

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОЛЮБИТА

№26

ИЮНЬ 2018

цена:

1,5 лари

Гостевой

брак

стр.18

Макияж

МОЛОДОСТИ

стр.36

Снижаем

стресс от смартфона

стр.8

Лекарь

одуванчик

стр.14

Женские судьбы

Нина Дорошина

стр.20-21

Эми Шумер

стр.16-17

Стендап - комик номер один

В русском народном стиле

Народные мотивы сегодня являются актуальным трендом, а их оригинальность и некоторая скромность уже давно завоевали сердца многих модниц.



ФАСОНЫ

Одежда русских красавиц была свободной, без корсетов и поясов. Сегодня же фасоны претерпели изменения: длина платьев и сарафанов укоротилась, лямки стали тоньше, исчезли нижние юбки, появились модели, выделяющие женскую талию. Блузы в русском стиле похожи на сорочки со свободным кроем и рукавами-фонариками. Они имеют открытый вырез лодочкой либо воротник-стойку.

Аксессуары в русском стиле используются по минимуму. Чаще всего это плетеные сумочки, которые могут быть украшены природными мотивами, соломенная шляпа, крупные и яркие серьги. Что касается обуви, то босоножки, сандалии и балетки имеют чаще всего плетеную платформу, ремешки и цветочную вышивку.



ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ

НЕЛЛИ БИЧИКАШВИЛИ

Прием по записи

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

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

ЗАЩИТИМ СВОЮ ЛЮБОВЬ!

Многие думают, что навести порчу, сделать приворот на чужого мужа, принести несчастье в дом более удачливого коллеги по работе или бизнесу может только явный недруг. Тот, который не в силах сдержать досаду при разговоре об успехах другого, который не здоровается при встрече, говорит гадости за спиной. Но все это далеко не так. Как показывает жизнь, причиной неприятностей часто становятся близкие люди. Таких историй в практике потомственной ясновидящей Нелли БИЧИКАШВИЛИ довольно много. Об одной из них – наш рассказ.

Инга была счастлива, когда 15 лет назад вышла замуж за Артема. Не важно, что жених не обладал джентльменским набором: квартирой, машиной, дачей. Любовь, которая связывала молодую пару, вполне компенсировала проблемы неустроенного быта. Супруги много работали. Артем с отличием окончил университет, успешно продвигался по службе. Инга делала все, чтобы муж мог полностью посвятить себя работе – воспитание детей, хозяйственные заботы она взяла на свои хрупкие женские плечи. О собственной карьере, конечно, не приходилось думать, забота о семье отнимала все ее силы. А когда Артем стал прилично зарабатывать, Инга бросила работу и стала домохозяйкой. Свою судьбу она считала счастливой и очень сочувствовала своей подруге Марине, которая, несмотря на внешнюю привлекательность, никак не могла найти себе достойную пару. «Вот за такого, как твой Артем, я вышла бы замуж», - не раз вздыхала Марина. Могла ли она тогда подумать, что подруга говорит всерьез! И когда муж однажды вдруг собрал свои вещи и заявил, что уходит к другой, ей и в голову не пришло, кто же эта «другая». Только спустя несколько дней Инга узнала, что проклятая разлучница – ее близкая подруга...

Ушла любовь – пришла беда. Инга начала болеть, врачи назначали молодой женщине все новые обследования. Особого внимания требовали и дети: у сына начались трудности с учебой, дочь стала конфликтовать с одноклассниками. Инга выбивалась из сил, чтобы справиться с проблемами, но на смену одним тут же приходили другие, и казалось, что пери-

од невезения уже никогда не кончится. Изменился и Артем; он стал резким, нервным и начал пить. Обычно щедрый и внимательный к жене и детям, перестал помогать им.

Инга решила сходить к ясновидящей, которую ей рекомендовала мать.

Имя Нелли Бичикашвили с благодарностью произносят многие люди, которым она не только предсказала знаковые события, которые в дальнейшем и произошли, но и вернула любовь, счастье, помогла отвести беду, избавила от страданий.

Просмотрев ситуацию Инги, потомственная ясновидящая Нелли Бичикашвили увидела, что невезение и болезни молодой женщины породила та же сила, которая разрушила ее семью. Оказалось, что разлучница Марина сделала сильный любовный приворот на Артема и порчу – на его жену. С помощью магии Артема просто заставили находиться рядом с чужой женщиной. Отсюда и видимые изменения в его характере, и возникшие у некогда трезвого мужчины запои. Сняв с мужа Инги приворот, Нелли Бичикашвили позволила ему вновь стать самим собой, избавиться от любовной зависимости и грозящего алкоголизма. У самой же Инги после снятия порчи улучшилось самочувствие. Мало того – сами собой исчезли проблемы с детьми. Жизнь семьи быстро вошла в норму.

А чтобы какая-нибудь разлучница вновь не попыталась украсть чужое счастье, Нелли Бичикашвили поставила защиту на любовь Инги и Артема, так что завистливые глаза им теперь не страшны.



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, 555-92-36-89.



СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ ЛЕНА

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

АДРЕС: ул. Бека-Опизари, 2 / ул. Гришавили, 53 (Ортачала, вверх за церковью св. Николая). 272-40-18, 5.99-15-24-37, 5.98-15-24-37

Инд.предприятие, регистрационный №B 10163958



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 ВЕДУНЬЯ РОКСАНА

Предсказываю на картах Таро (смотрим по фото). Помогу найти выход из трудных жизненных ситуаций. Снятие любых негативных воздействий, установка защиты. Индивидуальное приготовление защитных амулетов, талисманов, оберегов. Бизнес-консультации. Помогу в работе с конкурентами. Сделаю денежный амулет, который принесет вам доход и процветание.

Прием по записи: 555. 54-28-46 (с 10.00 до 18.00).

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.

УЛИЦА ПОЛНА НЕОЖИДАННОСТЕЙ

С детства нас учат правилам, по которым мы должны ходить по городу и правильно переходить улицы, как следить за своими сумками и карманами и не знакомиться с тем более, не идти с незнакомыми людьми, для того, чтобы чего плохого не вышло. Но кроме таких тривиальных явлений как воровство личного имущества, на наших улицах процветает и воровство другого типа – крадут удачу, здоровье и счастье и судьбу!

«Я шла по улице. Ко мне подошла уличная торговка и стала дешево предлагать духи и другую харахуру. Я взяла коробку с духами в руки, чтобы прочесть название. Потом я протянула эти духи обратно торговке, так как они мне не подошли. Внезапно торговка стала на меня кричать, что не возьмет товар назад, и если я ей не заплачу, то она меня проклянет. Я не стала слушать эту злодейку и положила коробку с духами на скамейку и ушла. Вслед мне летели такие проклятия, что мне стало страшно. Ночью мне стало настолько плохо, что вызвали скорую. С тех пор несчастья меня не покидают. Неужели та торговка и ее проклятия и есть причина моих проблем! Манана Т.»

«Я остановился на светофоре. Внезапно ко мне подошла женщина и попросила денег, Я ей отказал, так как загорелся зеленый и я должен был ехать чтобы не задерживать движение. Женщина вслед стала меня проклинать. Через пару дней на моей машине попал в аварию мой сын. Возможно, что в этом виновата та попрошайка. Махо С.»

«Я уже много лет торгую на базаре. Все у меня было как у всех когда было густо, а когда и пусто. Несколько месяцев назад к прилавку подошла женщина Она обшупала весь мой товар, ничего не купила, да еще пару вещей уронила на землю. Естественно я возмутилась, а она, вместо того, чтобы извиниться, очень сильно стала и меня, и мою семью проклинать. С той поры у меня только пусто и куча долгов. Что делать? Как избавиться от этих проблем. И как защититься от таких людей?! Роза И.»

«Моя дорогая Ольга Александровна. Я ваша пациентка, которой вы помогли справиться с жизненными неурядицами, и которую защитили своими волшебными талисманами и от порчи, и от сглаза, и от всех проблем! Вы также меня многому научили, как защититься от неожиданных ситуаций, которые случаются в повседневной жизни на улице. И вот, что со мной произошло! Как-то утром я шла за хлебом. На улице стояли и разговаривали две дворничихи. Когда они меня увидели, то замолчали и стали при-



стально на меня смотреть. Я помня ваши заповеди для такой ситуации, проходя мимо них ущипнула себя за мягкое место. Этот жест не укрылся от дворничих. Назад я тоже шла мимо них и опять повторила этот не сложный ритуал. Они уже не на шутку разозлились – явно видя, что я знаю, как уберечь себя от их злобных глаз. Мне на их злобство было наплевать, главное я уберегла себя от их сглаза! Нина С. г. Тбилиси.»

«Мой уважаемый и горячо любимый, мой спаситель Дмитрий Алексеевич! Вы меня и мою семью неоднократно спасали от порчи и от сглаза, и от плохих пожеланий. А мои враги после ваших блокировок меня оставили раз и навсегда, ваши талисманы защищают меня от новых недоброжелателей Ваши советы для непредвиденных ситуаций всегда со мной и меня неоднократно выручают! Но вот, что со мной произошло, я думаю и читателям будет интересно, как защититься в плохой ситуации от негатива. Как-то я вышла за покупками, но забыла ваш талисман в другой сумке, а тут, как назло, встретила знакомую, о которой я всегда знала, что у нее «плохой глаз». Та стала меня нахваливать и что я хорошо выгляжу, и хорошо одета, и сумка у меня новая и дорогая. Я в этой ситуации не растерялась и скрутила в карманах кукиши, как вы мне и посоветовали в подобных ситуациях. И все обошлось, и ничего, благодаря вашим советам со мной не произошло. Огромное вам спасибо за все! Галина Т.»

СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ И ДМИТРИЯ. Улицы полны неожиданностей, которые не всегда приятны для вас, и могут негативно повлиять на вашу жизнь. Можно встретить и старого врага или человека, который вам неприятен. А для того, чтобы не попасть в плохую ситуацию, после добрых встреч, надо иметь при себе защитный талисман. Но если у вас нет талисманов, то можно проводить при неприятной встрече не-

сложные и эффективные ритуалы.

Скрутить незаметно в кармане кукиши.

Ущипнуть себя за ягодички или три раза похлопать себя по тому же месту.

Мысленно сказать «Соль тебе в глаза».

Глядя в глаза плохому человеку, прикусить кончик языка и мысленно сказать «Не дам!».

Если вас проклинают, то можно сказать – «Твои речи – тебе в плечи! Твое дело – тебе в тело».

Если ситуация после неприятных встреч вышла из под контроля, то поспешите к нам и мы все уладим!

ДЛЯ СПРАВКИ. Парапсихолог Ольга Александровна и экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили основали первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Президентом и Вице-Президентом. Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили – автор книги «Хранительница очага». Парапсихолог Ольга и экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич проводят уникальную диагностику ауры человека, не имеющую аналогов в Грузии, а также кармическую диагностику, определяют, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия. Выявляют причины болезней и полностью очищают человека от выше перечисленных проблем. Очищают жилые и рабочие помещения от негатива. Возвращают «украденную» судьбу. Изготавливают персональные защитные талисманы для людей, жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес.

Экстрасенс Дмитрий эффективно восстанавливает и увеличивают жизненную энергию после длительных болезней и операций. Накажет уникальным методом блокировки, которым в Грузии владеет только он, врагов, завистников, конкурентов, злых соседей и злых родственников.

Сеансы, ритуалы и диагностика проводятся как очно, так и по фотографии. Диагностика и устранение проблем проводится как очно, по фото так и по e-mail.

Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили и экстрасенс, мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведут прием только по предварительной записи. Запись только по телефонам!

Тел.: 5.77-43-69-87,

5.95-14-48-88.

(звонить с 10.00 по 19.00).

Интересующие вас вопросы присылайте на e-mail: dmitri.bibilashvili@gmail.com, olga.bibilashvili@gmail.com. На наиболее интересные вопросы отвечать будем через журнал.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

В жару болезни обостряются Как этого не допустить?

Инфаркт и инсульт

При высокой температуре уменьшается объем циркулирующей крови, и она сгущается. На этом фоне повышается риск образования кровяных сгустков, которые могут закупорить сосуд в сердце или мозге.

Не думайте, что инсульт и инфаркт угрожают только пожилым. Рискуют также женщины, принимающие гормональные контрацептивы, мочегонные средства, и те, кто для лечения использует травы - крапиву, зверобой, валериану. Повышенная свертываемость крови может возникнуть и во время беременности. **Как быть?** В жару нужно чаще проверять уровень тромбоцитов в крови и делать анализы на свертываемость. Если окажется, что кровь густая, понадобятся разжижающие ее препараты, например «Кардиомагнил». Для улучшения кровообращения рекомендуются «Актовегин» или «Трентал». Все лекарства должен назначать только врач после обследования. Также надо пить больше воды и есть свежие ягоды. Особенно осторожными нужно быть людям с диагнозами стенокардия, ишемическая болезнь сердца и гипертония. Им в жару необходимо каждый день измерять давление и пульс и при отклонениях от нормы принимать назначенные врачом препараты. При сердечно-сосудистых проблемах нужно всегда иметь под рукой средство от высокого давления, валидол, капли Вotchала или нитроглицерин.

влиять на людей с вегетососудистой дистонией и низким давлением. При дефиците кислорода ощущается слабость, хочется зевать, нередко возникает одышка, нарушается ритм сердца. А при резком снижении давления может даже случиться обморок. **Как быть?** Нельзя подолгу находиться в душном помещении. Чаще принимайте душ и гуляйте среди деревьев. В комнате, где работаете, расставьте вокруг себя побольше живых растений. Дома по квартире развесьте влажные простыни. Утром и днем принимайте тонизирующие женьшень и элеутерококк, а в течение дня распыляйте на тело воду. При склонности к обморокам в жару нужно носить с собой веер и пузырек с нашатырным спиртом. Если почувствовали головокружение, дурноту - осторожно поднесите его к носу. Если же сознание потерял кто-то из посторонних, вызывайте скорую помощь. Ведь это может быть не простой обморок, а инсульт или инфаркт. Пострадавшего нельзя трясти и бить по щекам. Расстегните ему одежду и помашите чем-то для притока воздуха. Если человек пришел в сознание и жалуется на боль в сердце, дайте ему под язык таблетку нитроглицерина. Если он не может говорить, скорее всего, произошел инсульт. Никаких мер без врача принимать нельзя, чтобы ситуация не ухудшилась.

Сердечники! Не прыгайте в холодную воду, чтобы не спровоцировать спазм сосудов и остановку сердца. Входите в воду постепенно.

Болезни щитовидки

Они обостряются не столько от жары, сколько от солнца. Прямые лучи провоцируют повышенную выработку гормонов щитовидки. В результате ухудшается состояние при гипертиреозе, узловой болезни, диффузном токсическом зобе. При активизации щитовидки человек не переносит духоту, сильно потеет, испытывает беспричинное беспокойство. У него учащается сердцебиение, поднимается давление, ускоряется обмен веществ. Иногда даже нарушается зрение. **Как быть?** Если

есть проблемы с щитовидной железой, не находитесь на открытом солнце в самый зной - с 11 до 16 часов. Старайтесь передвигаться только по тени. Носите одежду из легких натуральных светлых тканей, чтобы не притягивать к себе лишний жар. В помещении закрывайте окна шторами. Для облегчения духоты обтирайте руки и ноги кубиками льда, а в офисе - влажными салфетками. Если все-таки произошло обострение, само собой оно вряд ли пройдет. Нужно обратиться к эндокринологу, сдать анализы на гормоны ТТГ, Т3 и Т4, сделать УЗИ и возобновить прием лекарств. Скорее всего, вам назначат препараты, которые уменьшают образование гормонов щитовидки, препараты против аритмии и кортикостероиды.

М. Исаков, терапевт, кандидат медицинских наук.

Гипотонический криз

В жару в воздухе резко снижается количество кислорода. Это может плохо

НА ВРЕМЯ ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ПРОДУКТОВ, ВОЗБУЖДАЮЩИХ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ, - КРЕПКОГО КОФЕ, ЧАЯ, КОЛЫ, ШОКОЛАДА, ОСТРЫХ И ПРЯНЫХ БЛЮД.



Отвечает Сальман АЛЬ-ШУКРИ, гинеколог

На протяжении всего периода лечения от цистита не стоит заниматься:

✓ конным спортом;

ЦИСТИТ ИСКЛЮЧАЕТ СПОРТ?

У меня хронический цистит. Некоторые говорят, что спортом заниматься при этом заболевании нельзя. А мне так хочется! Может быть, не все так однозначно?

Ольга Иванова.

✓ акваэробикой и плаванием;

✓ велосипедным спортом;

✓ фигурным катанием;

✓ боксом, тяжелой атлетикой

и борьбой (во время тренировок идет нагрузка на живот и от этого резко повышается внутрибрюшное давление). Я как врач могу посоветовать вам йогу. Польза йоги при

терапии цистита не подлежит оспариванию, потому, что почти все ее упражнения призваны усиливать обращение крови в сосудах малого таза. А еще йога увеличивает качество усвоения питательных компонентов пищи, которые являются помощниками в борьбе за выздоровление.



ПОЛЛИНОЗ

Это аллергическое заболевание, совпадающее с периодом цветения трав, злаков, деревьев и вызывающиеся пылью растений. Оно проявляется ринитом, дерматитом, конъюнктивитом, астмоидным бронхитом, характеризуется отечностью носа и глаз, насморком, чиханием, кашлем, удушьем, зудом и кожными высыпаниями. Без соответствующего лечения будет иметь прогрессирующее течение и может перейти в бронхиальную астму. Болезнь протекает циклически.

Как правило, на уровень заболеваемости влияют экологические, климатические и географические факторы. Решающая роль в возникновении поллиноза, считают специалисты, принадлежит наследственной предрасположенности. Если аллергическими заболеваниями страдают оба родителя, вероятность развития аллергии у ребенка составляет 50%. Риск возникновения недуга увеличивается, если ребенок постоянно находится в загрязненной аллергенами среде, неправильно питается или часто болеет вирусными заболеваниями.

Одно из самых тяжелых проявлений поллиноза – сезонная пыльцевая астма. Ее приступы начинаются внезапно и остро. Перед этим ребенок обычно беспокоен, раздражителен. У него дыхание становится шумным, свистящим, выдох затруднен и делается как бы ступенчатым. Появляется одышка, синеют

губы. Постепенно шумное, свистящее дыхание сменяется мучительным кашлем. Если у ребенка во время прогулки появляются признаки заболевания, надо его как можно быстрее вывезти из местности, воздух которой содержит пыльцу. Когда начинается приступ, дайте ребенку теплое питье, сделайте горячие ручные и ножные ванночки. При рекомендации врача давайте ребенку витаминные препараты – витамин Р, аскорбиновую кислоту, которая повышает устойчивость организма к аллергенам.

Поллиноз развивается в две стадии. На первом этапе возникают проходящие клинические проявления недуга. Пациенты жалуются на ощущение зуда в носу, глотке, ушах и в области трахеи. Веки больного становятся отечными, характерны длительные приступы непрерывного чихания, появляется слизистое обделяемое из

носа. Развиваются аллергический конъюнктивит, затруднения дыхания, обусловленные бронхиальной астмой, цистит. А если больной по какой-то причине проглатывает пыльцу, возможно появление тошноты и рвоты, которые сопровождаются резкими болями в животе.

При поллинозе пациенту врачи рекомендуют сократить время пребывания на улице, особенно в сухую и ветреную погоду. Не рекомендуется открывать окна, следует использовать специальные очистители воздуха, предназначенные для улавливания пыльцы растений, исключить из рациона определенные продукты, которые могут стать причиной развития аллергии. При мягком течении поллиноза пациенту назначают антигистаминные средства, а при средней степени тяжести рекомендуют использовать глюкокортикостероиды местного действия. Их же комбинируют с антигистаминными

препаратами общего действия при тяжелом течении заболевания. В такой ситуации могут также применить хирургическое лечение – провести операцию, частично удалив носовые раковины.

В процессе профилактики пациентам с поллинозом рекомендуется на время периода цветения уезжать в другую климатическую зону, после прихода с улицы следует принимать душ. Необходимо проветривать помещение, лучше в сырую безветренную погоду. Для того, чтобы предотвратить проникновение аллергии в квартиру, на окно можно повесить смоченную плотную ткань. Вещи после стирки не следует сушить на улице, чтобы избежать оседания пыльцы. В период обострения рекомендуются несколько раз в день промывать глаза и полоскать горло для удаления аллергена.

**Подготовил
Роберт МЕГРЕЛИ.**

Фруктово-овощной напиток

Такой напиток не только укрепит иммунитет, но еще и кровь очистит. Нарежьте ломтиками очищенные сырую свеклу и 2 сырых моркови. Залейте холодной водой и варите примерно полчаса на медленном огне. Процедите, в отвар всыпьте по горсти нарезанной кусочками кураги и изюма. Варите на медленном огне 5-10 минут, процедите,



охладите. Отвар можно хранить в холодильнике 3 суток. Давайте такой напиток ребенку по половине столовой ложки 3 раза в течение месяца.

Прополис с молоком

Разогрейте 1 л молока. Добавьте в него 100 г сухого измельченного прополиса. Поварите 5 минут. Процедите молоко через марлю, сложенную в несколько раз. Когда отвар остынет, снимите лишний воск с поверхности. Храните лекарство в холодильнике. Принимать нужно по 1 ст. ложке отвара 3 раза в день перед

едой в течение месяца. Это средство нельзя использовать при непереносимости продуктов пчеловодства.

“Морской пляж” в квартире

Если ребенок постоянно болеет, обязательно устройте ему такую камнетерапию. Возьмите морские округлые камешки (можно купить в зоомагазине). Облейте их теплой кипяченой водой с морской солью и каплей уксуса. Три раза в день ребенок должен ходить босиком по этим камешкам в течение 3-5 минут. Это избавит от частых простуд, ангина.

Существует более 20 видов инфекций, передаваемых половым путем. Многие из них протекают незаметно, подтачивая женский организм изнутри.

ВСЕ ОБ ИНФЕКЦИЯХ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

В настоящее время спектр половых заболеваний расширился. Как вокруг всего опасного, вокруг половых инфекций существует масса мифов. Люди верят в них, поскольку проще успокоить себя, чем заботиться о предохранении или лечении.

“Инфекции имеют внешние проявления”

Некоторые занимаются случайным сексом без презерватива, поскольку партнер с виду порядочный, и «там» у него все хорошо. Ведь болезнь обязательно проявлялась бы. А раз ничего не видно, не болит, не чешется - значит, и бояться было нечего.

Конечно, какие-то половые инфекции имеют внешние признаки. Но далеко не все! Симптомы могут проявиться лишь через несколько недель. Тем временем человек, получивший инфекцию, может заразить еще кого-то. Особенно это касается женщин: многие заболевания интимной сферы проходят у них бессимптомно. Проблемы со здоровьем могут дать о себе знать в виде невынашивания беременности или каких-либо болезней, которые легко цепляются к ослабленному инфекцией организму.

“Не всякий секс ведет к заражению”

Если секс был, но не вагинальный, заразиться нельзя - думают многие. Именно поэтому мужчины и женщины пытаются обезопасить себя, выбирая оральный секс.

Вагинальный, оральный или анальный секс - инфекции без разницы, через какую слизистую проникать в организм. Поэтому, презерватив необходим при любых случайных связях, а при анальных контактах он вообще обязателен: в данной области слизистая оболочка особенно подвержена микротравмам.

Кроме того, наряду с самой инфекцией при оральном сексе с нездоровым партнером можно получить фарингит, конъюнктивит, а при анальном - проктит.

“Нет финала - нет инфекции!”

Прерванный половой акт безопасен - эту идею мужчины нередко пытаются навязать молодым женщинам. «Да я вовремя остановлюсь, не бойся!» - уговаривает партнер.

Даже, если получится вовремя остановиться, что тоже не гарантировано, инфицирование все равно произойдет. Ведь возбудители находятся не именно в сперме, а во всех жидких средах организма: крови, смазке полового члена. Кстати, и забеременеть в подобном случае можно, ведь элементы спермы также попадают в смазку. Так что, ни от инфекции, ни от беременности прерванный половой акт не предохраняет.

“Сразу в ванную комнату, и проблем нет!”

Некоторые мужчины верят: после полового контакта надо сходить в туалет «по-маленькому», и моча уберет всех возбудителей - считай, промоет слизистую. Для женщин есть сказки иного рода - кроме как помочиться, «знающие» советуют принять душ и провести спринцевание. Желательно раствором чего-то кислого - лимона, марганцовки,

Если ничего не тревожит, но есть опасения

Был незащищенный половой акт, и вы переживаете за состояние своего здоровья? Можно самостоятельно сдать анализы на ИППП. Обратитесь к врачу с просьбой направить вас на обследование. Для анализа берут мазок, соскоб и кровь. Все анализы на ИППП делаются платно.



есть даже советы засунуть в половые пути дольку лимона или кусочек хозяйственного мыла.

Ни в коем случае не стоит проводить над собой таких экспериментов! Можно получить тяжелейшие ожоги слизистых, воспаления. А от инфекций и вирусов все это не спасет!

“Заразиться можно в бассейне”

«Инфекция может попасть с выделениями от больного человека в воду бассейна, на скамейки раздевалки, сауны. А оттуда - к другим» - такую историю заражения часто можно услышать от мужчин и женщин.

На самом деле, вероятность такого заражения, конечно, есть, но она ничтожно мала. Возбудители не настолько живучи. Да и нужно постараться, чтобы устроить контакт своей слизистой с ними.

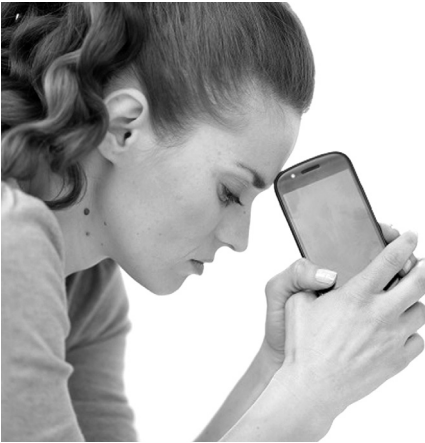
“Если ничего не болит, лечиться не нужно”

Если ничего не болит, можно и не лечить ИППП. Да и дома легко с этим справиться - уверены многие. А зря!

Когда появились неприятные симптомы в интимной сфере - бегом к врачу! Не стоит пытаться дома лечить неведомо что по совету из Интернета или продвинутых друзей, вы рискуете навредить себе.

Если никаких проявлений болезни нет, человек может быть и не в курсе проблемы. В данном случае тоже стоит посетить врача и сдать анализы которые покажут истинную картину. У врача можно получить разъяснения, советы по лечению. Например, какая-то инфекция опасна при беременности, а предупрежден, значит вооружен!

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



Ученые пришли к неутешительному выводу: частое использование смартфона приводит к стрессам, тревожности, подавленности. Но есть способы помочь себе, не выключая телефон.

КАК СНИЗИТЬ СТРЕСС ОТ СМАРТФОНА?

Если человек получает уведомления на телефон не чаще трех раз в день, он чувствует себя более счастливым и продуктивным - недавно выяснили американские психологи в ходе эксперимента. Люди, которые получали уведомления чаще, испытывали стресс, поскольку смартфон отвлекал их от дел и снижал продуктивность. Но и просто отключить телефон и убрать его подальше - не выход. Те, кто так сделал, испытывали беспокойство: вдруг я пропущу что-то важное? Возможно, вскоре на рынке появится приложение, которое будет блокировать неважные уведомления (например, о сообщениях в социальных сетях), сортировать важные и трижды в день отправлять их в виде уведомлений на ваш смартфон. Но пока этого не произошло, проблема будет оставаться актуальной.

Пять минут - это много или мало?

Ирина проверяет уведомления на смартфоне раньше, чем заваривает себе утренний кофе. Звонит будильник, и рука уже тянется к телефону. Сначала нужно посмотреть, какие сообщения она получила «ВКонтакте», затем зайти в «WhatsApp», «Viber», «Instagram». Подружка прислала ей фотографию смешного котика, значит, надо переслать фото сестре, маме, может быть, скинуть в общую беседу с коллегами - пусть поумилятся тоже. Незаметно 5 минут превращаются в 20-25 минут, и она уже не успевает позавтракать, пора бежать на работу. Пока едет в автобусе, листает новостную ленту, выкладывает селфи и строчит сообщения во всех чатах. Во время обеденного перерыва «смс-атака»

продолжается. На обратном пути с работы и перед сном рука тоже не выпускает смартфон. Но Ирина считает, что у нее нет зависимости от мессенджеров, она же успешная женщина: работает, сама себя обеспечивает, копит на собственное жилье. Правда, у нее проблемы с засыпанием, частая бессонница, усталость, и ей трудно сконцентрировать внимание на чем-либо дольше, чем на 7-10 минут.

К сожалению, из-за бесконечного зависания в социальных сетях, наше внимание быстро переключается от сообщения на смешную картинку, от картинки на цитату из новостной ленты и т.д. Мозг привыкает работать в таком ритме, и нам уже сложно сосредоточиться на чем-либо. Именно поэтому снижается продуктивность и происходит быстрое утомление. Как помочь себе?

ШАГ 1.

Осознать проблему

Попробуйте приблизительно посчитать, сколько времени в сутки вы тратите на смартфон. Как правило, мы даже не замечаем, что вот уже третий раз за час пролистываем новостную ленту или просматриваем истории друзей в «Instagram». В идеале, уведомления не должны отвлекать вас во время работы, сна,

Это интересно

В Калифорнии существует бойскаутский лагерь для взрослых людей, зависимых от гаджетов. В течение двух дней посетителям предлагают полностью отказаться от технологических приборов для общения. День отдыхающих от гаджетов построен как у детей: они много играют, гуляют на свежем воздухе и даже дерутся подушками. И этот лагерь пользуется огромной популярностью!

досуга. Если вы не можете дотерпеть до обеденного перерыва, чтобы посмотреть пост про очередного милого котика, скорее всего, вы зависимы от смартфона.

ШАГ 2.

Сократить количество мессенджеров

Зачем вам страница в каждой социальной сети? Не исключено, что какие-то ваши знакомые зарегистрированы «ВКонтакте», другие на «Facebook», третьи - в «Одноклассниках». Оставьте себе одну страничку, а всем остальным сообщите ваш номер телефона. Если вы вдруг кому-то понадобитесь, вам просто позвонят.

Многие чувствуют себя уязвимыми, не видя поблизости своего телефона.

ШАГ 3.

Выделить определенное время на социальные сети

Когда ваша работа не связана с социальными сетями, и вам не нужно постоянно там находиться, чтобы, например, найти новых клиентов, выделите время на просмотр уведомлений. В идеале это нужно делать не чаще трех раз в день. Скажем, за завтраком (а не вместо него), в обеденный перерыв и за 2 часа до сна. Постепенно сокращайте это время и сортируйте уведомления на «важные» и «не очень важные». Пост с милой зверушкой вполне можно отнести к неважной почте - он подождет до вечера. А если вы чувствуете, что вам нужен перерыв, чтобы переключить внимание на что-то другое, то кошачья мордочка вполне подойдет для этой цели.

✓ На ночь смартфон лучше отключать или оставлять в другой комнате: сон станет крепче, если вы не будете просыпаться от звуков уведомлений.

ПСИХОСОМАТИКА ГДЕ ИСКАТЬ ПРИЧИНУ БОЛЕЗНЕЙ?

ИССЛЕДОВАТЕЛИ УВЕРЕНЫ: МЕЖДУ НЕДУГОМ, СТРЕССОМ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ПРОБЛЕМАМИ СУЩЕСТВУЕТ ТЕСНАЯ СВЯЗЬ.

Как правило, человек, пребывающий в стрессе, начинает быстрее заболеть. Недовольство собой, низкая самооценка также могут привести к проблемам со здоровьем. Как это работает?

Стресс разрушает иммунитет

К сожалению, современную жизнь невозможно представить без стресса, а ведь именно он является причиной множества болезней. Дело в том, что при стрессе выделяются вещества, которые ослабляют иммунную систему. И организм становится более восприимчивым к вирусам, инфекциям, не может полноценно бороться с раковыми клетками.

Каждый из нас переживает нервное напряжение по-разному. Например, из-за стресса у эмоционального человека может подскочить давление, а у более спокойного - нарушиться работа органов пищеварительного тракта. Кроме того, каждая часть человеческого тела реагирует на определенное эмоциональное состояние.

В чем связь

Иногда человек заболевает и не может вылечиться долгое время. Возможно, дело не в препаратах, а в том, как он реагирует на разные ситуации в жизни.

Например, вы не хотите видеть окружающую действительность, вам неприятно встречать некоторых людей? Результатом могут стать проблемы со зрением. И здесь есть четкое разграничение: если бояться будущего, то можно приобрести близорукость, если не по душе настоящее, то вполне реально заработать дальнюю зоркость.

Горло часто начинает болеть, когда мы «глотаем» обиду, не можем или не позволяем себе сказать что-

то вслух, выразить свои эмоции, будь то радость, ненависть или гнев. Если отсутствует возможность выразить свою точку зрения, страдает голос: становится сиплым, возникает кашель, одышка.

Болезни ног (варикоз, тромбоз, артриты и т.д.) можно получить в том случае, если в жизни у человека отсутствует цель. Когда вы часто чувствуете дискомфорт в ногах, обратите внимание на свой ритм жизни. Возможно, пора сделать передышку и отдохнуть.

Кишечник отражает наше психоэмоциональное состояние. Тошнота свидетельствует о нежелании принимать какую-либо ситуацию, видеть неприятного человека. Запор часто указывает на неготовность к новым событиям, страх перемен.

Пересмотреть свое отношение к жизни

Чтобы вылечить определенные заболевания, необходимо не только медикаментозное лечение, но и работа над собой, ведь у каждой болезни есть своя психологическая подоплека. Специалисты советуют изменить свое отношение к жизни, неприятностям и сложностям. Как правило, самостоятельно это сделать непросто, поэтому лучше обратиться к психологу, психотерапевту.

Если в приведенных ниже заболеваниях вы увидели свои психологические привычки, по возможности откажитесь от них. Иначе вы рискуете не только здоровьем, но и душевным равновесием.

✓ Аллергия возникает из-за протеста, который нельзя выразить. Бы-

На заметку

Психосоматика - направление в медицине и психологии, изучающее влияние психологических факторов на возникновение и течение телесных заболеваний.



вает, дети-аллергики рождаются от родителей, имеющих разные взгляды на жизнь и постоянно спорящих друг с другом.

✓ Астма может означать нежелание жить здесь и сейчас, невозможность выразить свои чувства. Дети-астматики совестливые и всегда стараются взять на себя чужую вину.

✓ Бессонница нередко появляется из-за страха жизни, чувства вины.

✓ Женские гинекологические болезни говорят о неприятной женской сущности, своего тела, стыде, отращении к себе. Многие родители прививают своим детям мысль о том, что половые органы - это грязь, стыд. А это может негативно сказаться на физическом здоровье ребенка во взрослой жизни.

✓ Проблемы с зубами сигнализируют о боязни неудач, неуверенности в себе и собственных силах. Также зубы болят, когда человеку необходимо как можно скорее осуществить задуманное.

✓ Кисты возникают из-за обид, о которых невозможно забыть.

✓ Онкологические заболевания могут возникать из-за старых обид, постоянных угрызений совести, беспомощности, нежелания проявить свои эмоции.

✓ Псориаз означает отказ принимать свои собственные чувства, свой характер, себя.

✓ Сахарный диабет появляется у тех, кто испытывает сильную потребность в контроле родных и друзей.

✓ Худоба, анорексия могут говорить о неприятии себя, боязни быть отвергнутыми.

Из-за стресса мы становимся более восприимчивы к вирусам и болезням.



Страхи, истерики, проблемы со сном...

Распространенные признаки психических расстройств у детей - страхи (боязнь темноты, животных, незнакомцев), истерики, нарушения сна, в том числе лунатизм, энурез (ночное недержание мочи), заикание, нервные тики (подергивание глаз, частые моргания, повторяющиеся движения), капризность, раздражительность, плаксивость. Плохо, если родители не замечают симптомов невроза или не придают этому значения, не считая его болезнью. Действительно, неврозы чаще всего уходят, но не сами по себе, а только если корректируются родителями или психотерапевтом. Если не помочь ребенку, невротическое состояние может отразиться на физическом здоровье. Могут начаться проблемы с сердечно-сосудистой, вегетативной системами. Запущенный невроз нередко становится причиной негативных изменений личности. Что может запустить формирование невроза у ребенка?

Неправильный режим дня

Хаос и непредсказуемость - главные враги физического и психического здоровья ребенка. Это источник постоянного стресса для еще не окрепшей психики, особенно для подростков. Поздний отход ко сну и ранний подъем провоцируют повышенную утомляемость детей. Не выспавшись, ваше чадо будет медленно восстанавливаться после нагрузок. Появятся раздражительность, нестабильность психики. Длительные занятия, игры, развлечения без остановок и перерывов на отдых тоже требуют большой траты нервной энергии. Такое времяпрепровождение может запустить механизм формирования невроза. При четком же распорядке организм настраивается на предстоящую работу, ребенок выполняет ее легко и не перенапрягая психику.

ПО КАКИМ ПРИЗНАКАМ МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО У РЕБЕНКА И ЧТО ПРИВОДИТ К НЕВРОЗУ.

НЕВРОЗ У РЕБЕНКА

Резкая смена обстановки

Будь то смена детского коллектива (школы, садика), места жительства или изменения в семье (рождение брата или сестры). Все это может стать отправной точкой для развития нервных нарушений у ребенка. Чаще всего невроз формируется при сочетании нескольких факторов. Например, переезд на другое место жительства и смена школы, переезд и появление нового члена в семье... Чаще всего невротические расстройства в таких ситуациях развиваются у детей из неблагоприятных семей, не получающих помощи и поддержки старших.

Тяжелые психические травмы

Речь идет о ситуациях в жизни ребенка, которые накладывают сильный отпечаток на его психику. К ним могут относиться пожар, стихийные бедствия, развод родителей, авария, сильные страхи и другие острые ситуации, которые могут трансформироваться в фобии, комплексы, приступы панических атак и прочие расстройства. Для коррекции тяжелых психотравм, чтобы избежать нежелательных последствий, требуется помощь психотерапевта.

Ошибки родителей в воспитании

- ✓ По мнению психологов, родители наносят серьезные травмы детской психике, когда говорят, что его появление в семье создало дополнительные трудности, что хотели мальчика, а родилась девочка.
- ✓ **Гиперопека.** Излишняя заботливость, запрет ребенку совершать самостоятельные поступки - тоже во вред. В результате, став взрослым, человек перед началом любого дела испытывает опасение, сомнения, страхи.
- ✓ **Авторитарная модель воспитания.** Нежелание родителей учитывать мнение ребенка, подавление, унижение, физические наказания.

✓ **Вседозволенность.** Отсутствие норм поведения и порядка внутри семьи, контроля за жизнью ребенка. В результате он не чувствует разницы между «хорошо» и «плохо».

✓ **Негативно на психику** ребенка действуют различные подходы родителей к вопросам воспитания. Например, отец воспитывает чадо авторитарными методами, а мать все позволяет. Жестокость, грубость, ссоры, конфликты в семье также становятся тяжким грузом для незрелой психики ребенка, формируя предрасположенность к появлению неврозов.

Особенности характера ребенка

То, что приемлемо для одного ребенка, абсолютно противопоказано другому. Так, лай собаки для одного - просто звук, а для другого - причина невроза. И тогда каждая последующая встреча с собакой будет усугублять негативную реакцию. Наиболее подвержены неврозам дети чувствительные, ранимые, обидчивые, нуждающиеся в повышенном внимании и заботе. Для таких ребят строгие методы воспитания и тем более физические наказания противопоказаны и чреватые нанесением глубоких травм психике.

Не менее ранимы и дети с сильными лидерскими качествами. Ребята с собственным мнением, самостоятельные тяжело реагируют и на родительскую диктатуру, и на гиперопеку. Ограничение самостоятельности в любых проявлениях у таких детей способно стать благодатной почвой для формирования невротических реакций. Трудно переносят психические перегрузки ослабленные, часто болеющие дети. У них часто формируется чувство беспомощности.

Разумеется, в жизни не избежать трудных ситуаций. Но психологи советуют в любом случае формировать доброжелательную атмосферу в семье. Это способствует становлению здоровой и крепкой психики ребенка.

А. Погодина, детский психолог-невролог.

Жалейте свое чадо, правильно кормите, пусть чаще будет на свежем воздухе, не изнуряет себя тренировками. И самое главное - любите его.

МОЛЧА И НЕ СПЕША

→ Твердую пищу тщательно жуйте до состояния жидкости, а жидкость (супы, воду, соки, молоко...) хорошо рассасывайте.

→ Не пейте напитки большими кружками. Кстати, по русской традиции чай всегда пили из блюдца, мелкими глотками (чтобы не обжечься).

→ Ешьте медленно. Сигнал о насыщении в головном мозге срабатывает только спустя 30 минут, независимо от объема съеденной пищи. А в спешке за это время мы съедаем гораздо больше, чем требуется, создавая огромную нагрузку на пищеварительную, эндокринную и нервную системы.

→ Ешьте молча, ни на что не отвлекаясь. Никакого телевизора, радио, книг и газет во время еды. Если во время общего застолья вы все же вынуждены разговаривать, старайтесь избегать негативных тем.

→ Не садитесь за стол в состоянии раздражения, злости или волнения.

Если соблюдать эти правила, можно насытиться тремя ложками пищи, как если бы вы съели полную тарелку! Только в первом случае усвоится 90% пищи, а во втором - 10%. Приучить себя к этим правилам несложно. А результаты вас поразят уже через месяц!

Помогает нам алоэ

Врач выявил у моего сына двустороннее воспаление легких и предложил ему лечь в больницу. Но я вылечила парня дома. Рецепт такой: листья алоэ промывала, измельчала и отжимала сок, 3/4 стакана сока смешивала с 250 г меда и 3/4 стакана кагора, настаивала 4-5 дней в темноте при комнатной температуре. Принимал сын по 1 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

И воспаление легких благополучно прошло.

И. Смирнова.



От запоров

✓ Залейте 2 ст. ложки пшеничных отрубей стаканом горячего молока. Настаивайте 30-40 минут. Ешьте с утра натощак по 1/3 стакана.

✓ Выпейте на ночь стакан кефира с 1 ст. ложкой растительного масла.

✓ Пропустите через мясорубку по 400 г кураги и чернослива. Добавьте 200 г жидкого меда. Принимайте по 1 чайн. ложке во время ужина, запивая теплой водой.

При атеросклерозе чеснок снижает уровень холестерина, улучшает состояние сосудов и сердца.

Чеснок полезен для сосудов

✿ Быстро улучшит общее состояние чесночное масло с лимонным соком. Очистите 1 головку свежего чеснока, измельчите в кашу. Залейте 1 стаканом растительного масла и настаивайте в холодильнике сутки. Пейте по 1 чайн. ложке этого масла с 1 чайн. ложкой свежего лимонного сока 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения - 1-3 месяца. После месячного перерыва можно повторить.

✿ Залейте 300 г кашицы чеснока 0,6 л 96%-ного спирта, настаивайте 7 часов при комнатной температуре, периодически встряхивая содержимое, процедите, остаток отожмите. В настойку вновь добавьте 300 г свежей кашицы чеснока, настаивайте 2 часа, встряхивая содержимое. Дайте отстояться, процедите через несколько слоев марли. Добавьте в настойку 150 г меда, перемешайте. Храните в темном прохладном месте. Принимайте по 1 десертной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

✿ Очищенные, мелко нарезанные дольки половины головки чеснока насыпьте на кусок черного хлеба, намазанного тонким слоем сливочного масла. Ешьте за 30 минут до завтрака и ужина, запивая нежирным кефиром или простоквашей. При заболеваниях желудочно-кишечного тракта этот рецепт противопоказан.

✿ Измельченные дольки головки чеснока смешайте с 1 стаканом простокваши и, плотно закрыв, настаивайте ночь. Съешьте в течение следующего дня в 2-3 приема перед едой.

✿ Пропустите через мясорубку 400 г очищенного чеснока, 4 кг сельдерея (листья и корни), 400 г корня хрена и 8 лимонов (с кожурой, но без косточек). Банку закройте марлей и настаивайте в теплом (+300) месте 12 часов. Затем на трое суток поставьте в холодильник. Отожмите сок и пейте его по 1 десертной ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.



✿ Пропустите через мясорубку или пресс головку чеснока одного лимона и смешайте все с 2 чайн. ложками меда. Всю смесь съешьте в 2 приема утром и вечером, за 30 минут до еды.

✿ Лимон и головку чеснока натрите на терке. Смешайте, залейте 1 л кипятка, настаивайте в закрытой посуде двое суток. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

✿ Натрите на терке 6 долек чеснока, отожмите сок. Смешайте с 230 мл морковного сока. Выпейте в 2-3 приема в течение дня перед едой.
P.S. Очищение сосудов чесноком противопоказано при эпилепсии, заболеваниях почек и печени, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатите, геморрое, беременности. С осторожностью надо лечиться при желчнокаменной болезни.

При астме лучшее начало дня - каша с миндалем и бананом

Когда вышла на пенсию, у меня начались проблемы с дыханием - появились одышка и свисты. Прошла обследование, поставили диагноз бронхиальная астма. Помогают ингаляторы, но доктор сказал, что надо следить за образом жизни и питанием. Оказывается, для нормальной работы легких и бронхов очень важен магний. Нужно почаще есть продукты, которые его содержат. Вот мой список идеальных источников магния.

→ Пшеничные и ржаные отруби. Каждый день съедаю по 1 ст. ложке отрубей, посыпая ими блюда или просто запивая стаканом теплой воды.

→ Тыквенные семечки и миндаль. По возможности ем по 20 нежареных семечек каждый день. Обязательно с зеленой пленочкой - в ней вся польза.

→ Турецкий горох - нут. Его готовлю на гарнир 1-2 раза в неделю. Чтобы нут варился быстрее, предварительно замачиваю его на ночь в холодной воде.

→ Гречка, цельный овес и булгур - чемпионы по содержанию магния среди круп. Лучшее начало дня для меня - каша, в которую добавляю дробленый миндаль и бананы - тоже, кстати, богатые магнием.

И. Остапенко.

Осторожно: зеленый чай

✓ Зеленый чай может снизить эффективность варфарина, который принимают для понижения свертывания крови.

✓ Не рекомендуется пить много чая при приеме бета-адреноблокаторов, понижающих давление. Эти лекарства усваиваются хуже и не дают нужного эффекта.

✓ Осторожность надо соблюдать и при приеме статинов, снижающих уровень холестерина.

✓ Сочетание зеленого чая и статинов часто приводит к появлению ночных судорог в ногах.

Поможет дыхательная гимнастика

У меня бронхиальная астма, и я хорошо знаю, что это такое. Хочу дать совет: срочно начинайте заниматься дыхательной гимнастикой, лучше по методу А. Н. Стрельниковой. Если будете постоянно делать гимнастику, сразу почувствуете улучшение. И никакие лекарства не будут нужны. С недугом надо бороться! Как говорила А. Н. Стрельникова: «Если хотите быть здоровым, нужно сражаться как барон Мюнхгаузен: взять себя за волосы и вытащить из болота болезней!» Все будет хорошо, вы только начинаете жить. Самое главное - не унывать и не сдаваться!

А. Чернышева.

Советую не затягивать с лечением и удалить липому

У меня липома задней поверхности шеи. Мне 27 лет, 10 лет работаю

СПЕШИМ ПОМОЧЬ

в офисе за компьютером. Сама горбик не замечала, на него обратил внимание массажист. Когда посмотрела на себя в зеркало сзади, чуть в обморок не упала. Липоме стала ощущать, когда лежа принимала ванну или спала - она мешала. Пошла к хирургу, он отправил на рентген. Поставил диагноз липома задней поверхности. Жировик в этом месте может привести к осложнениям, поэтому меня отправили на операцию. Липому удалили под общим наркозом, материал отправили на гистологию. Все у меня закончилось хорошо, результатом довольна.

Альбина.

У меня нашли под кожей клеща

Пишу рецепт от подкожного клеща. Понадобится 500 г раствора (60%) гипосульфата натрия и 500

г раствора (3%) соляной кислоты (растворы закажите в аптеке). Вылейте гипосульфат натрия в чашку, разделитесь до гола и обтирайтесь им от шеи до пяток (кого-нибудь попросите натереть спину). Используйте весь раствор. Затем в другую чашку вылейте соляную кислоту и также оботритесь от шеи до пяток, используя весь раствор. Подождите, пока все впитается в кожу (образуется сероводород - не пугайтесь). Придется постоять голой в ванне 50 минут (кожу стянет), а потом помойтесь горячей водой без мыла и шампуня. Вытретесь насухо и наденьте чистое белье. Процедуру можно сделать 2 раза, и больше не будете чесаться. Рецепт проверен на себе, когда сама чесалась. Спасибо женщине, которая в больнице подсказала его. У меня ничего не находили, а оказалось, что был подкожный клещ.

Л. Гострый.

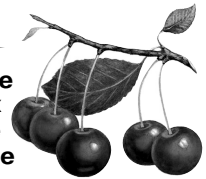
Свой результат считаю неплохим - обострения бывают 2-3 раза в год и в легкой форме

До того как мне поставили диагноз подагра, пил много чая и пива. Родители жили в селе, поэтому на столе всегда были говядина, холодец, котлеты, пельмени. Довел себя до того, что воспаления стали регулярными и проходили все тяжелее и тяжелее. Ноги так распухали, что не мог надеть обувь, температура постоянно была повышенной, количество лейкоцитов зашкаливало. Ходить не мог совсем. А я аспирин чайком запивал! Диклофенак, индометацин, колхицин совсем не помогали. Боли не прекращались, были мысли ампутировать ноги. Но все это, надеюсь, уже в прошлом. Что я делал? Совсем исключил чай, говядину, кофе заменил цикорием и травяными чаями. Экспериментально выяснил, что мясо птицы (курица, индейка) на обост-

рения совсем не влияют. Рыбу ем очень осторожно и мало. Почти все овощи переносю нормально. Но стоит съесть фасоль - и обострение гарантировано. Иногда позволяю себе свинину, но никакой тушенки и холодца. С алкогольем полностью завязать не смог, но вино, шампанское и все цветные напитки совсем исключил. Пиво пью очень редко и только светлое, водку - по праздникам. По моему мнению, диету нужно подбирать с осторожностью, индивидуально, но запрещенные продукты лучше совсем исключить. Свой результат считаю неплохим - обострения бывают не больше 2-3 раз в год и в легкой форме. Прислушайтесь к себе и найдите решение проблемы. Удачи и здоровья всем читателям.

Семен.

Пригодится



✓ При повышенном холестерине горсть высушенных вишневых листьев залейте 1 л воды. Варите 5-7 минут, час настаивайте. Пейте по 1-2 стакана в день.

✓ От укусов насекомых прикладывайте к больному месту кашлицу из свежих вишневых листьев.

✓ Для профилактики тромбоза заваривайте вишневые листочки и пейте как чай.

✓ От простуды заварите по 5 сухих вишневых листочков и ягод стаканом кипятка. Остудите, добавьте меда и пейте после еды.

ПОМОГ ЛОПУХ

От кисты на почке я избавился благодаря лопуху. Как только появились первые признаки этого заболевания, приготовил лекарство. Листья пропустил через мясорубку, отжал сок. Узнал, что сок лопуха хранится не более 3 суток, поэтому постоянно готовил свежий. Принимал снадобье 3 раза в день до еды по 1-2 ст. ложки. Курс лечения - месяц. Затем сделал перерыв на неделю и повторил курс.



Во время лечения не ел острое, жареное. Полностью исключил кофе, чай и алкоголь. Перед обедом и ужином съедал 1-2 головки печеного репчатого лука без сахара или салат из сельдерея с небольшим количеством растительного масла и лимоном. Киста у меня была 7 мм, а после двух курсов лечения УЗИ показало, что кисты на почке нет.

Н. Гришай.

Число больных сахарным диабетом увеличивается с каждым годом. Заболевание окружено множеством мифов, и многие недооценивают его реальную опасность. О чем важно знать, чтобы взять диабет под контроль?

ЖИЗНЬ С ДИАБЕТОМ

Сегодня сахарный диабет и его осложнения считаются неинфекционной эпидемией XXI века. Существуют сахарный диабет 1-го и 2-го типов, а также гестационный диабет. В первом случае поджелудочная железа вырабатывает недостаточно гормона инсулина. Такой диагноз ставят чаще всего в детском или подростковом возрасте.

Гестационный диабет, или диабет беременных, - это нарушение, возникающее во время беременности, которое чаще всего проходит после родов. Временное повышение уровня сахара в крови происходит из-за гормональных изменений в организме беременной. А сахарный диабет 2-го типа диагностируется чаще всего в зрелом возрасте, и он самый опасный.

Причины заболевания

Основная причина развития диабета - инсулинорезистентность. Поджелудочная железа хоть и вырабатывает достаточное количество гормона инсулина, но чувствительность клеточных рецепторов к нему снижена. В то же время, глюкоза, которая попадает в виде еды в организм, циркулирует в крови и не может преобразоваться в энергию. Концентрация глюкозы в крови постепенно возрастает, пока не развивается сахарный диабет.

Также врачи выделяют следующие причины развития сахарного диабета:

- ✓ недостаточная двигательная активность;
- ✓ нарушения питания, нерегулярный прием пищи;
- ✓ диета с увеличенным количеством углеводов и недостаточным количеством клетчатки;
- ✓ чрезмерное употребление алкоголя;
- ✓ синдром поликистозных яичников.

Кто в зоне риска

В зоне риска находятся те, у кого избыточная масса тела (это основная причина развития диабета). Особенно опасен лишний вес в сочетании с генетической предрасположенностью - если кто-то из близких родственников, возрастом старше 45 лет с сердечно-сосудистыми заболеваниями в анамнезе болел сахарным диабетом.

Симптомы

Часто мы не обращаем внимания на тревожные признаки, которые могут оказаться первыми симптомами сахарного диабета. Они включают в себя чрезмерную жажду, снижение зрения, плохо заживающие порезы и царапины, а также онемение и покалывание в стопах.

Однако важно распознать болезнь на ранней стадии, пока процесс не стал необратимым. Сахарный диабет опасен осложнениями. Этот недуг атакует практически все системы организма: сердце, сосуды, почки,



зрение, суставы. При этом, среди больных диабетом смертность от болезней сердца и инсультов в 2-3 раза выше.

Как помочь себе

Несмотря на серьезность заболевания, диабет можно взять под контроль. Борьба с заболеванием - это в первую очередь четкое соблюдение рекомендаций врача. Пациентам с сахарным диабетом важно научиться контролировать показатели глюкозы в крови, артериального давления, а также принимать назначенные эндокринологом препараты, соблюдать диету.

Здоровый образ жизни помогает предотвратить развитие диабета, а также сопутствующих сердечно-сосудистых нарушений. Согласно рекомендациям ВОЗ, нужно выделить минимум 150 минут в неделю для физической активности: это могут быть как простая пешая прогулка, так и любые виды спорта.

Снижение веса и сбалансированное питание также помогут избежать сахарного диабета. Ограничьте в своем рационе продукты с высоким содержанием сахара, жира или углеводов. Откажитесь от белого пшеничного хлеба, сладких булок, переходите на ржаной хлеб, хрустящие хлебцы с семенами подсолнечника и отрубями. Сделайте упор на здоровую пищу.

Фрукты диабетикам необходимы: они содержат полезную клетчатку и пектин, снижающий уровень сахара в крови. Однако остановить свой выбор надо на кислых и кисло-сладких фруктах, с низким гликемическим индексом. Это яблоки, груши, персики, сливы, все цитрусовые, манго, ананасы, киви, арбуз, дыни, гранаты, а также ягоды - крыжовник, ежевика, малина, смородина, вишня, рябина.

Кому полезен редис

- 1. Для тех, кто на диете.** Редис малокалориен, он препятствует отложению жиров, улучшает обмен веществ. Благодаря обилию клетчатки очищает организм от шлаков и токсинов.
- 2. При диабете.** В редисе много витаминов С, РР и группы В. Он стабилизирует уровень сахара в крови и полезен людям, страдающим диабетом и подагрой.
- 3. Алкоголикам.** У редиса необычное свойство - он снижает тягу к спиртному. Происходит это за счет особых ферментов и горечей, которые содержатся не только в корнеплоде, но и в ботве.
- 4. Сердечникам.** Благодаря содержанию фосфора, натрия, железа, кальция, магния редис поддерживает здоровье сердечно-сосудистой системы и повышает уровень гемоглобина в крови. А наличие в редисе природного антибиотика помогает укрепить иммунитет.





Привычное всем растение по-научному зовется «одуванчик лекарственный». И неслучайно: оно обладает широким спектром целебных свойств. В медицине особенно ценят корень одуванчика, но также используют цветки и травянистую часть.

ЛЕКАРЬ ОДУВАНЧИК

Одуванчик содержит в себе целый ряд элементов, оказывающих полезное воздействие на наш организм: фосфор - влияет на крепость костей, необходим для роста клеток; кальций - нужен не только для костей и зубов, но и для правильной работы нервной системы, снижает уровень холестерина; калий - нормализует водный и кислотно-щелочной балансы, необходим для правильной работы мышц и др. При использовании растительного сырья главное - не потерять его полезные качества.

Поднять иммунитет

Когда снижен иммунитет, используется сок одуванчиков. Напиток богат кальцием, магнием, калием, железом. Его получают из листьев.

Собрать листья одуванчика, промыть, ошпарить кипятком. Измельчить блендером или мясорубкой, хорошо отжать сок. Развести не менее чем наполовину водой. Употреблять по 1 ст. л. 1 раз в день за 15 минут до приема пищи.

Это не только укрепит иммунитет, но и улучшит работу желудка и кишечника. Для обогащения напитка витаминами и более приятного вкуса можно добавить в него мед.

Улучшить зрение

Если слабеет зрение, вам поможет отвар из корней одуванчика с другими травами.

Корни одуванчика выкопать, тщательно промыть, порезать на кусочки и высушить, подвесив в сухом месте. На 1 ст. л. одуванчикового корня взять по 1 ст. л. корневищ пырея ползучего и радиолы розовой, 2 ст. л. травы пастушьей сумки. Залить 1 л воды и проварить 15 минут.

Убрать в холодильник, пить по 1 стакану в день.

Укрепить сердце

Медовый настой на одуванчиках поможет укрепить сердце, восстановиться после инфаркта.

Цветки одуванчика промыть, обсушить, разрезать на части. Положить в банку и залить жидким свежим медом. Перемешать. Оставить на неделю настаиваться в темном месте. Принимать раз в день на ночь по 1 ч. л.

При заболеваниях печени

При болезнях печени, желчного пузыря, особенно холецистите эффективен сбор с корнем одуванчика.

1 ст. л. сушеных измельченных корней одуванчика заварить 1 стаканом кипятка. Добавить 2 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. травы золототысячника. Остуженную смесь выпить за полчаса до еды. Употреблять дважды в день.

Устранить кашель

При кашле используйте некрепкий отвар корней растения.

1 ст. л. сухих корней одуванчика залить 2 стаканами кипятка. Прогреть на водяной бане, не доводя до кипения, в течение получаса. Настоять, процедить. Пить по 1 ст. л. до 5 раз в день, пока не наступит улучшение.

Если проблемы с почками

Для лечения пиелонефрита принимают особый травяной чай.











Высушенные или свежие листья одуванчика, малины, бузины, березы, брусники, цветки ромашки взять в равных частях. На 1 л воды понадобится 2 ст. л. сухой смеси или горсть свежей. Довести до кипения, поддержать 5 минут на огне, настоять до остывания. Процедить и пить по 0,5 стакана трижды в день.

Противопоказаний не существует, но с осторожностью надо пить этот чай тем, кто имеет лишний вес, проблемы с желудком.

Одуванчиковый мед

Самое известное целебное средство на основе цветков одуванчиков - варенье, или, как его еще называют, одуванчиковый мед. На мед продукт похож и внешним видом, и целебными свойствами. Одуванчиковый мед можно использовать как обычный: добавлять в чай, кашу, мазать на хлеб. На 1 кг сахара понадобится 2 стакана воды и 400 цветков одуванчика. Перед приготовлением обязательно убрать зеленые чашелистики: они могут дать горечь. Проварить промытые цветки с водой в течение 5 минут. Остудить, процедить, в отвар добавить сахар и варить еще 15 минут. Хранить в банках в прохладном месте.

Польза варенья из одуванчика проверена веками. Оно оказывает целебное воздействие на различные органы и системы организма, в частности: нормализует процессы пищеварения и обмена, оказывает желчегонное действие, снижает кислотность желудочного сока, стимулирует нервную систему, выводит токсины из организма.

	Де-нежная затрата	Акция шахида-смертника		Застыл как ...		Священное Пятикнижие	Житель Тегерана	Союз команд-чемпионов		Шипучая ... кола		
				Писчая палочка грека								
				Красивая, но пустая речь								
	Амба, конец, каюк	Базовые знания		Бушующий ветер					Штат Новой Англии в США		Вредная бактерия	
						Река в Мурманской области		"... я летчика люблю"				"Упрямое" событие
Свистящий прут	Прочная крученая нить		... сквозь слезы							"Друг" игрека		Винегрет
					 - Да ладно, мы же не каждую пятницу пьем. - Просто ты не каждую помнишь!  - Можно ли, работая, нажать себе состояние? - Да запросто: прединфарктное состояние, состояние шока и состояние депрессии.							
Сундук для хранения зерна				Сапожный гуталин					Мать Гипноса	Симпатичная дамочка	Немецкий концерн электротехники	
Город на берегах Волги									Заплетенные волосы			
Певица Эдита ...	Дополнительный приз		Поклонник, воздыхатель		Неразлучная с ян		Самурайская де-нежка	Жира-золь в перстне	"Сладкая мята" в баночке		Воровская "полундра"	Увеселительная поездка
					"Поздравляю" (певец)							
	Восклицания сожаления							Дефект на Солнце				
				Приказ охотника собаке		Верхняя одежда без рукавов		Доля платежной суммы		Певица ... Свиридова		
	Великая Коко	Имя Паганеля в романе Верна				Гладкий шелк						Повесть Тургенева
	Дитя-полукровка						Мать Крона-са и Реи		Постройка Джека			
						Датский композитор						
			40 квадратных родов	"Хе" для химика								
	Чушь собачья (разг.)					Камень - сырье для вазы						



Эми Шумер

О БОДИПОЗИТИВЕ И СВОЕЙ НОВОЙ РОЛИ В ФИЛЬМЕ "КРАСОТКА НА ВСЮ ГОЛОВУ"

В июне вышла комедия "Красотка на всю голову". Исполнительница главной роли - актриса Эми Шумер, стендап-комик номер один в США и первая женщина, которая вошла в десятку самых высокооплачиваемых комиков в истории.

В последние годы жизнь Эми была похожа на забег на скорость - съемки в фильмах, выступления в залах, участие в программах, собственное шоу "Внутри Эми Шумер", замужество. Она и сценарист, и режиссер, и автор, и актриса. После того, как коварный вирус уложил ее под капельницу, она приняла решение притормозить, прислушаться к себе, больше времени уделять отдыху и восстанавливающим процедурам.

«Я поняла, что я не железная и пора менять образ жизни», - сказала Эми.

Шокирующая честность и прямо- та - ее фирменный стиль. Во время

своих выступлений Эми беспощадна к себе и окружающим.

«Я недавно из Лос-Анджелеса. То еще испытание для самооценки. Мне сказали: "Похудей на десять килограммов, и, может быть, мы дадим тебе роль толстухи", - с подобной шутки начинаются ее монологи.

- Эми, что скажете о главной идее, которую несет картина?

- Я считаю, что такой фильм нам сейчас просто необходим. И если бы его не было, я бы сама написала сценарий, сняла его и показала всем своим друзьям. Главный посыл картины в том, что уверенность в себе - главное качество для достижения успеха, а не размер одежды, кото-

рую вы носите. Еще надо учиться разрешать себе любить себя таким, какой вы есть. Всю свою жизнь мы говорим, что недостаточно хороши, недостаточно красивы, недостаточно... что бы там ни было. Попробуйте полюбить себя хотя бы на минуту в день самой бескорыстной, нежной материнской любовью.

- Ваша героиня Рене похожа на вас?

- Рене - собирательный образ меня и моих друзей. Она - та, кем может стать самый обычный человек. Иногда хочется, чтобы друзья увидели себя моими глазами. Просто для того, чтобы стали чуть уверенней. Эту возможность им предоставит Рене. Ведь зритель сравнит себя с героем и подумает: "Хм, я ничем не хуже. А ведь у меня тоже может получиться сделать то, о чем я и думать не смел". Этой героине уготована благородная миссия.

- В фильме заняты несколько актеров, работающих в комедийном жанре. Каково было оказаться на одной площадке с таким человеком, как Рори Сковел? Вы с ним в одной весовой категории: Variety включил Сковел в список десяти комедиантов, чьи выступления обязательны к просмотру.

- Рори Сковел играет моего бойфренда в фильме. По иронии судьбы я начинала свою карьеру комика вместе с ним около 15 лет назад в Нью-Йорке. Мы всегда отлично ладили. Когда появилась эта роль, я подумала: "Рори должен сыграть этого парня! Точняк!" Несмотря на то, что он не супербрутальный, он относится к тому типу парней, которые транслируют типично мужские стереотипы, при этом с ним всегда можно обсудить более тонкие материи. Увлечательно было пикироваться с Рори на камеру. На площадке было столько людей с отменным чувством юмора, что мы просто купались в шутках и импровизациях.

- На площадке были не только комики, но и красивые актрисы. Мишель Уильямс, Эмили Ратаковски...

- Знаете, что я скажу об Эмили? Она очень талантлива! Зрители и режиссеры всегда фокусируются прежде всего на ее внешности, потому что ее красота очевидна, и упускают то, что она великолепная актриса. Вот такой парадокс: иногда толстым дурнушкам легче продемонстрировать свой талант, чем девушкам с классической красотой. Стереотип уже другого рода мешает увидеть в них человеческие качества и профессиональные достоинства. "Модель", "блондинка" - эти ярлыки чаще всего означают, что у девушки туго с воображением и мыслительной деятельностью. Вообще, в фильме много разных классных женщин.

Каждая интересна по-своему. Об этом я и толкую.

БИОГРАФИЯ

Эми родилась 1 июня 1981 года в довольно зажиточной семье из престижного района Нью-Йорка. Отец, Гордон Шумер, занимался производством и реализацией детской мебели, мать, Сандра Шумер, воспитывала детей и следила за домашним хозяйством. У Эми есть сестра Кимберли, которая стала сценаристом, и брат Джейсон – музыкант.

Когда будущей звездочке исполнилось девять лет, в семье наступили тяжелые времена. Компания отца разорилась, и он был вынужден переехать с женой и детьми на ферму. Через три года у Гордона диагностировали рассеянный склероз, семья влезла в долги и вскоре оказалась в полной нищете. Родители развелись, дети остались с мамой.

Выжить в сложной ситуации и не опустить руки Эми помогло врожденное чувство юмора и веселый легкий характер, которыми девочка отличалась с раннего детства. Она всегда могла посмеяться над собственными недостатками и поднять настроение окружающим, была душой компании и заводилой подростковых вечеринок. Еще старшеклассницей Шумер стала успешно выступать в жанре стендапа, собирая на своих концертах полные залы. Позже она поступила в колледж Балтимора, города с криминогенной обстановкой, и параллельно продолжала выступать с монологами, идеи которых брала из собственной биографии. «Поступив в колледж, я неожиданно столкнулась с тем, что ни мое остроумие, ни харизма, никому здесь не сдались. Каждый день уверенность утекала из этого тела. У меня не было ничего, что хотели парни. Им требовался кто-то худее, блондинистее и тупее. Парни не обращали на меня внимание, и, сейчас мне стыдно об этом говорить, это убивало меня.» Слава о необычной комедиантке, начисто лишенной комплексов и способной затрагивать в своих номерах любые темы, быстро распространилась по округе. Она стала принимать участие в комедийных баттлах, в 2007 году заняла почетное четвертое место в популярном телепроекте «Last Comic Standing». Девушку стали приглашать в другие развлекательные программы, она снялась в нескольких сериалах и задумалась о создании собственного шоу.

В 2013 году комедиантка презентовала шоу «Внутри Эми Шумер» на Comedy Central, сценарий и идею которого разработала в соавторстве с младшей сестрой. В свойственной ей беззастенчивой и циничной манере актриса затрагивала острые про-

блемы современного американского общества, такие как гендерное неравенство, сексуальное насилие, отношения в семье, женские комплексы по поводу внешности и многие другие.

Шоу произвело фурор на американском телевидении и в считанные месяцы побило все рекорды по просмотрам. Эми обзавелась огромной армией поклонников, и к концу 2015 года вошла в список самых популярных и богатых комиков Америки. Более того, в том же году издание Time включило ее в список ста самых влиятельных персон мира.

Вдохновленная таким успехом, Шумер засела за написание сценария к полнометражному фильму, идею которого вынашивала несколько лет. Вскоре она познакомилась с режиссером Джаддом Апатоу, тоже в прошлом стендапером, который с энтузиазмом взялся за съемки картины «Девушка без комплексов». Главную роль в фильме Эми оставила за собой, так как сценарий во многом биографичен и описывает этапы ее собственной жизни.

Ленту ждал успех в прокате, а Шумер была номинирована на «Эмми» как лучшая комедийная актриса. Новые успехи ждали ее и в юморе: в 2017 году Эми представила свой новый спец «Кожаный концерт», в котором затронула темы длительных отношений и права на хранение оружия.

Вместе с тем женщину не раз уличали в плагиате чужих шуток. Комики Венди Либман, Тэмми Пескательли и Кэтлин Мадиган открыто обсуж-



Эми на премьере фильма «Красотка на всю голову», Лос-Анджелес, 2018 год



Свадьба Эми Шумер и Криса Фишера

дали в Твиттере, что Эми не раз заимствовала их материал. Шумер отрицает все обвинения в плагиате.

2018 год принес актрисе номинацию на премию «Тони» за участие в бродвейской постановке «Метеоритный душ» Стива Мартина. Это дебют актрисы на Бродвее. Жанр постановки можно отнести к абсурдистской комедии.

«Если я говорю, что красивая, так оно и есть. Если я говорю, что я сильная, значит, это правда. Вы не будете определять то, кем я являюсь, – я буду». «Я буду говорить, что хочу делиться с вами, чем захочу, буду трахаться, любить, и уж точно не буду извиняться за то, что миллионы запуганных людей, у которых нет того, что есть у меня, возмущаются моим поведением. Я стою перед вами и я великолепна. Для вас, но не благодаря вам. Я не цифра на весах. Я – это я, и я – это вы все». «Мне комфортно в моем теле. Когда кто-то шутит насчет того, что я слишком тяжелая, я зверею. Это не так! Я такая, какой должна быть». «Полагаю, это прозвучит, будто у меня мания величия, но я чувствую, что могу стать величайшим комиком, и войду в историю, если продолжу не сидеть на своей пятой точке и двигаться вперед в том же темпе. Я чувствую ответственность перед женщинами, которые проложили мне путь, и перед женщинами, которые когда-нибудь придут вместо меня».

Несмотря на далекую от модельных параметров внешность и фигуру, Шумер не страдает от нехватки мужского внимания. Полтора года она встречалась с младшим ее на пять лет Беном Ханишем, симпатичным дизайнером мебели из Чикаго. Парочка не скрывала своих чувств и даже вместе появилась в Белом доме на приеме у Барака Обамы.

Осенью 2017 стало известно о новом романе актрисы с шеф-поваром Крисом Фишером, а уже в феврале следующего года Эми огорошила поклонников неожиданной новостью о своей свадьбе с ним.

Явление



Социологи все чаще говорят о том, что традиционный институт брака во всем мире переживает не самые лучшие времена. Молодые люди не торопятся жениться или выбирают другие модели отношений.

ГОСТЕВОЙ БРАК

В гостевом браке партнеры не живут вместе, не ведут общий быт, имеют раздельный бюджет и встречаются лишь периодически. Частота встреч может быть разной: несколько раз в неделю или раз в несколько месяцев, все зависит от того, живут ли супруги в одном городе или в разных странах.

ВЫНУЖДЕННАЯ МЕРА

Иногда подобная модель отношений становится вынужденной мерой. Например, Марина и Антонио живут в разных странах. Она русская, он итальянец, познакомились на выставке в Тбилиси, влюбились, начали встречаться. Они ездят друг к другу примерно раз в месяц. Берут дни за свой счет, чтобы устроить себе длинный уикенд. Съехаться вместе они пока не решаются. Марина не хочет отказываться от успешной карьеры в Грузии, а Антонио не представляет себе жизнь не на родине. Марина признается, что ей даже нравятся отношения без совместного быта: «Мы никогда не ссоримся из-за мелочей вроде брошенного на пол полотенца в ванной или плохо вымытой кружки. Мы не успеваем устать друг от друга, поэтому каждая встреча - это праздник. Мы буквально не можем наговориться - ведь за время разлуки столько всего произошло!»

Есть, конечно, и свои минусы. Каждый раз, когда они приезжают друг к другу дольше, чем на пару дней, приходится по-новому притираться друг к другу, подстраиваться под чужие привычки, образ жизни и распорядок дня. А еще однажды Марина заболела воспалением

легких и попала в больницу. Антонио, разумеется, ей сочувствовал и слал эсэмэски, но в больнице ее навещали родители и лучшая подруга. Этот случай заставил Марину переосмыслить свои отношения с любимым. Теперь она все чаще думает о том, что пора переходить на следующий уровень и жить вместе, каким бы пугающим ни казался ей переезд в другую страну.

СОЗНАТЕЛЬНЫЙ ВЫБОР

Гостевой брак может быть сознательным выбором, особенно если речь идет о взрослых партнерах, которые уже были в браке и не стремятся заводить совместных детей. Наталья - успешная бизнесвумен, занимает руководящую должность в большой торговой компании: «Мой первый брак распался из-за того, что я была настроена делать карьеру, а муж хотел, чтобы я сидела дома, варила борщи и рожала детей. После этого я зареклась заводить серьезные отношения с мужчинами. Влюблялась,



Отсутствие совместного быта позволит вам не превратиться в уставшую домохозяйку

встречалась, но как только дело шло к свадьбе, я сбегала. И тут на пятом десятке встретила прекрасного мужчину, который так же, как и я, обжегся в предыдущем браке и не очень стремится жениться. У нас прекрасные, теплые, доверительные отношения, он понимает меня, как никто другой. Мы оба независимые, успешные люди и не хотим портить наши отношения бытовой или денежными разборками. Мы живем отдельно, хотя в прошлом году муж перебрался поближе ко мне, на соседнюю улицу - теперь мы в любой момент можем заглянуть друг к другу в гости. Мы ведем раздельный бюджет, но часто делаем друг другу подарки, муж оплачивает совместные поездки в отпуск. Не знаю, что ждет нас в будущем, но пока меня все устраивает».

ПЕРСПЕКТИВЫ

Гостевой брак обычно выбирают независимые, самодостаточные люди, которые ценят личное пространство и строят карьеру. Им кажется, что они берут от жизни лучшее: свободу жить, как хочется, и доверительные партнерские отношения с другим человеком. То есть, ты не один, но тебе не нужно отчитываться, подстраиваться, терпеть чужие странности и привычки. Многие сторонники гостевого брака говорят о том, что подобная модель отношений помогает дольше сохранить страстную любовь и свежесть чувств. В теории все это звучит действительно заманчиво. Но на практике получается, что у медали есть и другая сторона.

Зачастую раздельный быт существует только на словах, и мужчина ждет, что, когда жена приезжает в гости на выходные, она приведет квартиру в порядок и наготовит ему еды на неделю вперед. Зато, если женщине нужна помощь и поддержка, она не всегда получает то, что хочет. Мужчина может считать, что гостевой брак - это когда вы вместе делите радости и удовольствия, а в трудные времена каждый сам решает свои проблемы. Поэтому такие отношения часто не выдерживают испытания трудностями: серьезная болезнь, потеря работы, необходимость ухода за престарелыми родственниками - все это может разрушить непрочные отношения. Гостевой брак становится невозможным, если пара планирует завести детей. Поэтому большинство психологов считают такую модель отношений переходной. После этого партнеры либо разбегаются, либо решаются наладить общий быт и жить одним домом.



ОТ КОГО РОЖАТЬ?

Не каждой женщине посчастливилось выйти замуж, в браке родить ребенка. Остаться одинокой? К счастью, сегодня замужество - не обязательно условие для того, чтобы стать мамой. Многие женщины сознательно выбирают «просто родить». И вот тут встает главный вопрос: от кого?

Замужем я никогда не была, не сложилось. В ранней молодости не встретила свою половинку, а с годами свободных мужчин вокруг оставалось все меньше, да и мои требования к избраннику повышались. Я реализовалась в профессиональной сфере, сделала неплохую карьеру. К тридцати трем годам у меня уже была собственная квартира, машина и пусть небольшой, но все же стабильный счет в банке. Я позволяла себе заграничные путешествия, баловала себя спа-салонами, нарядами и была довольна жизнью. Но в какой-то момент вдруг поняла: мои биологические часы тикают со страшной скоростью, и у меня остается совсем немного времени, чтобы стать матерью. Я давно смирилась с отсутствием мужа в своей жизни, но не могла отказать от желания родить ребенка, своего, родного.

Итак, решение было принято: рожать! С чего начать? Разумеется, с поиска достойного кандидата на роль отца. Нет, мне не нужен был отец в полном смысле этого слова, я хотела сама воспитывать сына или дочку, но кто-то должен был дать мне биологический материал. Конечно, в моей жизни были мужчины, периодически я знакомялась с кем-нибудь, заводила романы, но они длились недолго. Сейчас мне был необходим такой мужчина, от которого хотелось бы забеременеть.

Андрей стал первым кандидатом на роль биологического отца моего будущего ребенка. Мы познакомились в компании друзей, и он мне сразу понравился. Андрей был хорош собой, высокий, с ладной фигурой и, что особенно ценно, обладал интеллектом. К тому же, у него было отличное чувство юмора, он умел складывать рифмы экспромтом и неплохо пел. Я начала с ним встречаться, параллельно принимая витамины и прописанные врачом препараты, увеличивающие шанс зачатия. Все шло по плану, кроме одного - я никак не могла «поймать» Андрея абсолютно трезвым. Он был большим любителем алкоголя, и я видела его либо слегка подшофе, либо он мучился вчерашним похмельем. Через пару месяцев наш роман угас сам по себе. Мне такой кандидат не подходил, а Андрею не нравилось, что я веду слишком здоровый образ жизни, ему это казалось скучным.

Второго кандидата я выбирала более придирчиво. Знакомиться отправилась в фитнес-центр. Олег занимался пауэрлифтингом, бегал в парке каждое утро по часу, невзирая на погоду, сбалансированно питался и был ярким противником вредных привычек. Это именно то, что надо, подумала я после знакомства. Мы замечательно проводили время вместе -

катались на лыжах, ходили в бассейн, играли в теннис, пили травяные коктейли после спортивных занятий в зале. Он не был так умен, как Андрей, порой бывал даже занудным и откровенно скучным, но я это считала мелочью, ведь Олег был мне нужен лишь до определенного момента - до зачатия. Я старательно высчитывала дни овуляции, устраивала в эти периоды романтические встречи со свечами и шелковыми простынями. Время шло, каждый месяц я с волнением ждала результат, но долгожданная беременность не наступала. Мой гинеколог только руками разводил, он был уверен, что я абсолютно здорова. «Может, проблема в партнере?» - предположил врач. Странно было думать, что Олег, этот образец здорового образа жизни, может иметь хоть какой-то изъян. Оказалось, что может. Однажды, в минуту откровенности, он рассказал, что перенес в детстве паротит, болезнь, известную в народе, как свинка, вследствие чего остался бесплодным на всю жизнь. Не описать словами степень моего разочарования.

Следующим кандидатом стал Гена. Во всех отношениях отличный мужчина, только он был женат и имел троих детей. Я не чувствовала особых угрызений совести, встречаясь с женатиком, ведь разрушать чужую семью я не собиралась, Гена был нужен мне лишь на время. Скорее всего, при благополучном исходе он даже и не узнал бы о продол-

жении нашего романа.

Свидания были редкими, но полными нежности и страсти, уж я старалась сделать так, чтобы мой партнер чувствовал себя комфортно. Я была уверена, что с Геней все получится, ведь он уже был отцом троих здоровых замечательных ребятшек. Однажды я замешкалась в ванной, и в мое отсутствие Гена от скуки открыл мой ноутбук и сразу наткнулся на статью с рекомендациями о стимуляции овуляции. К несчастью, мой кавалер оказался отлично подкованным на эту тему, поэтому сразу приступил к допросу. «Ты хочешь ребенка?» - его вопрос прозвучал требовательно, я растерялась и ответила правду. Гена разозлился. Он считал, что я использую его втемную, а это подлость. Иметь детей на стороне он не хотел, но заявил, что если я уже успела забеременеть, то не бросит ребенка ни при каких обстоятельствах. «Я буду его видеть, помогать и принимать участие в его воспитании». Меня это не устраивало, впрочем, зачать от Гены я так и не успела, а наш роман после этого разговора быстро закончился. Время шло, шансов забеременеть естественным путем оставалось все меньше, и тогда я решила больше не рисковать - обратилась за помощью к специалистам. Мое оплодотворение произошло без всякой романтики, в медицинском кабинете при помощи врача и донорской спермы. Сейчас я беременна, жду девочку. Про отца моей дочки я знаю только одно - он здоров, европейской внешности, курсант военного училища. Больше никакой информации банк данных не выдает. Но мне этого достаточно.

Л. М.

Я не чувствовала угрызений совести, встречаясь с женатиком, ведь разрушать чужую семью я не собиралась. Гена был нужен мне на время, чтобы забеременеть.

Женские судьбы



НИНА ДОРОШИНА

Любовь, голуби и судьба

Нина Дорошина была знаменитой, ее любили миллионы. Но тот, кого долгие годы любила она, так и не ответил взаимностью. На закате жизни Нина Михайловна осталась в полном одиночестве.

Она была на удивление постоянным человеком: всю жизнь служила в одном театре, преподавала в театральном училище, которое сама же и окончила, любила одного мужчину... А ее судьба постоянством не отличалась, то поднимая актрису на вершину славы, то обрушивая на нее все беды.

ПАДЧЕРИЦА КИНЕМАТОГРАФА

Самая известная роль Нины Дорошиной - Надя в фильме «Любовь и голуби». Зрители были уверены: актриса родилась и выросла в деревне, иначе откуда она знает все эти интонации, позы, выражения?

Нине Михайловне, и правда, всегда удавались роли простых деревенских женщин. Но сама она была далеко не так проста. Ее детство прошло за границей, в Иране, куда отца отправили в длительную командировку. Она рано научилась читать и писать, выучила персидский язык, декламировала стихи, пела, танцевала. И, конечно, мечтала стать артисткой.

С детства Нина обладала особым даром видеть и воспроизводить детали. К примеру, знаменитый окрик «Людк, а Людк!» она услышала еще школьницей, так говорила ее деревенская родственница. Услышала и запомнила, чтобы повторить через много лет.

В кино Дорошина попала еще студенткой, сыграв в фильме «Первый эшелон» подружку хулигана. Может, эта роль и не сделала Нину известной актрисой, но благодаря ей она приобрела друзей и защитников. Девушка тогда жила за городом и возвращалась домой на электричке. Приезжала поздно, идти по безлюдным улицам неблагополучного подмосковного городка было страшно. А после фильма ее полюбила вся местная шпана. Ребята встречали ее на станции, провожали, развлекали разговорами. С некоторыми из тех мальчишек Нина дружила многие годы.

Окончив «Щуку», Нина почти сразу попала в «Современник» и продолжила сниматься в кино. Вот только достойных ролей кинорежиссеры ей не предлагали. Она

снималась в эпизодах, мелькала во второстепенных ролях. Со временем и такие предложения перестали поступать. Кинематограф отказался от актрисы, не разглядев ее таланта... Так продолжалось до тех пор, пока Владимир Меньшов не попал на спектакль «Любовь и голуби». Увидев игру Дорошиной, он загорелся идеей снять по пьесе фильм с ее участием. Зал полностью находился во власти Дорошиной. Зрители то смеялись как сумасшедшие, то рыдали. Это произвело на Меньшова неизгладимое впечатление. Его не остановил даже тот факт, что Нина к тому моменту уже больше 10 лет не снималась.

Роль Нади стала для актрисы звездной. И пусть кинокритики обвинили Меньшова в неправдивом изображении крестьянской жизни, назвали картину безвкусицей. Народное признание свело на нет все выпады со стороны критиков. Казалось, теперь судьба Дорошиной в кино изменится, она, наконец, начнет получать достойные роли. Однако этого не случилось. Нина продолжала играть в театре, а кинорежиссеры продолжали ее игнорировать.

ЛЮБОВЬ ВСЕЙ ЖИЗНИ

Мужчиной всей жизни для Нины Дорошиной стал Олег Ефремов. Она влюбилась в известного актера, еще будучи школьницей, а потом, когда они познакомились на съемках «Первого эшелона», совсем потеряла голову. Тот, казалось, тоже увлекся ею... Олег, избалованный вниманием женщин, не смог устоять перед ее искренним обожанием. Но любвеобильный Ефремов просто не мог хранить верность.

Актер крутил романы, женился, разводился и снова возвращался к Нине. Говорил, что любит только ее, что другой такой женщины нет... Она верила, прощала его, потом



Нина познакомилась с Ефремовым на съемках «Первого эшелона» и влюбилась в него без памяти. Кадр из фильма, 1955 г.

прогоняла, чтобы снова простить... Несколько лет Нина жила как на вулкане, ослепленная своей несчастной любовью, не замечая, что рядом есть преданный и заботливый мужчина. И его тоже зовут Олег.

Олег Даль долго не решался признаться Нине в своих чувствах, но одно событие заставило ее взглянуть на давнего друга иначе. В 1963 году Дорошина ждала Ефремова в Ялте, он задерживался в Москве. До нее дошли слухи, что у него начался очередной роман. В расстроенных чувствах девушка заплывала далеко в море и едва не утонула. Олег Даль бросился за ней, помог выбраться на берег, а вскоре предложил руку и сердце.

На их шумную свадьбу заявился Олег Ефремов, посадил невесту к себе на колени и произнес: «А все равно ты любишь только меня». Даль пропал на несколько дней, ушел в запой, а потом потребовал развода. Он понял, что Нина никогда не полюбит его так, как Ефремова.

20 лет Дорошина жила одна. Ждала, что мужчина всей ее жизни, наконец, оценит преданность и останется с ней навсегда. Но он приходил лишь для того, чтобы снова уйти. Устав от одиночества, актриса вышла замуж за своего давнего поклонника, мастера по свету Владимира Тышкова. У нее было почти два десятка лет тихого семейного счастья, ей казалось, что она забыла свою роковую любовь. Но, узнав о смерти Олега Ефремова, слегла - столь сильным оказалось потрясение. Оказывается, в свой последний день он звал ее, хотел попрощаться. А она была на гастролях...



На закате жизни Нина Михайловна горько сожалела о том, что так и не родила детей. 2012 г.

ПОСЛЕДНИЕ ИСПЫТАНИЯ

В 2004 году Владимир скончался, и Нина Михайловна вновь осталась одна. Детей у актрисы не было. В свое время она мечтала родить ребенка от Ефремова, но он был категорически против, а она привыкла ему подчиняться... Дорошина очень привязалась к племяннице, дочке младшего брата, которую в ее честь называли Ниной. Семья брата была и ее семьей: они перезванивались каждый день, вместе встречали праздники, вместе отдыхали. Нина Михайловна жила скромно, в последние годы ей едва хватало денег на самое необходимое, ведь к обычным расходам прибавились дорогостоящие лекарства. Она нашла выход: летом сдавала свою квартиру и жила на даче с братом и его женой.

Несколько лет назад в их размеренную жизнь ворвалась беда: 24-летняя племянница актрисы скончалась от внутреннего кровоизлияния. Брат не смог оправиться от горя, перенес инсульт и остался парализованным. «Мой брат - моя боль», - признавалась Нина Михайловна в интервью пару лет назад. Единственный родной человек был в тяжелом состоянии, а она ничем не могла ему помочь. Разве что навещать почаще, держать за руку, вспоминать счастливые годы. Но у брата хотя бы была жена, которая за ним ухаживала. Когда заболела сама Нина Михайловна, то осталась практически без поддержки. И все же на свою судьбу никогда не жаловалась, говорила: «Страдания очищают душу...»

До 80 лет она выходила на сцену любимого «Современника», преподавала в родном Щукинском училище. Старалась бодриться, говорила, что ни за что не уйдет из театра, ведь в нем - вся ее жизнь. Мечтала найти хорошего врача, который поставил бы ее на ноги. Загадывала, что в очередном новом сезоне обязательно поправится и снова выйдет на родную сцену... Но годы брали свое. Давние проблемы с сердцем усугублялись, к ним присоединилась бронхиальная астма, бывали дни, когда ей казалось: все, сейчас она задохнется. Спасали врачи скорой, после инъекций актрисе обычно становилось легче.

Сначала Дорошиной пришлось отказаться от преподавания, а потом, когда заболели ноги, - уйти из театра. Она не хотела сдаваться, не хотела верить, что это конец. «Я еще буду бегать на каблуках», - убеждала она себя и окружающих, но в глубине души понимала: этого уже не случится. Ноги не просто болели: они постепенно отказывались. Мир сузился до пределов квар-



Олег Даль сделал Нине предложение руки и сердца, но их брак проществовал недолго. «Первый троллейбус», 1963 г.



Актриса блестяще сыграла деревенскую женщину в фильме «Любовь и голуби» (1984 г.), и многие были уверены: она родилась в деревне



Миссис Куикли («Виндзорские насмешницы») на сцене «Современника» в исполнении Нины Дорошиной произвела яркое впечатление на зрителей. 1995 г.

тиры. Еще недавно актриса, хоть и с трудом, могла сама ходить в магазин, но в последние месяцы едва передвигалась по комнате.

Коллеги и ученики навещали ее нечасто. Хорошо, что помогали соседи - ходили за продуктами, покупали лекарства. 21 апреля сосед актрисы услышал ее крики о помощи. По его словам, Нина Михайловна держалась за сердце и тяжело дышала. Он сразу вызвал «скорую», но приехавшие врачи уже ничем не смогли помочь...

СКОНЧАЛСЯ ГРУЗИНСКИЙ ПЕВЕЦ ГЕОРГИЙ ХУЦИШВИЛИ

После тяжелой и продолжительной болезни на 57-м году жизни скончался известный певец, актер Георгий Хуцишвили, говорится в сообщении Министрства культуры и спорта Грузии.

Совсем недавно, 29 мая, у здания Филармонии (Тбилисский концертный зал) была открыта звезда певца. Перед открытием звезды состоялся творческий вечер исполнителя, на котором выступили такие популярные грузинские исполнители, как Давид Евгенидзе, Лела Цурцумия, Эка Кахиани, Лиза Багратиони, Тамрико Чохонелидзе, Мераб Сепашвили, Дато Гомартели.

Георгий (Гео) Хуцишвили - грузин-



ский певец и актер, который внес весомый вклад в популяризацию грузинской песни. Приобрел особую популярность благодаря композициям "Аквандеба роца нуши" (дуэт с Натой Гелавшили), "Нетав мартла гваребоди", "Мзе чадис да мзе амодис", "Миквархар" (дуэт с Натой Гелавшили), "Ак эмгероба гулс".

В 2017 году исполнитель получил награду от тбилисского сакребуло (Горсовет) в виде позолоченного фазана (хохоби) за вклад в развитие грузинской песни. На протяжении почти трех десятиков лет певец не теряет своей актуальности на грузинской сцене.

КЕТИ ТОПУРИЯ ВОССОЕДИНИЛАСЬ С БЫВШИМ МУЖЕМ

В начале прошлой недели Кети Топурия с Гуфом улетели в романтическое путешествие. А накануне артистка оставила возлюбленного и на один день прилетела из Израиля обратно в Россию. Сделала она это ради своей любимой дочки Оливии, которой накануне исполнилось три года.

По случаю дня рождения дочки Топурия "закатила" в Москве грандиозную тематическую вечеринку. На праздник к Кети пришли подруги с детьми, а также её бывший муж и отец Оливии - Лев Гейхман. Осенью прошлого года солистка "А'Студио" объявила о разводе с бизнесменом. Позже Кети рассказывала в интервью, что сохранила с экс-супругом дружеские отношения. Так что воссоединение Топурии и Гейхмана не стало большим



сюрпризом для гостей вечеринки.

Оливия встречала гостей в наряде принцессы, подходящем к теме дня рождения. Помещение, где веселились гости, было украшено воздушными шарами, изображениями бабочек, единорогов и персонажей популярных детских мультфильмов. Маленьких гостей развлекали сразу несколько аниматоров, а в конце именинница с родителями и друзьями "заггла" на бумажной дискотеке.

Кстати, поклонники не оставили без внимания тот факт, что на день рождения Оливии не был приглашен Гуф. Хотя у бойфренда Кети сложились хорошие отношения с её дочкой, Топурия решила не рисковать и отложила встречу бывшего мужа с новым возлюбленным до лучших времен.

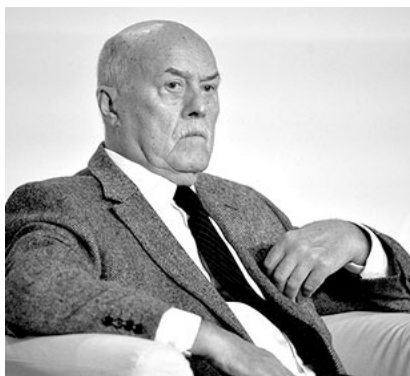
УШЕЛ ИЗ ЖИЗНИ СТАНИСЛАВ ГОВОРУХИН

Российский и советский режиссер Станислав Говорухин скончался в возрасте 82 лет.

"Я хочу вас проинформировать о том, что в 10:37 в санатории "Барвиха" после тяжелой и продолжительной болезни скончался, ушел из жизни наш коллега Станислав Сергеевич Говорухин. Он боролся до конца с болезнью, но она его победила", - сообщил спикер Госдумы Володин.

Станислав Сергеевич Говорухин родился 29 марта 1936 года. Окончил геологический факультет Казанского государственного университета, но скоро понял, что геология - не его призвание. Как раз в это время в Казани открывалась первая студия телевидения. Станислав Говорухин стал одним из её основателей. Но отношения с партийным начальством не сложились. В 1961 году Говорухин был вынужден уехать в Москву и поступил на режиссёрский факультет ВГИКа. Его дипломной работой стала лента "Вертикаль", открывшая талант Владимира Высоцкого.

С 1966 по 1988 год Станислав Гово-



рухин был режиссёром Одесской студии художественных фильмов, в 1988 году принимал участие в организации Международного фестиваля жанрового кино "Золотой Дюк" в Одессе, затем работал на "Мосфильме" (1988-1993).

В числе его самых известных работ - "Место встречи изменить нельзя", "Приключения Тома Сойера и Гекльберри Финна", "Десять негритят", "Воро-

шиловский стрелок", "Благословите женщину". Последним вышедшим фильмом Говорухина стала лента "Конец прекрасной эпохи" по мотивам прозы Сергея Довлатова. Станислав Говорухин был известен также как актёр. Он снялся более, чем в 20 фильмах, самой известной его актёрской работой была роль Крымова в "Ассе" Сергея Соловьёва.

В начале 1990-х Говорухин пришёл в политику. Во время августовских событий 1991 года Станислав Сергеевич находился в здании Верховного Совета и Правительства РФ. В декабре 1993 года он был избран в Государственную думу Федерального собрания РФ.

17 декабря 1995 года Станислав Говорухин был избран депутатом Государственной Думы второго созыва по одномандатному избирательному округу. В Госдуме он вошёл в качестве сопредседателя в депутатскую группу "Народовластие", был избран председателем Комитета по культуре.

В 2006-м кинематографист получил звание народного артиста России.

История из жизни



Что имеем —
не храним...

Мы быстро привыкаем ко всему хорошему и начинаем воспринимать это как должное. Даже самая крепкая любовь не выдержит подобного эгоизма. Но, может, еще не поздно все исправить?..

Запах чего-то подгоревшего чувствовался уже в прихожей. Таня скинула туфли и поспешила на кухню. Так и есть, муж разогревал обед и снова отвлекся, не выключил вовремя плиту. В раковине гора грязной посуды, на столе недоодеженный бутерброд, масленка с подтаявшим маслом, фантики от конфет... Таня вздохнула: опять весь вечер наводить порядок, вместо того, чтобы дать отдых натруженным ногам.

- Привет, поешь приготовить чего-нибудь на скорую руку.

Валера подошел, дежурно чмокнул в щеку жену и заглянул в пакеты с продуктами, которые она принесла.

- Пива не купила? Жалко, сегодня футбол по телеку...

В кухню заглянул сын Димка, тоже чмокнул мать, заглянул в пакеты, вытащил упаковку сосисок.

- Мам, мне деньги нужны, мы завтра с ребятами собрались...

Таня не дослушала. Молча отвернулась к раковине и включила воду на полную мощность. Хотелось швырнуть грязную тарелку на пол, заплакать, закричать, но привычно

сдержалась. В слезах нет смысла, они не помогут, только силы отнимут.

Как же так получилось, что некогда счастливая семейная жизнь превратилась в невыносимое существование, в тяжкий труд?

СЕЛИ НА ШЕЮ И СВЕСИЛИ НОЖКИ

Проблемы в семье начались, когда Валера неудачно упал и сломал ногу. Он долго был на больничном, стал капризным и требовательным, но Таня его жалела и старалась делать все, чтобы облегчить положение мужа. Наконец, больничный лист закрыли, но на работу Валера не вернулся.

- Нога болит, не смогу я по восемь часов работать.

Врачи уверяли, что с ногой все в порядке, но муж упорно жаловался на боли.

Таня бегала по врачам, договаривалась о консультациях, приглашала на дом мануального терапевта и массажиста.

- Болит, не могу долго ходить, - упрямо повторял Валера. - Дай мне

время, восстановлюсь. А пока дома посижу, нам же хватает твоей зарплаты.

Действительно, Таниной зарплатой хватало, чтобы прокормить семью, но стало гораздо труднее. К тому же, сын учился на коммерческом отделении университета, приходилось копить на оплату семестров, да еще платить за пересдачи зачетов и экзаменов.

- Дим, сколько можно, неужели трудно выучить и сдать с первого раза? Прошу тебя, возьми за ум, - причитала Таня.

Сын соглашался, кивал, но к следующей сессии снова накапливались хвосты.

- Я все пересдам, честно! - оправдывался он и добавлял просительным тоном: - Мамуль, подкинь денег, мы с ребятами в клуб собрались...

Диме было уже двадцать два, понятно, что ему необходимы деньги на карманные расходы - кино, клубы, кафе с девочкой. Таня всегда давала ему столько, сколько он просил. Но с тех пор как муж уволился с работы, пришлось урезать расходы Димы. Он обижался, говорил, что мать его не любит и не понимает.

- Сынок, у меня не хватает денег на все твои «хотелки». Но ты мог бы сам подрабатывать по выходным, - сказала ему как-то Таня. - У моей коллеги сын учится и курьером подрабатывает.

- Ты же сама хочешь, чтобы я учился, - обиделся Дима. - Если я буду работать, где взять время на учебу?

Таня хотела сказать, что время, потраченное в клубах и кинотеатрах, тоже мешает учебе, но промолчала. Следовало признать, что сын вырос эгоистом, и виновата в этом она сама - всю жизнь баловала единственного ребенка. И перевоспитывать чадо уже поздно.

- Не приставай к ребенку, - заявила мать, когда Таня пожаловалась ей на сына. - Успеет еще, наработается. Сейчас главное доучиться и диплом получить.

ТОЧКА КИПЕНИЯ

Однажды Таня плохо себя почувствовала на работе и ушла домой пораньше. Дома ее никто не ожидал в такое время, поэтому она застала неприглядную картину. Валера сидел за компьютером с бутылкой пива в руке, а Дима валялся на диване со смартфоном. Оба грызли чипсы, и крошками был усыпан пол вокруг.

- Почему ты не в университете? - спросила Таня сына.

- Пару отменили, - соврал Дима, не моргнув глазом.

- Я тебе не верю, ты прогуливаешь.

- Чего ты прислала к парню? - вмешался Валера. - Даже если прогули-

вает, ничего страшного, иногда можно и отдохнуть.

Тане стало обидно до слез. Почему муж ее не поддержал, ведь она права! И вдруг почувствовала себя белой в колесе, которая бежит по кругу из последних сил, а результат не достигает. Ей приходится много работать, иногда и по двенадцать часов за смену, в то время как муж бездельничает, да еще и поддерживает лень сына.

- Не жалуйся, - твердо сказала мать, когда Таня в очередной раз захватила к ней и рассказала про свои обиды. - Твой Валера не пьет и не гуляет, по нынешним временам золото, а не муж.

- Так он не работает уже полгода, - робко возразила Таня.

- Это не беда. Дай ему отдохнуть и осмотреться, найдет работу со временем.

Таня только вздохнула. Она знала, что это больной вопрос для матери. Когда-то ее бросил муж. Танин отец, и с тех пор она винит себя в том, что не была достаточно хорошей женой, не сумела удержать мужчину и сохранить семью.

Время шло, проходили месяцы, и ничего не менялось. Валера все так же сидел дома, играл в компьютерные игры и съедал все, что было в холодильнике.

- Я тебе вакансии на сайте подобрала, - сказала однажды Таня и протянула мужу лист с адресами. - Позвонила и договорилась о собеседовании.

Валера взял лист, придирчиво изучил вакансии и скривил губы, но не возразил.

На следующий день Таня, придя с работы, первым делом спросила:

- На собеседовании был?

- Был, мне это не подходит, - ответил муж с недовольством в голосе. - Зарплата нищенская, что это за работа для мужика? Как я себя чувствовать буду, получая меньше жены?

«А как ты сейчас себя чувствуешь, сидя на шее жены?» - хотелось спросить Тане, но она вспомнила слова матери и промолчала.

Неизвестно, сколько бы продолжалась такая жизнь, возможно, Таня и дальше могла терпеть и молчать. Но в один из весенних дней сын вдруг объявил, что бросил университет. Ему больше не нравилась выбранная специальность, как он сказал.

- На будущий год поступлю в другую университет, а пока отдохну, наберусь сил.

- Дима, ты уже на четвертом курсе! Я не позволю тебе бросить учебу!

- Командуй своими подчиненными на работе, а я уже взрослый, сам могу принимать решения, - огрызнулся сын.

- Не поднимай панику, поступит

осенью. Подумаешь, проблема, - встрял Валера.

И Таня прорвало. Впервые в жизни она повысила голос в семье, кричала и плакала, а потом хлопнула дверью и выбежала на улицу. Ей пришлось долго гулять по парку, чтобы успокоиться и обдумать свою дальнейшую жизнь.

ГЛОТОК СВЕЖЕГО ВОЗДУХА

На следующий день Таня зашла в кабинет к шефу. Она знала, что руководство подыскивает кандидатуру, чтобы отправить в командировку - далеко и надолго. Направление непопулярное, поэтому добровольцев не находилось.

- Вам еще нужен специалист в Благовещенске? Я готова ехать.

Шеф от удивления поднял очки на лоб.

- Танечка, это же далеко, на Амуре. А командировка продлится минимум три месяца.

- Вот и отлично, чем дальше и дольше, тем лучше. Только родным мой новый адрес не давайте, пожалуйста.

Шеф не стал спрашивать, понимающе кивнул и тут же вызвал секретаршу для оформления документов.

Через два дня Таня летела в самолете до Благовещенска. Мужу и сыну она ничего не сказала. Только оставила на кухонном столе деньги, которых должно было хватить на пару месяцев, и записку: «Меня не ищите. Уехала в командировку. Вернусь, когда пойму, что я вам нужна. Или не вернусь». Потом вытащила из телефона сим-карту и выбросила в мусорное ведро.

Неизвестное будущее пугало и волновало, но Таня была уверена, что хуже не станет. К тому же, ей просто необходимо было побыть вдали от родных, восстановить душевное равновесие и силы.

На новом месте Таня устроилась неплохо. Компания оплачивала квартиру-студию, офис находился рядом, сотрудники оказались приятными людьми. Очень скоро Таня освоилась, облюбовала парк для прогулок, нашла чудесную кофейню поблизости и продуктовый рынок, где продавалась свежая рыба.

Через пару недель пришло сообщение от шефа: «Твой Валера осаждают мой кабинет, скоро будет брать штурмом. Пока держу оборону». И смайлик в конце. Таня прочитала и улыбнулась - хорошо, когда руководитель понимающий. А еще хорошо то, что Валера заметил ее отсутствие. Хотя... вряд ли он скучает по ней, скорее по комфорту. Теперь некому ходить за продуктами, готовить, мыть посуду и стирать, приходится Валере справляться самому, вот он и забил тревогу.

«ТЫ НАМ НУЖНА»

Однажды на прогулке в парке к ней подбежал веселый пудель и легонько ухватил зубами за подол юбки, словно приглашая поиграть.

- Простите моего невоспитанного пса, - сказал подбежавший мужчина и взял собаку за ошейник. - Его зовут Боня, а меня Владимир. Не бойтесь нас, пожалуйста, мы вас часто видим в парке, но раньше стеснялись подойти.

Таня невольно улыбнулась. Боня и его хозяин были удивительно похожи друг на друга: у обоих кудрявые челки и задорный блеск в глазах. Только у собаки чубчик был рыжий, а у Владимира седой.

С тех пор они часто гуляли вместе. Владимир был вдовцом, жил один и явно нуждался в общении. Таня с удовольствием беседовала с ним, ей нравилось его спокойствие, казалось, от него исходит настоящая мужская сила, которая бывает у людей, уверенных в себе.

Прошел месяц, и на очередной прогулке Владимир пригласил Таню к себе.

- Я приготовлю амурского кижуча, и у меня есть бутылка отличного вина, - сказал он и спросил: - Ну как, придете?

Таня смутилась. Ей хотелось принять приглашение, но оно выглядело как свидание, а она не была готова к новым отношениям, не закончив со старыми.

- Простите, нет, - тихо ответила она. - Я не могу, я замужем.

- И где же ваш муж?

Таня молчала.

- Я буду ждать, - сказал Владимир. Домой Таня шла в подавленном настроении. Самой себе она признавалась - да, Владимир ей нравится. Но есть муж, которого она до сих пор любит несмотря ни на что...

- Таня! - у подъезда стоял Валера с букетом хризантем. - Наконец-то, я уж думал, ты не придешь... Прости, пожалуйста, я так тебя люблю...

Валера кинулся к ней, обнял и уткнулся носом в волосы.

- Как же я скучал, родная.

- Где взял денег на билет? - скептически спросила Таня без улыбки, хотя сердце подпрыгнуло в груди.

- На работу устроился, - сказал Валера. - Пусть платят пока немного, но есть перспективы... Кстати, Димка восстановился в университете, сдал все хвосты, а еще стал подрабатывать озеленителем. Представляешь, цветы на газонах высаживает. Тань, поехали домой, мы очень любим тебя и скучаем. Ты нам нужна!

Таня обняла мужа, вдохнула родной запах и зажмурилась от переполняющих чувств. Она тоже соскучилась - по городу, дому, семье и по своей любви.



МОЙ РЕБЕНОК - АУТИСТ

Мамам особенных деток приходится нелегко. Не каждый мужчина готов быть рядом с больным ребенком, а пособий часто не хватает... Наша читательница рассказала свою историю.

С самого рождения Василька я поняла, что мой ребенок - не такой, как все. Я была старородящей матерью: родила в 42 года. Сын появился на свет раньше срока, мало весил и почти полгода мы с ним провели в больницах.

После выписки я стала замечать странные вещи: Вася не реагировал на звук погремушки, не улыбался, не тянул ко мне ручки, когда я склонялась над его кроваткой. Он вообще не любил обниматься, а иногда вел себя так, будто не видит нас с мужем. Разумеется, мы показывали ребенка специалистам, но я слышала один и тот же ответ: вы просто беспокойная мама, а малышом все в порядке.

Вася медленно набирал вес, позднее сверстников сделал первый шаг, но в целом все это не сильно меня расстраивало. Напрягало то, что он даже не пытается издавать никаких звуков и никогда не смотрит в глаза. Если мое присутствие его, в общем, не тяготило, то с папой с самого рождения начался конфликт: муж не хотел заниматься ребенком, а когда пытался - Вася его игнорировал, обходил, как стол или шкаф. Помню, мне нужно было сделать уборку, и я отправила их вдвоем погулять во дворе. Из окна я увидела, как папа сидит на скамейке, уткнувшись в телефон, а рядом, в песочнице, Вася методично ест песок - одну горсть за другой. Он вообще все тянул в рот, на детской площадке смеялись, что малыш познает мир на зубок. В другой раз я застала его в ванной: он расставлял все баночки и бутылочки по высоте. И делал это каждый день. А стоило нам нарушить поряд-

док, Вася начинал кричать как резаный. Я заметила: если сын падает, ударяется, то не замечает боли. А любая смена режима - например, мы отправились на прогулку другим путем - вызывает у него истерику.

Ему исполнилось два с половиной года, когда я сама, начитавшись статей в Интернете, поставила сыну диагноз - аутизм средней тяжести. Это заболевание связано с повреждениями мозга. Аутисты воспринимают мир как враждебный и не могут выстраивать социальные связи. Теперь все встало на свои места: нежелание ребенка общаться с нами, истерики на ровном месте - это просто признаки болезни.

Я нашла хороший коррекционный центр, где подтвердили мои опасения. И все равно прозвучавший диагноз - аутизм - казался страшным. Супруг с ним так и не смирился, через полгода ушел от нас. Я его понимаю и ни в чем не виню. Оставшись с трехлетним сыном на руках, я приняла решение: буду бороться за нас обоих. Я сделаю все, чтобы мой ребенок получил такую же, как у сверстников, жизнь. Я записалась на курс коррекции к лучшему неврологу, специалисту по аутизму, составила плотное расписание занятий, которые помогают в корректировке заболевания: массаж, кинезитерапия (особая физкультура), уроки с логопедом, иппотерапия. Каждый час был расписан. Я разговаривала с малышом как со взрослым, при этом всегда объясняла наши действия, планы. В этом помогали наборы карточек с картинками на все случаи жизни - я всегда брала их с собой.

Мне пришлось уволиться с работы. Я нашла в Интернете группу таких же, как я, мамочек детей - аутистов. По их совету посадила сына на безглютеновую диету, и результат увидела мгновенно: малыш начал пытаться говорить! В три года он залепетал, а затем стал выговаривать слова и простые предложения. Это был успех! Благодаря занятиям, Вася развивался гигантскими шагами, а когда настал период застоя, мы пропили курс препаратов, который позволил ребенку меняться дальше. Вася научился смотреть в глаза, спокойно реагировать на небольшие изменения окружающей обстановки, начал замечать окружающих и иногда даже отвечать на их вопросы. А потом он смог пойти в частный сад, а я вышла на работу.

Конечно, я не справилась бы без поддержки. Содержать ребенка-аутиста в нашей стране очень затратно: все курсы и лекарства платные. Помимо алиментов, меня материально поддерживала свекровь, а час драгоценного отдыха я получила благодаря подменявшей меня маме. Недавно в моей жизни снова появился бывший муж. Он сделал мне предложение руки и сердца во второй раз, но я отказала: все-таки для меня главное в жизни - поставить Васю на ноги, я хочу, чтобы он пошел в обычную школу.

Бывший обиделся на меня и на месяц исчез, а затем пришел в гости заново знакомиться с Васей, заявив, что все оценил и жить без нас не сможет. Я была поражена, но Вася пошел с ним на контакт! Как знать, может быть, у нас все-таки получится построить полноценную семью. А всем матерям особенных детей я хочу сказать: не сдавайтесь, боритесь за своего ребенка, и вы обязательно получите результат!

Ольга В.

Комментарий специалиста

Аутизм – заболевание невыясненной природы с характерными симптомами. Сами пациенты не страдают от своего состояния. Малыши и подростки погружены в свой мир, при этом чувствуют себя вполне счастливыми, но только до тех пор, пока кто-то не нарушает их комфортную среду. Главная проблема для окружающих – полное нежелание ребенка общаться. Ребенок долго размышляет о чем-то, равнодушно скользит взглядом по родным, близким, не смотрит в глаза. Дождаться улыбки от ребенка-аутиста до начала лечения очень сложно. Очень важно вовремя распознать заболевание, начать терапию как можно раньше. Раннее вмешательство дает много шансов на изменение поведения ребенка.

ЧУДЕСА СУЩЕСТВУЮТ

Народная целительница Шушик Саркисян

Эта статья о замечательной народной целительнице Шушик Саркисян, которая своими молитвами лечит людей. Она внучка настоятеля храма в Западной Армении, семья которого бежала в Грузию, в Тбилиси в годы армянского геноцида. Дар у них в семье переходит по женской линии. Целительница Шушик своими молитвами (иногда даже по телефону, когда больного не могут привезти к ней) исцеляет людей. Она излечила и мою маму Е.А. от инсульта, когда врачи уже не давали нам надежды. Может эта статья поможет и другим использовать шанс на спасение близкого человека.

Три года назад моя мама в возрасте 80 лет перенесла ишемический инсульт, в последствии которого у нее парализовало левую ногу и руку. Она терпела страшные боли, не могла кушать, пить, ходить и говорить. Врачи надежд не давали, с каждым днем ее состояние ухудшалось и мы не знали, что делать и чем помочь. Тогда мы решили обратиться к народной целительнице - Шушик Саркисян, с которой познакомилась ранее.

Анализы, диагнозы и прогнозы необъяснимо изменились с летальных на хорошие за пять дней. За пять дней! Произошло то, чего не ожидал ни один медик. Маме становилось лучше на глазах, просто слушая по телефону Шушик Саркисян, к которой в течении пяти дней подряд мы звонили по сотовому, прикладывая трубку к уху мамы. В первый день мама была неподвижна, но к концу разговора стала шевелить мизинцем левой руки. Во второй день - села на постель. На третий день начала понемножку сама кушать. На четвертый день уже сидела в инвалидное кресло. На пятый день ей сняли зонд и она самостоятельно кушала и пила воду и могла шевелить уже несколькими пальцами левой руки и ноги. Уровень снабжения кислородом мозга нормализовался. А доктора только разводили руками, не находя объяснений. Были случаи, когда поздно ночью маме становилось плохо, вызывали скорую, но пока она приезжала, звонили т.Шушик и к концу сеанса маме становилось лучше, тем самым иногда приходилось отменять вызов. Теперь мама уже сама кушает, пьет, шевелит пальцами левой руки, с нашей помощью ходит по квартире, внятно разговаривает и все это благодаря молитвам т.Шушик.



Второй случай касается меня, Л.А. На нервной почве у меня ухудшилось здоровье, стали появляться проблемы с сердцем (тахикардия, аритмия), в добавок к этому мучали страшные головные боли, МРТ обнаружило небольшую кисту. Врачи выписали множество лекарств, но состояние оставалось таким же. Тогда я тоже обратилась к т. Шушик. Пять дней лечения пошли мне на пользу, анализы улучшились, со временем врачи сняли назначенные лекарства, а когда пошла сдавать анализы, то врачи удивились, показатели вернулись в норму. И все благодаря замечательной т. Шушик.

Немного из биографии:

Когда-то дед Шушик Саркисян, покидая родину, спас от турецкого разграбления святыню - многовековую библию в красном бархатном переплете с металлическими христианским крестом и армяно-турецким оберегом-тюльпаном. Эта книга почиталась священной многие годы. Как икона. Со временем любые церковные артефакты становятся намоленными символами веры, и этой книге также приписывали огромную силу. Книга хранилась в семье Саркисян до 2003 года, когда неизвестные украли ее. Однако, как говорит Шушик, дух книги по-прежнему с ней...

Дар помогать людям в семье Саркисян получают только женщины. Мама т. Шушик могла произнести молитву или просто молча положить руку на больное место человека, и недуг отступал. После ее смерти эта способность передалась Шушике. Многочисленные случаи исцеления подтверждает вся семья Саркисян, их друзья, знакомые, ис-

целенные больные. Их дом - постоянное место паломничества благодарных людей, тех, кому помогла т.Шушик.

Сама Шушик говорит, что лечит не она, а святой дух божий, снизошедший на нее из той самой реликтовой семейной библии, принесенной дедом. Она глубоко верующий человек и говорит, что лишь проводник воли Господа. Единственное, что она делает, когда помогает людям, это мысленно про себя или вслух молит Господа о помощи, защите и прощении для больных. Т.Шушик с первого момента знает, сможет она помочь человеку или нет, так как "библейский дух" дает ей знак в виде специального характерного стука, который слышат все, кто находится рядом.

"Я не хотела, чтобы у меня был этот дар, - рассказывает т. Шушик. - В процессе лечения боль переходит на тебя и ты испытываешь все то, что испытывает человек, которому ты помог. И хотя эти ощущения уходят после сна, все равно сложно. Но надо помогать людям".

Тридцать лет назад ей приснился сон, в котором она увидела картинку открытых ворот, у которых хаотично бродили больные люди, а голос сверху с небес обратился к ней со словами, что отныне у нее есть дар лечить людей и она должна его использовать. В противном случае, не позднее, чем через 2 года, ее заберут с этой земли. Шушик не поверила, пока похожие сны и знаки не начали повторяться. В дополнение к снам пошли наказания за непослушание в виде болезней. И как только она впервые применила свой дар, так сразу ее собственные болезни отступили.

Шушик живет спасением других искренне и без корысти. И видит эту деятельность в качестве своей миссии на Земле.

В заключении вышесказанного, хочу сказать, что очень важно, чтобы люди узнали, о том, что есть такие люди. Ведь часто для лечения в больницах сейчас нужны немалые деньги и бывают случаи, когда врачи бессильны помочь, не дают надежду. Тогда стоит использовать шанс на спасение близкого человека и обратиться к этому чудесному человеку.

Мы очень благодарны Шушик Саркисян и хотим, чтобы о ней узнали другие люди.

**Ее домашний номер
0322-77-66-74
и мобильный номер ее дочери -
Риты 593-77-66-74.**



Из экокожи изготавливают одежду, обувь, аксессуары, обивку для мебели.

ЭКОКОЖА - МАТЕРИАЛ XXI ВЕКА

Сумки, аксессуары, обивку мебели из натуральной кожи по разным причинам все чаще называют «пережитком прошлого». На смену приходит экокожа. Этот материал имеет все шансы стать самым популярным в наше время.

В 70-е годы был в ходу дерматин. Причина проста - его дешевизна. Качество вещей из дерматина оставляло желать лучшего, но на кожаные изделия у многих банально не было денег. Производители трудились над созданием нового материала, который не будет уступать по своим свойствам натуральному, но при этом станет доступным для большинства покупателей. В 1963 году в США он был выпущен впервые и получил название «экокожа».

ВСЕГО ДВА СЛОЯ!

Если посмотреть на экокожу в разрезе, вы увидите два слоя. Первый - основа. Как правило, это хлопок или полиэфир. На него нанесен второй - полиуретановая пленка с множеством микропор на ней. За счет их наличия материал хорошо пропускает воздух.

Соединив два слоя, их обрабатывают под давлением, благодаря чему экокожа получает тиснение, похожее по рисунку на натуральную кожу.

Приставку «эко» кожа получила потому, что в процессе ее использования не выделяются вредные вещества. Их просто нет в составе материала.

ЛУЧШЕ, ЧЕМ НАТУРАЛЬНАЯ КОЖА?

Преимущества у экокожи перед обычным кожаменителем множество! Интересно другое: по некоторым пунктам она выигрывает даже у натурального материала.

- Изготовление экокожи абсолютно безвредно для окружающей среды. Ни одно животное при этом также не страдает. Смело можно на-

звать экокожу этичным материалом.

- Экокожа прочна, эластична, изготавливать из нее любое изделие - одно удовольствие. А носить - и того больше!

- Этот материал по цене более доступен, чем натуральная кожа. При этом, внешне их сложно отличить друг от друга.

- Материалу можно придать любой цвет и форму - по запросу покупателей.

- Экокожа безопасна для аллергиков.

- На морозе экокожа не грубеет, а на солнце не выгорает.

- Не имеет неприятного запаха в отличие от кожама.

- Не пропускает воду, но пропускает воздух! Поэтому одежду и обувь из экокожи комфортно носить и можно не обрабатывать водоотталкивающими спреями.

- Изделия из экокожи полностью цельные, так как производитель может взять кусок любого размера. При работе с натуральной кожей об этом можно только мечтать.

- *Единственный недостаток экокожи - в носке она привередлива. Любое повреждение может поставить крест на дальнейшем использовании вещи. Экокожа требует простого, но регулярного ухода.*



РЕГУЛЯРНЫЙ УХОД

Любые повреждения с изделия из этого материала легко убираются водой или мыльным раствором. Также допустимо применение средств, предназначенных для ухода за натуральной кожей. А вот хлор экокожа не выносит!

Пыль с экокожи удаляется с помощью сухой тряпки. Сложные пятна можно попробовать убрать, используя воду и нашатырный спирт. Их необходимо соединить в пропорции 1:1.

Главное - не применять для чистки абразивные вещества, ведь единственное, чего боится этот материал, - механические повреждения. Порезы и царапины практически не подлежат удалению с экокожи.

КАК ОТЛИЧИТЬ ПОДДЕЛКУ

Экокожу от натуральной кожи отличает наличие тканевого слоя. Если посмотреть на изделие с изнанки и обнаружить его, значит, оно изготовлено из экокожи. К сожалению, некоторые умельцы уже научились маскировать изнаночную сторону с помощью напыления так, что ткань не видна. Поэтому, если вы любитель натуральных или кожаных вещей, обращайте внимание на этот нюанс.

Экокожу от кожама отличает, в первую очередь, отсутствие резкого запаха. Существует также пара способов, с помощью которых можно понять, что вещь изготовлена из кожама.

1. Нанесите небольшое количество растительного масла на изделие и оставьте его на сутки. Если оно впитается, значит, вещь сделана из натуральной или экокожи. Если изделие станет грубым на ощупь или появится вмятина - это кожама.

2. Положите изделие на ладонь и накройте сверху другой ладонью. Оно должно быть мягким, слегка теплым и приятным на ощупь. Если это не так, перед вами кожаменитель.

Присмотритесь к себе и ответьте на предложенные вопросы. Вполне вероятно, что вам откроется много интересного!

1. Сколько времени вы тратите на уход за собой?

А. Очень много! Это нужно, чтобы всегда быть идеальной.

Б. Ровно столько, сколько необходимо, чтобы выглядеть хорошо.

В. Достаточно много, меня это так увлекает!

Г. Практически не трачу... Если честно, просто лень.

2. Вы поехали в гости на несколько дней и забыли дома косметичку. Что будете делать?

А. Срочно вернусь! Без нее я как без рук.

Б. Попрошу одолжить мне несколько необходимых средств.

В. Решу, что это хороший шанс, чтобы полностью ее обновить!

Г. Просто несколько дней проведу без косметики.

3. Праймер, хайлайтер, ВВ-крем... Знакомы ли вам эти понятия?

А. Большинство мне знакомы.

Б. Знаю лишь некоторые.

В. Я в курсе всего и даже больше!

Г. Ни одно не знаю, да и зачем мне это?

4. Что находится в вашей косметичке?

А. Целый арсенал необходимых мне средств.

Б. Минимум. В основном это косметика по уходу, а не декоративная.

В. Чего там только нет! Я уже даже все не помню.

Г. Средства, некоторыми я ни разу не пользовалась.

5. Можете ли вы позволить себе лечь спать, не смыв косметику?

А. Ни в коем случае! Как после этого будет выглядеть моя кожа?

Б. Я мало крашусь, поэтому и смывать мне обычно нечего.

В. Могу, только если очень сильно устала.

Г. Иногда делаю это, чтобы не краситься утром.

6. Часто ли вы посещаете салон красоты или косметолога?

А. Регулярно для поддержания хорошего внешнего вида.

Б. По необходимости, делаю это без фанатизма.

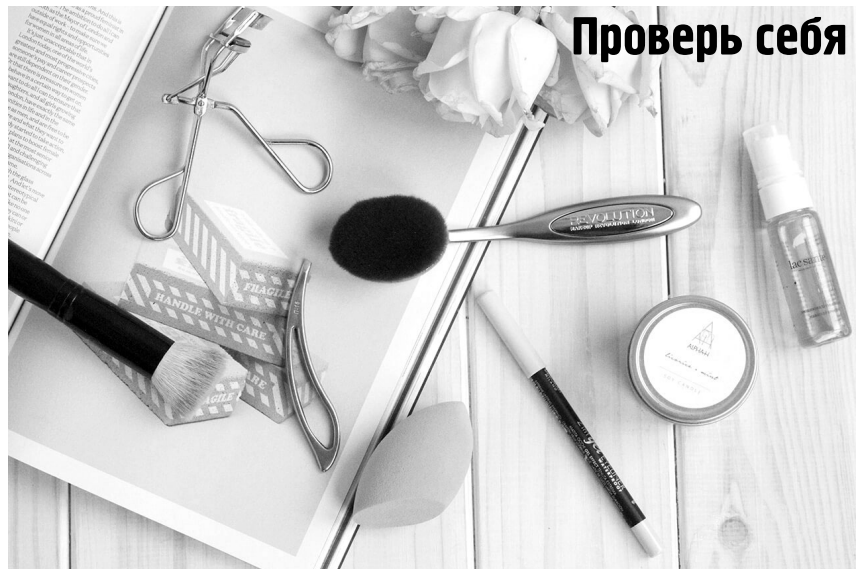
В. Только если хочу обновить имидж.

Г. Очень редко, считаю, что много можно сделать самой.

7. Знакомая говорит, что у вас потекла тушь. Ваша реакция?

А. Такого просто не может быть!

Б. Просто поправлю мейкап и все.



Проверь себя

О ЧЕМ РАССКАЖУТ ВАШИ БЬЮТИ-ПРИВЫЧКИ?

Казалось бы, манера красить глаза или выбор цвета помады мало значат в жизни женщины. Но нет: психологи утверждают, что бьюти-привычки многое могут рассказать о ее характере.

В. Куплю новую!
Г. Оставлю как есть, ничего страшного.

8. Читаете ли вы журналы о моде и красоте?

А. Люблю их полистать.

Б. Редко ими интересуюсь...

В. Читаю от корки до корки!

Г. Нет, о чем там могут написать?

9. Можете ли вы выйти на улицу без макияжа?

А. Нет, я всегда должна быть при параде.

Б. Запросто! Мое лицо прекрасно и без косметики.

В. Я практически всегда накрашена.

Г. Да, могу и часто так делаю.

10. Любители вы что-то менять в своей внешности?

А. Нет, я консерватор.

Б. Бывает, но всегда стремлюсь к натуральности.

В. Обожаю! Частая смена имиджа - это про меня!

Г. Люблю, но делаю это редко - лень.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А

Макияж, укладка, внешний вид - здесь все на пять с плюсом. Превосходное чувство стиля позволяет вам создавать хорошее впечатление о себе. Это, в свою очередь, играет на руку в офисе, среди друзей и в отношениях с возлюбленным. По характеру такие люди часто являются одиночками, привыкшими играть сами за себя.

Большинство Б

На полочке в ванной комнате у вас можно увидеть кремы и сыворотки, а вот декоративная косметика там нечастый гость. Запросто можете обходиться без косметики и выглядеть безупречно. Но бывает и другое - плохое состояние кожи и нежелание что-либо с этим делать. В этом случае стоит задуматься о любви к себе и самоуважении, ведь отражение в зеркале должно нравиться.

Большинство В

Лишь взглянув на вас, можно сразу узнать обо всех новинках в бьюти-индустрии. Ведь все они отражены на вашем лице! Вот только иногда подобное многообразие говорит лишь о неимении собственного стиля. Однако, если каждое средство, которое находится в косметичке, оказалось там неспроста - вас можно уважать! Вы склонны к многозадачности.

Большинство Г

Вы можете иметь идеальную кожу, но испортить ее отсутствием ухода и заботы. При этом изучать новинки, узнавать о тенденциях и учиться - это тоже не про вас, проще оставить все, как есть. В жизни вам часто не удается достигнуть желаемых высот как раз из-за нежелания совершенствоваться.



(Продолжение, начало в 29-52, 1-25)

— Х-хочу поговорить с ним, — настаивала Мередит, почти не в силах поверить, что этот сильный, огромный, рассерженный мужчина действительно тот мрачный, угрюмый, измотанный жизнью человек, которого она встретила на ферме.

— Мэтта здесь нет.

Сегодня, после того как на Мередит и так свалилось слишком много, она просто не могла позволить запугать или унижить себя. Пусть только попробует от нее отмахнуться!

— В таком случае я подожду его возвращения, — вежливо ответила она.

— Долго ждать придется, — язвительно бросил Патрик. — Он уехал в Индиану, на ферму. Мередит посчитала, что он лжет.

— Секретарь сказала, что Мэтт дома.

— Там его дом! — прогремел Патрик, наступая на нее. — Ты ведь помнишь это, верно, девушка? Должна помнить, как разглядывала все с задраным носом!

Мередит внезапно смертельно испугалась безумной ярости, сверкавшей в этих голубых глазах, и невольно сделала шаг назад.

— Я... я передумала. Поговорю с Мэттом в другой раз.

Она поспешно повернулась к выходу, но тут же в ужасе охнула. Патрик, схватив ее за руку, развернул к себе, и приблизил к ее лицу свое, мрачное как туча.

— Держись подальше от Мэтта, слышишь? Ты едва не прикончила его раньше и не смеешь вновь появляться в его жизни как ни в чем не бывало, чтобы снова терзать моего парня!

Мередит попыталась вырвать руку, но не смогла, и слепящее бешенство затмило все — страх, опасения, осторожность.

— Мне не нужен ваш сын! — презрительно бросила она. — Я хочу получить развод, но он не желает ничего слушать!

РАЙ

— Не знаю, почему ему с самого начала понадобилось жениться на тебе, и не понимаю, к чему он настаивает на этом браке сейчас! — рявкнул Патрик, с омерзением отбрасывая ее руку. — Такая дрянь, как ты, конечно, предпочла убить его ребенка, чем носить в своем гнусном чреве какого-то ничтожно-го Фаррела!

Боль и гнев едва не разорвали сердце Мередит, впиваясь в него словно тысячами кинжалов.

— Как вы смеете говорить мне подобные вещи?! У меня был выкидыш!

— Аборт! — завопил Патрик. — Не постыдилась сделать аборт на шестом месяце и послать Мэтту телеграмму! После всего, что натворила, еще и эта проклятая телеграмма!

Мередит невольно сцепила зубы, пытаясь не показать мук, терзающих ее в это мгновение, но сдержаться все равно не смогла. Все, что так долго копилось в душе, сейчас вырвалось наружу при виде отца человека заставившего ее так страдать.

— Действительно послала, послала телеграмму о том, что у меня выкидыш, и ваш драгоценный сын даже не позаботился поведать меня!

И, к собственному изумлению и ужасу, почувствовала, как горячая влага прихлынула к глазам.

— Предупреждаю тебя, девчонка, — зловеще процедил Патрик, — не затевай со мной никаких игр. Я знаю, Мэтт сразу же вылетел в Чикаго, чтобы поговорить с тобой, и знаю также, о чем говорилось в телеграмме, потому, что читал ее собственными глазами.

Мередит не сразу поняла, о какой телеграмме он говорит.

— Он... он вернулся, чтобы увидеть меня?

Что-то давно забытое, сладостно-нежное расцвело в сердце и так же быстро увяло.

— Это ложь, — устало ответила она. — Не знаю, почему он вернулся, но только не ради меня, во всяком случае, я так и не увидела его!

— Нет, конечно, не увидела! — разъяренно прошипел Патрик. — И знаешь почему? Потому что лежала в бенкрофтском крыле госпитали и велела не пускать его туда!

И, словно истощив запасы ярости, беспомощно сгорбился, глядя на нее со злым отчаянием.

— Клянусь Богом, никогда не мог понять, как ты оказалась способной на такое! После того, как ты убила своего малыша, Мэтт едва не сошел с ума от скорби, но когда не позволила даже приблизиться к себе... это чуть не убило его! Он приехал на ферму и так и остался там. Не захотел возвращаться в Южную Америку! Несколько месяцев подряд мне пришлось наблюдать, как он топил горе в бутылке! Я видел, что он делает то же, что сам проделывал с собой все эти годы. Поэтому постарался протрезвить его и отослать назад, в Южную Америку, чтобы он хоть там немного забыл о тебе!

Но Мередит почти не слушала его; в

мозгу звучали колокола тревоги, почти оглушая ее, с каждой секундой нарастающая все больше. Бенкрофтское крыло было названо так в честь ее отца, пожертвовавшего деньги на его строительство... Сиделку нанял отец... Доктор — прихвостень отца... Все, кого она видела и с кем говорила, были так или иначе обязаны отцу, а отец ненавидел Мэтта. Следовательно, он мог... мог...

Иступленная радость пронзила ее, вдребезги разбив ледяной панцирь, сковывавший ее сердце долгие одиннадцать лет. Боясь поверить отцу Мэтта, опасаясь не поверить ему, Мередит подняла залитые слезами глаза, — Мистер Фаррел, — прошептала она дрожащим голосом, — Мэтт действительно приехал ко мне?

— Черт возьми, ты не хуже меня знаешь это, — начал Патрик, но при виде ее потрясенного лица, отражавшего не коварство, а лишь безграничное смущение, осекся, впервые за это время испытав мучительное предчувствие смертельной ошибки. Неужели все было совсем не так? Она... она, кажется, ничего не знает... совсем ничего...

— И вы видели эту телеграмму, которую, как считаете, послала я? Насчет аборта? Что же в ней было написано?

— Там... — Патрик, разрываясь между сомнениями и угрызениями совести, на мгновение заколебался. — Там говорилось, что ты сделала аборт и подаешь на развод.

Кровь отлила от лица Мередит, комната бешено завертелась, и она вцепилась в спинку дивана, чтобы не упасть. Ярость на отца пламенем охватила мозг, ноги подкашивались от потрясения, и сожаление едва не лишало сознания, сожаление о тех мучительных одиноких месяцах после потери ребенка, тех холодных, мертвых годах без любви, годах, полных боли и ненависти к предательству Мэтта, покинувшего ее. Но глубже всего была печаль, вновь родившаяся, горькая, безмерная печаль, скорбь о погибшей дочери, о ней самой и Мэтте, ставших жертвами коварства отца. Эта горечь острыми когтями впилась в сердце, и из глаз невольно хлынул соленый поток, заливая щеки.

— Я не делала аборта и не посылала этой телеграммы, — рыдая, пробормотала она, но больше ничего не смогла сказать. Голос ее оборвался, и она сквозь пелену слез попыталась умоляюще взглянуть на Патрика. — Клянусь, я не виновата ни в чем!

— Но кто же послал ее?

— Отец! — вскрикнула она. — Это, должно быть, отец!

Голова Мередит безвольно упала на грудь, а плечи затряслись от нового приступа плача.

— Отец... отец это сделал!

Патрик смотрел на плачущую девушку, которую его сын когда-то любил до безумия. Во всем облике, в каждом изгибе ее тела было написано страдание. Страдание, скорбь и мука. Он поколебался, ошеломленный услышанным, и тут же с ужасным проклятием рванулся

вперед и крепко обнял невестку.

— Только последний осел может поверить тебе, — яростно пробормотал он, — но я верю.

И вместо того, чтобы, как ожидал Патрик, высокомерно отстраниться, невестка обвила руками его шею и прильнула к нему, словно боясь отпустить, сотрясаемая прерывистыми всхлипами.

— Мне так жаль... — бормотала она, заикаясь. — Так жаль...

— Тише, тише, — снова и снова повторял шепотом Патрик, прижимая ее к себе, беспомощно глядя по спине и чувствуя, как у него самого влажнеют глаза. Мельком он заметил, как Джо О'Хара встает и уходит на кухню, и еще крепче сжал руки.

— Ну ладно, поплачь. Поплачь, легче будет, — утешал он, едва сдерживая бешеный гнев на отца девушки. — Нужно как следует выплакаться.

Держа в объятиях рыдающую девушку, Патрик слепо устался в пространство поверх ее головы, пытаясь думать связано. Наконец она немного успокоилась, и к этому времени он уже знал, как поступить. Правда, был не совсем уверен, каким образом добьется своего.

— Ну как, получше немного? — спросил он, приподнимая подбородок Меридит, чтобы взглянуть ей в глаза, и когда она, покорно кивнув, взяла у него платок, сказал:

— Вот и хорошо. Теперь вытирай глаза, и я принесу тебе что-нибудь выпить. Ну а потом поговорим, что тебе дальше делать.

— Я и сама прекрасно знаю, что собираюсь сделать! — взорвалась Меридит, энергично промокая глаза и нос. — Задушить своего папочку!

— Не удастся, раньше я до него доберусь! — мрачно пообещал Патрик и, подведя Меридит к дивану, легонько подтолкнул ее и исчез на кухне, чтобы вернуться через несколько минут с чашкой горячего дымящегося шоколада.

Меридит с благодарностью взяла чашку, улыбнувшись Патрику.

— Ну а теперь, — объявил он, когда она допила шоколад, — давай поговорим о том, что ты должна сказать Мэтту.

— Я скажу ему правду.

Безуспешно пытаясь скрыть восторг, Патрик усердно закивал:

— Именно так ты и должна поступить. В конце концов ты по-прежнему его жена, и он имеет право знать, что случилось. А поскольку он — твой муж, обязан выслушать и поверить. Кроме того, у вас обоих есть и другие обязательства — простить и забыть, утешить и ободрить. Чить свои брачные обеты.

Меридит поняла, куда он клонит, и слегка нахмурилась. Патрик Фаррел, сын ирландских эмигрантов, очевидно, по-прежнему был глубоко убежден в нерушимости брачных уз, а теперь, услышав правду о том, что случилось с его внучкой, шел напролом.

— Мистер Фаррел, я...

— Называй меня папой.

Меридит поколебалась, и тепло в его глазах растаяло.

— Не важно, не стоило ожидать, что такая, как ты, захочет...

— Дело не в этом! — перебила Ме-

редит, вспыхнув от стыда при воспоминании о том презрении, которое испытывала к нему раньше. — Просто вы не должны возлагать слишком большие надежды на меня и Мэтта.

Она стремилась заставить его понять, что спасти их брак слишком поздно, но после боли, которую причинила ему, не могла заставить себя ранить Патрика еще больше, сказав прямо, что больше не любит его сына.

Но на самом деле она мечтала о возможности рассказать Мэтту правду о выкидыше и о том, что было потом, стремилась к его пониманию и прощению. И хотела ответить тем же. Хотела страстно, безумно, отчаянно.

— Мистер Фаррел... папа... — поправилась она, видя, как он насутился. — Я понимаю, чего вы пытаетесь добиться, но этому не бывать. Мэтт и я знали друг друга всего несколько дней, прежде чем разлучиться навеки, но этого недостаточно, чтобы...

— Чтобы знать, любишь ли ты кого-то? — докончил за нее Патрик, и Меридит беспомощно замолчала. Его мохнатые белые брови изумленно приподнялись. — Мне стоило только посмотреть на свою жену, чтобы понять: она для меня единственная женщина на земле.

— Ну я не настолько импульсивна, — заметила Меридит и тут же пожалела, что не может провалиться сквозь землю при виде многозначительно-веселых искорок в глазах Патрика.

— Но одиннадцать лет назад ты, видать, была чертовски импульсивна! Мэтт провел с тобой всего один вечер, и ты забеременела. Он говорил, что ты до него не знала мужчин. Так что, похоже, ты в два счета решила, что он для тебя — единственный.

— Пожалуйста, не будем говорить об этом, — пристыженно прошептала Меридит, протягивая руку, словно для того, чтобы отстранить его слова. — Вы не понимаете, как я относилась к Мэтту в то время. Позже между нами произошло что-то непонятное. Все так сложно...

Патрик метнул на нее полупренебрежительный взгляд:

— Тут нет ничего сложного. Все очень просто. Ты любила моего сына. Он любил тебя. Вдвоем вы сделали ребеночка. Вы женаты. И теперь необходимо провести вместе некоторое время, чтобы отыскать те чувства, которые вы испытывали друг к другу. И вы их найдете. Вот и все.

Меридит едва не рассмеялась. Господи, как жестоко он ошибается!

Но при виде промелькнувшей на ее лице веселой улыбки брови Патрика вновь взлетели вверх:

— Тебе лучше поскорее решить, что делать, — предупредил он, без зазрения совести пытаясь любыми способами принудить Меридит объясниться с Мэттом, — потому, что у него есть девушка, и он в один прекрасный день возьмет и женится на ней. Вот видишь!

Меридит, естественно, предположила, что речь идет о той девушке, которую она видела на снимке, и сердце почему-то странно, болезненно сжалось.

— Та, что в Индиане? — спросила она, вставая, и Патрик нерешительно

кивнул. Меридит несмело улыбнулась и взяла сумочку. — Мэтт отказывается говорить со мной по телефону. А мне нужно все объяснить ему, особенно теперь, — умоляюще прошептала она.

— Лучшего места для объяснений, чем ферма, не найдешь, — объявил Патрик, широко улыбаясь. — Там у тебя будет достаточно времени, чтобы придумать, как лучше все рассказать, а ему придется выслушать. У тебя уйдет всего часа два, чтобы туда добраться.

— Что? — охнула она. — Но это невозможно! Встретиться с Мэттом наедине, на ферме... вовсе уж не такая хорошая идея.

— Считаешь, что тебе нужна компания? — удивился он.

— Нет, — полушутя ответила Меридит, — реферит. Я надеюсь, что вы сможете рассудить нас, и мы втроем все обсудим, когда он вернется.

Положив руки ей на плечи, Патрик настоятельно попросил:

— Меридит, поезжай на ферму. Можешь сказать ему там все, что собираешься. У тебя никогда не будет лучшего шанса.

И, заметив, что она колеблется, начал уговаривать:

— Ферма продана. Именно поэтому Мэтт поехал туда: собирает оставшиеся вещи. Телефон отключен, и вам никто не помешает. Он не может уехать оттуда, потому что сломалась машина, и ее отбуксировали в мастерскую. Джо должен заехать за ним только в понедельник утром.

Заметив, что Меридит начинает сдаваться, он удвоил натиск:

— Послушай, между вами одиннадцать лет непонимания, боли, обид и ненависти, и ты можешь сегодня же положить этому конец! Сегодня же! Разве не этого ты хочешь? Я знаю, что ты должна была испытывать, когда считала, что Мэтту нет дела ни до тебя, ни до малышки, но подумай, что чувствовал он все эти годы! И вот сегодня, уже сегодня, все мучения для вас кончатся! Вы могли бы снова стать друзьями.

Меридит уже готова была сдаться, но не решалась окончательно согласиться, и Патрик, сообразив, в чем дело, лукаво добавил:

— После того, как вы обо всем договоритесь, ты сможешь отправиться в эдмонтонский мотель и переночевать там.

И чем больше Меридит обдумывала сказанное, тем яснее понимала, что Патрик прав. Телефон отключен, и Мэтт не сможет вызвать полицию, чтобы арестовать ее за вторжение на чужую территорию, даже если захочет, а без машины он не сможет уехать. Ему придется выслушать ее.

Меридит подумала о том, что доведется перенести Мэтту и что он до сих пор испытывает, вспомнила о телеграмме, которую он получил, и ей отчаянно захотелось сделать то, что предложил Патрик, и положить конец бессмысленной вражде между ними и расстаться без обид.

— Остается только заехать домой и бросить в саквояж зубную щетку и пижаму, — вздохнула она.

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)



МИССИЯ: ЛЮБОВЬ

Раки появляются на свет в самый разгар лета - с 22 июня по 22 июля, когда Солнце максимально отдаляется от Земли, «отдавая» ее под покровительство Луны. Ночное светило наделяет своих подопечных - Раков - эмоциональностью, чуткостью и склонностью к меланхолии. Как никому другому. Ракам нужен тот, кто одарит теплом и принесет солнечный свет в их жизнь.

Ориентированные на построение крепких и доверительных отношений, Раки долго присматриваются к потенциальному партнеру. Надежность, ответственность и верность - вот главные ключи к их сердцу. На того, кто соединяет в себе эти качества, можно положиться, уверены Раки. Но этого недостаточно, чтобы они сказали заветное «да», - претендента на руку и сердце Рака должны одобрить его близкие. Понравиться им - значит практически обеспечить себе благосклонность объекта симпатий. Новый астрологический год для Раков начнется 22 июня 2018 года - как повлияет перемена в расстановке планет на настроение и предпочтения представителей знака?

Супергерой для Рака

Расположение планет указывает на то, что с 22 июня 2018 года по 22 июня 2019 года Ракам будут особенно импортировать люди отзывчивые, щедрые, умеющие сопереживать.

Хотите завоевать сердце рожденного под знаком Рака? Не оставляйте его один на один с проблемами, страхами и тревогами и трепетно относитесь к тем, за кого беспокоится он.

Так, если вы поможете близкому другу или родственнику Рака, ваш авторитет в его глазах возрастет - вы станете для него настоящим супергероем (супергероиней). А в такого (такую) - невозможно не влюбиться!

Странное поведение

Из-за неблагоприятного влияния Черной Луны 22 июня - 3 августа Раки будут склонны драматизировать происходящее. Если вы хотя бы раз забудете позвонить Раку, опоздаете на встречу с ним, бросите неодобрительный взгляд в его сторону или сделаете замечание, он тут же решит, что вы плохо к нему относитесь. Придется проявить чудеса красноречия, чтобы убедить в обратном. На самом деле, в указанный период Ракам захочется пострадать, и таким способом они будут удовлетворять эту потребность. Постарайтесь стоически перенести странное поведение избранника и не рассматривайте это как повод для серьезного конфликта.

Оптимизм - великая сила!

Обычно скрытный, 17 августа - 8 ноября Рак не будет

утаивать то, что у него на душе, в том числе зарождающиеся романтические симпатии. Таково влияние Юпитера. Вы поймете, что Рак неровно к вам дышит по тому, как он будет беспокоиться о вас, какой искренней заботой окружит. Юпитер, под чьим покровительством будет находиться Рак с середины августа до начала ноября, - планета радости. Так подарите же ее, радость, своему избраннику! Чаше шутите, рассказывайте забавные истории из жизни, а приглашая Рака на свидание в кино, отдайте предпочтение комедии. Что бы ни происходило вокруг, находите во всем положительные моменты и указывайте на них Раку. Оптимизм - это великая сила, за которой он сейчас готов пойти хоть на край света.

Он не сможет устоять!

Чтобы понравиться Раку в период с 15 ноября по 1 января, будьте внимательными и учтивыми, к чему призывают Меркурий и Сатурн. При встречах интересуйтесь увлечениями Рака, жизнью его семьи, мнением по важным

социальным вопросам. Дайте понять, что восхищаетесь его личными качествами и даже по-доброму завидуете ему. Рак будет польщен и подпустит вас ближе.

Активность и решительность - лучшая тактика по завоеванию сердца Рака в период с 3 января по 14 февраля 2019 года, когда Марс образует аспект к знаку Рака. Продемонстрируйте серьезность своих намерений, не бойтесь признаться в чувствах первыми, предложите встретиться или, если вы уже состоите в отношениях, заговорить о браке. Разочаровавшись реакцией Рака, не опускайте руки. Упрямо добивайтесь его - и он не сможет устоять.

Манипуляции и провокации

У Раков хорошая интуиция, а в период с 19 февраля по 21 апреля 2019 года она только усилится, что подтверждают планеты, активизирующие 9-е поле их гороскопа. Не прибегайте к уловкам, чтобы завоевать расположение и любовь. Не провоцируйте на ревность, не изображайте недоступность или полное равнодушие. Рак быстро поймет, что вы лицемерите, и расценит ваше поведение как попытку манипулировать. А с человеком, играющим с чужими чувствами, Рак точно не захочет связать судьбу. Будьте максимально честными и открытыми.

Обстановка решает все!

Вы легко сблизитесь с Раком, если в мае и июне 2019 года, когда аспект к его знаку образует Нептун, будете встречаться с ним в спокойной, расслабленной обстановке. Самыми выигрышными местами для свиданий станут уютное кафе, уединенное место в парке или на пляже и, конечно, ваш или его дом. Чем меньше людей вокруг, тем комфортнее будет чувствовать себя Рак, тем больше он будет расположен к задушевным беседам. Откажитесь от тривиальных подарков - дарите Раку то, что сделали своими руками. Он непременно это оценит.

БЫТЬ ХОРОШЕЙ ИЛИ... СЧАСТЛИВОЙ?

Вы обходительны и вежливы, всегда готовы прийти на помощь, конфликты гасите на корню, но окружающие - вот несправедливость! - дружно вытирают о вас ноги? Почему? За что? Вы же такая хорошая!

Люди - те же животные. Номо сариенс чувствуют границы других особей и постоянно проверяют их на прочность. Можно с тобой поступить так? А вот так? Это видно на примере домашних питомцев - животные ощущают внутреннюю силу, которая исходит от хозяина, и не бедокурят в доме. Они знают, какие последствия влекут за собой те или иные поступки. Люди унаследовали от четвероногих реакцию на запах крови. То есть, они хорошо чувствуют силу или слабость собратьев. Речь идет не о физической уязвимости, а о психологической и эмоциональной. Если вы кажетесь слабой, например, стесняетесь сказать, что вам что-то не нравится, застенчивы по природе, не умеете отстаивать свое мнение, то окружающие непременно начнут усиливать свое давление на вас. Искренность и беззащитность всегда будут искушать людей попробовать вас на зуб. Не удивляйтесь, если окружающие вас ни в грош не ставят, если ведете себя, как в описанных ниже примерах.

*** Вы стараетесь всем угодить**

В детстве вы не доставляли хлопот родителям, в школе - учителям, в компании - друзьям. Вы прекрасный работник: прибавки не просите, пашете сверхурочно, критику принимаете. Вы удобны для окружающих, но вы совершенно напрасно избрали тактику «подстраиваться и не отвечать» - таких людей не любят и не уважают. Пора заявить о себе как о личности со своими мыслями, чувствами, интересами. Да, кому-то это доставит дискомфорт, но вы не денежная купюра, чтобы всем нравиться.

*** Вы критикуете и принижаете себя**

В отношениях вместо того, чтобы задавать себе вопрос: «Чего я хочу и что происходит?», вы говорите: «Что со мной не так, что я делаю неправильно?» Если вы поймали себя на стремлении искать в себе недостатки, то пусть вас не удивляет всеобщее пренебрежение вашими потребностями, в том числе в признании и уважении. Мужчина, приученный к вашим самобичеваниям, будет только рад потолковать о мнимых изъянах. В нормальных отношениях партнеры уважают друг друга просто так, а не за «работу над собой».

*** Вы зависите от чужого мнения**

Когда отсутствует самооценка, возни-

кает острая нужда в оценке со стороны. Чтобы гарантированно ее получить, вы часами готовы рассказывать о своих успехах в качестве жены, матери и подруги или о том, как многим вы жертвуете ради семьи или работы. Вы пытаетесь повлиять на мнение людей о себе, завоевать их расположение, вместо того, чтобы позаботиться о себе. Окружающие не поверят в то, что вы чего-то стоите, пока вы не будете чего-то стоить в своих собственных глазах.

*** В отношениях вы либо жертва, либо тиран**

Вы некомфортно чувствуете себя в равноправных отношениях.

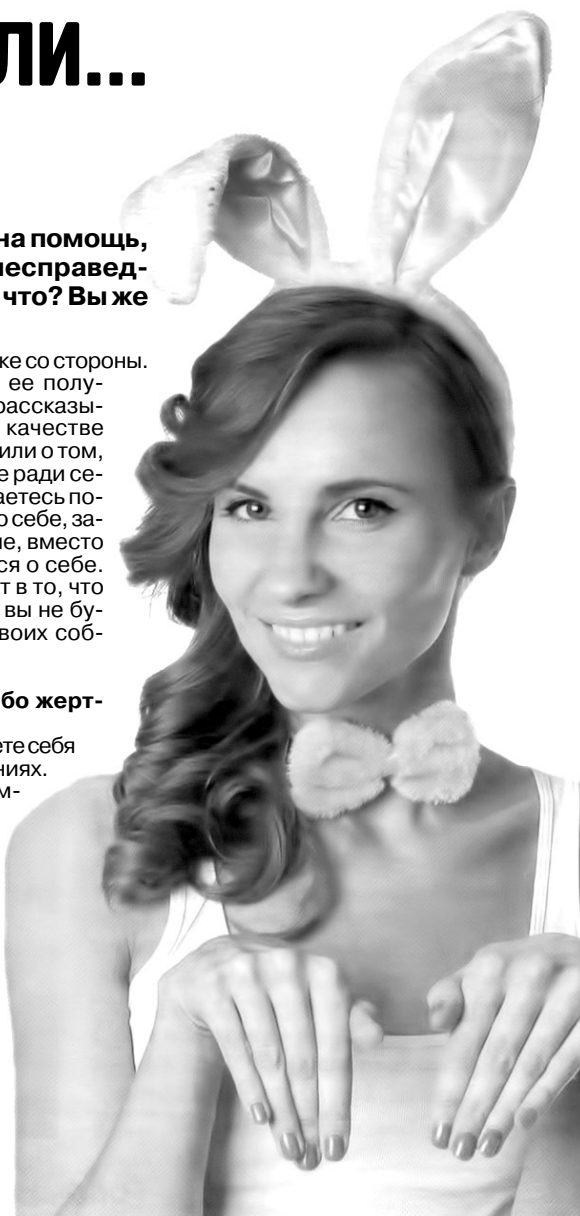
Это и понятно. Чтобы компенсировать отсутствующую самооценку, вам жизненно необходимо сверх меры либо отдавать, либо брать. Избраннику такое положение дел не по нраву, особенно когда вы заставляете его терпеть ваши неадекватные поведенческие сдвиги. Прежде чем найти пару, необходимо выстроить отношения с собой. Иначе притянете в свою жизнь только разбалансированные, невротические отношения, в которых нет места уважению.

*** Вы не умеете принимать самостоятельные решения**

Вам тяжело принимать решения, пока вы не получите подтверждения от другого. Прежде чем сделать что-то в свою пользу, вы спрашиваете разрешения. Вы с удовольствием перекладываете ответственность за принятие любых решений на чужие плечи. Казалось бы, такая нужда в помощи окружающих должна умилять. Отнюдь. Нерешительные и податливые люди вызывают только раздражение и презрение.

*** Вы готовы все понять и простить**

Причем незамедлительно. Вы всем и все прощаете по умолчанию, даже толком не разобравшись в ситуации, да еще сами находите оправдания для обидчиков. Например: «Муж не со зла срывается на мне каждый вечер, просто у него неприятности на работе» или



«Подруга игнорирует предложения встретиться, потому что она очень занята человеком».

*** Вы считаете, что другие думают и чувствуют так же, как вы**

Не все настроены любить, помогать и отдавать так же, как и вы. В мире полно эгоистичных, хитрых, испорченных людей. Даже близкие не откажутся использовать вас, если вы дадите им такую возможность. Они просто сядут на шею, которую вы так услужливо подставляете! Не надо настраиваться на других, окунитесь в поток ваших желаний и стремлений, чтобы наконец-то расслышать, как они звучат.

... Нет однозначного ответа на вопрос: «Что такое хорошо, а что такое плохо?». Но вы-то теперь знаете, что стараться всегда и со всеми быть хорошими - это совершенно точно значит делать плохо самой себе.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



РАЗНОЦВЕТНЫЙ ТОП С УЗОРОМ ИЗ АЖУРНЫХ ПОЛОС

Топ А-образного силуэта с большим вырезом-каре и сочетанием пастельных полос и ажурного узора незаметным и в городе, и на природе.

РАЗМЕРЫ

38/40 (42/44) 46/48

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа (100% хлопка; 180 м/50 г) — по 100 (150) 150 г белой, розовой, абрикосовой и нежно-зеленой; спицы №3; 2 чулочные спицы №3.

УЗОРЫ И СХЕМЫ

ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

Лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли.

УЗОР ИЗ АЖУРНЫХ ПОЛОС

Число петель кратно 20 = вязать согл. схеме. На ней даны лицевые ряды. В изнаночных рядах все петли и накиды провязывать изнаночными. Постоянно повторять рапорт и 1—28-й ряды, при этом соблюдать указания цвета нитей.

ПОДЧЕРКНУТАЯ УБАВКА

С правого края = кром., 1 лицевая, 2 п. провязать вместе лицевой.

С левого края = вязать согл. узору до последних 4 п., 2 п. провязать вместе лицевой с наклоном влево (= 1 п. снять, как лицевую, 1 лицевая, затем протянуть ее через снятую петлю), 1 лицевая, кром.

ПАТЕНТНЫЙ КРАЙ (НА 4 ПЕТЛИ)

В лицевых рядах в начале ряда провязать 4 п. лицевыми, в конце ряда снять последние 4 п., как лицевые, при этом нить протянуть за работой и затянуть.

В изнаночных рядах в начале ряда провязать 4 п. изнаночными, в конце ряда снять последние 4 п., как изнаночные, при этом нить протянуть перед работой и затянуть.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

25 п. x 32 р. = 10 x 10 см.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

СПИНКА

Белой нитью набрать на спицы

162 (172) 182 п. крестообразным набором и для планки связать 0,5 см = 2 ряда лицевой гладью. Продолжить работу следующим образом: кром., 30 (35) 30 п. лицевой гладью, 100 (100) 120 п. узором из ажурных полос, 30 (35) 30 п. лицевой гладью, кром.

Внимание!

Участки лицевой глади также провязывать нитями цветов узора из ажурных полос.

Одновременно для трапециевидной формы подчеркнуто убавить с обеих сторон в каждом 4-м ряду от планки 28 х 1 п. = 106 (116) 126 п.

Через 44 см = 140 рядов (42 см = 134 ряда) 40 см = 128 рядов от планки набрать для рукавов с обеих сторон 1 х 41 новую петлю = 188 (198) 208 п. и продолжить работу следующим образом: 4 п. патентным краем, 0 (5) 0 п. лицевой гладью, 180 (180) 200 п. узором из ажурных полос, 0 (5) 0 п. лицевой гладью, 4 п. патентным краем.

Через 65,5 см = 210 рядов от планки закрыть все петли, при этом средние 58 п. образуют горловину, внешние по 65 (70) 75 п. — рукава и плечи.

ПЕРЕД

Вязать, как спинку, но через 52,5 см = 168 рядов от планки закрыть для горловины средние 58 п. и обе стороны закончить раздельно. На высоте спинки закрыть оставшиеся по 65 (70) 75 п. плеча/рукава.

СБОРКА

Выполнить плечевые швы и верхние швы рукавов. Выполнить боковые швы и нижние швы рукавов.

Для бейки горловины из полого шнура белой нитью набрать 4 п. на 2 чулочные спицы и вязать следующим образом: * 4 п. вновь сдвинуть к началу спицы, затем 3 лицевые, 2 п. провязать вместе лицевой с наклоном влево (= 1 п. снять, как лицевую, 1 петлю вывязать из горловины, затем протянуть эту новую петлю через снятую петлю), от * постоянно повторять, пока не будет обвязана вся горловина. Затем закрыть эти 4 п. и пришить закрытый край к начальному ряду бейки из полого шнура.

УЗОР ИЗ АЖУРНЫХ ПОЛОС

I	I	I	↑	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	U	I	U	I	27 D
I	I	I	I	I	↑	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	U	I	U	I	25 C
I	I	I	I	I	I	I	↑	I	I	I	I	I	I	I	I	I	U	I	U	I	23 C
I	I	I	I	I	I	I	I	↑	I	I	I	I	I	I	I	I	U	I	U	I	21 B
I	I	I	I	I	I	I	I	I	↑	I	I	I	I	I	I	I	U	I	U	I	19 A
I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	↑	I	I	I	I	I	U	I	U	I	17 A
I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	↑	I	I	I	U	I	U	I	15 D
I	U	I	U	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	∇	I	I	I	I	I	13 A
I	U	I	U	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	∇	I	I	I	I	I	11 D
I	U	I	U	I	I	I	I	I	I	I	I	∇	I	I	I	I	I	I	I	I	9 D
I	U	I	U	I	I	I	I	I	I	I	∇	I	I	I	I	I	I	I	I	I	7 C
I	U	I	U	I	I	I	I	∇	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	5 B
I	U	I	U	I	I	I	∇	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	3 B
I	U	I	U	∇	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	1 A

A = розовая нить

B = абрикосовая нить

C = белая нить

D = нежно-зеленая нить

I = 1 лицевая

U = 1 накид

↑ = 1 петлю снять, как лицевую, 2 петли провязать вместе лицевой и протянуть через снятую петлю

∇ = 3 петли провязать вместе лицевой

ВЫКРОЙКА



МАКИЯЖ МОЛОДОСТИ

С годами каждой женщине хочется выглядеть моложе своего возраста. Секрет молодости скрыт в правильном макияже.

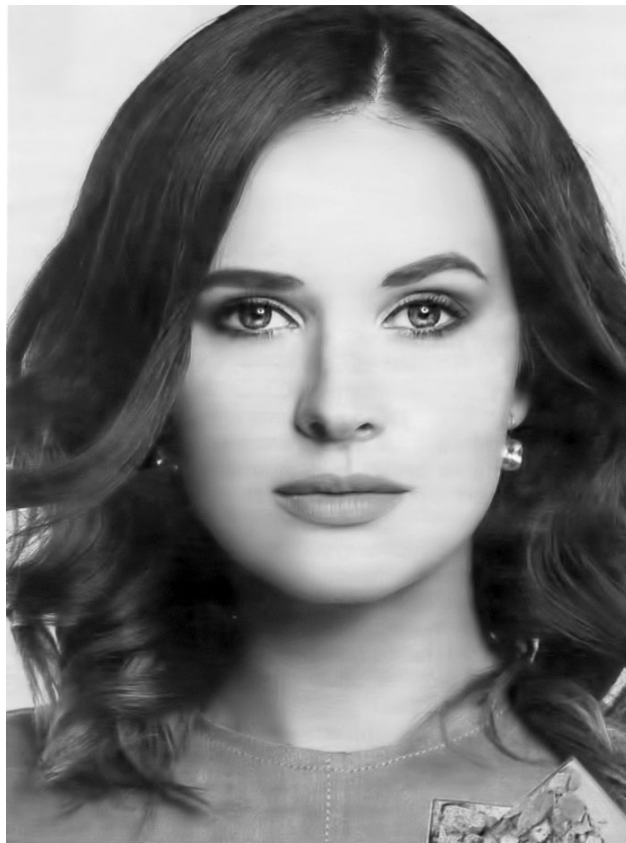
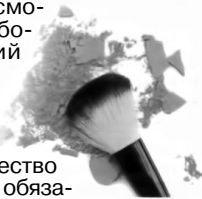


Идеальный тон

Пудра делает лицо похожим на маску. В качестве выравнивателя цвета кожи лучше использовать тональный крем, но не плотной, а наоборот, очень легкой текстуры. Подойдет антивозрастной ВВ-крем или флюид. Желательно, чтобы в нем содержались светоотражательные частицы: они придают лицу сияние, а значит, свежий вид. Выбирайте тон светлее или соответствующий коже.

Естественный румянец

Уберите из косметички румяна розовых и нежно-персиковых оттенков: они старят лицо. Если у вас «поплыл» овал лица, то ваш цвет румян - темно-коричневый. Нанесите их широкой кистью на область скул: это смоделирует более четкий контур лица. Используйте небольшое количество продукта и обязательно растушуйте. Выбирайте матовые текстуры. Вместо румян можно использовать скульптурирующую пудру.



Свежий взгляд

Откажитесь от кремовых теней, которые скатываются в морщинках, а также от глянцевых и блестящих средств: они подчеркивают малейшие недостатки. Выбирайте матовые текстуры и наносите их по восходящим линиям. Внутренний уголок глаза можно высветлить, а наружный затемнить - так взгляд будет свежим и сосредоточенным. Цвет теней зависит от цвета ваших глаз, одежды и вкусовых предпочтений, однако в антивозрастном макияже следует избегать теней розового и оранжевых оттенков - они создают впечатление заплаканных глаз. Подводка не рекомендована в случае мелких морщин на веках: нанести ровно ее невозможно.



Аккуратные брови

Тонкие брови-ниточки давно неактуальны, к тому же, прибавляют лицу десяток лет. Однако черные и густые брови в антивозрастном макияже противопоказаны. Предпочтение отдается естественным широким бровям на один-два тона темнее волос. Лучше их оформить и окрасить в салоне, а дома только поддерживать форму мягким карандашом в тон или специальными тенями для бровей.

Аппетитные губы

Идеальный вариант для макияжа «анти эйдж» - матовая нюдовая помада. Стойкие средства чересчур сушат и без того тонкую кожу губ, поэтому предпочтение отдавайте увлажняющим помадам. В центре верхней и нижней губы поставьте точки с помощью прозрачного блеска - это придаст губам объем и соблазнительный вид.



ПО ОСОБОМУ СЛУЧАЮ

Если дневной «анти-эйдж» макияж строится на маскировке морщин и небольшом акценте на глазах, то в вечернем макияже лучше выделить губы. Для этой цели подойдет помада красного оттенка - того яркого и привлекательного, который вы боялись использовать в молодости. Алый - привилегия женщин за сорок. И если в дневном макияже красная помада может выглядеть вульгарно, то в темное время суток она

сделает вас неотразимой. Из множества оттенков красного выберите тот, что подходит вам больше всего, Красная помада не любит конкуренции: тщательно оформите брови, нанесите тональное средство, откажитесь от ярких теней, стрелок, румян. Тушью прокрасьте верхние ресницы начиная с их середины и до кончиков, а вот нижние оставьте без туши, чтобы не подчеркивать «гусиные лапки» вокруг глаз.



МАГНИТНЫЕ МАСКИ

Чтобы оставаться молодой, сегодня необязательно обращаться к пластической хирургии. Косметология движется семимильными шагами. Новый продукт - магнитная маска - поможет разгладить морщинки и подтянуть кожу.



Магнитные маски достаточно просты в использовании, а эффект от них превзойдет все ваши ожидания. Главное, подобрать продукт, который подойдет именно вам, и ознакомиться с противопоказаниями, предупреждает косметолог Ольга Вахрушева.

В чем принцип работы?

Магнитная маска представляет собой плотную ткань, в которую вшиты небольшие магниты (около 11 шт.). На маске есть прорезы для глаз и носа, а крепится она на затылке. Принцип работы основан на правилах акупунктуры: магниты находятся в местах активных точек молодости, расположенных на лице. За счет стимулирования этих точек происходит омоложение кожи и организма в целом. Вспомните законы физики: у любого магнита есть магнитное поле, которое движет молекулы в определенном направлении. Так и происходит массаж (стимуляция) нужных нам точек.

Какого эффекта можно ожидать?

Производители обещают нам упругую кожу без морщинок за счет усиления выработки волокон коллагена. Уже после первого применения вы увидите, что исчезнут мешки и синяки под глазами, следы усталости, припухлости вокруг глаз. Цвет дермы станет более здоровым и естественным благодаря улучшению кровоснабжения (кислород будет активно поступать к клеткам). Кроме того, те, кто регулярно пользуются этим продуктом, отмечают, что со временем их перестает беспокоить головная боль, улучшается общее самочувствие (это особенно касается офисных работников, которые проводят много времени перед компьютером).

Как правильно пользоваться?

Перед тем как воспользоваться маг-

нитной маской, обязательно очистите кожу: удалите макияж, насухо вытрите лицо. Положите маску на лицо так, чтобы дыхание не затруднялось. Закрепите маску сзади, закройте глаза и отдыхайте в течение часа. После этого можно нанести на дерму крем против морщин, эффект от средства будет выше, чем обычно.

После процедуры ополосните маску мыльной водой и оставьте сушиться при комнатной температуре. Если пользоваться продуктом аккуратно, он прослужит вам около 7 лет. Некоторые практикуют сон в маске, чтобы достичь максимального омолаживающего эффекта. Но я не советую этого делать: спать в таком положении может быть неудобно и есть риск повредить продукт во время сна.

Кому подойдет?

В принципе, у магнитной маски не существует возрастных ограничений. Конечно, на нее стоит обратить внимание женщинам после 30 лет, когда кожа уже подает первые тревожные звоночки (появляются мимические морщинки, дряблость и т.д.). Также вам подойдет



Существуют магнитные маски для области вокруг глаз - они избавляют от темных кругов и отеков

этот продукт, если вы проводите много времени за компьютером и вас беспокоят отеки, синяки и мешки под глазами.

Магнитную маску можно накладывать только на чистую кожу без макияжа

На рынке представлены самые разные виды магнитных масок. Помимо магнитов они могут содержать кристаллы целительных минералов: селена и турмалина. В этом случае аппликатор наполнен охлаждающим гелем. Минералы под действием магнитов выделяют анионы, которые выводят из кожи токсины, обладают антибактериальным и восстанавливающим эффектами.

Существуют маски именно для области вокруг глаз - это «облегченный» вариант магнитного продукта. Выбирайте то, что подойдет именно вам, в зависимости от проблем, которые нужно решить.

Есть ли противопоказания?

Как у любого косметологического продукта, у магнитной маски для лица есть противопоказания. От маски стоит отказаться:

- беременным и кормящим матерям;
- гипертоникам и гипотоникам;
- онкобольным;
- если вы пользуетесь кардиостимулятором;
- если ваша кожа повреждена, на ней есть микротрещины;
- при дерматозах, экземах.

Если после первого применения маски (и при отсутствии противопоказаний) вы чувствуете себя хорошо, смело продолжайте использовать продукт. Не могу не сказать о том, что это относительно новый продукт, поэтому отзывы о нем противоречивые. И точно «портрета» средства пока не существует. Не исключено, что вы не почувствуете ярко выраженного эффекта - такое тоже бывает. Ориентируйтесь на собственные ощущения и внимательно наблюдайте за состоянием кожи.



КУРОЧКА В СОУСЕ

Ароматная, нежная курочка в соусе - что может быть лучше? Готовится легко, съедается моментально!

Надоели скучные однообразные рецепты - приготовьте курицу в соусе. Вариантов множество: грибной, чесночный, пряный, винный, соевый, апельсиновый, пивной, имбирный, медовый... Выбирайте то, что нравится, - или придумайте свой оригинальный рецепт.

Грудка с грибным соусом

Понадобится: грудка куриная – 4 шт., масло оливковое для жарки, шампиньоны - 250 г, лук-шалот - 1 шт., тмин - по вкусу, вино белое сухое - 1/2 стакана, сливки - 1/4 стакана, масло сливочное - 20 г, мука - 2 ст. л., соль перец - по вкусу.

Грудки разрежьте вдоль на 2 части и слегка отбейте. В миску насыпьте муку, посолите и поперчите. Обваляйте в муке курицу и обжарьте на оливковом масле по 12-15 мин. с каждой стороны. Сложите на блюдо и накройте фольгой.

Для соуса обжарьте на масле грибы с луком и тмином, добавьте 1/4 стакана воды, соль и перец. Тушите, помешивая, до мягкости грибов, 5-7 мин. Влейте вино и сливки и тушите еще 5-7 мин. Выключите огонь, добавьте сливочное масло, соль и перец.

подавайте грудки, полив соусом.

В соусе карри

Понадобится: филе куриное – 700 г, рис - 180 г, масло растительное - 1 ст. л., сметана (15%) - 200 г, соль - по вкусу, приправа карри - 1,5 ст. л., перец черный и перец чили молотые - по 1/3 ч. л.

Рис тщательно промойте, залейте кипятком, немного подсолите и варите 10-15 мин.

Когда вода выпарится, выключите огонь и накройте кастрюлю крышкой.

На масле обжарьте филе до золотистой корочки (около 5 мин.). Посолите и перемешайте.

Для соуса в миске соедините сметану, карри, черный перец и перец чили. Добавьте соус к мясу и готовьте 5-6 мин. на среднем огне, помешивая. Разложите в тарелки рис, сверху выложите курицу и полейте соусом.

По-грузински

Понадобится: курица – 1 шт., кинза и петрушка - по небольшому пучку, чеснок - 6 зубчиков, сливки - 500 мл, приправа хмели-сунели - 5 г, соль и перец черный молотый - по вкусу, масло растительное.

Разрежьте курицу вдоль пополам, затем каждую часть также пополам. Отбейте, натрите солью, поперчите. Смажьте маслом.

Для соуса измельчите чеснок и зелень, перемешайте. Влейте сливки, поперчите, посолите. Добавьте немного воды, перемешайте. Всыпьте хмели-сунели.

Обжарьте курицу на масле с двух сторон до полуготовности. Переложите в форму для запекания. Полейте соусом и отправьте в духовку, разогретую до 185 градусов на 20-25 мин.

Крылышки в пивном соусе

Понадобится: крылышки куриные - 10 шт., перец черный молотый - 1 ч. л., паприка - 1/2 ч. л., соль - 1 ч. л., пиво - 0,5 л, масло оливковое - 2 ст. л., крахмал кукурузный - 2-3 ст. л., мед - 4 ст. л.

Смешайте перец, паприку и соль и натрите крылышки. Поджаривайте их на масле, пока не подрумянятся со всех сторон. Снимите с огня и влейте немного пива, чтобы слегка покрыть курицу. Переложите все в форму и отправьте в разогретую до 200 градусов духовку на 20-25 мин.

Для соуса в кастрюле на слабом огне доведите до кипения оставшееся пиво. Добавьте крахмал, мед и готовьте, помешивая, пока масса не загустеет. Снимите с огня и перемешайте в соусе готовые крылышки.



В соусе карри



По-грузински



Крылышки в пивном соусе



Салями и сыр



Ветчина и сыр



Голубика и корица



Яблоки, орехи и карамель

Пальчики оближешь



Синнабоны с начинками

Оригинальный рецепт этих восхитительных булочек держится хозяином одноименной пекарни в секрете, но у вас есть шанс превзойти пекарей-профессионалов!

Классические синнабоны выпекают с корицей, поливают кремом из сливочного сыра. Но в начинку можно добавлять разные ингредиенты, как сладкие, так и сытные.

Пласт теста смажьте маслом, посыпьте смесью коричневого сахара и корицы. Испеките булочки.

Взбейте размягченный сливочный сыр и масло, пудру, ванильный сахар и соль. Полейте теплые булочки.

ТЕСТО

Понадобится: молоко - 250 мл, яйцо - 2 шт., масло сливочное - 75 г, мука - 500 г, соль - 1 ч. л., сахар - 100 г, дрожжи сухие - 7 г.

Всыпьте дрожжи в теплое молоко (45 градусов) добавьте 1 ст. л. сахара и дайте постоять. Взбейте яйца комнатной температуры с сахаром, добавьте растопленное сливочное масло или маргарин, соль, молоко с дрожжами. Постепенно добавляя просеянную муку, замесите довольно крутое тесто. Вымешивайте 7-8 мин., затем накройте миску с тестом полотенцем и поставьте в теплое место. Как только тесто увеличится вдвое, выложите его на присыпанный мукой стол, прикройте пищевой пленкой и дайте постоять 10 мин. Раскатайте тесто в прямоугольник толщиной 5 мм. Выложите начинку, немного не доходя до краев. Сверните длинным плотным рулетом и разрежьте на 12 частей. Выложите в смазанную форму. Прикройте пленкой и оставьте подходить на 30 мин.

Выпекайте булочки в духовке при 200 градусах до золотисто-коричневого цвета.

НАЧИНКИ

Корица и сливочный сыр

Понадобится: сахар коричневый - 1 стакан, корица молотая - 2,5 ст. л., масло сливочное - 75 г. Для крема: сыр сливочный - 100 г, масло сливочное - 50 г, пудра сахарная - 200 г, сахар ванильный - 1/2 ч. л., соль - на кончике ножа.

Салями (или ветчина) и сыр

Понадобится: салями или ветчина (тонкие ломтики) - 300 г, сыр твердый тертый - 70 г, соус острый для мяса - 4 ст. л., яйцо - 1 шт., зелень.

Пласт теста разрежьте на полосы шириной 3-4 см. Смажьте верх соусом. Выложите в ряд ломтики салями/ветчины, посыпьте сыром и рубленой зеленью. Сверните рулетом и выложите в смазанную форму. Дайте постоять 30 мин. под пленкой. Смажьте взбитым яйцом и выпекайте.

Яблоки, орехи и карамель

Понадобится: масло сливочное - 250 г, яблоки - 4 шт., орехи пекан - 120 г, лимон (сок) - 1/2 шт., корица молотая - 2 ч. л., сахар - 2,5 ст. л., пудра сахарная - 110 г, ванилин - щепотка, соус карамельный - 200 мл.

Яблоки очистите и мелко нарежьте. Сахар в сковороде залейте 2-3 ст. л. воды, добавьте лимонный сок. Нагревайте 2-3 мин., затем всыпьте яблоки, орехи и корицу. Готовьте, пока яблоки не размякнут и жидкость не выпарится.

Испеките булочки и полейте карамельным соусом.

Голубика и корица

Понадобится: начинка из корицы и сливочного сыра (см. выше), голубика - 1 стакан.

Готовьте, как классические синнабоны, добавив в начинку ягоды.



КАКИЕ ОВОЩИ САЖАТЬ ВМЕСТЕ?

Чтобы собрать богатый урожай, мало выбрать хороший сорт, грамотно посадить растение и усердно за ним ухаживать. Важно подобрать для каждого «соседа», тогда овощи будут помогать друг другу расти и бороться с вредителями.

Вы замечали, что в природе не найти ни одной полянки, на которой бы росла одна-единственная культура. Чаще всего встречается большое разнообразие растений, они поддерживают и защищают друг друга. Но не все культуры дружелюбны. Одни прекрасно уживаются вместе, другие, наоборот, закоренелые эгоисты, которые угнетают свое окружение. За много веков эту особенность люди заметили, стали присматриваться и искать хороших компаньонов для огородных культур.

Картофель и бобовые

Картофельные плантации по периметру часто засаживают бобовыми культурами (фасоль, горох, бобы), и это очень эффективно. Во-первых, бобовым хватает места и света, поэтому они дают большой урожай. Во-вторых, после сбора бобов остается наземная часть растений, которую в качестве сидерата осенью заделывают в почву. Корни бобовых обогащают почву азотом, а главное - это семейство защищает картофель от проволочника и колорадского жука. Насекомых вводит в заблуждение специфический запах бобовых растений, и вредители облетают картофель стороной.

Томаты и базилик

Некоторые пряные растения улучшают вкус томатов, и в первую очередь - это базилик. Ароматическая травка накапливает в почве полезные элементы, попутно делаясь с соседями. Вот почему базилик традиционно сажают «в ногах» у томатов. Вдоль рядов с помидорами можно посеять ранние и быстрорастущие растения: лук на перо, редиску,

салат. Когда томаты подрастут, эти культуры уже попадут на стол. Новички часто пытаются посадить в одну теплицу томаты и огурцы, обычно эксперимент терпит неудачу. Эти культуры не угнетают друг друга, но у них абсолютно разные требования к микроклимату. Томаты любят умеренную температуру и сухой воздух, а огурцы - высокую температуру и высокую влажность. Поэтому такой союз скорее исключение из правил. В качестве эксперимента посадите рядом с томатами двудомную крапиву, она продлевает срок хранения плодов.

Огурцы и баклажаны

Огурец - покладистый сосед, если только не обращать внимания на его единственный недостаток - желание цепляться усам за все, что находится вокруг. Вдоль огуречных рядов можно посадить редис, горох, в середине - кукурузу, она будет выступать как защита от ветра. Но главный огуречный компаньон - баклажан, только вовремя направляйте огуречные плети, чтобы они не затеняли баклажаны.

Дружно огурец должен жить с кабачками, обе культуры относятся к плетущимся лианам, к тому же, они не опыляются. Такое соседство допустимо, но нужно следить, чтобы листья кабачка не заслонили своего изящного соседа.

Лук и морковь

Луковый специфический запах спасает морковь от ее злейшего врага - морковной мухи, но и морковь в долгу не остается: она защищает соседа от луковой мухи. Корнеплод морковки уходит глубоко в землю, а луковица растет в верхней части, поэтому с разделом территории тоже нет никаких проблем.

Опытные огородники советуют сначала посеять морковь, а через пару недель сажать лук-севок, ряды чередуйте (лук - морковь и т.д.) Благодаря тому, что луковый урожай собирают раньше, корнеплоды моркови до поздней осени в одиночестве набирают силу и сладость. Морковка, выращенная вместе с луком, гораздо крупнее и сочнее.

Капуста и ароматные травы

Огородники часто жалуются, что капустные листья все в дырочки, а внутри кочана прячутся слизни и тля. Нашествие вредителей можно остановить, если рядом с капустой посадить растения.

С гусеницами бабочки-капустницы справятся ромашка, иссоп, мята, шалфей, полынь и чабрец. Специфический и резкий запах этих трав перекроет запах капусты, и вредители ее не заметят. Вот только с петрушкой капуста не уживается. Прекрасные взаимоотношения у капусты с сельдереем, он защищает ее от земляных блошек. Укроп, посеянный в междурядьях, улучшает вкус капусты, попутно отпугивая гусениц и тлю.

Клубника и чеснок

Для клубники чеснок - отличный сосед. Посаженный в междурядьях садовой земляники, он выделяет в почву фитонциды и заботится, чтобы ягоды не поразил фитофтороз. Чеснок совершенно не мешает росту и созреванию земляники, к тому же, в июле его выдергивают по мере необходимости. Не мешают клубнике фасоль, шпинат и петрушка. Весной по краю грядки можно посадить редис и раннюю свеклу.

Редис и салат

Семена редиса быстро всходят, поэтому его сеют рядом с медленными культурами (свекла, шпинат, морковь, пастернак). Всходы редиса - своеобразные маячки, они служат для маркировки рядов. Поскольку эта культура самой первой уходит с грядки в летние салаты, то редиской уплотняют посадки лука, чеснока, земляники, гороха. Более высокие соседи защитят культуру от перегрева, ведь известно, что жару редис не любит. Но особенно хорош его союз с листовым и кочанным салатами, которые защищают редис от земляной блошки. Замечено, что редиска, посаженная между кустовой фасолью, вырастает нежной и крупной.

Виноград и злаки

Виноград занимает довольно большую площадь, поэтому в целях экономии места между рядами посеять злаки (рожь, пшеницу, овес), они хорошо влияют на вызревание лозы. Стимулируют рост винограда кукуруза, фасоль, картофель, редис, редька масличная. Уже в Древней Греции знали неприимного врага виноградной лозы - капусту. Факт удивительный, потому что другие растения из семейства капустных (редис, редька) абсолютно не вредят винограду.

Анна Чистякова, кандидат биологических наук.

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 женщиной до 65 лет, имеющей 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.

Улыбнись

— Расскажите, когда вы последний раз видели потерпевшего?
— В ночь с 28-го на 1-е.
— Какого месяца? — Вы не поверите!

+ + +

Когда Иван Сусанин был маленьким, он собирал кучу соседских ребятишек и уводил их в лес. Когда он возвращался один и его спрашивали: "Где же остальные?", он понижал голос до шепота и загадочно отвечал: "Пойдем, покажу..."

+ + +

— Ира, не танцуй!
— Почему?
— Ну не танцуй и все!
— Ну почему, песня ведь классная!
— Ира, держи руль!

+ + +

Вечер. Киоск с хозяйственными товарами. Молодой человек и продавец.

— У вас нет случайно клейкой ленты от мух?
— Вы знаете, нет. Но есть мухобойки.

— Нет, это как-то бесчеловечно. А ленту повесил, и вроде как не при делах.

+ + +

— Ваше отношение к алкоголю?
— Вечером крайне положительное, утром — крайне отрицательное.

+ + +

Два студента перед сессией:

— Что читаешь?
— Квантовую механику.
— А чего книга вверх ногами?
— Да какая разница...

+ + +

Решил Илья Муромец как-то раз сразиться с поганим чудищем. Пришел он к его логову и постучался в дверь. Дверь открыла девица неземной красоты:
— Тебе кого?

— Мне это, чудище...
— Ну... я чудище!
— Как ты?!
— Ну... накрашилась я!

+ + +

На рынке.

— А вы можете взвесить, пожалуйста, этот пакет?

— Ровно кило восемьсот, а что это? — Два килограмма мяса что я купил у вас десять минут назад!

+ + +

Разговаривают двое алкашей. Один спрашивает:

— Интересно, почему мне дали кличку Джинн? Наверное, потому что я многое могу?

— Нет, Джинн, просто как только кто-то начинает открывать бутылку, ты тут же появляешься.

+ + +

Открыл холодильник, чего там только нет... салата нет, фруктов нет, овощей нет, нифига короче нет.

+ + +

Алисички взяли спички, к морю синему пошли, море синее зажгли. Долго-долго крокодил море синее тушил. Пирогами и блинами и сухеными грибами... Мой вопрос простой: — Что курил Корней Чуковский?

+ + +

Сегодня ночью ко мне в дом залез вор... Искал деньги... Я встал и искал с ним... договорились, если найдем поделимся.

+ + +

Помнишь, я утром бегала по квартире с радостным криком: "Ура! Я нашла наконец эти чертовы ключи!!!"

— Ну да:
— Ты не видел, куда я их после этого положила?

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №25

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

По горизонтали: Адрес. Адамо. Баронет. Коп. Пижамы. Опала. Семинар. Кинолог. Сага. Багаж. Будка. Баран. Мрак. Ретро. Суша. Шпон. Зола. Орало. Шквал. Таро. Гобелен. Кипа. Агава. Эта. Собор. Репин. АМО. Обо. Оби. Лола. Арат. Масон. Дрема. Дойл. Стаж.

По вертикали: Солод. Диадема. Ариозо. Горе. Бобслей. Опица. Атташе. Санин. Жанр. Клара. Ежа. Обове. Марс. Катар. Анахорет. Стол. Ама. Гамак. Каботаж. Штатив. Локон. Паром. Опосум. Шота. Купала. Драп. Эпос. Логика. Одр. Тибо. Малага. Акын. Ошанин.



О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47,
5-й этаж.

Гл. редактор Елена Мчедлидзе

Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.

В дайджесте использованы материалы, фото и скандворды из зарубежных журналов и газет.

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

Домашние любимцы

Кошки спасут от одиночества и изменят взгляды на жизнь. Как ни странно, можно кое-чему поучиться у хвостатых созданий.

10 уроков жизни

ОТ ВАШЕЙ КОШКИ

Интернет пестрит милыми фотографиями котиков, видео с хвостатыми питомцами набирают сотни тысяч просмотров, о них даже пишут книги! Например, Джоанна Сэндсмарк выпустила шуточную книгу «10 уроков жизни от вашей кошки». Шутки шутками, но на самом деле в этом есть доля правды!

1. Наслаждайтесь жизнью

Ваша мурлыка всегда знает, чего хочет. Только посмотрите на нее: само спокойствие и уверенность. Ну и что, если вам не нравится когда она спит на вашей подушке? Пушистую любимицу это не волнует. Возможно, именно поэтому многие считают кошек эгоистичными животными. Но это не так! Ведь в то же время они привязаны к хозяину. Не так сильно, как собака, но когда вы почувствуете себя плохо, мурлыка ляжет вам под бок и согреет своим теплом.

2. Будьте собой

Если кошке не нравится этот корм, она демонстративно отвернется. Как бы вы ее ни уговаривали, упрямая любимица не согласится. Скорее всего, кошка понимает, что вам не нравится ее поведение, ну и что ж? Она как будто говорит: «Принимайте и любите меня такой, какая я есть!» Почему бы нам не поучиться у Мурки этому?

3. Открывайте мир с удовольствием

Кошка любопытна от природы. Она может скакать по шкафам и верхним пол-

кам в поисках чего-нибудь интересного, забираться в самые укромные уголки дома, гулять на балконе, наблюдая за событиями на улице. Так она познает мир: легко и играючи. Если бы мурлыка умела говорить, то сказала бы вам: «Хозяин, иди куда хочется, и ничего не бойся! Доверься своей интуиции, и мир откроется тебе по-новому».

4. Не бойтесь препятствий, если у вас есть цель

Если у вас в доме обитает кошка, наверняка вы не раз просыпались от настойчивого «Мяу!» прямо под ухом. Так животное дает вам понять, что хочет есть и ждать больше не может. Для кошки не существует слова «нет». Даже если вы будете отгонять ее от себя, в конце концов придется встать с кровати и покормить Мурку. И откуда в ней столько энергии?

5. Падайте и поднимайтесь

Вы когда-нибудь видели, чтобы кошка упала и после этого осталась лежать на полу? Вероятнее всего, она просто отряхнется, махнет хвостиком и пойдет дальше. Подумаешь, упала, с кем не бывает? Впереди ждут новые приключения и открытия, поэтому времени на сожаления нет! Возьмите этот совет на заметку, ведь многие тратят драгоценные минуты на сожаления и размышления об обидах и неудачах... зачем-то.

6. Любите себя

По природе кошки любят себя больше других. Они спят столько, сколько нужно их организму, едят, играют, потому что им это нравится. Если вы привыкли жертвовать своими интересами ради родных или друзей, остановитесь и задумайтесь: зачем вам это? Мурка заботится о себе и своих интересах, так почему бы вам не поступать также? Вот увидите, вы почувствуете себя намного лучше!

7. Уважайте чужие границы

Любви без уважения не бывает - уверены психологи. Поэтому не надейтесь, что кошка полюбит вас, если вы будете обращаться с ней плохо. Грубо потискаете животное, и оно вам этого не забудет. Возможно, даже оставит вам сюрприз в тапочках. Кошки умеют отстаивать свои границы и никогда не примут бесцеремонности по отношению к себе. В то же время, если вы дадите понять мурлыке, что не настроены на общение, она не станет настаивать.

8. Следите за своей внешностью

В любой непонятной ситуации кошка не паникует, а... умывается. Кстати, зоологи считают, что это не просто гигиена, но и успокаивающая процедура. Повторяющиеся действия действительно могут обладать эффектом «антистресс». Кошка словно подсказывает вам: «Регулярный уход за собой поможет вам не только прекрасно выглядеть, но и привести мысли в порядок».

9. Ешьте в меру

Кошки - грациозные и изящные существа. В отличие от собак они едят только когда испытывают чувство голода. Толстая кошка - нездоровая кошка - об этом важно помнить. Если вы будете перекусывать не от скуки, а когда в этом действительно есть необходимость, сможете забыть о диетах.

10. Излучайте уверенность

Ваша любимица уляжется даже вам на голову, если ей захочется. При этом будет чувствовать себя прекрасно и излучать уверенность в себе и невозмутимость. Такие качества подмечают многие владельцы хвостатых друзей. «Излучайте уверенность в себе несмотря ни на что, и окружающие поверят вам» - принцип, которому следуют кошки. А ведь многим из нас не хватает этого!

Кошка не против, чтобы вы спали в своей постели. На самом краешке.





Цвета

Бежевый, светло-пастельный, нежно-оливковый – все эти оттенки преобладают в коллекциях мировых дизайнеров в нынешнем сезоне. Также в палитре есть насыщенные чистые тона (ярко-синий, зеленый, все оттенки красного). Традиционные сочетания цветов для русского стиля: белый и красный, белый и голубой, нежно-голубой и красно-рябиновый. Поскольку одежда в русском стиле сама по себе очень яркая и самобытная, главное не переборщить и не превратиться в матрешку. Пусть самый яркий предмет гардероба будет основным, а остальные дополняющие детали и аксессуары будут более сдержанными по цветовой гамме.



Принты

Фольклорная тематика предоставляет неограниченный простор для фантазии. Это могут быть цветочные узоры, древнеславянские орнаменты, сказочные животные и птицы. Такие принты притягивают взгляд. Особенно эффектно выглядят изображения, вышитые золотыми нитями, бисером. Используйте при создании наряда отличительные национальные «метки»: кружево ручной работы, вышивку крестиком, набивной цветочный рисунок, сложный орнамент. Одежда пэворк тоже является типичным образцом русского стиля.



Материалы

Одежда в русском стиле изготавливается преимущественно из натуральных тканей, и материалов: шелк, лен, хлопок, ситец. Такие ткани незаменимы летом, они позволяют коже дышать, не стесняют движений, не растягиваются и не теряют форму в процессе носки. А также они выглядят очень естественно и красиво!



РУЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ

500 г филе индейки, 2 зубчика чеснока, 2 стебля зеленого лука, 2 ст. л. оливкового масла, 2 веточки базилика, 200 г консервированных помидоров, 100 г моцареллы, свежие овощи для подачи, соль, молотый черный перец.

Филе индейки вымыть и нарезать пластинами. Накрыть пленкой и слегка отбить. Лук с чесноком мелко нарезать и поджаривать на оливковом масле. Базилик вымыть, обсушить, оборвать листочки и мелко их нарезать. Добавить к луку, положить измельченные помидоры и тушить 10 мин. Посолить и поперчить. Моцареллу нарезать тонкими ломтиками. Подготовленное филе индейки слегка посолить, сверху распределить немного овощной смеси. Уложить ломтики моцареллы. Свернуть рулетами и скрепить шпажками. Оставшиеся овощи поместить в форму. Сверху выложить рулетики и запекать 30 мин при 190 градусах. Затем нарезать и подать на стол со свежими овощами. Овощную смесь, на которой запекалась птица, можно подать отдельно в качестве соуса.

Моцареллу можно заменить обычным сыром - твердым или полутвердым. Так вкус будет более насыщенным.



РИЗОТТО С ОВОЩАМИ

1 луковица, 1 зубчик чеснока, 3 маленьких кабачка, 100 г твердого сыра, 2 ст. л. оливкового масла, 1 л овощного бульона, 250 г круглозерного риса, по 100 г замороженного зеленого горошка и кукурузы, соль, молотый черный перец.

Лук с чесноком очистить и мелко нарезать. Кабачки вымыть, обсушить и нарезать крупными кубиками. В сотейнике нагреть оливковое масло и, помешивая, поджаривать лук с чесноком. Высыпать рис и обжарить до прозрачности. Влить 100 мл горячего бульона и тушить 5 мин. Затем добавить оставшийся бульон и тушить на маленьком огне 15 мин. Положить кабачки, горошек и кукурузу (не размораживать!). Тушить на маленьком огне под крышкой 5 мин. Посолить и поперчить по вкусу. Сыр натереть на крупной терке. Ризотто снять с огня и разложить по порционным тарелкам. Посыпать тертым сыром и подать на стол. Можно украсить веточками базилика.

Для ризотто важно брать круглый рис, он содержит много крахмала. Благодаря этому, текстура блюда получается бархатистой.



КЛУБНИЧНЫЙ МУСС

3 ч. л. желатина, 800 г свежей клубники, сок и цедра 1/2 небольшого лимона, 2 яйца, 100 г сахара, 400 мл сливок (жирность 10%), 3 ст. л. сметаны (жирность 33%), листочки мяты для украшения.

Желатин залить небольшим количеством холодной воды и оставить на 30 мин. Клубнику осторожно вымыть и хорошо обсушить, разложив ягоды в один слой на бумажном полотенце. Переложить в чашу блендера, добавить цедру и лимонный сок. Бить яйца, положить сахар и взбивать 3 мин. Затем добавить сливки, сметану и взбивать в течение 1 мин. Желатин распустить на горячей водяной бане. Добавить к клубничной смеси и еще раз взбить. Получившуюся массу разлить по формочкам и убрать в холодильник на 3-4 ч. Перед подачей формочки с муссом опустить на 30 с в горячую воду и затем аккуратно перевернуть на десертные тарелки. Украсить листочками мяты и сразу подать на стол.

Можно использовать и молоко, но в этом случае добавлять лимонный сок не стоит, иначе оно свернется.



ЗАПЕКАНКА С ЧЕРНИКОЙ

2 яйца, 100 г мелкого сахара, щепотка ванилина, 500 г творога (жирность не менее 9%), 3 ст. л. манной крупы, 150 г свежей черники.

Желтки отделить от белков. Белки убрать в холодильник до использования. Желтки взбить миксером с сахаром и ванилином до получения пышной светлой массы однородной консистенции. Творог протереть через частое сито и перемешать с желтковой массой. Добавить манную крупу. Тщательно перемешать. Охлажденные белки взбить миксером в крепкую пену (если емкость перевернуть, они не должны вытекать). Ввести их в творожную массу и быстро перемешать. Чернику вымыть и хорошо обсушить на бумажном полотенце. Духовку нагреть до 180 градусов. Форму для запекания смазать любым жиром. На дно выложить 1/3 творожной массы, затем слой черники и оставшуюся творожную массу. Разровнять и запекать в течение 30 мин. Дать немного остыть, разрезать и разложить по порционным тарелкам.

Чтобы запеканка было легче извлечь из формы, слегка присыпьте ее панিরочными сухарями.