запись сингла Каас под названием «Jalousie». В 1985 году сингл был издан компанией EMI, слова к нему написали Берхейм и жена Депардьё – Элизабет. Песня оказалась провальной. В 1987 году Патриция Каас заключила контракт со звукозаписывающей компанией PolyGram Records. В том же году вышел, ставший знаменитым сингл Mademoiselle chante le blues (“Мадемуазель поет блюз”), автором текста песни стал французский поэт и композитор Дидье Барбеливьен. Песня заняла 14-е место в хит-параде Франции и была продана в количестве около четырехсот тысяч копий. В день своего рождения 5 декабря 1987 года Патриция Каас выступила на сцене парижской Олимпии - самого престижного зала во Франции.

18 января 1988 года Каас выпустила свой первый альбом «Mademoiselle chante le blues», который занял в хит-параде 2-е место. В течение трёх месяцев альбом стал «платиновым» (более 350 000 экз.) во Франции, а позднее в Бельгии и Швейцарии. В том же году певица выиграла самую главную музыкальную награду Франции «Виктуар де ля мюзик», в номинации «Открытие года». В 1989 году Каас дала несколько концертов в странах Ев-

ропы и в СССР, а в 1990 отправилась в своё первое турне по 12 странам мира, продлившееся 16 месяцев. В апреле 1990 Каас сменила звукозаписывающую компанию на «CBS Records» и выпустила второй альбом «Scine de vie». Песни этого альбома в течение десяти недель держались на верхних строках хит-парада. После выхода альбома певица отправилась на гастроли, посетила 13 стран и дала 210 концертов. Она стала одной из самых популярных исполнительниц в мире. В 1991 году певица получила всемирно известные музыкальные награды World Music Awards и «Bambi». В апреле 1993 вышел третий альбом «Je te dis vous», запись которого проходила в лондонской студии «Eel Pie Studio» вместе с известным продюсером Робином Миллером. «Je te dis vous» считается самым успешным альбомом певицы, он был продан в количестве двух миллионов экземпляров. В турне с этим альбомом певица дала 150 концертов в 19 странах мира.

Четвёртым альбомом стал «Dans ma chair» («Внутри меня») 1997 года, записанный в Нью-Йорке с известным американским продюсером Филом Рамоном. В альбом вошли 50 песен разных авторов. Певица посвятила его своим родителям. Тираж этого альбома составил 750000 экземпляров. После его выхода Каас отправилась в очередной гастрольный тур по 23 странам, во время которого дала 120 концертов. В 1999 году Патриция выпустила



очередной альбом «Le mot de passe» созданный под руководством продюсера Паскаля Обиспо. В ноябре того же года певица вновь отправилась в мировое турне.

В октябре 2001 года вышел сборник песен Патриции Каас Best Of, куда вошли её самые лучшие композиции. В 2002 году состоялся актёрский дебют Патриции Каас в фильме Клода Лелуша «А теперь, дамы и господа», в котором она сыграла главную женскую роль - Джейн Лестер. К этому фильму Патриция записала саундтрек «Piano Bar», впоследствии был выпущен альбом с тем же названием. В 2003 году певица отправилась в гастроль по Европе, Скандинавии, Финляндии, Канаде, США, России и Японии. Два концерта состоялись в Королевском театре в Ковент-Гардене в Лондоне. 1 декабря 2003 вышел альбом «Sexe Fort» («Сильный пол»). В нём Патриция кардинально поменяла свой стиль исполнения на более твердый, с элементами рока. В июне 2004 началось очередное турне певицы, продлившееся до октября 2005 и охватившее 25 стран. По окончании турне, Патриция объявила о том, что намерена сделать двухлетний перерыв.

Летом 2007 года Патриция приступила к работе над новым альбомом «Kabaret». В мае 2009 года Патриция Каас выступала на музыкальном конкурсе «Евровидение 2009» в Москве, представив свою родную страну – Францию. Она исполнила песню «Et s'il fallait le faire» из нового альбома «Kabaret». В ходе голосования она набрала 107 баллов и заняла 8 место. Альбом «Kaas chante Piaf» (Каас поёт Пиаф) вышел 5 ноября 2012 года. В 2012 году Каас исполнила главную роль в фильме режиссёра Тьерри Бинисти «Assassine» («Убитая»). Личная жизнь Патриции Касс была не так удачна как карьера. В молодости она призналась в любви Бернару Шварцу, но он не ответил ей взаимностью, ответив отказом на её предложение жениться. Она испытала сильное потрясение и из-за переживаний даже попала в аварию на мотоцикле. После чего она сосредоточилась на карьере.

В 21 год после смерти матери Патриция стала встречаться со своим менеджером Сирилом Приером. Их отношения продлились три года. По словам певицы с мужчинами ей не везло, романов у неё было много, но они так и не закончились свадьбой. Какое-то время она встречалась со знаменитым актёром Аленом Делоном. В настоящее время певица уже более 4-х лет живёт с мужчиной по имени Филипп, с которым у них полное взаимопонимание.



«Зайка моя»

ЗАЧЕМ МЫ ДАЕМ ДРУГ ДРУГУ ПРОЗВИЩА

Многие из нас редко называют возлюбленных их настоящими именами, чаще придумывают нежные, смешные, а порою и вовсе нелепые прозвища. Почему мы это делаем и как это влияет на отношения?

Солидный бизнесмен Аристарх Иванович дома может оказаться «кукустиком» или «медвежонком», а строгая учительница Варвара Семеновна для любящего мужа становится «ласточкой». Подчиненные «кукустика» и ученики «ласточки» очень бы удивились такому неожиданному повороту. Но в этом нет ничего странного. Даже самые серьезные и знаменитые люди не боялись называть друг друга дурацкими именами. Скажем, Мстислав Ростропович и Галина Вишневская звали друг друга Буратино и Лягушка.

ЧТО В ИМЕНИ ТЕБЕ МОЕМ?

«Что значит имя? Роза пахнет розой, хоть розой назови ее, хоть нет», - размышляла шекспировская Джульетта. В некоторой степени она, безусловно, была права, но с одной небольшой поправкой. Имя, данное при рождении, порой ничего не может рассказать о своем владельце. А вот прозвища, которые дают друг другу влюбленные, многое поведают об отношениях внутри пары. В первую очередь ласковые прозвища говорят о близости отношений, симпатии, доверии. Не случайно многие пары во время ссоры забывают о

прозвищах и переходят на имена или даже фамилии. «Когда из кухни раздается грозный окрик «Сергей!», я судорожно начинаю вспоминать, в чем я провинился и почему жена на меня сердится», - признается один мужчина, которого в мирное время супруга ласково называет «кузякой».

Американские психологи исследовали зависимость между именами, которые дают друг другу супруги, и счастьем в браке. Результат получился неожиданным. Оказывается, чем более нелепыми и смешными прозвищами партнеры награждают друг друга, тем прочнее их отношения. Если влюбленные не придумали друг другу никаких ласковых имен, то, возможно, что-то мешает настоящей близости и доверию. Или люди настолько не уверены в себе, что боятся показаться смешными даже в глазах своего партнера. Тревожный знак - если прозвища были, но потом забылись. «Бусинка» снова стала Светой, а то и Светкой, а «Снусмумрик» превратился в банального Андрея. Скорее всего, это говорит о том, что отношения охладели, супруги устали друг от друга, пропала былая нежность.

ОБИДНО ИЛИ НЕТ?

Иногда прозвища могут показаться обидными. Девушки обычно не слишком рады, если любимый человек называет их «бегемотиком», «плюшкой» или «булочкой». На самом деле, в таких «комплиментах» нет ничего криминального. Если девушка, при этом, на самом деле не отличается модельными параметрами, то подобное прозвище означает, что мужчина принимает и любит ее такой, какая она есть - со всеми округлостями и складочками. А еще прозвище «булочка» может быть и вовсе никак не связано с внешностью. Здесь срабатывают ассоциации с чем-то приятным, мягким, вкусным, уютным и домашним. В общем, не стоит торопиться обижаться, если прозвище не понравилось. Лучше спросить любимого, что именно он имеет в виду.

Некоторые пары вместо уменьшительно-ласкательных словечек используют другую форму интимного обращения - по фамилии или даже по имени-отчеству. Конечно, это может быть выражением глубокого уважения и поклонения. Например, Юлия Высоцкая обращается к своему знаменитому мужу исключительно «Андрей Сергеевич». Но чаще бывает наоборот - подобное официальное обращение используется в ироническом ключе: «Мой Печенькин вчера играл в футбол и подвернул лодыжку, тоже мне, спортсмен нашелся!» или «Анна Андреевна, ты сегодня опять борщ пересолила!» Такую ироничную манеру часто выбирают творческие личности. Они, как бы насмеваются над условностями и приглашают партнера посмеяться вместе. И опять же, это знак доверия и уверенности в том, что любимый человек разделяет ваше отношение к жизни.

МУЖСКОЙ ВЗГЛЯД

Мужчины любят нежные прозвища не меньше женщин, хотя иногда это надежно скрывают. Однако есть одно большое «но». Зачастую им не нравится, если женщина выносит эти смешные имена за порог дома. Ваш «слоненок» или «лапусик» может обидеться, если в компании друзей вы забудетесь и назовете его домашним прозвищем.

Нейтральные прозвища вроде «зайки», «кисули» или «солнышка» очень любят «ходоки налево». Они называют жен и любовниц одинаковыми нежными словечками и поэтому не боятся перепутать женские имена в самый ответственный момент. Но это касается, по большей части, серийных изменщиков. Для большинства мужчин «зайка» и прочие нежности означают «моя любимая, единственная и неповторимая».

Считается, что отец - это первая любовь дочери. Однако, иногда он становится самым чужим и страшным существом в глазах ребенка.

А холод мужчины оставляет след на всей жизни его детей.



Я БОЯЛАСЬ ОТЦА ВСЮ ЖИЗНЬ...

С самого раннего детства я боялась отца. Даже когда выросла и стала жить отдельно от родителей, страх не прошел. Наверное, это противоестественно - испытывать подобные чувства к близкому человеку, но я ничего не могла поделать со своим страхом. Нет, отец никогда меня не бил, не в этом дело, он наказывал меня по-другому - обидными словами, холодным пренебрежением, иногда даже презрением. Когда он злился, я буквально физически чувствовала его ярость, и мне было очень больно.

Первый раз я испугалась гнева отца, когда была совсем крохой, лет четырех. Мы с ним гуляли на детской площадке, и меня обидел соседский мальчишка. Я с ревом подбежала к папе, ожидая утешения и сочувствия, но вместо этого увидела, как отец сузил глаза и зло процедил сквозь сжатые зубы: «Иди и дай сдачи. А не можешь, так не ной. Терпеть не могу нытиков». Я тут же забыла про обидчика, в этот момент мне стало по-настоящему страшно. С тех пор я никогда ему не жаловалась, не рассказывала о неприятностях, изо всех сил старалась быть сильной, чтобы отец не сердился. Но все мои старания были напрасны, я никак не могла ему угодить. Отцу не нравилось, как я рисую, леплю, делаю аппликации. «Кривые руки», - так он говорил про мое детское творчество, и мне было обидно до слез. Он пытался научить меня играть в шахматы, но от страха ошибиться и сделать неверный ход я только путалась и проигрывала раз за разом. Отец продолжал уроки, надеясь воспитать у меня рациональное мышление, и постоянно злился на мою бестолковость. Жаловалась я только маме, она старалась меня приласкать и утешить, но делала это тайком от мужа, потому что он не выносил телячьей нежности. Когда я стала постарше, то поняла, что мама тоже боится его. А спустя еще какое-то время узнала причину такого поведения отца и мамино страх. Он мечтал о сыне, а родилась я...

Мне было семь лет, когда мама снова забеременела, и некоторое время в нашей семье царил неприглядный мир. Отец надеялся, даже твердо верил, что теперь родится сын, и радовался заранее. Он стал улыбаться, с мамой обращался нежно, даже на меня перестал злится.

То время мне запомнилось, как самое счастливое в моем детстве. Только вот мама выглядела не счастливой, а скорее настороженной и немного испуганной. Она боялась, что снова родится девочка, и вторую такую «оплошность» отец ей не простит.

Семейный мир рухнул, когда УЗИ показало, что будет девочка. Думаю, мама не стала бы рассказывать о результатах отцу, но он пошел к врачу вместе с ней и сразу узнал эту новость. В тот день он много выпил, я никогда не видела его таким пьяным. Он кричал на маму, обзывал ее «бракованной». Его руки сжимались в кулаки, и мне было страшно, как никогда. Мама плакала, оправдывалась, а я спряталась в шкаф и там тихонько плакала. До сих пор я вспоминаю те дни с содроганием, а еще удивляюсь, как мама умудрилась выносить ребенка и родить. Она постоянно плакала, выглядела осунувшейся и больной, даже похудела. Роды были сложными, но моя сестра появилась на свет здоровой. Отец практически не обращал на нее внимания, чему я была только рада. Сестричка стала моей отдушиной, только рядом с ней я хотя бы на время забывала о своем страхе.

Когда я окончила школу, то намеренно выбрала институт в другом городе. Очень хотелось уехать подальше, чтобы не видеть отца каждый день. Конечно, жалко было

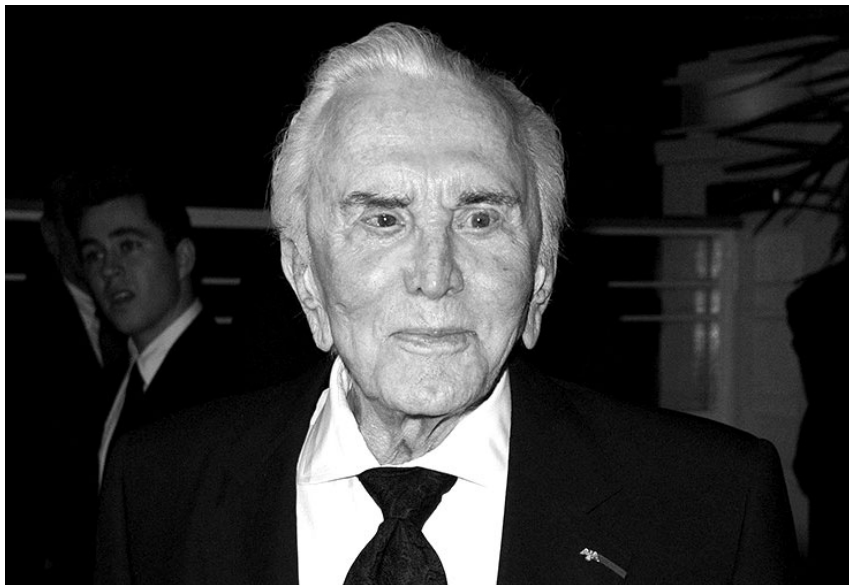
расставаться с мамой и сестрой, но я понимала, что если останусь, то не сумею избавиться от постоянного страха.

И все же я считаю, что жизнь моя сложилась хорошо. Я получила образование, нашла работу по душе, у меня есть друзья и хобби. Долгое время я не могла выйти замуж, и не потому, что не было поклонников. Первый мой парень сделал предложение руки и сердца спустя полгода нашего знакомства. Он мне нравился, но предложение я отвергла. Почему? Тогда я сама толком не знала причину. Но сейчас понимаю: внутренне я сопротивлялась браку потому, что семья - это не только муж и жена, но и дети. А я боялась родить мужу дочь, боялась повторения кошмара.

Только ближе к тридцати годам я, наконец, встретила мужчину, которого полюбила и за которого захотела выйти замуж. Вскоре после свадьбы я забеременела, и мой страх вернулся. Я смотрела на мужа и понимала, что он совсем не похож на моего отца, пыталась себя успокоить, но все равно отчаянно боялась... УЗИ показало, что у нас будет девочка. Когда я услышала слова врача, зажмурилась и перестала дышать. А муж обнял меня, поцеловал и сказал, что всегда мечтал о девочке, маленькой принцессе, которую можно баловать. До родов еще два месяца, но детская комната уже утопает в игрушках, счастливый муж не может удержаться, покупает кукол и плюшевых медвежат. Я только посмеиваюсь, глядя на его энтузиазм, и радуюсь, что у моей дочки будет такой замечательный отец, совсем не похожий на моего.

Алла Б.

Отцу никогда не нравилось, как я рисую, леплю, делаю аппликации. «Кривые руки», - так он говорил про мое детское творчество, и мне было обидно до слез.



Кирку Дугласу исполнился 101 год

Легендарный голливудский актер Кирк Дуглас отмечает свой 101-й день рождения. Исполнитель роли Винсента Ван Гога в фильме «Жажда жизни» является последним представителем «золотой эры Голливуда».

До того, как стать актёром, Дуглас, выросший в бедной семье, работал официантом, грузчиком и разносчиком газет. Его первой актёрской работой стала роль в фильме «Странная любовь Марты Айверс» в 1946 году. За роль великого голландского постимпрессиониста Ван Гога он удостоился премии «Золотой глобус» в номинации «Лучшая мужская роль». В 1996 году он удостоился почётного «Оскара» за вклад в развитие кинематографа.

Кроме того, Кирк Дуглас является главой целой кинодинастии. Все его сыновья так или иначе связаны с кино. Майкл и Эрик впоследствии стали известными голливудскими артистами, а Джоэль и Питер продюсерами.

Легендарный «Спартак» и «Одиссей» - Кирк Дуглас, родоначальник одной из самых влиятельных династий в Голливуде, мог вполне прожить свою жизнь сапожником в... Белоруссии. В начале 1910-х годов родители Кирка Дугласа – гомельские евреи Гершл и Брайна Даниелович прибыли в Нью-Йорк в тесноте самой низшей палубы огромного лайнера. Отец Кирка нашел себе работу старьевщика и рвал жилы, чтобы прокормить семерых детей, одним из которых и был Кирк, правда, тогда его звали Иззи (красивый псевдоним он взял, когда уже работал в театре на Бродвее). Неудачное, не позволяющее останавливаться желание вырваться из заса-

дывающей нищеты, дало возможность Иззе, бывшему разнорабочему, шахтеру, бывшему профессиональному борцу и военному моряку стать одним из богов Золотой эры Голливуда.

И когда через много лет сын Кирка Майкл – уже представитель золотой молодежи, хипарь стал заглядывать себя в угол алкоголем, наркотиками и другими «прелестями» жизни хиппи, Кирку стоило лишь в серьезном мужском разговоре сказать сыну: «Я из грязи вылез, а ты туда стремишься!», как Майкл завязал.

Вместе с фирменной ямочкой на подбородке секс символ Голливуда унаследовал и умение концентрироваться на цели, добиваться

своего, и способность выходить сухим из воды. Это парням клана Дугласов всегда удавалось.

И Кирк, и Майкл сумели преодолеть такие жизненные ситуации, после которых истории многих других давно бы закончились.

Кирк остался в живых после авткатастрофы, когда его, начавший было набирать высоту самолет, рухнул на взлетную полосу, и сидящие рядом с ним пассажиры погибли; перенес заражение крови и, что самое удивительное, сумел вернуться в кино (фильмы «Бриллианты», «Семейные ценности»), после подкосившего его в 80 лет страшнейшего инсульта и паралича.

Майкл, в свою очередь, восстановил себя для работы после травмы спины на горнолыжном курорте и победил рак. Восемь лет назад, когда он проходил сложное лечение, Кирк на своей страничке в Интернете написал: «Я восхищаюсь своим сыном, Майкл — настоящей парень! Он умудряется с достоинством и с юмором говорить о своей болезни». Через полгода после постановки диагноза Дуглас-младший объявил, что готов вернуться к работе.

Мало того - за роль в сериале «За канделябрами» Майкл получил премию «Золотой глобус». А сам сериал был признан лучшим на ТВ.

В чем еще отцу и сыну нет равных в Голливуде, так это в умении ладить с женщинами. В числе любовниц Кирка называли имена многих кинодив, среди которых была даже Марлен Дитрих. А Майкл вообще положил начало голливудской моде лечиться от «сексуальной зависимости». Но и тот, и другой всегда могли наступить на горло собственной песне, если, конечно, была поставлена цель...

Согласно семейному преданию, впрочем, растиражированному журналистами всего мира, Кирк во времена службы на флоте увидел на обложке одного из зачитанных до дыр журнала фото актрисы Дианы Дилл и заявил сослуживцам: «Она будет моей женой». Это было в мае 1943 года, а уже в ноябре они поженились. Пусть и чудес здесь никаких не было: Кирк и Диана познакомились еще до войны в Академии драматического искусства в Нью-Йорке. Но, как говорится, «мужик сказал – мужик сделал». Красавица стала его женой и матерью двух сыновей: Майкла и Джоэла.

Похожая история была и у Майкла с Кетрин Зетой Джонс. 54-летний Майкл, за плечами которого были пара десятков лет брака, в котором родился сын и громкий развод из-за постоянных измен супруге, увидев на каннской набережной знойную валлийку, подошел

к ней с сакральными словами: «Станьте матерью моих детей». Актрисе, которая была моложе его ровно на 25 лет, предложение матерого голливудского ловеласа польстило, но торопиться она не стала. Ухаживания длились долго, но бастионы Кетрин пали. Красотка все-таки родила Майклу детей: сына Дилана и дочь Кери.

Дуглас-младший, несмотря на свой мощный «основной инстинкт», добившись своего, неожиданно угмонился, стал для своих детей отличной нянькой и отпустил жену продолжать делать карьеру. Кирк же через восемь лет ушел из семьи, и какое-то время сыновья видели своего знаменитого отца только в кино. Но погуляв еще какое-то время и подарив ряду девиц право говорить «Я была с Кирком Дугласом», он женился во второй раз – на продюсере Энн Байденс. Та тоже родила ему двоих сыновей – Питера и Эрика. И вот уже эта любовь оказалась на всю жизнь. В преддверии их 50-летней годовщины, 88-летний Кирк решил еще раз попросить у 74-летней жены руку и сердце и закатил свадебное торжество «не хуже, чем у Майкла и Кетрин».

Все сыновья Кирка, так или иначе, связаны с кино. Двое из них – Джоэл и Питер стали кинопродюсерами, Майкл – актером и продюсером, а Эрик – актером. Но, если Майкл стал самостоятельной творческой единицей, то Эрик до самой смерти так и остался просто сыном своего отца. Самый известный фильм, в эпизоде которого он снялся, – «Золотой ребенок» с Эдди Мерфи в главной роли. Его называли паршивой овцой в династии Дугласов. На его счету много разных некрасивых историй: пьяные дебоши, нападение на полицейского и т.д.

Наверняка, Кирк Дуглас говорил свою сакраментальную фразу про грязь и ему. Но до этого сына старик достучаться не смог. Эрика не

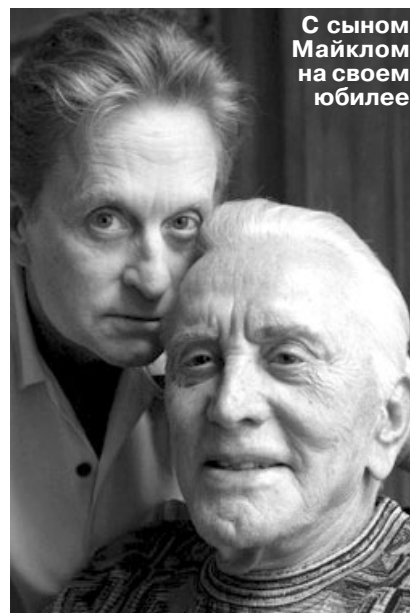
стало в возрасте 46 лет. Он был найден мертвым в своих апартаментах на Манхэттене. Причина – передозировка.

В начале своей карьеры Кирк Дуглас играл характерных персонажей, не отличающихся хорошими манерами и добропорядочностью, которых сам он называет «сукиными детьми». В 1949 году свет увидел эпохальный «Чемпион» с Кирком в главной роли. Его персонаж Мидж стремительно взобрался на боксерский Олимп, но с приходом успеха он начинал забывать о том, кто его настоящие друзья. Акттеру удалось очень убедительно показать психологические противоречия своего героя.

Нетривиальная внешность Дугласа – атлетическое телосложение, волевое лицо, пронзительные глаза – казалось, навсегда определили его амплуа, однако он доказал, что мастерски может сыграть драму, изобразить все грани сложного характера. Взять, к примеру, его безумного Ван Гога в «Жажде жизни», полковника Дэкса в фильме «Тропами славы», Одиссея в «Улиссе». Отдельно стоит выделить роль гладиатора, боровшегося за право быть свободным, в «Спартаке» Кубрика. Критики считают эту роль вершиной творчества актера 50-х годов.

Дуглас снялся почти в ста фильмах, попробовал себя в качестве режиссера и бизнесмена. В конце карьеры актер обнаружил в себе комедийный талант: ленты «Крутые парни» (1986), «Оскар» (1991). В 1999 году вышел фильм «Бриллианты», где 82-летний Кирк сыграл бывшего боксера, одиноко встречающего старость.

Самым ярким созданием династии Дугласов в Голливуде стали вовсе не картина «Полет над гнездом кукушки» (Дуглас-старший уступил старшему сыну права на экранизацию романа Кена Кизи, и это стало первой продюсерской



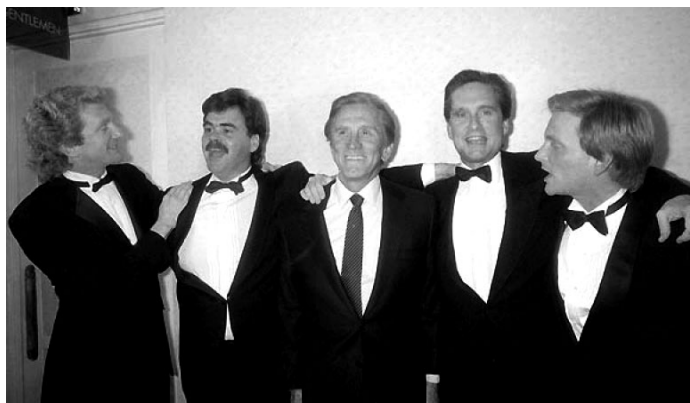
удачей Майкла, принесшей первого «Оскара»), и не «Роман с камнем» (продюсером которого был Джоэл Дуглас, а Майкл сыграл главную роль), и не еще ряд не менее звучных картин. Самая главная работа династии, в которой встретились сразу три поколения Дугласов, – картина «Семейные ценности». Этакий привет в века от всего семейства. «Я снимался вместе с членами своей семьи и наслаждался», – рассказывал Кирк об этом фильме. Продюсером картины выступил Джоэл. В главных ролях снялись: Кирк, его первая жена Диана, их сын Майкл и внук, тогда 23-летний Кемерон. Щемяще трогательная картина о любви, супружеской верности, семье, жизни, смерти и обстоятельствах.

Сегодня отцы и дети Дугласы уже давно простили друг другу все обиды и признали свои ошибки.

Потому, как, цитируя их общий фильм, поняли: «Мы – семья, и мы разберемся».



Кирк Дуглас с женой Дианой



Кирк Дуглас с сыновьями Питером, Джоэлом, Майклом и Эриком

СМИ СООБЩИЛИ О ПОМОЛВКЕ РИАННЫ

29-летняя Рианна наконец-то нашла своего избранника! Как сообщили заокеанские СМИ, в том числе Hollywoodlife.com, певица обручилась со своим бойфрендом, саудовским миллиардером Хассаном Джамилем. А вскоре, косвенно подтвердив этим появившуюся информацию о ее состоявшейся помолвке, Рианна появилась на публике со сверкающим на пальце обручальным кольцом.

Певица продемонстрировала драгоценность во время своего похода в Madison Square Garden на шоу Криса Рока. Не заметить кольцо Рианны было просто невозможно, к тому же, она не только не пыталась спрятать его от папарацци, но на следующий день сама выложила фото на своей страничке в социальной сети. Как удалось рассмотреть репортерам, искрившаяся на руке Рианны драгоценность была украшена одним очень крупным



бриллиантом в центре и еще десятком тоже, отнюдь, не мелких прозрачных камней вокруг.

В тот вечер Хассана рядом с певицей не было, чему, впрочем, удивляться не приходится, ведь он очень занятой бизнесмен. Тем не менее, последнее время он видится с любимой довольно часто. Так, они веселились

вместе на вечеринке по случаю Хэллоуина, проходившей в ресторане. В какой-то момент, как засвидетельствовали гости вечеринки, он усадил ее к себе на колени и нежно поцеловал в губы...

Напомним: в первый раз папарацци удалось сфотографировать Рианну целующейся с Джамилем в июне, во

время отдыха в Испании. Снимки были сделаны, когда, ничего не подозревавшая певица востро резвилась в бассейне, расположенном на территории, арендованной ей частной виллы с импозантного вида испанцем. Рианна в крохотном купальнике-бикини, и ее бойфренд выглядели так, будто пребывали на седьмом небе от счастья. В промежутках между поцелуями, они хохотали и дуррачились, время от времени делая пару глотков шампанского из бокалов, стоящих на краю бассейна.

А позднее стало известно, что роман Рианны и Хассана завязался не летом, а гораздо раньше – в начале года. Причем, для того, чтобы видаться с ним, певица совершала регулярные вылазки в Лондон, где большую часть времени живет Джамиль. Здесь им удавалось долгое время общаться тайно, не привлекая к себе внимания папарацци.

СКОНЧАЛСЯ ЛЕОНИД БРОНЕВОЙ



9 декабря, в возрасте 88 лет скончался знаменитый советский и российский актёр театра и кино, народный артист СССР Леонид Сергеевич Броневой.

Леонид Броневой родился 17 декабря 1928 года в Киеве. В 1937 году его отца арестовали как врага народа, а семью сослали в Кировскую область. В Киев Броневые вернулись в 1941 году, а с началом войны оказались в эвакуации в Казахстане. Броневой окончил Ташкентский институт театрального искусства имени А. Н. Островского. После выпуска работал в Магнитогорском драматическом театре имени А. С. Пушкина, затем — в Оренбургском областном драматическом театре имени Горького.

В 1953 году он поступил сразу на третий курс Школы-студии МХАТ, после окончания которой снова вернулся в провинцию — играл в театрах Грозного, Иркутска и Воронежа.

В 1961 году переехал в Москву, а год спустя его приняли в труппу Театра на Малой Бронной, которому Броневой отдал более четверти века. Наиболее значительными его работами на этой сцене были роли в спектаклях, поставленных Анатолием Эфросом: Яичница в «Женитьбе», Капулетти в «Ромео и Джульет-

те», Христофор Блохин в «Сказках старого Арбата», Чимендяев в «Директоре театра».

В 1988 году Броневой перешел в «Ленком», где прослужил без малого тридцать лет, создав запоминающиеся образы: Крутицкого в «Мудреце», доктора Дорна в «Чайке», герцога Норфолка в «Королевских играх», Потапыча в «Варваре и еретике», Фирса в «Вишневом саде», князя Собакина в «Дне опричника».

Броневой много снимался в кино. Его дебютом в 1964 году стала роль жандармского полковника в фильме «Товарищ Арсений», а прославился на весь Советский Союз он после «Семнадцати мгновений весны», где сыграл шефа гестапо Генриха Мюллера. Еще одной «визитной карточкой» артиста была роль Велюрова в «Покровских воротах». Запомнился он зрителям и по фильмам «Агония», «Вооружен и очень опасен», «Тот самый Мюнхгаузен», «Формула любви», «Небеса обетованные».

В последние годы Броневой тяжело болел. В 2012 году он перенес инфаркт, однако в 2014-м снова вышел на сцену в роли Фирса в «Вишневом саде». Коллеги называют Броневского великим артистом и настоящим любимцем народа.

Броневой был народным артистом СССР и РСФСР, лауреатом государственных премий РСФСР и России, полным кавалером ордена «За заслуги перед Отечеством» всех четырех степеней. В 2008 году он получил премию «Ника» за лучшую мужскую роль второго плана в фильме «Простые вещи», а в 2013 году — премию «Золотая маска» за выдающийся вклад в развитие театрального искусства.

ЛУЧШИЙ АКТЕР ГОДА




Издание Vulture составило список из 10 лучших актерских работ 2017 года. Лидером стал американец Тимоти Чаламет.

Он исполнил роль 17-летнего Элио Перлмана в фильме «Зови меня своим именем» режиссера Луки Гуаданьино. На втором месте значится ирландская актриса Сирша Ронан. Ее отметили за участие в картине «Леди Птица» Греты Гервиг.

Замыкает тройку Уиллем Дефо. Двукратный номинант на премию «Оскар» в уходящем году снялся в драме «Проект «Флорида»» Шона Бейкера. В первую десятку также включили другую актрису из этой ленты — семилетнюю Бруклин Принс.

Кроме того, в топ-10 вошли такие артисты, как Джеймс Франко («Горетворец»), Синтия Никсон («Тихая страсть»), Лори Меткалф («Леди Птица»), Дэниэл Калуя («Прочь»), Марго Робби и Эллисон Дженни (обе снялись в фильме «Я, Тоня»).

Ваш любимый сканворд

	Плащ	Муж — жене: — Надеюсь, что подарок, который я тебе сделаю, будет прекрасно смотреться у тебя на пальце. — Спасибо, милый. Только не покупай слишком дорогой. — Да ты что! Где ты видела дорогой наперсток?!					Жена спрашивает мужа: - Ты помнишь, какой завтра день? - Конечно! Десятилетие нашей свадьбы! - И как мы отметим праздник? - Какой праздник?			Сумчатое	Расск. в картинках
	Род берилла				Большой сверток	Фильм с Ламбером	След от операции		Лет. тарелка		
	Родина Челентано									"Больш. прогулка", реж.	
	Ампула актера	Голенастая птица		"Рюи Блаз", автор			Сорт яблок				
					Железо + кобальт					Ткань для жилета	
	Дуака птицелова	Житель Лукморья		Дранка	Стило	Жемчужина	Кукла-голыш				
			Еда утром		Покой				Кавалерист	Мушкетер	
	Соленое сало						Длань				
	Чужестранец	Копытн. с хоботом				Спортсмен					
		Листья на земле	"Кавк. пленница"				Район в Бурятии		Наряд		
	"Мост Ватерлоо", актриса										
Теннисный...	Емкость	Шторы из пластинок						Знак вычитания	Тверд. минерал		Доспех
Копоть								Флотский повар			
						Англ. консерватор					
Фотопленка	Наниматель Балды		Рулон бумаги		Рим. монета	..., или молотить	Тушеные овощи		Ансамбль певцов		
					"...Изергиль"						
Двизнак					Муксун		Повесть Гоголя				
Сторожевой обход	Понтий...					Природная зона					

Автофонарь

Копилка советов



Не зря говорят: «Как встретишь Новый год, так его и проведешь». Если к празднику подготовиться заранее, торжество пройдет отлично!

Дома или в ресторане?

По восточному гороскопу Собака считается животным с сильными семейными связями, так что встретить Новый год нужно вместе с семьей или близкими друзьями. Но просто сидеть за столом не рекомендуется - Собака подвижна и жизнерадостна, поэтому чем больше будет веселья, шуток, розыгрышей и веселых игр, тем лучше. А вот фейерверки и петарды ее, как и самых обычных домашних питомцев, могут напугать!

Еще Собаке нравится путешествовать, поэтому прекрасным вариантом будет поездка за город или даже в какую-нибудь экзотическую страну с семьей и друзьями.

ПУСТЬ ГОД БУДЕТ УДАЧНЫМ!

Угощения на славу!

Собака любит поесть и предпочитает, конечно, мясо, хотя не откажется и от овощей, и от сладенького. Стол должен ломиться от множества блюд. Мясо на косточках, тушеное и жареное, овощные салаты, картофель и ароматный хлеб, пироги и десерты придутся ей по вкусу. Изысканные лакомства готовить необязательно - Собака ценит простую еду. К рыбе хозяйка года, в общем-то, равнодушна, но, если вы все же хотите поставить ее на стол, помните: подавать рыбу нужно целиком, с головой, плавниками и хвостом, что на Востоке считается знаком изобилия.

Из напитков лучше ограничиться хорошим белым вином, глинтвейном и ликерами. Собака благосклонно относится также к воде без газа, сокам, морсам и компотам. А крепкий алкоголь, как и любые шипучки и пиво, стоит убрать подальше.



Что надеть?

Собака - консервативное животное. В отличие от Огненного Петуха, под покровительством которого проходит 2017 год, она не требует от праздничного наряда роскоши.

При выборе наряда остановитесь на естественных цветах, которые будут ассоциироваться с природой: бежевый, коричневый, ореховый, песочный. Для любительниц выделиться из толпы советуем обратить внимание на платье цвета золота. От глубоких декольте, пышных платьев и коротких юбок откажитесь. Обилие страз и блесков в наряде также не придется по душе покровительнице будущего года.

Важный момент: собаки не дружат с кошками, поэтому воздержитесь от нарядов с леопардовым узором, меховых изделий и кошачьих принтов.

Считается, что Желтая Собака - это знак стабильности, уверенности и постоянства. Поэтому предложите мужу одеться в классическом стиле в новогоднюю ночь. Чтобы праздник не превратился в офисный корпоратив, пиджак может быть приталенным, рубашка - яркой, а галстук или бабочка - золотистого цвета. Ремень и портмоне кремового, орехового цветов будут отлично сочетаться с черным или серым костюмом.

Аромат праздника создает настроение

Запахи, которые ассоциируются с Новым годом, создают неповторимую атмосферу. Если поставить елку еще рано, можно принести домой пару веток ели или сосны и поставить их в вазу.

Еще приятный аромат - мандарины. Поместите корки на блюд-

це и поставьте его в комнате. Можно сложить в красивую вазочку палочки корицы, звездочки бадьяна, гвоздику и кардамон. Красиво срежьте, сверните в спираль и высушите в духовке корку с мандарина и яблока, добавьте к композиции.

С чем подать вино?

Белое сухое. Идеально сочетается с сырыми, отварными и жареными овощами, хлебулочными изделиями, пастой, рыбой.

Белое сладкое. Мягкие и твердые сыры, рыба, колбасы и мясные деликатесы, сладости не перебивают вкус белого сладкого вина.

Игристое. Сырые овощи, мягкие и твердые сыры, хлебулочные изделия и паста, рыба хорошо сочетаются с игристыми винами.

Красное сухое. Напиток подходит к жареному мясу, пасте и лаза-

нье, копченостям и острым колбаскам, овощам на гриле, сыру (но не ко всем сортам, голубые сорта сыра - под запретом).

Красное сладкое. Птица, паштеты, рыба и морепродукты, твердые сыры, хлебулочные изделия, красное мясо прекрасно сочетаются с красными сладкими винами.

Десертное. Смело подавайте десертные вина вместе с мягкими сырами, хлебулочными изделиями, пастой, колбасами, сладостями.

Сэкономить - всегда приятно!

На чем можно сэкономить, готовясь к празднику?

Новогодние игрушки. Интерьерные игрушки можно не покупать, а сделать своими руками. Вырежьте аппликации из бумаги (снежинки, елочки, колокольчики) и украсьте ими дом.

Елка. Разложите по квартире еловые веточки, но не торопитесь заранее покупать дерево. Дождитесь 31 декабря - ель будет продаваться с большой скидкой!

Дед Мороз и Снегурочка. Зачем заказывать поздравление Деда Мороза и Снегурочки для ребенка, если можно устроить праздник малышу самим? Немного родительской смекалки и хорошее настроение сделают этот вечер незабываемым!

- Составьте план новогодних расходов и включите в него первоочередные траты (продукты, подарки) и второстепенные (упаковка подарков, праздничные атрибуты и т.д.). Это поможет вам сэкономить и время, и деньги.



А вот экономить на продуктах и алкоголе не рекомендуется. Выбирайте качественные продукты и напитки, обращайте внимание на срок годности. Иначе такие покупки могут привести к проблемам со здоровьем. То же самое касается фейерверков и петард. Покупайте их только в проверенных, специализированных магазинах.

СОБАКА – ДРУГ ЧЕЛОВЕКА?

Согласно китайскому календарю хозяйкой 2018 года будет Желтая (Земляная) Собака. «Особа» она строгая, требовательная, нарушение норм и правил для нее неприемлемо. С ней может быть очень нелегко, если не знать, чем ее «задобрить»...

Помните, как в сказке Г.Х. Андерсена «Огниво» смелый солдат посадил страшных собак на волшебный передник, и они позволили ему забрать сокровища? Передник был для солдата талисманом, который помог ему в трудный момент. А какие талисманы оградят от неприятностей и привлекут удачу в год, когда править бал будет Желтая Собака? Тут все зависит от вашего знака по восточному календарю.

Знаки Воды: КРЫСА, СВИНЬЯ

Собака не обращает внимания на Крыс и не жалуется Свиней - рожденных под этими знаками в 2018 году могут поджидать трудности в карьере и личном развитии. Желтая Собака то и дело будет выстраивать горы на их пути! Хорошая новость заключается в том, что ослабить ее влияние можно. И нужно! В этом и Крысам, и Свиньям помогут талисманы из металла. На протяжении всего года носите кольца, браслеты и кулоны (в виде круга или шарика) из золота и серебра. А вот о драгоценных и полудрагоценных камнях забудьте: они относятся к стихии Земля и в 2018 году для вас неблагоприятны. Исключением станет, разве что, жемчуг, потому что он «рожден» Водой. В одежде отдавайте предпочтение белому и черному цветам.

Знаки Огня: ЛОШАДЬ, ЗМЕЯ

Лошадям и Змеям в 2018 году наверняка повезет. В первую очередь - в общении с противоположным полом и любви.

Собака для Лошади и Змеи - символическая звезда «Волшебник любви» и особый «демон» сексуальной привлекательности «Цветок персика». Вы будете нравиться, не прилагая особых усилий, и за счет этого сможете даже улучшить свое материальное по-

ложение. Усилят вашу удачу талисманы из дерева: украшения или статуэтки (особенно изображения зайчиков или котиков) в доме или на рабочем столе. К стихии Дерева относятся рисование и вышивание - эти занятия ускорят ваш путь к заветной цели в 2018 году. Приобретите новое комнатное растение и ухаживайте за ним. Одежду выбирайте с яркими цветочными принтами, аксессуары - с изображениями (или в форме) цветов.

Знаки Дерева: ТИГР, КРОЛИК

В восточной традиции год Кролика часто называют годом Кота, а кот - это маленький тигр. Тигри Кот (Кролик) дружат, они заслужили особое доверие и любовь Собаки. Собака обожает Кота и благосклонна к Тигру. Усилят вашу удачу и помогут в достижении целей в год Собаки талисманы в форме треугольника. Металлические пирамиды в интерьере, треугольные украшения из драгоценных металлов и янтаря (янтарь - символ солнца). Талисман в виде собаки подойдет именно рожденным в годы Тигра и Кролика! Сажайте плюшевых собак на диван, носите брелоки с собачками, заведите живую собаку, в конце концов - для вас это актуальный талисман на десятилетия вперед! В одежде предпочтительнее красные и оранжевые оттенки.

Знаки Металла: ОБЕЗЬЯНА, ПЕТУХ

Петух - соперник Собаки, Обезьяна тоже не ходит у нее в фаворитах. Этой паре знаков стоит «вооружиться» самыми мощными талисманами и оберегами - из дерева: деревянными украшениями, в первую очередь кольцами и браслетами, брошами в виде цветов и деревьев. Кошелек зеленого цвета повысит шансы на финансовую удачу.

Обезьянам можно посоветовать носить с собой фи-



гурку кролика или кота. А вот Петуху кролики и коты совершенно противопоказаны, и главный их оберег - дракон - не сработает в этом году. Талисманы для Петуха - предметы зеленого цвета и украшения из белого металла. В 2018 году и Петуху, и Обезьяне не рекомендуется заниматься рисованием и писательством (можно «в стол») - это притянет удачу.

Знаки Земли: СОБАКА, БЫК, КОЗА, ДРАКОН

Земляная Собака к своим «сородичам» относится с опаской и ждет нападения. Если вы родились в год Собаки, то в 2018-м вам особенно нужны помощь и защита: вам предстоит соперничать с хозяйкой года. Обзаведитесь изображениями (или фигурками) кота или кролика, всегда носите их с собой и поставьте на заставку компьютера и телефона. В течение года вам понадобятся талисманы стихии Огня: свечи, одежда красного, розового и оранжевого цветов, украшения из металла в форме треугольников и ромбов. Те же рекомендации можно адресовать рожденным в год Быка.

Коза сможет понравиться Собаке, если рядом будет лошадь. Носите с собой фигурку лошади или приобретите шейный платок либо сумку с изображением этого животного. Чтобы 2018 год оказался удачным для Дракона, ему рекомендуется повесить в доме, на окно или дверь, выходящие на восток, колокольчики - так называемую «музыку ветра». Защитят Дракона и украшения (серьги, кольца, браслеты, перстни) с красными камнями. Картина над рабочим столом с изображением гор поспособствует карьерному росту.



НЕ ЗАСТАВЛЯЙТЕ РЕБЕНКА ДЕЛАТЬ ЭТО!

Родителями всегда движет мотивация дать ребенку все лучшее, вырастить его хорошим человеком, чтобы окружающие охали: «Какой воспитанный малыш!» А для малыша такое воспитание может оказаться непосильным давлением.

Грань между заботой и насилем слишком тонкая. Психологи выделили несколько табу для родителей, которые хотят вырастить психически здорового человека. Итак, нельзя заставлять ребенка...

ЕСТЬ ЧЕРЕЗ СИЛУ

«Ложечку за маму, ложечку за папу...» - проблема «как накормить малоежку» знакома многим родителям. А как же он весь день будет ходить голодным? В психологии есть такое понятие «пищевое насилие», когда ребенка кормят против его желания. Особенно часто отклонения в пищевом поведении встречаются у бабушек, которые после своего голодного детства свято верят, что усиленное питание равно здоровью. Это роковое заблуждение. Все будущие проблемы с лишним весом и обменом веществ закладываются в детстве. Если ребенок голоден, он съест даже вчерашнюю корочку хлеба. Организм так устроен, что сегодня у вашего чада может быть отменный аппетит, а завтра он будет сыт тремя яблочками. А может, ему и не надо столько. Если ваш малыш отказывается от еды и при этом бодр и не теряет в весе, просто уберите из его рациона сладости и перекусы и ждите: скоро он сам попросит тарелку супа.

- Резкий отказ от пищи и вялость могут быть симптомами заболеваний. Тогда тем более не стоит кормить ребенка насильно, нужно обратиться к врачу!

ДЕЛИТЬСЯ ИГРУШКАМИ

«Поделись кубиками, не будь жадной!» - такие слова говорят родители, считающие, что воспитывают ребенка правильно. Умение отдавать - или альтруизм - действительно важно и пригодится вашему ребенку в будущем. Только формируется оно гораздо позднее, чем того хотят родители.

Почему же нельзя заставлять малыша отдавать свои игрушки? Тем самым родители внушают чаду программу бедности, а психологи уверяют: это нарушение границ ребенка. Эта вещь принадлежит ему, и почему он должен вдруг ее отдать другому? Простой пример: представьте, что к вам на улице подошла другая женщина и говорит: «Дай мне поносить свою сумочку!» Что вы ответите?

ЕСЛИ ШКОЛЬНИК НЕ ХОЧЕТ УЧИТЬСЯ

Когда ребенок отказывается выполнять домашнее задание, нельзя просто сказать: «Не хочешь – не делай». Задача родителя – не допустить подобного. Повесьте школьное расписание у него в комнате, чтобы ребенок сам мог планировать свое время. Помогите ему: вместе составьте график и включите туда выполнение уроков, прогулки на свежем воздухе, просмотр телевизора и т.д. Не делайте уроки за школьника, помогайте, подсказывайте, объясняйте сложные вопросы. Скажите ему, что школа – это его работа и важно выполнять ее хорошо.

ЦЕЛОВАТЬ РОДСТВЕННИКОВ

«Ну-ка, поцелуй бабушку!» - «Не хочу!» - ребенок убегает, а вы еще пять минут стоите и краснеете, стыдясь за свое чадо. Но ведь есть поговорка - «насильно мил не будешь». А дети очень искренни в своих эмоциях. Если они не видят бабушку месяцами или не чувствуют с ней контакта, почему должны поступать против своей воли? Не заставляйте ребенка обнимать или целовать родственников или друзей, если он этого не хочет. Это унижает в нем личность. Когда возникла неловкая ситуация, постарайтесь ее сгладить. Смените тему разговора, включите телевизор или пригласите гостей к столу. Если родственники обидятся на вашего ребенка, то постарайтесь объяснить им, что ему нужно время, чтобы освоиться и привыкнуть, а потом он сам решит, кого обнимать и целовать, а кого - нет.

ДРУЖИТЬ ПО ЗАКАЗУ

«Мама, это Боря. Мы с ним дружить!» - ваша дочь с радостными глазами ведет к вам грязного мальчишку, у которого в довесок к сопливному носу еще и репутация первого хулигана в детском саду, «да и семья не ахти». Родительское сердце сжимается от боли, и по дороге домой вы пытаетесь объяснить дочери, почему нужно дружить не с хулиганом Борей, а с умным и спокойным Ярославом из хорошей семьи. Почему нельзя заставлять своих детей дружить с теми, кто нравиться вам, а не им? Ведь вроде бы у вас жизненного опыта больше, и вы всегда «лучше знаете». Если вы будете запрещать ребенку общаться с одним и настаивать на дружбе с другим человеком, то рискуете подорвать его доверие. Все, что вы можете сделать, это в разговоре обосновать, почему тот или иной друг кажется вам недостойным. Время показывает, что, обжегшись на своих ошибках, ребенок вскоре сам разбирается в ситуации и признает, что вы были правы. Позвольте ему самому набить первые шишки, а после этого не забудьте поддержать сына или дочь и помочь ребенку извлечь урок из произошедшего. Только так вы вырастите цельную личность, способную анализировать свои поступки.

Как простить отца?

Милая «Подруга»! Мой отец отбывает срок в тюрьме за финансовые махинации. Постоянно пишет мне оттуда, а я не могу с ним общаться, хотя и очень люблю его.

Ольга К.

ПОДРУГА: Вам и только вам решать, какие отношения поддерживать с отцом. Но я бы на вашем месте закрыла глаза на людское порицание и постороннее мнение и обратилась к собственным чувствам.

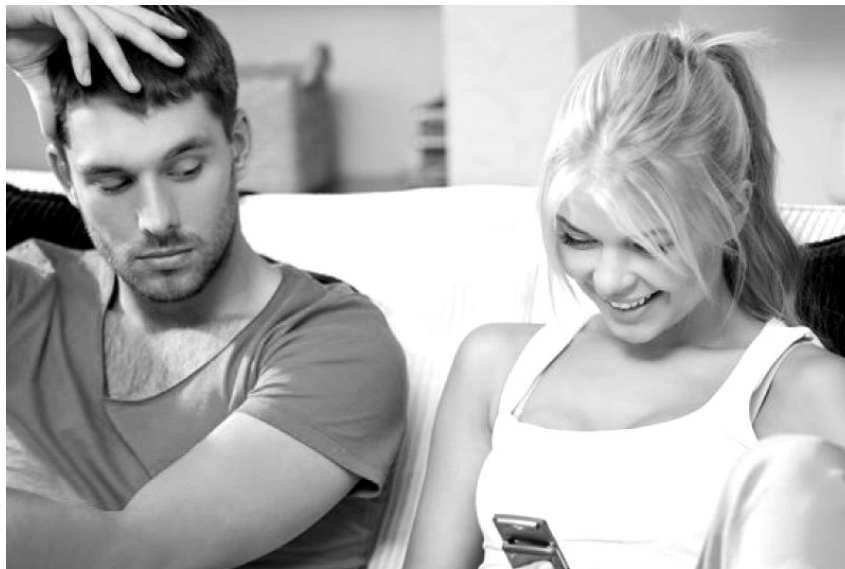
Это ваш отец, и вы его любите. Да, он оступился, совершил ошибку, но речь идет не о тяжком преступлении. Не исключено, что те самые финансовые махинации ваш папа совершал ради вас, вашего благополучия. Поверьте, он достаточно наказан за свой поступок. И сейчас ему тяжелее, чем могло бы быть, потому, что близкий человек - вы - от него отвернулся.

Если вам пока морально трудно поддерживать с ним контакт, начните с малого - с воспоминаний. Пролистайте старые альбомы с детскими фотографиями, где вы с отцом запечатлены вместе. Поговорите о нем с мамой или другими родственниками. Воскресите в своей памяти образ папы, который ничто не может разрушить. Возможно, вскоре вы сможете написать ему письмо, а потом и решиться на встречу.

Интересный вопрос

ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ НЕ ПОНИМАЮТ НАМЕКОВ?

Женщина вертит в руках духи, полученные в подарок от мужа, и вздыхает; «Ну как же он не понял, что я хотела другой аромат? Я же намекала ему!» Однако мужчины намеков не понимают! Вся беда в разном устройстве мозга у дам и кавалеров. Женщины по природе своей более эмпатичны, чувствительны, интуитивны. Они замечают любые мелочи, улавливают тона, намеки. И ждут того же от мужчин. А те, в свою очередь, наоборот, прямолинейны и понимают только то, что им конкретно сказано. Так что не стоит предъявлять своему избраннику слишком высокие требования. Лучше все сказать прямо. Шансы оказаться услышанной возрастают вдвое.



Не ревнует – значит не любит?

Милая «Подруга»! Мой муж за пять лет брака ни разу меня не приревновал. Даже когда на меня обращают внимание другие мужчины, ему хоть бы что. Мне кажется, он меня не любит...

Светлана Р.

ПОДРУГА: Все мужчины разные. Одни вспыльчивые, чувствительные и импульсивные. Другие тихие, спокойные и рассудительные. Какой ваш муж? Может, он не показывает своих эмоций просто в силу характера?

Нельзя делать вывод о том, любит вас человек или нет, по его ревности. Ревность сама по себе - чувство разрушительное и нерациональное. Если мужчина ревнует сильно, это может говорить о его низкой самооценке (он в каждом вашем знакомом видит конкурента) или о недоверии к вам. Ваш супруг, наоборот, уважает вашу свободу,

окружение, доверяет вам и уверен в себе. Разве это плохо?

Хочу предостеречь вас от любых проверок мужа. Не стоит специально его провоцировать на ревность, чтобы только подтвердить его чувства к вам. Постарайтесь найти любовь в иных проявлениях. Например, когда супруг вас поддерживает, обеспечивает, решает ваши проблемы, неравнодушен к вашим эмоциям, ласков, всегда готов прийти на помощь, значит, любовь однозначно присутствует в ваших отношениях, и вы можете не беспокоиться об этом!

Коллеги приходят на работу больными

Милая «Подруга»! Несколько человек в нашем офисе болеют, но на больничный идти не хотят, чтобы деньги не терять. А что делать нам, здоровым? Терпеть их шмыгания и заражаться? Как сказать коллегам, что они не правы?

ПОДРУГА: Вы затронули щекотливый вопрос. С одной стороны, безусловно, можно понять вас: вы не хотите болеть. С другой, мотивация коллег также ясна - они не хотят потерять деньги. Где же тут компромисс?

Коллеги, если они вежливы и корректны, сами должны позаботиться о том, чтобы обезопасить остальных от заражения. Когда им это в голову не приходит, придется взять дело в свои руки - купите себе медицинскую маску, например. При разговоре с больным сотрудником держитесь на преувеличенно большем расстоянии, попросите его не кашлять на вас. Попробуйте воз-



Игорь К.

звать к эмоциям: «У меня маленький ребенок, мне никак нельзя болеть» или «В конце недели меня ждет важное свидание, хоть бы не заразиться».

Запретить коллеге приходить на работу вы не можете, значит, нужно самому позаботиться о своем здоровье и принять профилактические меры.

Экспертиза



ПОКУПАЙТЕ С ВЫГОДОЙ!

Если вы заметили, что после каждого похода в магазин ваш дом заполняется ненужными безделушками и деньги утекают сквозь пальцы, пора научиться покупать правильно.

Многие уверены: случилось в жизни что-то неприятное, да просто настроение плохое - бегом в магазин, и ни в чем себе не отказывать в ходе шопинга. Рецепт не лишен оснований: во время шопинга в организме вырабатываются эндорфины, которые создают ощущение радости. Разве, что денег в кошельке становится меньше. И как же быть?

Шаг 1. Откажитесь от импульсивных покупок

Как научиться тратить в магазине ровно столько, сколько необходимо? Для начала нужно отказаться от импульсивных покупок, то есть, совершенных под влиянием эмоций, без включения здравого смысла. Именно на такие покупки делают ставки производители: по дороге от входа магазина до кассы вам попадают на глаза всякие милые пустячки, которые рука сама забрасывает в корзину. Чтобы противостоять хитроумным одиссеям, пытающимся выудить у вас лишнюю копейку, собираясь в магазин, составьте список покупок. Возьмите то количество денег, которое планируете потратить. Как правило, сколько бы денег вы ни взяли, вернетесь домой без них. А если начнете вести список трат, в конце месяца можете удивиться, как финансы утекают сквозь пальцы на разного рода безделушки, без которых можно обойтись.

Скидочные карты, акции, бонусы - вещь хорошая. Если только не поддаваться искушению купить что-

то ненужное, зато дешевое. Вы уверены, что вам нужны три свечи с ароматом ванили по цене двух? Если возникают сомнения, смело выкладывайте товар из корзины.

Шаг 2. Расплачивайтесь наличными

Лучше, если у вас с собой будут наличные, а не банковская карта. Психологи заметили: люди труднее расстаются с деньгами в материальной форме, чем в электронной. Доставая купюры из кошелька, вы



На чем не стоит экономить?

Никогда не покупайте товары по акции с истекающим сроком годности, зато подешевле. Вы рискуете навредить своему здоровью, а потом еще придется потратиться на лекарства. Вам это нужно?

видите их, ощущаете, включается «психологический тормоз».

Деньги на карте - совсем другое дело. Минута, и сумма уже перелетела с вашего счета на счет магазина. Потеря не ощущается, так как вы не видите эти деньги.

Если уж пользоваться банковской картой, то дебетовой, а не кредитной. Разница в том, что на дебетовую вы кладете свои финансы и, тратя их, не платите банку комиссионные проценты, а значит, покупка обходится вам дешевле.

Шаг 3. Посещайте стоковые магазины

Не стесняйтесь посещать стоковые магазины - тут коллекции бывают ничуть не хуже тех, которые продают под пафосными брендами.

Выберите оптимальный график посещения продуктового магазина - несколько раз в неделю или в выходные с закупкой на всю неделю - и придерживайтесь его.

Продукты также можно покупать на рынках и базарах. Постарайтесь обзавестись «своим продавцом». Став постоянным покупателем, можно получить расположение продавца: он подскажет, что сегодня свежее, а что брать не стоит.

Посещайте разного рода распродажи, в том числе и те, что под видом ликвидации склада. Но тут держите ухо востро - проверяйте качество покупаемой вещи. Есть серьезные дефекты - не берите: быстро выйдет из строя или вообще не пригодится, пролежав в шкафу.

Шаг 4. Научитесь покупать онлайн

В Интернете можно найти товары с минимальной наценкой из-за отсутствия цепочки посредников. Однако не спешите покупать, выясните все нюансы доставки. Существуют фальшивые точки продаж, которым нужны только данные вашей карты, чтобы опустошить ее. Если есть возможность, для онлайн-покупок обзаведитесь дебетовой банковской картой и храните на ней минимум средств.

Шаг 5. Гордитесь собой!

Не стоит чувствовать себя ущемленной из-за того, что вы экономите на покупках. Наоборот, вы должны ощущать гордость! Ведь это говорит о том, что вы - хорошая жена и хозяйка, а высвободившиеся средства можно пустить на что-то более нужное семье. Не стремитесь пускать пыль в глаза, время показного потребления проходит, в тренде европейская умеренность и респектабельная буржуазность.

Если ваша жизнь похожа на день сурка: работа, домашние дела, занятия с детьми, сон и снова все по кругу, пришло время поработать над собой.

Многим удобно жить, не задумываясь: «А что я делаю? Это приносит мне удовольствие или нет? Чего я на самом деле хочу?» Однако, если вы готовы взять на себя ответственность за собственную жизнь и хотите проживать каждый день осознанно, не поздно все изменить!

ЗАЧЕМ МНЕ ЭТО?

Чтобы добиться успеха на профессиональном поприще и состояться как личность, важно осознавать то, что вы делаете. Как только вы выберетесь из рутины и найдете время для себя, вы поймете, что достойны большего. Поменять ребенку памперс, приготовить ужин, составить годовой отчет для начальника - это не предел ваших возможностей.

Начните с небольших изменений, например, придумайте утренний ритуал и придерживайтесь своих привычек в течение двух недель. За это время ваше сознание кардинально изменится, и перемены в жизни не заставят себя ждать! Предлагаем вам зарядиться энергией и успехом на весь день, следуя простым правилам.

ВЫСЫПАЙТЕСЬ

Медики не зря говорят о пользе здорового сна. Если вы до сих пор пренебрегали отдыхом ради работы, учебы, семьи, домашних дел, придется вас разочаровать: вы зря себя изводили. Вместо того, чтобы читать книги для повышения квалификации по ночам, стоит отвести это время на сон, а уже утром взяться за дело. Выспавшись, человек лучше себя чувствует. Память, креативность и концентрация внимания работают на 100%, снижается уровень стресса, а следовательно, риск развития депрессии. Все эти бонусы можно получить, если ложиться спать пораньше. Пожалуй, это того стоит!

МЕДИТИРУЙТЕ И БЛАГОДАРИТЕ

Утром найдите время для медитации, чтобы чувствовать себя спокойно и быть в хорошем настроении. При этом, мысленно поблагодарите Вселенную за все, что у вас есть. В восточных практиках считается, что благодарность притягивает в жизнь добро и новые блага.

Возьмите за правило благодарить близких и родных. Очень часто мы привыкаем к хорошему и вос-



ЗАРЯДИТЬСЯ ЭНЕРГИЕЙ И УСПЕХОМ, чтобы добиться желаемого!

принимая все как должное, но это неправильная позиция. Посмотрите, как расцветает человек, когда слышит: «Спасибо большое, что бы я без тебя делала! Я очень ценю твою помощь». Так вы укрепите отношения с родными и друзьями, а это - шаг на пути к счастливой и успешной жизни.

ДЕЛАЙТЕ ЗАРЯДКУ

Если вы не можете позаботиться о своем теле, не надейтесь, что вас ждет успех в других аспектах вашей жизни. Многие недооценивают пользу физической нагрузки, но прожить долгую, интересную и здоровую жизнь на диване не получится.

Регулярные упражнения не только держат вас в тонусе, но и помогают справляться со стрессом, поднимают настроение. Существуют исследования, доказывающие, что физически активные люди более успешны, чем те, кто не дружит со спортом. Если спортзал - это не ваше, обязательно делайте зарядку по утрам, бегайте в парке, работайте в саду. Найдите то, что заставит вас двигаться!

ПРИНИМАЙТЕ ХОЛОДНЫЙ ДУШ

Холодный душ по утрам не только взбодрит вас, но и настроит на креативность и вдохновение, согласно исследованию американских ученых. Кроме того, вы будете тренировать силу воли. Сначала вам придется потерпеть и под-

ставить тело под струи холодной воды, затем вы выровняете дыхание и почувствуете себя лучше. Вы выйдете из зоны комфорта сразу, с утра - то, что нужно для продуктивного дня!

МОТИВИРУЙТЕ СЕБЯ

Пока другие ищут, чем себя развлечь, находите способы узнать что-то новое, познавательное. Ориентируйтесь на известных успешных людей - большинство из них читают минимум одну книгу в неделю. Нет времени? Включайте аудио-книгу в машине по пути на работу, берите с собой наушники - послушайте в обеденный перерыв. Расширяйте кругозор, исследуйте неизвестные вам вещи - так вы будете расти над собой.

АНАЛИЗИРУЙТЕ СВОИ ДЕЙСТВИЯ

Составьте список целей - больших и не очень. Не упустите ничего: мечту выучить испанский язык и съездить в солнечную страну, планы написать кулинарную книгу с оригинальными рецептами, сдать на права и т.д. Каждое утро перечитывайте свой список. Вы будете думать об этом на протяжении дня и постепенно начнете двигаться к исполнению заветных желаний.

А перед сном анализируйте свои действия. Спросите себя: «Что я сделала сегодня на пути к моей цели?» Привыкайте жить осознанно, и вы сможете добиться всего, чего пожелаете!



(Продолжение, начало в 29-50)

Пытаясь найти себе занятие, Мередит читала книги для будущих мам, покупала детские вещи, мечтала и грезила. Ребенок, поначалу не казавшийся чем-то реальным, сейчас напоминал о себе кратковременными приступами тошноты и усталости, а иногда и жесточайшей головной боли, заставлявшей Мередит часами лежать в затемненной комнате. Но она все переносила мужественно и не жалуясь, с абсолютной убежденностью в том, что страдания когда-нибудь кончатся.

По мере того, как шли дни, она все чаще разговаривала с малышом, словно с живым существом, как будто он мог слышать мать, особенно если положить руку на все еще плоский живот.

— Надеюсь, ты неплохо проводишь время, — пошутила она как-то, лежа на постели и чувствуя, как головная боль понемногу стихает.

— Потому что, юная леди, из-за вас мне плохо, как последней собаке.

В интересах равенства и справедливости она чередовала обращения «молодой человек» с «юной леди», поскольку ей было совершенно все равно, кто родится.

К концу октября четырехмесячная беременность начала сказываться, и Мередит немного пополнила. Постоянные замечания отца насчет того, что Мэтту не терпится отделаться от нее, звучали все более правдиво.

— Чертовски удачно, что ты не сказала о своем замужестве никому, кроме Лайзы, — объявил он за несколько дней до Хэллоуина. — У тебя по-прежнему есть выбор, Мередит, не забудь этого, — добавил он с необычной мягкостью. — Когда беременность нельзя будет скрыть, мы скажем всем, что ты уехала в колледж на зимний семестр.

— Немедленно прекрати это, черт возьми! — взорвалась Мередит и, повернувшись, направилась к себе.

Она решила отомстить Мэтту за редкие письма и поменьше писать самой. Кроме того, она начинала чувствовать себя влюбленной идиоткой: подумав только, изливает тоску в пространственных посланиях, терзается, мучается, а ему лень даже открытку бросить в ящик!

Позже приехала Лайза, и, сразу же почувствовав, как натянуты нервы Мередит, поняла, в чем дело.

— Опять нет письма? И твой папаша снова завел любимую песенку?

— Верно, — кивнула Мередит. —

РАЙ

Прошло уже две недели с тех пор, как прибыло письмо номер пять.

— Пойдем куда-нибудь! — объявила Лайза. — Нарядимся — и сразу почувствуешь себя лучше! А потом придумаем что-нибудь поинтереснее!

— Как насчет того, чтобы поужинать в «Гленмуре»? — предложила Мередит, приступая к выполнению плана, который обдумывала вот уже несколько недель. — И может, — мрачно призналась она, — там будет Джон Соммерс. Он туда ездит каждый вечер. Расспросишь его о бурении. А вдруг он что-нибудь скажет о Мэтте?

— Что ж, хорошо, — согласилась Лайза, но Мередит понимала, что Мэтт в ее мнении падает все ниже по мере того, как проходили дни, а письма все не было.

Джонатан с приятелями пили в салоне. Появление Мередит и Лайзы привлекло всеобщее внимание, и девушкам не составило труда получить приглашение к ужину. Почти целый час Мередит сидела лишь в нескольких футах от того места, где когда-то стояла с Мэттом у стойки бара, но на этот раз наблюдала блестящую игру Лайзы, достойную «Оскара» и одурачившую Джонатана настолько, что тот поверил, будто она перешла на другой факультет и теперь собирается заняться геологией и специализироваться в нефтеразведке. Но, к сожалению, в этот вечер Мередит узнала о бурении гораздо больше, чем ей хотелось бы, и почти ничего о Мэтте.

Две недели спустя врач уже не улыбался и уверенность сменилась озабоченностью. Снова началось кровотечение, на этот раз куда более обильное. Мередит ушла от доктора со строгим напутствием двигаться как можно меньше. Как хотела она, чтобы Мэтт был рядом!

Добравшись до дома, она позвонила Джули, чтобы поговорить с кем-то из близких Мэтта. Перед этим Мередит разговаривала с Джули еще дважды, и каждый раз и она и Патрик сообщали, что получили весточку от Мэтта.

Этой ночью Мередит долго лежала без сна, умоляя малыша потерпеть и не торопиться на свет, заклиная Мэтта написать ей. Прошел уже месяц с последнего письма. В нем он сообщал, что очень занят и устает к вечеру. Это можно было понять, но в таком случае почему Мэтт регулярно переписывается с семьей?

Мередит, словно желая защитить малыша, загромила ладонями живот.

— Твой папа, — прошептала она, — получит от меня очень строгое письмо, вот тогда узнает!

По-видимому, угроза сработала, потому что Мэтт проехал в машине восемь часов, чтобы добраться до телефона. Она была так рада слышать его, что едва не сломала трубку, но его голос почему-то казался холодноватым и довольно резким.

— Коттедж так и не освободился, — сообщил он. — Я нашел другой домик в маленькой деревне. Правда, смогу

приезжать туда только по выходным.

Но теперь Мередит не могла ехать, поскольку доктор велел являться на осмотр каждую неделю, поменьше ходить и почти весь день лежать. Однако ей не хотелось пугать Мэтта, рассказав об угрозе выкидыша. С другой стороны, она была так зла на него за упорное молчание и так боялась за ребенка, что решила не скрывать правду.

— Я не могу приехать. Доктор велел оставаться дома и постараться не делать резких движений.

— Странно, — отпарировал он, — весьма странно. На прошлой неделе прилетал Соммерс и рассказывал, что ты со своей подругой Лайзой появились в «Гленмуре» и очаровали всех мужчин.

— Это было до того, как я ездила к доктору.

— Понятно.

— А ты требуешь от меня, — с непривычным для нее сарказмом отрезала Мередит, — торчать у телефона день за днем и ждать, пока соизволишь написать письмо?

— Могла бы попытаться для разнообразия! — бросил он. — Кстати, корреспондент из тебя тоже неважный.

Мередит восприняла это как насмешку над стилем ее посланий и взбесилась так, что едва не повесила трубку.

— По-видимому, больше тебе нечего сказать?

— По-видимому.

На этом разговор закончился, и Мэтт, бессильно прислонившись лбом к стене, закрыл глаза, пытаясь выбросить из памяти и телефонный звонок и муки, им причиненные. Он пробыл в Венесуэле всего три месяца, а Мередит больше не собиралась в Южную Америку, и вот уже несколько недель от нее не было ни слова. Кроме того, она успела возобновить прежнюю светскую жизнь и солгала насчет того, что врач велел ей лежать дома в постели.

«Ей всего восемнадцать, — с горечью напомнил себе Мэтт. С чего бы ей сидеть в одиночестве?»

— Дьявол! — беспомощно пробормотал он, сознавая бесполезность их отношений, но через несколько минут решительно выпрямился. Еще несколько месяцев, и дела на буровой пойдут лучше, и Мэтт настоит на том, чтобы ему дали несколько выходных — тогда можно будет слетать домой и увидеться с ней. Мередит ни писала и что бы ни делала; сердцем Мэтт чувствовал, что это все еще так. Он побывает дома и, когда они будут вместе, сможет угрожать ей поехать с ним в Венесуэлу.

Мередит повесила трубку, бросилась на постель и горько разрыдалась. Мэтт словно между прочим сообщил о том, что нашел подходящее жилье, и похоже, ему все равно, приедет она или нет.

Выплакавшись, она вытерла глаза и написала ему длинное письмо, извиняясь за то, что была таким «плохим корреспондентом», за то, что вышла из себя, и, пожертвовав гордостью, при-

зналась, как много значат для нее его письма. Кроме того, Мередит подробно рассказала о визите к врачу.

Закончив письмо, она отнесла его вниз, Альберту. Она уже давно не сторижила у почтового ящика в ожидании писем, которые все равно не приходили. Альберт, выполнявший обязанности дворецкого и водителя, как раз вошел с пыльной тряпкой в руках. Миссис Эллис взяла трехмесячный отпуск, и Альберт неохотно принял на себя и ее работу.

— Альберт, пожалуйста, будьте так добры, отправьте письмо, — попросила Мередит.

— Конечно, — кивнул дворецкий, и как только Мередит ушла, отнес письмо в кабинет мистера Бенкрофта, открыл антикварный секретер и бросил очередное послание на пачку других, половина из которых была оклеена венесуэльскими марками.

Мередит направилась к себе и уже почти добралась до кресла, когда началось сильное кровотечение. Пришлось провести два дня в крыле «Бенкрофт» госпиталя «Сидар-Хиллз», названном в честь ее семьи, сделавшей огромные пожертвования госпиталю. Все это время она молилась о том, чтобы кровотечение не возобновилось и чтобы Мэтт каким-то чудом оказался здесь. Мередит хотела своего мужа и своего ребенка и не могла отделаться от ужасного чувства, что теряет обоих.

Доктор Арлидж выписал ее из больницы с условием, что Мередит пролежит в постели все оставшиеся до родов месяцы. Вернувшись домой, Мередит написала Мэтту письмо, в котором не только соотзила, как велика опасность потерять ребенка, но и сделала все, чтобы как следует напугать мужа. Пусть побольше тревожится за нее! Она была готова сделать все на свете, лишь бы постоянно оставаться в его мыслях.

Она почти не вставала, и этот строгий режим, казалось, решил проблему угрозы выкидыша, но теперь, когда Мередит могла лишь читать, смотреть телевизор и беспокоиться о будущем, вынужденное безделье постоянно возвращало ее к ужасающей реальности: Мэтт, очевидно, находил ее идеальной партнершей в постели, но теперь, в разлуке, забыл и думать о ней.

Она постепенно смирялась с мыслью, что придется воспитывать ребенка одной. Но не об этом, как оказалось, нужно было волноваться. К концу пятого месяца, среди ночи, у Мередит снова началось кровотечение. И на этот раз ни медики, ни уход, ни новейшее оборудование оказались не в силах спасти малышку, названную Элизабет, в честь матери Мэтта. Сама Мередит едва не умерла и три дня оставалась в критическом состоянии. Неделю после этого пришлось пролежать под капельницей, в путанице многочисленных трубок с иглами, отходящих от вен. И все это время Мередит тревожно прислушивалась, не звучат ли быстрые уверенные шаги Мэтта в коридоре. Филип пытался дозвониться ему, но не смог, так что пришлось послать телеграмму.

Мэтт не приехал. И не звонил. Однако во вторую неделю в госпиталь пришла ответная телеграмма, короткая,

прямая и убийственная: «Развод — превосходная идея. Действуй».

Мередит была так потрясена, так уничтожена этими четырьмя словами, что отказывалась поверить, будто он способен на подобное, особенно сейчас, когда она в больнице!

— Лайза, — истерически всхлипывала она, — прежде чем сделать такое, он должен был возненавидеть меня, но я ничего плохого ему не сделала! Он не послал эту телеграмму, не послал! Не мог!

Она уговорила Лайзу дать еще один спектакль, на этот раз для служащих телеграфной компании «Вестерн юнион», чтобы точно установить, кто дал телеграмму. Служащие, хотя и неохотно, все же признали, что телеграмма действительно была послана Мэтью Фаррелом из Венесуэлы и в качестве оплаты предъявлена кредитная карточка.

В холодный декабрьский день за Мередит закрылись двери госпиталя. Слева от нее шла Лайза, справа — отец. Мередит поглядела в ясное синее небо и поразилась, насколько оно кажется чужим... странным... неприветливым. И весь мир был чужим. Враждебным.

По настоянию отца Мередит записалась в университет на зимний семестр и снова стала жить в одной комнате с Лайзой. Она поступила так потому, что и отец и подруга желали этого, ведь когда-то, учеба так много значила для нее. Мередит вспомнила, что можно улыбаться и даже смеяться. Доктор предупредил, что с каждой последующей беременностью увеличивается риск не только для ребенка, но и для нее самой. Мысль о том, что она обречена навеки остаться бездетной, больно ранила, но со временем она сумела справиться и с этим. Жизнь успела нанести ей жестокие удары, но Мередит все вынесла, пережила и обнаружила в себе внутреннюю силу, о существовании которой даже не подозревала.

Отец нанял адвоката, который занялся бракоразводным процессом. О Мэте она ничего не слышала, но постепенно смогла приучиться думать о нем без боли и неприязни. Он, очевидно, женился на ней из-за денег, и потому что она забеременела. Поняв, что все ее деньги находятся под контролем отца, он просто отделался от нежеланной жены. Проходили недели, и Мередит перестала даже осуждать его, ведь причины, по которым она вышла за Мэтта, тоже не отличались бескорыстием — она забеременела и боялась расхлебывать последствия в одиночку. И хотя Мередит не раз говорила, что любит Мэтта, он никогда не обманывал ее клятвами в вечной любви, просто сама Мередит ввела себя в заблуждение, поверив этому. Их брак с самого начала был обречен.

Во время первого года учебы Мередит часто встречалась в «Гленмуре» с Джонатаном Соммерсом. Именно он рассказал, что отцу так понравились идеи Мэтта, что он основал с ним компанию с ограниченной ответственностью, вложив туда немалый капитал.

И предприятие окупилось. За следующие одиннадцать лет все, что затевал Мэтт, начинало приносить немалые доходы. Статьи о нем, неизменно в сопровождении снимков, едва ли

не ежедневно появлялись в журналах и газетах. И конечно, так же часто попадались на глаза Мередит, но она была слишком занята собственной карьерой и не обращала внимания на все, чем занимался Мэтт. Зато пресса жадно интересовалась каждым его шагом. Один год сменял другой, но репортеры по-прежнему были одержимы успехами блестящего финансиста и алчно следили за его многочисленными романами. Среди легиона очаровательных подруг по постельным играм насчитывалось даже несколько кинозвезд.

Для простых людей Мэтт был воплощением американской мечты, живым примером того, как бедный парнишка может выбиться в миллионеры, имея такие качества, как ум и трудолюбие. Но для Мередит он был просто озабоченным, чужаком, с которым она когда-то была слишком близко знакома. И поскольку она так и не взяла его фамилию и, кроме отца и Лайзы, никто в городе не знал о ее замужестве, широко разрекламированные связи Мэтта с другими женщинами почти не доставляли ей ни боли, ни смущения.

ГЛАВА 12

Ноябрь 1989 года

Ветер срывал с волн белые шапки пены и накачивал огромные водяные валы на песчаный пляж, раскинувшийся на двадцать футов ниже каменистого карниза, по которому Барбара Уолтере шла рядом с Мэтью Фаррелом. За ними неотступно следила камера: глаз из темного стекла фиксировал каждый шаг парочки, — словно заключая их в рамку с живописным пейзажем: на заднем фоне величественное, больше похожее на дворец, калифорнийское поместье Фаррела, Кармел, слева — бушующий Тихий океан.

Туман клубился, окутывая все толстым, колеблющимся покрывалом, уносимым все дальше теми же буйными порывами ветра, которые безжалостно путали и лохматили волосы Барбары и бросали горсти песка в объектив камеры. Уолтере остановилась в заранее определенном месте, повернулась спиной к океану и начала задавать вопросы Фаррелу. Камера послушно повернулась, но теперь фиксировала лишь людей, отгороженных от внешнего мира тоскливой декорацией серого тумана. Ветер все хлестал Барбару по лицу длинными прядями волос.

— Стоп! — раздраженно крикнула Уолтере, откидывая волосы с глаз, пытаясь оторвать прилипшие к губам волоски, и, повернувшись к гримерше, приказала:

— Трейси, не можете ли вы привести в порядок мою прическу хотя бы на полчаса?

— Попробовать клей Элмера? — предложила Трейси, неуклюже пытаясь пошутить, и показала на фургон, припаркованный под кипарисами, на заднем газоне поместья Фаррела. Извинившись, Барбара и гримерша направились к фургону.

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)



ВПУСТИТЕ В ЖИЗНЬ ЧУДЕСА!

Любимая работа, суженый, деньги, успех - вдруг Новый год «подарит» все это? Ждать зимние праздники с таким настроем приятно вдвойне. Но ожидание безоблачного и счастливого будущего способно сыграть злую шутку. Слово «ждать» может легко вытеснить призыв «жить».

Не то время, не то место?

«Не могу наслаждаться жизнью здесь и сейчас, потому что надо ждать. Ждать, когда придет весна или лето, когда появятся деньги, когда закончится кризис в стране, когда дети вырастут». Знакомо? Так, в режиме перманентного ожидания и проходит вся жизнь.

Оправданий множество: не то время, не то место, не те условия для создания новой, чудесной реальности. Но откуда им взяться, если в своей голове вы отводите им место в неопределенном будущем?

Мысли материальны, поэтому реализация желания под мантру «надо ждать» будет ускользать от вас в завтрашний день.

Чтобы что-то получить в будущем, надо принять и пропустить через все тело мысль о том, что вы уже этим обладаете. Приняли, пропустили? А теперь отбросьте все ожидания по поводу ис-

полнения вашего желания. Да, именно ожидания мешают желаниям исполняться. Они же источник тревоги, напряжения, чувства вины и суеты.

Ожидание результата мешает наслаждаться процессом со всеми его неожиданными поворотами то в одну сторону, то в другую. Ожидая чего-то пассивно и вяло, вы крадете у себя время, а слишком бурно и неистово - энергию. В обоих случаях либо задуманное не исполняется, либо исполненное не удовлетворяет.

Кто там топчется за дверью?

«Перестать ждать и начать жить» - так просто написать этот лозунг, и так сложно подогнать под него действительность. О чем же эта фраза? Перестать ждать придется не только каких-то глобальных, положительных сдвигов. Махните рукой на обыденные,

маленькие «ждунчики».

Махнуть рукой - значит отказать от обид и претензий как к людям, так и к судьбе, успокоить свой ум, принять все, что происходит, как данность. Просто не ждите, что у ситуации будет какая-то определенная окраска: белая или черная. Если все сложится благополучно - приятный сюрприз, если - нет, то у кого не было ожиданий, тот не попадет в ловушку разочарования. Попробуйте увидеть во всем происходящем промысел Высших сил. Вселенная слышит и понимает вас, выстраивая ожидания, вы пытаетесь взять под контроль окружающий мир и взвалить на плечи ее обязанности.

Распланированная жизнь не оставляет места чудесам. А они нетерпеливо топчутся за дверью, только впусти! Для этого не надо усилий, наоборот, верните себе спокойствие и безмятежность. Расслабиться и перестать ждать - это луч-

шее, что вы можете сделать для того человека, которого каждый день видите в зеркале.

Все придет в нужный момент!

Есть три вида ожиданий: от себя, от других и от жизни. Начинать всегда лучше с себя. Не ждите, что завтра вы похудеете, заработаете много денег, начнете выдавать по 20 отжиманий за тренировку... Бесконечные ожидания от себя превращаются в требования, не выполненные в срок требования - в стыд, который ведет к депрессии. Не ждите, а делайте. Если это тренировка, то пусть она будет в удовольствие, без какой-то конкретной планки. Если диета, то не вращайтесь в своем уме вокруг злосчастных калорий каждые 10 минут, вообще забудьте о них. Если вас тревожит финансовый вопрос, то тем более нужно расслабиться. Примите те суммы денег, которые есть у вас сейчас, будьте благодарны за них. Все сложится наилучшим образом.

Карты или шахматы?

Вы ждете, что муж оценит, как много вы успеваете сделать за день: работать, ухаживать за ним и детьми, заниматься хозяйственными делами. В глубине души вы уверены, что окружающие должны быть вежливыми и ответственными по отношению к вам. От тех, кому вы сделали добро, вы всегда ждете благодарностей, похвалы. Вы садитесь за карточный стол, а жизнь начинает играть с вами в шахматы. Муж принимает ваше служение как должное, коллеги грубят и не считаются с вами, а спасенные люди не придают никакого значения вашему подвигу. Делая что-то для других, вы ожидаете, что вам выплатят дивиденды за усилия. Увы, это работает только при отсутствии ожиданий. Служите людям только от избытка любви. Не реагируйте на хамов - их поведение предсказуемо, вершите добро анонимно. А главное, не ждите, что завтра все сложится великолепно. Придет и хорошее, и плохое, только со временем вы сможете понять истинное значение этих событий.

Являясь методом ненаучной медицины, голодание имеет ряд противопоказаний. Поэтому, прежде чем освоить тот или иной способ, получите разрешение у своего лечащего врача. Плюс такого похудения в том, что не нужно кардинально менять образ жизни, сложившийся годами.

Отказ от завтрака: для новичков

Вопреки известной поговорке, согласно которой завтракать нужно по-королевски, есть смысл иногда отказываться от завтрака. То есть, вставая с постели, вы не пьете кофе и не делаете бутерброд - вообще не заходите на кухню, а занимаетесь своими обычными делами, например сборами на работу. Если вы чувствуете дискомфорт, можно выпить стакан воды или теплый зеленый чай - разумеется, без сахара. Первый прием пищи через 6 часов после пробуждения. Например, вы встали в 7 утра, значит, ваш завтрак (он же обед) должен состояться в 13:00. В целом время вашего голодания должно составлять 14-16 часов в сутки, включая отказ от пищи перед сном, сон и пропуск привычного завтрака.

Несмотря на зверский аппетит, постарайтесь, чтобы продукты были легкоусвояемыми (например, отварная куриная грудка и овощной гарнир). Не нагружайте желудок жареной или острой пищей, иначе эффекта от голодания не будет.

Этот способ отлично подойдет новичкам. Практикуйте отказ от завтрака раз в неделю, и вы почувствуете не только уменьшение объемов талии, но и оздоровительный эффект для всего организма.

36 часов без пищи: продвинутый уровень

Проще всего отказываться от пищи, когда мы спим, а значит, не мучаемся соблазнами и не можем пробраться к холодильнику за запретной котлетой. Этот способ голодания максимально использует время сна для оздоровления организма. Его суть составляет отказ от пищи две ночи и один день - примерно 36 часов. За это время организм использует собственную внутреннюю энергию вместо энергии, получаемой из пищи.

После обычного ужина вы ложитесь спать и в течение следующего дня ничего не едите. При этом старайтесь пить как можно больше жидкости, лучше обычную кипяченую воду. Если возникают сложности, то допускаются послабления в виде зеленого чая или даже кофе без сахара.

После голодания ложитесь спать и на утро выпиваете стакан воды, а затем съедаете легкий завтрак. Помните, что во время голодания ваш желудок сократился в объеме, а значит, не нуждается в большой порции пищи. Далее вы питаетесь в своем обычном режиме. Люди, практикующие этот способ



4 СПОСОБА ГОЛОДАНИЯ, КОТОРЫЕ НЕ МЕШАЮТ ЖИТЬ!

Голодание - альтернатива диетам. Оно идеально подходит тем, кому легче сутки ничего не есть, чем несколько недель ограничивать себя в любимых продуктах.

голодания, отмечают, что после преодоления привычки что-нибудь пожевать, открывается внутренняя энергия, улучшается работа мозга и приходят новаторские идеи. Недаром среди поклонников этого метода много представителей современных интеллектуальных профессий: креативных директоров, программистов и других.

✓ **Во время голодания вы наверняка будете мерзнуть - это нормально. Просто одевайтесь теплее и пейте горячий чай без сахара.**

и много дел днем позволят вам не отвлекаться на приемы пищи. Вечером же, в расслабленной обстановке вы можете позволить себе не спеша насладиться трапезой. Ученые считают, что именно такой способ приема пищи много веков назад был естественным для человека, ведь днем он был занят охотой и мог устроить пир из добычи только вечером.

✓ **Практиковать голодание слишком часто нельзя. Если вы чувствуете себя плохо, выберите другой способ похудения.**

Только ужин: для тех, кто слишком занят

Этот способ предполагает один прием пищи в сутки - вечером. В результате получается голодовка в течение 20 часов. Вы можете пить воду или чай, или другие напитки с нулевой калорийностью, но никаких «глотну кефира» или «маленький кусочек сыра не повредит». Во время ужина не набрасывайтесь на еду - ешьте досыта, но не передайте. Следите, чтобы ваше меню было полноценным и сбалансированным. Такой режим питания подойдет тем, кто работает допоздна: напряженный график

Режим «5 через 2»

Режим «пять через два» может быть не только графиком работы, но и способом принятия пищи. Суть его проста: пять дней вы питаетесь как обычно, а два дня полностью воздерживаетесь от пищи. Итого выходит около 60 часов голодания. После обычного ужина вы ложитесь спать и двое суток ничего не едите. Затем легкий завтрак и обычный режим питания.

Если двое суток голодовки вам не под силу, допускается на второй день употреблять диетическую пищу, но не более 500 ккал. Это могут быть нежирная рыба или мясо, а также овощи.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА

Эфирные масла можно использовать не только в бане и при массаже. Мы подготовили 7 нестандартных идей, когда флакончик с маслом выручит вас.



ЭФИРНЫЕ МАСЛА НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

1 Если у вас болит голова, нанесите на виски несколько капель мятного масла и круговыми движениями вотрите в кожу. Через пару минут вы почувствуете себя лучше.

2 Получили небольшой ожог? Капля лавандового масла быстро успокоит кожу. Однако, если ожог сильный, затрагивает большую поверхность кожи, использовать этот метод не рекомендуется!

3 Экстракт чайного дерева эффективно борется с мелкими угрями. Достаточно протирать ватным диском с 1-2 каплями масла проблемные зоны дважды в день.

4 Для тонуса кожи протирайте лицо кубиками льда с маслом жожоба 1-2 раза в день. 1 ч. л. меда смешайте с 2-3 каплями эфирного масла, растворите смесь в стакане воды, разлейте

по формочкам и уберите в морозилку на ночь. Эффект вас удивит.

5 Добавьте несколько капель масла лаванды или ванили в теплую ванну и позвольте себе расслабиться 15-20 минут. После такой процедуры спокойный и крепкий сон гарантирован!

6 Чтобы защитить комнатные растения от вредителей, опрыскайте их водой с добавлением нескольких капель масла герани или цитруса. Кстати, после этого домашние животные тоже не станут грызть листочки растений.

7 Во время уборки пылесосом в квартире появляется неприятный запах? Перед тем как начать уборку, пропитайте лавандовым (или любым другим) маслом ватный диск и втяните его пылесосом. После такой процедуры в вашем доме останется нежный аромат.

НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ ПАКЕТЫ!

Не выбрасывайте пакеты с пупырышками, они вам пригодятся в хозяйстве. Дело в том, что они хорошо сохраняют как холод, так и тепло. Зимой в пакете с пупырышками можно брать в дорогу еду, и она долго будет оставаться теплой. Летом в таком пакете бутылки с водой не будут нагреваться. Это очень удобно! И не надо покупать специальную сумку-холодильник или термос.

Беседина Ирина.

ДЛЯ ВКУСНЫХ БЛИНОВ



Недавно мне нужно было напечь блинов, а ничего молочного в холодильнике не оказалось. Бабушка посоветовала использовать рассол из-под маринованных огурчиков. Я удивилась, но попробовала и не пожалела. Получился весьма необычный и пикантный вкус! Смешайте 1 л огуречного рассола с 1 яйцом, 2 ст. л. растительного масла, 1,5 ч. л. разрыхлителя и 2,5 стаканами просеянной муки. Вымесите тесто венчиком до исчезновения комочков и выпекайте блинчики с двух сторон до зарумянивания.

Для начинки отлично подойдут твердый и плавленый сыр, мелко нарезанная зелень укропа с творогом, яйцо с зеленым луком, жареные грибы с морковью и луком. Но учтите, что сладкая начинка не годится, так как блины немного солоноваты на вкус.

Дулинова Наталья.

КАК ОЧИСТИТЬ ПЛИТКУ В ВАННОЙ?

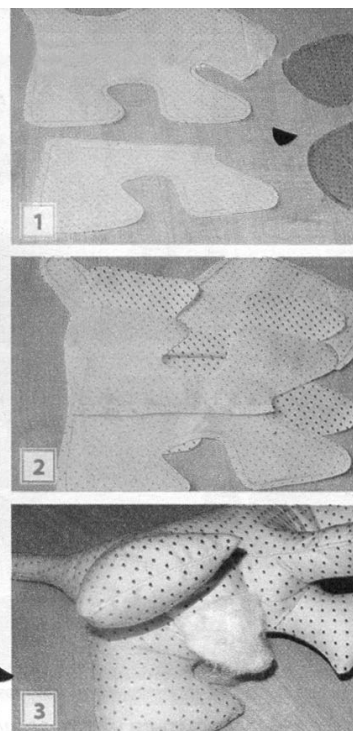
Я мою плитку в ванной своим собственным средством. Очищает лучше покупных! Для раствора понадобятся: 1/4 стакана перекиси водорода, 1 ч. л. жидкого мыла, 1/2 стакана соды. Все хорошенько перемешайте и нанесите на плитку. Оставьте на 10 минут, затем смойте теплой водой. Попробуйте, это действительно работает!

*Елена
Городишенина.*





Символ Нового года легко сшить из разноцветной ткани. Веселый песик с большими ушками обязательно принесет вам удачу в 2018 году.



ТАЛИСМАН 2018 ГОДА

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:

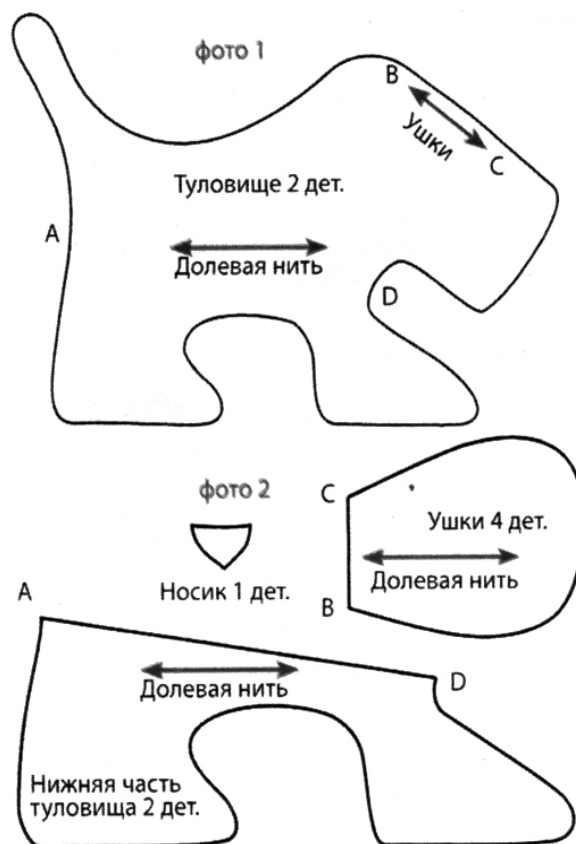
Х/б ткань (сатин) – 2 отреза; черный фетр; наполнитель; пуговицы – глазки; тесьма и бубенчик; нитки, ножницы, иголка, карандаш; выкройка; швейная машинка.

1. Перенесите выкройку на бумагу формата А4, вырежьте шаблоны. По шаблону выкроите необходимые заготовки: по 2 детали верхней и нижней части туловища из ткани одной расцветки и 4 детали ушек из ткани другой расцветки (фото 1). А также из фетра выкроите носик. Припуски на швы по 0,5 см.

2. Сложите ушки попарно с лицом вовнутрь и прошейте на машинке их округлую часть. Выверните налицо, расправьте и отпарьте. Сложите вместе детали нижней части туловища и прошейте шов по ровной линии, оставив посередине открытый участок для выворачивания игрушки. Полученный шов отгладьте. Сложите вместе детали верхней части туловища и прошейте от контрольной метки А до D. Далее вложите нижнюю часть туловища между контрольными точками основной детали и прошейте (фото 2).

3. Срежьте излишки припусков, в местах закругления сделайте надрезы и выверните заготовку игрушки налицо. Расправьте все швы и отпарьте заготовку. Набейте игрушку наполнителем, равномерно его распределите и зашейте открытый участок потайным швом (фото 3). Пришейте на мордочку собачки носик и глазки – пуговицы. На ушках заложите небольшие складочки и пришейте к голове (место притачивания ушек указано на выкройке: D-C). На шею собачке привяжите ошейник из тесьмы и прикрепите к нему бубенчик. Мягкая игрушка готова!

Автор изделия Елена Киришина.



ИДЕАЛЬНЫЙ ХВОСТ

Удобную повседневную прическу - хвост - можно сделать праздничной. Достаточно включить фантазию, и можно смело отправляться на корпоратив, притягивая восхищенные взгляды.



1 Высокий пышный хвост. Тщательно расчешите волосы и соберите на затылке. Слегка вытяните прядки у лица, создавая объем. Виски оставьте гладко затянутыми. Сзади у основания хвоста закрепите две невидимки таким образом, чтобы они цеплялись за резинку. Заколки не должны вам мешать и впиваться в кожу. Благодаря им хвост не будет сползать. Воспользуйтесь пенкой для укладки, чтобы прическа получилась пышной, как на фото 1.

3, часть прядей распустите по бокам. Чтобы скрыть резинку, намотайте прядку поверх нее, получится очень естественно и в то же время необычно.



2 «Зернистый» хвостик. Соберите волосы на затылке. Начешите прядки из хвоста и сбрызните их лаком для волос. Распределите резинки по хвосту по всей длине, как на фото 2. Расправьте каждое «зернышко» хвоста, придайте ему нужный объем и степень округлости. Сбрызните прическу лаком.

4 «Сердечный» хвост. Расчешите пряди и соберите на затылке. Расположите резинки по длине хвоста: у основания, в центре и чуть ниже (фото 4). Достаньте две пряди из хвоста, расправив их, чтобы получилось сердечко. Воспользуйтесь лаком для волос.

3 Хвост с косичкой сбоку. Романтический вариант прически. Сделайте начес и заплетите косу. Соберите волосы в хвост вместе с косой, как на фото

5 Стильная классика. Зачешите волосы назад, завяжите высокий хвост на затылке. Вытащите одну из длинных прядей и оберните ею все остальные волосы у основания хвоста, (фото 5). Закрепите кончик прядки невидимкой. Накрутите кончики хвоста при помощи расчески и фена или плойки. Такая прическа прекрасно подойдет для выхода в свет. Необязательно надевать украшения, вы в любом случае не останетесь незамеченной! Этот вариант подчеркивает хрупкую красоту женской шеи.

✓ Если ваши волосы чуть короче средней длины, вы можете сделать хвост узлом. Разделите пряди на две части. Сделайте из волос узел, зафиксируйте лаком. Скрутите волосы в еще один узел, а затем повторите действие.



Зачем увлажнять дерму?

Если вы хотите, чтобы кожа лица сияла здоровьем и красотой, важно наполнить эпидермис кислородом. Увлажняющие маски - лучшие помощники в этом деле! Они очистят клетки от токсинов и других загрязнений, помогут избежать сухости и улучшат цвет лица. А чтобы результат от процедуры сохранился на длительное время, маски нужно делать курсами: через день в течение 10 дней. Затем перерыв - два месяца. Все рецепты, которые вы увидите ниже, не только увлажняют дерму, но и окажут другие, не менее полезные действия.

✓ **Перед тем как наносить маску на лицо, обязательно распарьте кожу. Поры откроются, и дерма получит как можно больше питательных и увлажняющих веществ.**

Банан и молоко от морщин



Бананы богаты витамином С, который является природным антиоксидантом, способным замедлить процесс старения кожи. Кроме того, если ваша кожа склонна к пигментации и воспалениям, этот рецепт также подойдет вам. 1 спелый банан измельчите в пюре при помощи блендера или вилки. Добавьте 2 ст. л. молока высокой жирности, тщательно перемешайте. Нанесите на предварительно очищенную кожу лица. По ощущениям кожа будет казаться стянутой - это нормально. Через 20-30 мин. смойте маску прохладной водой и воспользуйтесь питательным кремом.

Травы для питания и тонуса



Эта маска не только нормализует водный баланс кожи, но и питает ее витаминами. Приятный бонус при регулярном использовании травяного рецепта - эффект лифтинга.

Смешайте по 1 ч. л. сухих листьев земляники, зверобоя, ромашки, тысячелистника и заварите смесь кипятком.



УВЛАЖНЯЕМ КОЖУ ДОМАШНИЕ МАСКИ

Натуральные увлажняющие маски наполняют кожу влагой и витаминами, а также избавят ее от шелушений. И необязательно записываться в салон красоты, воспользуйтесь простыми эффективными домашними рецептами.

Дайте 30 мин. настояться. Теплый настой процедите, добавьте в него 1 ст. л. меда, 1 сырой яичный желток и 0,5 ст. л. свежевыжатого яблочного сока. Тщательно перемешайте. Нанесите маску на очищенное лицо, шею и зону декольте. Через 20 мин. смойте теплой водой и воспользуйтесь увлажняющим кремом.

Творог и морковь

для здорового цвета лица

Творожная маска сделает кожу мягкой, устранив раздражения и обеспечит здоровый цвет. Готовится она очень просто.

Разотрите 1 ст. л. жирного творога и 1 ст. л. теплого молока в однородную массу. Добавьте 1 ст. л. свежевыжатого морковного сока и 0,5 ст. л. оливкового масла. Нанесите состав на лицо, избегая области вокруг глаз. Через 15-20 мин. умойтесь теплой водой. Если вы хотите придать коже эластичность, добавьте в этот рецепт 0,5 ст. л. сока алоэ (измельчите 1 лист алоэ при помощи блендера и отожмите сок). Эффект превзойдет все ожидания!

Овсянка и цитрус для естественного сияния



Овсяная маска сужает поры, оказывает антиоксидантное действие, возвращает коже тонус. Кроме того, мягко отшелушивает эпидермис, избавляет от мертвых клеток. Цитрус, входящий в состав маски, тонизирует дерму, возвращает ей естественное сияние и осветляет пигментные пятна.

Заварите кипятком 2 ст. л. овсяных хлопьев, добавьте 3-4 капли свежевыжатого апельсинового сока, перемешайте. Теплую массу нанесите на кожу лица, шею и зону декольте. Как только маска остынет, смойте ее теплой водой.

✓ **Если вы почувствуете жжение или любой другой дискомфорт во время применения домашних увлажняющих масок, сразу смойте ее и выберите другой рецепт.**

ГОТОВИМ С КЛЮКВОЙ И БРУСНИКОЙ



ДРОЖЖЕВОЙ ПИРОГ С ЯГОДНОЙ НАЧИНКОЙ

Понадобится: для теста: яйцо - 1 шт., сахар - 1,5 ст. л., соль - 1/4 ч. л., дрожжи быстрорастворимые сухие - 1,5 ч. л., молоко - 1 стакан, мука - 600-700 г, масло растительное - 2 ст. л. Для начинки: брусника или клюква (можно использовать замороженную) - 500 г, яблоко - 1 шт., сахар - 100-150 г, крахмал - 2-3 ст. л. (в зависимости от влажности ягод).

- * Яйцо взбить в мисочке, добавить теплое молоко, растворить в нем сахар и соль, добавить дрожжи, тщательно перемешать и оставить опару подниматься на 15-20 мин.
- * Добавить 1 ст. л. масла и просеять в массу 600 г муки. Замесить тесто. Влить еще 1 ст. л. масла и вымесить не слишком крутое тесто (при необходимости подсыпая муку). Накрыть по-

- лотенцем и оставить в тепле на 1,5 ч.
- * Для начинки смешать размороженные ягоды (слив жидкость) с сахаром и крахмалом.
- * Раскатать тесто, распределить по форме. Выложить начинку, украсить ломтиками яблока.
- * Выпекать пирог в предварительно разогретой до 180 градусов духовке до румяности (около 30-40 мин.).

КЛЮКВЕННАЯ ПАСТИЛА

Понадобится: клюква - 300 г, сахар - 250 г, белки яичные - 10 г. Для сиропа: сахар - 150 г, агар-агар - 3 г.

- * Ягоды измельчить блендером в пюре. Переложить в сотейник, нагреть до кипения, уварить в течение 7-10 мин. до густого пюре. Взять ровно 250 г горячего пюре, добавить сахар, перемешать. Дать остыть до комнатной температуры.
- * Для сиропа в сотейник с термометром налить 60 мл воды, добавить агар-агар и поставить на средний огонь. Когда агар-агар почти растворится, добавить сахар и варить сироп до 107 градусов. Снять с огня.
- * В остывшее клюквенное пюре добавить белки и взбить миксером на максимальной скорости до осветления и воздушности. Когда сироп остынет до 85 градусов, тонкой струйкой влить его в пюре на минимальной скорости миксера.
- * Форму выстелить пищевой пленкой. Вылить массу, разровнять и оставить при комнатной температуре на 6 ч. Посыпать сахарной пудрой, перевернуть на блюдо и посыпать сахарной пудрой обратную сторону.



Понадобится: мука - 200-230 г, сахар - 120 г, брусника замороженная - 100 г, разрыхлитель - 20 г, яйцо - 2 шт., сметана (15%) - 3 ст. л., лимон - 1/2 шт., масло сливочное несоленое - 2 ст. л., ванилин - на кончике ножа, соль - щепотка, пудра сахарная для посыпки.

БРУСНИЧНЫЕ КЕКСЫ

- * Яйца взбить в миске со сливочным маслом комнатной температуры. Добавить сметану.
- * В другую посуду просеять муку с разрыхлителем. Соединить с сахаром, ванилином и солью.
- * Добавить в миску с жидкой массой сухие ингредиенты и взбить венчиком до однородного состояния (по консистенции тесто должно получиться как густая сметана). Влить сок половинки лимона, перемешать. Добавить ягоды (предварительно разморозив и слив лишнюю жидкость).
- * Выложить тесто в формочки на 2/3 объема. Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке до готовности (примерно 25 мин.).
- * Готовым кексам дать остыть, вынуть их из формочек и посыпать сахарной пудрой.

ДЕСЕРТЫ С ЛИКЕРОМ

ТИРАМИСУ В БОКАЛАХ

Понадобится: на 4 порции: сыр «Маскарпоне» - 250 г, печенье «Савоярди» (или любое бисквитное) - 12 шт., яйцо - 2 шт., крепкий кофе - 100 мл, сахар - 1 ч. л., ликер «Амаретто» - 1 ст. л. в пропитку и 1 ч. л. в крем, пудра сахарная - 3 ст. л., какао-порошок для посыпки.

* Для пропитки 1 ч. л. кофе и 1 ч. л. сахара залить 100 мл крутого кипятка, перемешать, остудить. К холодному кофе добавить 1 ст. л. ликера.

* Для крема тщательно вымыть яйца, отделить белки от желтков. 2 белка взбить в крепкую пену. Добавить 1 ст. л. сахарной пудры и снова взбить в пену.

* Соединить сыр «Маскарпоне» с взбитыми желтками, добавить 1 ч. л. ликера, взбить. Добавить взбитые белки и аккуратно перемешать ложкой.

* Опустить в каждый бокал по 2 половинных на несколько частей палочки печенья. Полить 4 ч. л. кофейной пропитки. Затем с помощью ложки заполнить бокалы кремом. Убрать в холодильник на 4-5 ч. Перед подачей посыпать какао.



ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ

Понадобится: для бисквита: молоко - 280 мл, мука - 260 г, сахар - 300 г, какао-порошок - 5 ст. л., разрыхлитель - 4 ч. л., ликер - 80 мл. Для шоколадного крема: шоколад - 150 г, сахар мелкий - 5 ст. л. Для кофейного крема: кофе растворимый - 1 ст. л., шоколад - 150 г, пудра сахарная - 1,5 стакана, масло сливочное - 120 г, сахар ванильный - 1 пакетик, желтки - 2 шт.

* Для бисквита смешать просеянную муку, сахар, разрыхлитель и какао. Залить теплым молоком, перемешать. Выпекать при 180 градусах до готовности. Бисквит достать из формы, остудить, разрезать на 3 коржа.

* Для шоколадного крема смешать тертый шоколад, сахар и 6 ст. л. воды и немного поварить.

* Для кофейного крема шоколад растопить, остудить. Взбить масло, добавить желтки и взбивать 2-3 мин., ввести пудру. Кофе растворить в 1 ст. л. горячей воды. Кофе и шоколад ввести в масляную массу и взбить на малых оборотах.

* Коржи пропитать ликером и собрать торт, промазав их кремом. Украсить на свой вкус.

ПИРОЖНОЕ «САВАРЕН»

* В миске смешать сахар, просеянную муку и яйца. Дрожжи растворить в теплом молоке и добавить к сухим ингредиентам. Замешивать 5 мин., посолить. В 3-4 приема ввести размягченное масло. Накрывать пленкой, поставить в тепло на 40-50 мин. Разложить по формочкам, накрыть и оставить в тепле еще на 40 мин.

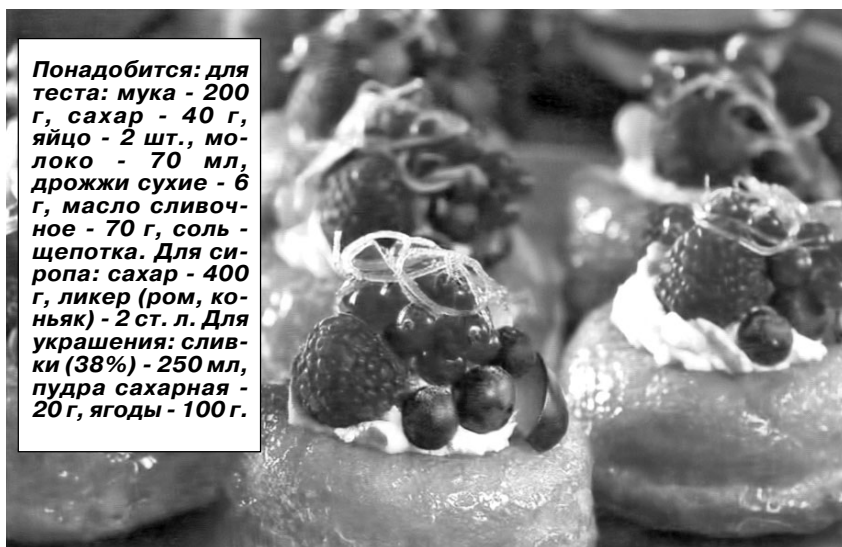
* Выпекать 15 мин. при 180 градусах. Вынуть из формочек и выложить на решетку, чтобы остыли.

* Сварить сироп из 800 мл воды и сахара. Снять с огня, добавить ликер, остудить.

* Саварены по одному погрузить шумовкой в сироп, сосчитать до 5 и вынуть. Выложить на решетку, чтобы стек лишний сироп.

* Взбить сливки с пудрой. С помощью кондитерского мешка нанести крем на саварены. Украсить ягодами.

Понадобится: для теста: мука - 200 г, сахар - 40 г, яйцо - 2 шт., молоко - 70 мл, дрожжи сухие - 6 г, масло сливочное - 70 г, соль - щепотка. Для сиропа: сахар - 400 г, ликер (ром, коньяк) - 2 ст. л. Для украшения: сливки (38%) - 250 мл, пудра сахарная - 20 г, ягоды - 100 г.





НАДЕЖНОЕ УКРЫТИЕ ДЛЯ КУСТАРНИКОВ

В начале зимы главная задача - уберечь любимые растения от погодных капризов, чтобы ни мороз, ни оттепель им были не страшны. Тогда и душа садовода будет спокойна, и растения перезимуют в тепле и безопасности.

Спасаем розы от холода

Подготовить розы к зиме - эта проблема не только новичков, но и опытных садоводов. Даже они не застрахованы от капризов погоды: мороз, резкая оттепель, бесснежная зима. Такие перепады погодного настроения сводят насмарку все труды и губят дорогие и изысканные сорта роз. Как показывает практика, самое надежное укрытие - воздушно-сухое, его проще организовать, когда розы в саду растут не одиночками, а собраны в группы (то, что называется розарием).

Основание роз перед укрытием окутать сухой землей, смешанной с песком и торфом, грунт обязательно должен быть сухим, чтобы не подопрела корневая шейка. Над растениями установите дуги (можно сколотить из реек некое подобие парника) и натяните на них пленку - она послужит крышей от осадков. Но укрытие должно располагаться над кустами так, чтобы внутри оставалось воздушное пространство, поэтому, между макушками растений и потолком оставьте зазор в 10-25 см, тогда растения не сопреют. Боковые части такого импровизированного парника до наступления устойчивых холодов закрывать не нужно, пусть парник проветривается, но когда температура опустится ниже нуля, боковые края пленки закройте и прижмите к почве камнями или кирпичами. Все сооружение должно быть прочным, чтобы выдержало снежную шапку и не обрушилось на растения.

Сооружаем еловый шалаш

Садоводы многих регионов уже заметили, что климат меняется в сторону потепления, зимы уже не те, что раньше, поэтому, сегодня актуален упрощенный вариант укрытия: соорудите из еловых веток шалашик и поставьте его над кустами роз. Если поблизости лапника нет, то можно использовать домашнюю заготовку - дубовые ветки (обычный веник) или раскидистые листья папоротника, которые можно най-

ти в любом лесу. В крайнем случае, розы можно закатать в спанбонд. Если в вашем саду розы растут одиночными посадками, то накройте их любой емкостью: ведром, кастрюлей, чем угодно, лишь бы защитить от осадков, на самом деле розы больше боятся не мороза, а намокания корневой шейки. Использовать пленку для одиночных кустов не рекомендуем, под тяжестью снега она придавит кусты, прижмет их к влажной почве, и стебли подпреют. Пленку натягивают только на каркас, чтобы под ним был воздух!

ВАЖНО: Такое сухое теплое укрытие понравится не только розам, но и мышам - это идеальный домик для зимовки. Чтобы отпугнуть грызунов, разложите внутри таблетки нафталина или кусочки ткани, пропитанные сильно пахнущими веществами (керосин, креолин).

Бинтуем хвойные

Все хвойные, которые растут в наших садах, достаточно морозоустойчивы, но после зимы они становятся растрепанными и неаккуратными, поэтому и для них укрытие тоже необходимо. Дело в том, что зимой ветви хвойных деревьев становятся очень ломкими, и после долгих снегопадов крона разваливается, распадается на несколько частей, некоторые ветки легко могут обломиться. Возможность навешивать каждые выходные в сад и отряхивать налипший на ветки снег есть не у всех, вот поэтому, хвойные деревья, особенно пирамидальной формы, осенью нужно забинтовать. Использовать для этого можно обычную марлю, но обматывайте ее вокруг кроны не слишком туго, пусть ткань даже немного провисает, главное, чтобы ее не сорвал ветер. Для этого начинайте обвязку с макушки и двигайтесь вниз. Такие бинты можно изготовить самостоятельно, используйте мешковину или любой плотный укрывной материал (только не полиэтилен!), нарежьте его на широкие полосы и забинтуйте дерево.

Удерживаем снег

Есть еще один простой и бюджетный способ защитить растения от холодов - дожидаться, когда природа сама предложит растениям укрыться теплым снежным одеялом. В этом случае у нас одна задача - постараться удержать его на грядках и цветниках как можно дольше. Помешать этому могут два главных зимних врага садовода - ветер и испарение. Ветер просто снег сдувает, а солнце его испаряет. Установлено, что в солнечный и морозный день с 1 кв. м испаряется до 5% объема снежного покрова. Чтобы этого не произошло, используйте дедовский прием: соорудите с подветренной стороны разнообразные преграды для ветра, они спасут выпавший снег от выдувания и послужат накопителями для новой партии снега, который всегда собирается возле препятствий. Заметьте, дачные и деревенские заборы всегда стоят в сугробах! Дело за малым: постарайтесь узнать направление ветров в вашей местности, с современными интернет-ресурсами это не составит труда.

Создаем мобильные ограждения

Никаких специальных щитов для снегозадержания сооружать не обязательно, используйте подручный материал: куски фанеры, деревянные щиты, длинные ветви кустарников (малины, смородины, крыжовника), оставшиеся после обрезки.

Щиты разложите на грядках, а ветки - вокруг особо ценных кустарников и растений, снег будет автоматически скапливаться вокруг них. Прекрасно, если ваша огородная зона декорирована плетнем, здесь ничего и мудрить не надо: он и снег задержит, и сад украсит. Сплетите несколько таких мобильных ограждений (например, из ивы) и поздней осенью поставьте их перед теплолюбивыми растениями. Как видите, даже такой агротехнический прием, как снегозадержание, можно организовать красиво!

Анна Чистякова, кандидат биологических наук.

Поздравления

Дору СОСНИЦКУЮ поздравляем с днем рождения.

Желаем крепкого здоровья, долгих лет жизни и пусть будет много радости.

Болгарский перец, помидоры И бадриджаны на столе.

Сегодня день рождения Доры, Весь мир в цветах, а не во мгле.

Полно пирожных, мармелада, Конфет, пухаток и нуги,

И леденцов, и шоколада...

Питья, анисовой браги.

А после небольшого спора

За здоровье поднимем toast:

«Живите счастливо вы, Дора!»

Пусть крепким будет дружбы мост.

Суважением,

Ирина и Анна Орфаниди,

Беата Складовская, Марина Кукарская,

Мара Шепинская, Анна Янтар,

Нина Ветлицкая, Рената Терпиловская,

Эльмира Яцкевич, Галина Вислинская,

Маргарита и Наталия Радинские,

Олеся Яроцкая, Лариса Домбровская,

Барбара Краевская, Лидия Позноховская,

Ирена Санковская, Снежана Куц, Ева

Голонко, Анастасия Левандовская, Марина

Филина, Светлана Ковальская, Екатерина

Кукульская, Диана Веселовская, Здеслава

Намысловская, Елена Микелашвили,

Дареджан Капанадзе, Ирма Чхотуа,

Циала Киртадзе, Нана Кобаля,

Нана Кесовия, Зоя Дранга, Тамила

Чалахешавили, Мирелла Иорданеску,

Армина Гелага, Мария Драгомириу, Ланда

Урзичану, Елена Бударан, Кристина Лазару,

Лидия и Ангелия Ботезату, Ирина Мелкова,

Лора Пенчева, Лариса Яремчук, Шукуфа

Курбанова, Александра Расоева, Светлана

Арутюнова, Елена Стрельцова, Нана

Сурамели, Светлана Горичко, Маргарита

Доряну, Галина Славинская, Ядвига

Ломницкая, Лали Гвинджилия,

Нино Палавандишвили.

Анатолия ДАНЕЛЯНА

поздравляем с днем рождения.

Желаем крепкого здоровья, счастливо жить вместе с супругой Галиной Бандурой и видеть все хорошее, что есть на нашей родной планете.

Играет скрипка, счастье то какое,

Песни звучат под звоном струн гитар,

Играет от души нам Анатолий,

Имея слух и музыкальный дар.

Играет вместе Галина Бандура, Этот дуэт ждет бешеный успех, Одежда «от кутюр»... полно гламура,

После концерта радость, бис и смех.

Удачи, счастья, милый Анатолий,

Успехов творческих и радостных побед,

С Галиной жить в любви, дружбе, покое.

Мелодии звучат пусть много лет.

Суважением,

Ирина и Анна Орфаниди,

Иорданка Евтимиади,

Маргарита Григориади,

Анемона Иродопуло,

Марина Киракосян-Мосесова, Гаяне

Восканян, Люся Агабальян, Анаида Акопян,

Марина Мурадян, Дали Мхитарян,

Нуну Саркисян, Марина Абовян,

Наргиза Оганова, Лили Музенитова,

Анна Диммичева, Малуза Горанова,

Ионка Христова, Донка Младенова,

Лада Николова, Ирина Нешкова,

Ната Славчева, Лана Стоева,

Алла, Полина и Радостина Станчевы,

Марианна Трайчева, Ионелла Радева,

Ирина Подсоснок, Анна Еловенко,

Майя Погребняк, Валентина Рудник,

София Евдокименко, Ирина Стасюк,

Инна Борисюк, Виолетта Нетребко,

Елена Емельяченко,

Натела Мерабишвили, Ия Перадзе,

Нана Пеикришвили,

Раиса Смирнова, Тинико Маргвелашвили,

Тасико Векуа, Алла Титвинидзе,

Майя Венкова,

Лия Арвеладзе.

Елену ЯРОВУЮ поздравляем с днем рождения.

Пусть хорошее настроение никогда не покинет такую красавицу, какая есть ты.

Света тебе и радости.

Пройдет все непременно,

Боль и тоска пусть сгинут.

Красавица Елена,

Подруги не покинут.

Настанет день счастливый,

День лучших открытий,

И твой взгляд молчаливый

Исчезнет с глаз, Елена!

Живи счастливо, сладко

И песни напевая,

Иди дорогой гладкой,

Елена Яровая!

Суважением,

Ирина и Анна Орфаниди,

Лали Дгебуадзе,

Ия Перадзе, Валентина Неженцева,

Людмила Смоленская,

Лия Арвеладзе, Мадонна Карсанова,

Нанули Варазашвили, Джеджило

Эристави, Додо Лалиашвили,

Манана Кавтарадзе,

София Болквадзе,

Лариса Степаненко, Любовь Искренко,

Раиса Смирнова,

Анастасия и Маргарита Зарейчук,

Зоя Кучеренко, Анна и Юлия Кузнецовы,

Ирина Епифанова, Полина Иванова,

Алла Есаулова, Нино Балавадзе,

Лела Турашвили, Майя Венкова,

Любовь Истомина, Медея Чхаидзе,

Лили Тодадзе, Зоя и Ивана Костовы,

Этери Шенгелия, Раиса Мкртчян,

Ангела Геворкян, Венера Кростева,

Красимира Русинова, Лана Стоева, София

Светлинова, Русудан Абесадзе, Кети

Димитриади, Эльза Санакоева, Елена

Акритиди, Мзия Кудухова, Диана Габараш-

вили, Надежда Ляпина, Майя Пирцхалаиш-

вили, Дареджан Капанадзе,

Светлана Губкина.

У Арнольда ГОНСИОРОВСКОГО и Людмилы РАДЧЕНКО, а также у Константина ЖЕМАННИКОВА и Ольги ТРАПАИДЗЕ родился внук, а у Романа ГОНСИОРОВСКОГО и Марины ЖЕМАННИКОВОЙ-ГОНСИОРОВСКОЙ родился сын Анатолий.

Поздравляем всех близких с долгожданным появлением малыша на свет. Желаем маленькому Толику вырасти счастливым, быть желанным и любимым, честным и преданным.

Речка бежит, ее низовье

Лесом покрыто... Малахит...

Мальш родился Анатолий,

На весь балкончик он кричит.

От солнца белый подоконник

Цветами радуги блестит,

Расти счастливым, малыш Толик,

Пускай Господь тебя хранит.

Суважением,

Ирина и Анна Орфаниди,

Мария Саввиди, Анатолий Цагариди,

Анемона Иродопуло, Виолетта Волкова,

Раиса Пустушкина, Павел Гальчинский,

Нино Карбелашвили, Янник Регинский,

София Шарафян, Натела Канделаки

с семьями.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №50

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Лап-

ник. Косяк. Покер. Полено.

Ушат. Дож. Мыс. Кидман.

Инс. Крапива. Лов. Паника.

Нагар. Арык. Трапеза. Стан-

нок. Марокен. Полис. Шаш-

лык. Каротин. Лама. Опара.

Дубрава. Орех. Колбаса.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Спани-

ель. Суша. Пат. Лакомство.

Ракша. Сын. Парус. Копыл.

Кока. Пак. Клотик. Ритмика.

Док. Драп. Раса. Клемма. Ан-

чар. Ромб. Апина. Потоп. Ров.

Сходни. Игрек. Тамара. Вика.

Зефир. Вес. Кружка. Аркан.

Наваха.

Светлана доктор
ПОДРУГА
журнал для женщин

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.



СОБАКИ ДЛЯ АЛЛЕРГИКОВ

Считается, что аллергия бывает на шерсть, так что лысые животные лучше всего подходят для тех, кто чихает.

Источник аллергии - это не просто шерсть, а перхоть и другие микрочастицы, находящиеся на коже собаки. Полностью безопасных собак нет, но есть менее аллергенные породы. На них аллергия бывает реже, у таких животных меньше шерсти, нет подшерстка, редко бывают кожные болезни. Выяснить, нет ли у вас реакции на ту или иную собаку, можно, если пообщаться с ней не издавна, а в тесном контакте несколько часов - пообниматься, глубоко забраться руками под шерстку. Лучше повторить встречу, чтобы убедиться наверняка. Важно, чтобы в это время аллергик не принимал антигистаминных препаратов, иначе реакция не будет понятной. Итак, десяток собак, которые могут подойти аллергику.

Ученые доказали, что собаки с черной шерстью чаще вызывают аллергию, чем белые, рыжие и коричневые. А лучше заведите голую собаку.

Австралийский шелковистый терьер. Маленький, гладкий, с тонкой шелковистой шерстью, которая практически не линяет. Собаки отличаются прекрасным здоровьем.

Американский голый терьер. У животного совсем нет шерсти и не бывает кожных заболеваний. Но за кожей питомца нужно следить - летом защищать от солнца, зимой - от холода.

Аффен-пинчер. У него смешная «дьявольская» мордашка и жесткая шерсть. Пес совсем не линяет, и проблем со здоровьем у него нет.

Ирландский водяной спаниель. Его шерсть как будто мокрая, вьющаяся. Но эта собака не имеет подшерстка и считается очень подходящей для аллергиков.

Китайская хохлатая. У нее почти нет шерсти, но кожа нежная и требует заботы.

Йоркширский терьер. У этого малыша даже не шерсть, а волосы такой же структуры, как у человека. Подшерстка нет. Йорков можно и нужно купать и расчесывать или стричь. Шерстка не линяет, но растет на протяжении всей жизни.

Карликовый шпиц (померанский). Несмотря на то, что этот зверь - комочек меха, он считается идеальным питомцем для аллергика, ведь его шерсть линяет не сильно.

Бишон-фризе. Шарик даже не меха, а пуха. Но, тем не менее, хороший вариант для аллергика, потому что не линяет.

Мальтезе. Маленькая беленькая пуховая красавица не имеет подшерстка и может ужиться с аллергиком.

Котон-де-тулеар. Не зря собаку зовут котон (хлопок), ее шерсть на ощупь похожа на вату. Котон не линяет и не имеет подшерстка.

Н. Ивашова, аллерголог, врач высшей категории.

Знакомства

Мужчина 52 лет, обеспеченный работой и жильем, 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.

+ + +

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

Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кипиани.

+ + +

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

Тел.: 555. 60-20-58.

+ + +

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

Тел.: 577. 66-92-75.

+ + +

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

Меня зовут Альберт, 46 лет, имею серьезные намерения.

Тел.: 568. 78-11-25.



Меховые

Такой модный предмет гардероба изготавливают из натурального или искусственного меха, который способен сделать образ благородным и, конечно, согреть вас в холодную погоду. В данном случае главное соблюдать умеренность в цвете и объеме. Лучше всего надевать меховой жилет на тонкую водолазку или трикотажную кофточку с облегающими брюками, легинсами, джинсами. Жилет будет хорошо смотреться и с трикотажным платьем по фигуре.



Удлиненные

Удлиненные жилеты, напоминающие пальто без рукавов, являются прекрасной альтернативой классическому варианту. Плюс ко всему, они визуально стройнят и уменьшают объем в области бедер. Сочетаются такие жилеты практически со всем: с трикотажными или строгими платьями, зауженными брюками или укороченными юлонтами, свитерами и рубашками.



Смелые и дерзкие

Джинсовый жилет обоснуется в гардеробах любительниц кантри и активного образа жизни. Это удобная и модная деталь, которая подходит для повседневной жизни.

Кожаный жилет можно использовать не только как дополнение рокового образа, но и комбинировать с деловым или повседневным нарядом в сочетании с кожаной сумкой или обувью в цвет.



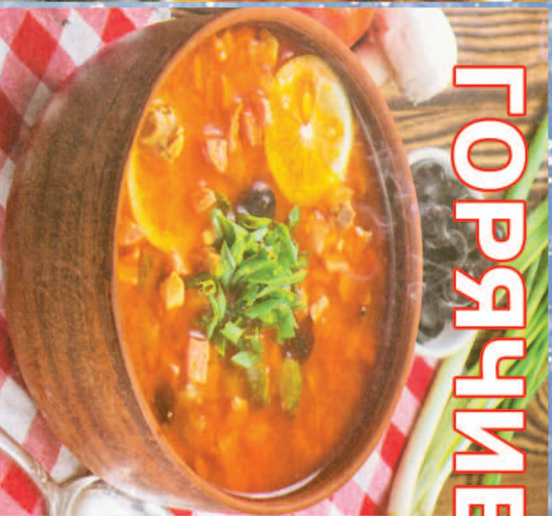
ГОРЯЧИЕ СУПЫ



ТЫКВЕННЫЙ С БЕКОНОМ

Тыква – 1 кг, перец болгарский, морковь, лук репчатый - по 1 шт., чеснок - 1 зубчик, сливки (10%) - 200 мл, сахар (по желанию) - 1/2 ч. л., приправы (соль, перец, имбирь свежий, кориандр, паприка) - по вкусу, масло сливочное - 10 г, масло растительное - 1 ст. л., бекон (ломтики) - 150 г, семечки тыквенные, кунжут.

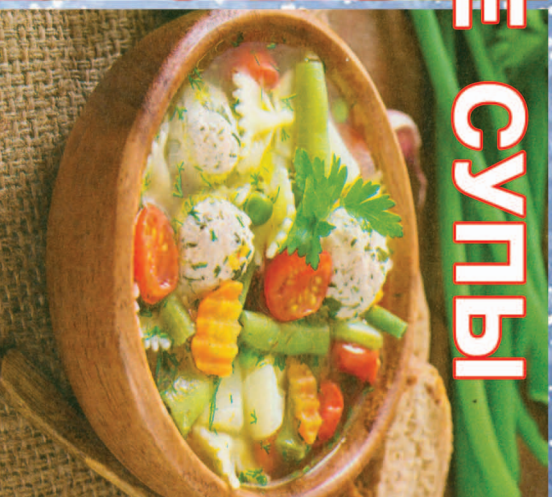
Овощи нарезать. В кастрюле нагреть сливочное масло вместе с растительным, добавить пропущенный через пресс чеснок и лук. Обжарить до прозрачности, посолить, поперчить. Добавить тыкву, болгарский перец, морковь, имбирь и сахар, обжарить 5 мин. Затем залить 1,5 л воды. Накрыть крышкой и варить 20 мин. (до готовности тыквы). Блендером пюрировать суп и вмешать в него сливки. Добавить остальные приправы, довести до кипения и снять кастрюлю с огня. Бекон обжарить до золотистой корочки, нарезать небольшими ломтиками. Разлить суп по тарелкам. В каждую положить кусочки бекона. Посыпать обжаренными тыквенными семечками и кунжутом.



СОЛЯНКА СБОРНАЯ

Мясо на косточке – 600 г, лук репчатый, картофель - по 2 шт., шампиньоны - 300 г, буженина, колбаски копченые – 200 г, паста томатная - 2 ст. л., огулцы соленые - 2 шт., оливки - 15-20 шт., лист лавровый - 2 шт., перец черный горошком - 5-6 шт., лимон - 1/2 шт., масло растительное - 1-2 ст. л.

Сварить бульон из мяса и 2,5 л воды, добавив 1 луковицу. За 15 мин. до готовности положить лавровый лист и перец горошком. Мясо вынуть, бульон процедить. Вторую луковицу нарезать полукольцами, обжарить в масле. Добавить томатную пасту и тушить 3 мин. Мясо и картофель нарезать кубиками, колбасу и копчености - полосками, огулцы - соломкой, оливки - колечками. Грибы нарезать пластинками и обжарить в масле, пока не испарится жидкость. В кипящий бульон опустить картофель, варить 10 мин. Добавить остальные компоненты, варить еще 10 мин. Дать настояться. При подаче в тарелки положить тонкие ломтики лимона, рубленую зелень и сметану.



ОВОЩНОЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Филе куриное - 200 г, картофель, лук репчатый - по 2 шт., морковь - 1 шт., сыр твердый - 50 г, овощи замороженные (ассорти) - 1/2-1 уп., перец черный горошком - 5-6 шт., куркума - 1 ч. л., масло сливочное - 1 ст. л., масло растительное - 1 ст. л., сметана - 2 ст. л., соль - по вкусу.

Филе и 1 луковицу пропустить через мясорубку. Добавить размороженное сливочное масло, соль и перец. Фарш тщательно вымешать и отбить. Сформовать фрикадельки. Одну луковицу мелко нарубить, морковь нашинковать. Обжарить овощи в растительном масле до золотистого цвета. В 2 л кипящей воды опустить фрикадельки. Довести до кипения, варить 20 мин. В середине варки добавить нарезанный кубиками картофель и обжаренные лук с морковью. Опустить в кипящий суп замороженные овощи, добавить куркуму и перец горошком. Варить на слабом огне 5-7 мин. Дать настояться под крышкой 10 мин. Перед подачей добавить сметану и тертый сыр.



КУРИНЫЙ С ГРИБАМИ

Филе куриное - 400 г, шампиньоны - 300 г, картофель - 3 шт., морковь - 100 г, лапша - 130 г, масло растительное - 1-2 ст. л., соль - по вкусу, перец черный молотый - по вкусу.

Филе нарезать крупными кусочками, положить в кастрюлю, залить 3 л холодной воды и поставить на огонь. Когда вода закипит, снять пену, уменьшить огонь до минимального и варить 30-40 мин. Овощи очистить. Картофель нарезать небольшими кубиками, морковь - соломкой, шампиньоны - пластинками, лук мелко нашинковать. Лук на слабом огне обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Добавить в сковороду шампиньоны, поперчить и немного потушить. В готовый кипящий бульон опустить картофель и морковь, варить 10 мин. Добавить содержимое сковороды и варить еще 5 мин., после чего всыпать лапшу и варить 5-8 мин., посолив и поперчив по вкусу.

