

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДРУЖКА

№34

август 2018

цена:

1,5 лари

Если муж

пьет

стр.18

Почему

болит голова?

стр.12-13

Что ваш дом

говорит о вас?

стр.28

Правила

защиты от солнца

стр.36

Любимое кино

“Три плюс два”

стр.20-21

Юлия Пересильд

стр.16-17

Драйв и увлеченность важнее гонораров

МОДНЫЕ ВЕЩИ

Полосатый рейс

Полосатый принт в одежде не теряет своей актуальности уже много лет. В моде не только традиционная морская полоска, но и разноцветные яркие принты.



Новый взгляд на классику

Самый популярный и универсальный вариант - классическая черно-белая и сине-белая полоска. Топы, рубашки, платье в тонкую или крупную полоску отлично сочетаются с денимом, однотонными яркими брюками или юбками. Если перед вами стоит задача визуально вытянуть силуэт или казаться чуть стройнее, выбирайте модели с тонкими одинаковыми полосками, предпочтительнее вертикальными. Для округлых форм лучше носить принт в горизонтальную полоску. Главное - не диагональную, которая добавит фигуре объем.



Аксессуар (один!) в полоску прекрасно разбавит любой строгий и однотонный комплект.





**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕЛЛИ
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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

Поток звонков и писем, хлынувших после публикации статей о потомственной ясновидящей Нелли Бичикашвили, признаюсь, стал для меня приятной неожиданностью. Одних читателей интересовал метод ее работы, другие, уже побывавшие на приеме у ясновидящей, рассказывали, как быстро и эффективно им помог этот специалист.

Безусловно, Нелли Бичикашвили делает большое дело, предсказывая будущее, она предостерегает своих пациентов от ошибок, советует, что предпринять, способствует гармонизации семейных отношений. Но ведь жителей Грузии сегодня ничем не удивишь, да и специалистов по магии здесь всегда хватало! Тем интереснее будет разобраться, чем же покорила своих почитателей потомственная ясновидящая.

ЭТО НАЗЫВАЕТСЯ ЧУДОМ!

Эдуард, 42 года

- Нелли груз с сердца снимает, надежду возвращает. Предупредила меня о нечистоплотности моего партнера по бизнесу, помогла своевременно предпринять меры, и мне удалось сохранить то, что я долгие годы с таким усердием зарабатывал. В общем, здорово помогла мне. Помнить об этом буду всю оставшуюся жизнь.

Манана, 48 лет

- Дело в том, что Нелли Бичикашвили не только помогла мне сохранить семью, но и избавила старшую дочь от «венца безбрачия». Дочь удачно вышла замуж, и скоро у нее родится первенец. Мы все очень счастливы!

Ираклий, 52 года

- Я не верю ни в какие пророчества и магию, но верю в то, что делает потомственная ясновидящая Нелли Бичикашвили. Вы знаете, это, наверное, талант, который довольно редко встречается. Мне Нелли рекомендовали друзья, и я ее своим друзьям рекомендую – так растет популярность!

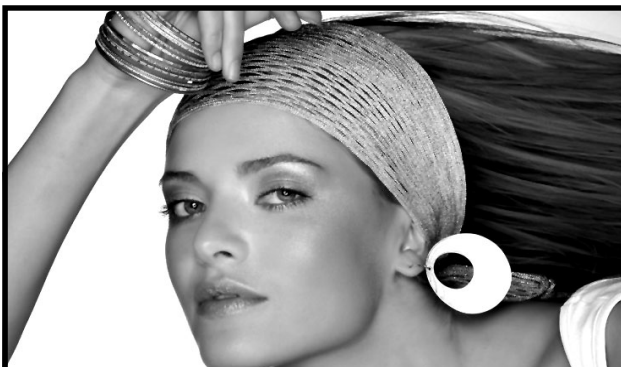
Цицо, 56 лет

- Тяжело родителям, если ребенок забывает о них, если в его жизни не находится места для тех, кто

его вырастил, заботился о нем, отдавал последнее, только чтобы он ни в чем не знал недостатка. Нелли Бичикашвили вернула нам с мужем любовь и заботу сына. Теперь мы не чувствуем себя брошенными и одинокими. Если это могут сделать другие специалисты (я лично этого не знаю, у других не была), думаю, им гарантирована такая же популярность, как у Нелли Бичикашвили. Знаете, с какой благодарностью о ней люди отзываются!

Мария, 35 лет

- То, что произошло со мной, похоже на страшный сон. Все мои родные и близкие по мужской линии не дожили до 30 лет. В результате чего я очень рано лишилась отца, потом умерли мои братья (я самая младшая в семье), а в 30 лет я осталась вдовой. Недавно умер мой старший сын. Нелли Бичикашвили стала для меня спасательным кругом, который не дал утонуть в пучине житейского горя. Она очень долго работала со мной, возвращая к жизни. Ясновидящая сумела разобраться в ситуации и найти причину бед. Надеюсь, что больше потерь у меня не будет. Теперь я спокойна за своего младшего сына.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

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

Тел.: 5.93-200-223

Кети Мchedlishvili

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.



Роберт Редфорд объявил о завершении актерской карьеры

Американский актер и режиссер Роберт Редфорд решил прекратить сниматься в кино. Об этом он рассказал в интервью изданию Entertainment Weekly.

«Никогда не говори никогда, но я довольно серьезно решил, что в отношении актерства для меня на этом всё», — сказал он. По словам 81-летнего актера, он хочет уйти на позитивной ноте и двигаться вперед к пенсии. При этом он отметил, что может согласиться стать

режиссером в каком-либо проекте.

Роберт Редфорд наиболее известен по фильмам «Бутч Кэссиди и Сандэнс Кид» (1969) и «Афера» (1973). Он также снимался в «Великом Гэтсби» (1974) и в фильме «Вся президентская рать» (1976). Он является обладателем «Оскара» за режиссуру в своем дебютном фильме «Обыкновенные люди». Премьера последнего фильма Редфорда «Старик с пистолетом» состоится в сентябре.

Ваш шанс

БЕЗ ПРОБЛЕМ 100 ЛЕТ ПРОЖИТЬ И БЕЗ СТАРОСТИ

Э тот вопрос всегда занимал самые выдающиеся умы человечества. В Библии говорится о долгой до 800 лет жизни библейских персонажей. Так в чем же тайна долгой жизни, над разгадкой которой работают институты.

А вот пациенты самого знаменитого экстрасенса Грузии нам поведают свои версии долгой и счастливой жизни.

Вот, что нам рассказал господин Эмин Т. из г. Баку «Я не могу сказать, что мой род принадлежит к долгожителям, хотя мой дед прожил до 105 лет, а мой отец ушел в мир иной в 52 года. Перед смертью мне дед поведал о том, что течения всей жизни он ездил к эким баши, который очищал дух и этим продлевал жизнь своим пациентам. Мой отец был коммунистом, занимал немалые должности, не верил этому и высмеивал своего отца-моего деда, который упорно рекомендовал обращаться к тому эким баши.

Много лет назад я случайно встретил своего одноклассника, с которым мы не виделись очень много лет и который проживает в Грузии. Меня поразила его внешность. Он смотрелся лет на 20 моложе меня. На мой вопрос он мне рассказал об уникальном человеке из Тбилиси, который возвращает молодость своим пациентам – Дмитрию Алексеевиче Бибилашвили.

Так я и оказался в Тбилиси и прошел все сеансы у знаменитого экстрасенса Дмитрия. Сейчас мне под 80, а я бодр и здоров, и удачлив, и даже молодые женщины на меня смотрят и улыбают-



ся и не отвергают меня И что еще надо старому, но очень молодому мужчине как я. И каждый год я приезжаю к нему избавителю от старости на сеансы и ритуалы».

Рассказ Эки Б. г. Тбилиси «Все женщины в моем роду умирали молодыми и несчастливыми и редко кто-то из женщин моего рода был счастлив в браке и имел детей. И я тоже приготовилась принять судьбу всех женщин моего рода. К 30 годам я была незамужней и одинокой женщиной с кучей болячек и проблем, морщинами во все лицо! Где-то 10 лет назад я случайно, по рекомендации моей школьной под-

руги, обратилась к экстрасенсу Дмитрию Бибилашвили. Это был поворотный день в моей жизни. И только благодаря его сеансам я обрела семью – любящего мужа и троих малышей – моих деток, которые мне напоминают о том чуде, которое сотворил великий человек-экстрасенс Дмитрий Алексеевич Бибилашвили. А мои морщинки – их просто нет! Мои подруги, побывавшие на чудесных сеансах великого экстрасенса, тоже обрели свое счастье! Вот так чудеса существуют, благодаря такому мастеру своего дела – экстрасенсу Дмитрию Бибилашвили!»

СОВЕТЫ ОТ ДМИТРИЯ. Если вы по какой-то причине не можете попасть ко мне на прием, то займемся ходьбой по специальной системе. Главное дыхание. Для начала делаем вдох и проходим 4 шага, затем задержка дыхания на два шага и далее четыре шага на выдохе. И так проходим каждый день хотя бы по одному километру и вы сами заметите результат! Крепкого вам здоровья!

Экстрасенс Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведет прием только по предварительной записи. Запись только по телефону!

**Тел.: 5-77-43-69-87,
5-95-144-888**

(звонить с 10.00 по 19.00).

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

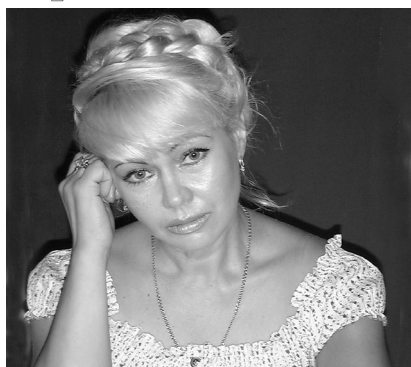
На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.

ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

«Дорогая спасительница Ольга Александровна! Что бы я без вас делала. В далеких 90-х вы вытащили мою семью из пучины проблем. И все у меня и моих детей с той поры хорошо. И внуками меня одарили – я теперь многовнучатая бабушка. Но вот что-то меня иногда гложет. Научила меня внучка пользоваться интернетом. И я часто смотрю магические сайты. Беру на вооружение ритуалы, но ничего у меня не получается. То ли дело у вас – все объясняете и все получается. Почему так? С благодарностью и огромным уважением. Лидия Митрофанова».

СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ. Часто, пациенты, приходящие ко мне, жалуются на то, что нашли в интернете ритуал, провели его, но ничего не получилось. Много в интернете информации, но, как говорится, «Скоро сказка сказывается, да не скоро дело делается!». Есть правила – жесткие правила проведения ритуалов и от них отходить нельзя! Да и в интернете дается ритуал, а ключики от него «щучка – рыба проглотила». Магия и ворожба – дело тонкое и не всем доступное!

Если вам в руки попался какой-то заговор или ритуал, вы с ним должны работать не менее трех лет. И только потом можете его кому-то передать.



Передать, да не просто так! От старшего к младшему, от женщины к мужчине и наоборот. Эти правила нельзя нарушать.

И вот вам пример из моей практики. Много лет назад ко мне обратилась женщина – ей надо было быстро продать дом. Я подобрала ей ритуал. Через пару месяцев женщина опять пришла ко мне, сетуя на то, что дом так и не продала. И вот какой рассказ я услышала. Эта женщина договорилась с соседкой, что как только та продаст свой дом, то обязательно купит дом у моей пациентки. У соседки дом все никак не продавался, и моя пациентка отдала ей

мой ритуал на продажу дома. Уже через неделю дом был продан. Но коварная соседка купила совсем другой дом, оставив мою пациентку с носом! После этого, сколько моя пациентка не проводила ритуал на продажу дома – у нее он никак не получался. Дом не продавался. А все потому, что моя пациентка нарушила законы магии, о которых я ее предупредила.

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

**Тел.: 5-77-43-69-87,
5-95-144-888**

(звонить с 10.00 по 19.00).

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

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал

P.S. Очень много звонков поступает, по поводу приобретения моей книги «Хранительница очага».

Тираж книги закончился 10 лет назад, но по просьбе читателей я смогла выделить из резервного фонда 20 экземпляров. Так что, кто успеет, тот и сможет приобрести мою книгу. Звонить по контактному телефону.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Аллерген – черная плесень

Эта зараза у многих вызывает аллергию, а у людей с иммунными и респираторными заболеваниями проблемы могут быть гораздо серьезнее.

Американская художница Дана А. болела всю свою жизнь. Сейчас ей 37 лет. В детстве она была чахлой, а с годами вообще превратилась в инвалида. Не могла даже ходить без посторонней помощи и с огромным трудом двигала руками. Весит женщина всего 30 килограммов, ее постоянно мучают чудовищные боли в суставах. Список симптомов заболеваний Даны медики расписывали на четырех листах. До недавнего времени органы постепенно умирали, женщины грозила смерть. Многие годы доктора не могли найти причины недуга. Художнице ставили диагно-

зы аллергический острый коронарный синдром, синдром системной воспалительной реакции, клещевой боррелиоз, общий вариабельней иммунодефицит и много других болезней.

Никакое лечение не помогало. У Даны бесконечно брали анализы, постоянно проводили какие-то процедуры. Жизнь ее была похожа на настоящий ад. Только недавно медики выяснили, что виновницей болезни стала черная плесень. Дом, в котором Дана жила с самого рождения, был заражен грибок. Он же и порастил организм хозяйки. Если бы только это, но у женщины

была редкая генетическая мутация, которая не давала медикам разгадать загадку. Лишь после сложнейших генетических тестов врачи нашли причину болезни.

Черная плесень (аспергилл черный) у многих вызывает аллергию, а у людей с иммунными и респираторными заболеваниями проблемы могут быть гораздо серьезнее. В случае с Даной грибки едва не свели ее в могилу. Чтобы обезопасить себя от этой плесени, нужно поддерживать в доме оптимальный уровень влажности, содержать кухню и санузел в чистоте, периодически проветривать все помещения. Но если аспергилл появляется в жилище, избавиться от него практически невозможно. Например, на Руси в этом случае просто сжигали дом, а на его месте возводили новый.

Новости

Пивной живот растет не от пива

...А от крепких напитков. Как такому выводу пришли ученые из Швеции. И все потому, что в спирте гораздо больше калорий, чем в вине и пиве. Играет роль также психологическое состояние человека и образ жизни. Обычно алкоголем злоупотребляют люди, сильно подверженные стрессу. Как правило, они и питаются неправильно.



Крысы-диагносты

В некоторых странах Африки каждый второй случай заболевания туберкулезом остается нераспознанным. Сейчас здесь для диагностики стали использовать хвостатых лаборантов - гигантских хомяковых крыс. Они за 20 минут исследуют около 100 образцов мокроты, в то время как квалифицированный врач в современной лаборатории в течение рабочего дня успевает обработать не более 35-40 образцов.

Антибиотики

ангину не лечат

Большинство врачей при ангине назначают антибиотики. Но так ли это необходимо? Ответ на этот вопрос дали отоларингологи из Италии. Они заявили, что антибиотики действуют на бактерии стрептококка горла, а они присутствуют лишь у 10% больных. Саму ангину вызывают вирусы, против которых антибиотики бессильны, однако могут вызвать серьезные побочные эффекты - диарею или дрожжевые инфекции.

Знаете ли вы, что...

✓ Ревматоидным артритом чаще всего страдают электрики и электронщики, а среди каменщиков и бетонщиков риск и того выше. Ревматоидный артрит - это хроническое аутоиммунное заболевание, при котором преимущественно поражаются мелкие суставы рук и ног.

✓ Антигистаминные препараты (от аллергии) первого поколения противопоказаны больным, страдающим язвенной болезнью, эпилепсией, тяжелыми заболеваниями печени, глаукомой. Большинство антигистаминных средств первого поколения вызывают сухость во рту.

✓ В развивающихся странах при кори назначают две дозы витамина А с интервалом в 24 часа. Этот витамин помогает предотвратить поражение глаз и слепоту и способствует уменьшению смертности от кори на 50%.

КАКОЙ ЗАГАР ПОЛЕЗЕН

Как загорать. Первые 10 минут без солнцезащитного крема и солнечных очков до минимального покраснения кожи. Достаточно, чтобы были открыты лицо, руки и ноги. Например, женщины могут надеть сарафаны, мужчины - майки и шорты.

Когда загорать. В солнечную погоду 3 раза в неделю по 10 минут, если вы еще не загорали. Если кожа загорелая и смуглая от природы - 15 минут. Если ваша тень длиннее вашего роста, выработка витамина D невозможна. Так что, ранним утром или после 17-18 часов загар будет иметь чисто косметический эффект. На южных курортах можно моментально за 2-3 недели по-

лучить дозу витамина D, которой хватит до зимы.

У кого может быть дефицит витамина D? У полных людей. Витамин D жирорастворимый, и при избытке жира его содержание снижается. У тех, кто постарше, как правило, имеется лишний вес. Если не здоров желудочно-кишечный тракт, витамин D плохо всасывается.

Откуда берется солнечный витамин. 80% за счет загара. Причем, он накапливается в печени и жировой ткани. Кстати, от солярия пользы нет. 20% витамина D поступает из пищи. Например, суточная доза этого витамина содержится в 100 г лосося. В молочных продуктах, даже жирных, витамина D совсем мало.

Когда не хватает витамина D... При остеопорозе, мышечной слабости, сахарном диабете I и II типов, воспалительных заболеваниях желудка и кишечника, артериальной гипертензии, острых сердечно-сосудистых заболеваниях, легочной недостаточности, ревматоидном артрите, депрессии, онкологии.

Генератор жизненной энергии



Речь идет о зобе – увеличении щитовидной железы. Щитовидка – один из важнейших органов нашего организма. Несмотря на свой мизерный размер и вес (около 20 грамм) она является поистине генератором жизненной энергии, которая направлена на работу всех систем и органов человека. Недаром медики называют ее «рабочей пчелкой». Щитовидка регулирует деятельность сердца, мозговую активность, мышечный тонус. Это – страж здоровья. К примеру, у женщин с возрастом происходит гормональная перестройка. Поэтому, щитовидка очень чувствительна в этот период, быстро реагирует на стрессы, ослабление иммунной системы, инфекции, дефицит или переизбыток йода. В результате, наблюдается слабость, ухудшение качества памяти, отечность, повышение веса, сухость кожи, ломкость волос, мышечные боли и спазмы.

По просьбе читателей журнала мы решили подробно рассказать о щитовидке с помощью ведущего эндокринолога Тбилисского лечебно-профилактического центра Ирины БЛУАШВИЛИ.

- Госпожа Ирина, как классифицируется заболевание щитовидной железы?

- По морфологии выделяют диффузный, узловой и смешанный (диффузно-узловой) зоб. Также его различают по степени увеличения. Согласно классификации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), выделяю три типа: нулевая степень, первая степень и вторая степень. На первой стадии увеличения нет, на второй – зоб возможно пропальпировать, однако его не видно при обычном положении шеи, а на третьей – он не только нащупывается, но и виден невооруженным взглядом.

- Каковы симптомы зоба щитовидки?

- На первичных этапах больные могут не отмечать даже малейших проявлений зоба. Формирование недуга со временем провоцирует явное выпирание или вздутие шеи в передней ее части (в области кадыка). Увеличенная эндокринная железа начинает также давить на трахею, нервные окончания и сосуды кровеносного типа, которые располагаются вблизи. В итоге – затруднение дыхания, быстро прогрессирующее изме-

нение голоса, сопровождающееся охриплостью, приступы удушья, особенно в ночное время, дерущий кашель, сложности при глотании пищи, головокружение, сильная тяжесть в области головы. У представителей мужского пола на почве недостаточного соотношения йода в крови происходит снижение сексуального влечения, дестабилизация половой функции. Для женщин характерны такие изменения, как нарушение менструального цикла, которое, в свою очередь, оказывается катализатором бесплодия и выкидышей. Кстати, данному заболеванию женщины подвержены в пять раз чаще, чем мужчины.

- Каковы причины появления зоба?

- Основной причиной, провоцирующей появление самого распространенного во всем мире эндемического токсического зоба, являются дефицит йода в организме, плохая экология окружающей среды. Эндемический зоб может также формироваться при относительно малом употреблении продуктов, в перечень компонентов которых включен йод. Речь идет о рыбе, фруктах и молоке. В случае появления токсического зоба диф-

фузного происхождения, эндокринная железа называется под воздействием специфических антигенов. Они вырабатываются человеческим организмом и являются составной частью иммунитета. А если же отмечать самые главные факторы развития зоба узлового типа, то необходимо выделить аденому эндокринной железы и новообразования онкологического происхождения.

- Сложна ли диагностика недуга?

- Нет. В рамках диагностики зоба используются анализы крови и мочи лабораторного типа. С помощью же УЗИ возможно точно установить форму развития недуга, например, диффузный это или узловой зоб. При узловом типе эндемического зоба в качестве дополнительной меры обследования специалисты прибегают к биопсии щитовидной железы. Это дает возможность определить природу недуга. Так, он может быть доброкачественным или злокачественным.

- Каковы же методы лечения зоба?

- Своевременное, конечно, распознавание симптомов будет залогом успешного лечения, которое поможет в макси-

мально сжатые сроки справиться с заболеванием. Так, при появлении признаков увеличения зоба необходимо срочно обратиться к специалисту-эндокринологу.

Как правило, основной методикой лечения этого недуга следует считать заместительную терапию гормонального типа. Причем, рекомендуется не забывать о контроле соотношения гормонов. Но если имеется реальная опасность формирования сухих или осложненных сердечно-сосудистого типа, то имеет смысл прибегнуть к хирургическому вмешательству. В более тяжелой форме гипопункции эндокринной железы человек может впасть в коматозное состояние, что может привести к летальному исходу.

Надо отметить, что вообще хирургическое вмешательство является крайне непростым, потому что эндокринная железа содержит значительное количество кровеносных сосудов. Кроме того, при лечении щитовидки применяется радиоактивный йод. Он является уникальным средством, аналогов которому на сегодняшний день не существует.

**Записал
Роберт МЕГРЕЛИ.**

На тонус влагалища влияют не только роды, но и гормональный фон, занятия спортом, травмы и многие другие факторы.

КАК С ВОЗРАСТОМ МЕНЯЕТСЯ «ТАМ»

Что происходит на протяжении жизни с женской интимной зоной и как поддерживать себя «в форме»?

Юность (16-18 лет)

Вырабатывается достаточное количество эстрогена, который участвует в обмене коллагена в организме и защищает от патогенной микрофлоры. Поэтому в юности стенки тазового дна хорошо развиты, а вульва упругая, розового цвета и хорошо увлажнена. В этом возрасте важно заложить правильные привычки интимной гигиены, а именно:

- правильное подмывание: утром и перед сном, спереди назад, специальным гелем для интимной гигиены или просто чистой водой;
- своевременная смена прокладок - как ежедневных, так и в период менструации;
- ношение удобного хлопкового белья. Это сводит к минимуму риск развития бактерий, провоцирующих инфекции мочеполовых путей.

Молодость (20-35 лет)

Выработка эстрогенов на пике. Влагалище складчатое, эластичное, чувствительное. В этом возрасте многие женщины беременеют и рожают. Эти процессы влияют на половые органы. Набухшие кровеносные сосуды «там» характерны для поздних сроков беременности. Изменение гормонального фона может привести к потемнению вульвы.

В молодости половая жизнь находится на пике активности. Специалисты советуют иметь постоянного полового партнера и добавить несколько правил гигиены:

- не заменять контрацепцию спринцеванием: оно изменяет кислотность влагалища и вымывает нормальную флору;
- для поддержания интимной зоны в тонусе не пренебрегать физическими упражнениями, укрепляющими мышцы тазового дна.

Средний возраст (35-45 лет)

Выработка эстрогенов еще в норме, поэтому слизистая влагалища увлаж-

нена. К сбоям выделения естественной смазки может привести прием противозачаточных средств: иногда они дают «побочный эффект» в виде сухости и жжения влагалища.

Это еще активный детородный возраст. Роды могут быть травмоопасны: разрывы и трещины замещаются рубцовой тканью, ухудшается эластичность вагины. Тем не менее, иммунитет высокий, общая картина здоровья пока еще благоприятна, от материнства медики не отговаривают. Однако увеличиваются риски, связанные с нормальным вынашиванием беременности и рождением здорового плода, поэтому понадобится проведение дополнительных анализов.

При кормлении грудью снижается уровень эстрогенов - преобладает гормон пролактин, ответственный за лактацию. Это снижает эластичность и увлажненность влагалища. Сокращение эстрогена влечет снижение выработки коллагена, а это может спровоцировать появление таких «неприятностей», как опущение тазовых органов, варикоз, геморрой, преждевременное старение кожи. Расширенные вены могут появиться и на половых губах, а их цвет из-за гормональных «скачков» может потемнеть. Истончаются лобковые волосы, в области лобка можно заметить пигментацию.

Падение эстрогена - «первая ласточка» предменопаузы. Непосредственно менопауза происходит в возрасте немного за 50.

✓ *Особое внимание стоит уделить профилактике опущения органов с помощью физических упражнений и миостимуляции.*

Зрелость (45-55 лет)

Организм готовится к менопаузе, идет гормональная перестройка. Эстрогены вырабатываются медленно и мало. Уменьшается «растительность» в зоне бикини, снижается тонус мышц влагалища.

В этом возрасте часто ставится диагноз опущения стенок влагалища или шейки матки, что вызывает дискомфорт во время близости. Причина кроется в генетике, либо в частом подъеме тяжестей. В итоге это может привести к не-



держанию мочи. Устранить опущения легко с помощью пластики.

✓ *Контролируйте гормональный фон, избегайте подъема тяжестей, продолжайте профилактику опущения органов.*

Возраст менопаузы (55-60 лет)

Наступление менопаузы зависит от генетики и веса: полнота и пассивный образ жизни приближают климакс. О его наступлении можно говорить, когда прошло достаточно времени с последней менструацией (год и более). В этот период многих начинает беспокоить зуд, жжение, непонятные выделения. Все это - причины - недостатка эстрогена, уменьшение выработки коллагена. Снижается эластичность вагины, сглаживаются складки, нарушается нормальная микрофлора.

Вот несколько советов специалистов по борьбе с возрастными «неприятностями»:

- под врачебным контролем корректируйте уровень гормонов;
- не игнорируйте лазерные методы лечения и аугментацию чувствительных зон (клитора и зоны G);
- используйте лубриканты во время интимной близости.

Пожилой возраст (60 лет и далее)

Постменопауза. Выработка эстрогенов прекращается. Истончается слизистая оболочка вагины. Постепенно атрофируются железы, вырабатывающие слизь. А значит - ослабляется защита вагинальной микрофлоры от патогенных бактерий. Увеличивается опасность опущения стенок влагалища.

✓ *Возрастной дискомфорт в интимной зоне поможет исправить заместительная гормональная терапия.*
Татьяна Никитина, врач высшей категории, акушер-гинеколог.

Однажды я сильно ушибла колено...

Да так, что боль была нестерпимая. К счастью, я в то время гостила в деревне у тети. А она большая поклонница народной медицины. Посоветовала старинный способ лечения ушибов. Надо взять сухую полынь, перетереть ее в муку и смешать с простоквашей. Из смеси сделать лепешку и приложить к больному месту. Удивительно, но такое простое средство очень быстро мне помогло, боль прошла, и даже синяка не осталось. Теперь в моем доме всегда есть пакетик сушеной полыни, на всякий случай.

И. Петренко.

Чай с листьями смородины - от депрессии

Когда у меня плохое настроение, завариваю чай из листьев черной смородины (можно добавить шиповник и заварить в термосе на ночь). Вкусное и полезное лекарство от депрессии готово! А еще в таком чае много витаминов.

Помогает и настойка кориандра: заливаю 1 ст. ложку плодов 100-150 г водки, настаиваю 2 недели. Принимаю по 15-20 капель 2 раза в день за 20 минут до еды.

И. Шустова.

Брат избавился от зоба

Моему брату избавиться от зоба помогли народные рецепты. Утром и вечером на 2 часа он делал примочки на область щитовидной железы с настоем коры дуба с молодых 3-летних веток. Заливал 1 ст. ложку коры 1 стаканом воды, настаивал 19 часов. Затем доводил до кипения и снова настаивал 4 часа. А также пил свежий капустный сок - по 1-2 стакана в день и часто ел капусту в любом виде.

И. Ромашкина.

ЧЕМ ЖАЖДУ УТОЛИТЬ?

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЕТ ТЕРАПЕВТ, ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ С.ЮДИНА.

Сок и лимонад пить нельзя!

Говорят, что сладким напитком жажду не утолить. Значит, сок и лимонады в жару пить нельзя?

Анна.

Сладкие напитки, действительно, хуже утоляют жажду. Кроме того, в покупных много сахара - до 16 ложек на 1 литр напитка. Это большая нагрузка на поджелудочную железу и высокая калорийность. В результате - проблемы со здоровьем и избыточный вес. Но если самому сделать компот или морс с небольшим количеством сахара или вообще без него, такой напиток для жары подходит. Или, например, чай с ягодами - тоже отличный вариант для лета. Что касается соков, то они все разные. Лучше всего утоляют жажду овощные, например томатный с сельдереем и зеленью. Сладкие фруктовые соки лучше разводить водой.

леньких детей, которые не могут осознать, что им хочется пить. Поэтому мама должна регулярно давать ребенку воду. Нехватка жидкости может привести к сгущению крови. А это, в свою очередь, к обезвоживанию, тепловому удару, тромбозам, сердечно-сосудистым проблемам. Но необязательно пить только воду. Ее можно заменить другими напитками. Может, потеть вы будете не меньше, но жажду утолите быстрее. Лучше всего кроме питьевой воды жажду утоляют несладкий чай, минеральная вода и солоноватые напитки типа айрана и тана. Они полезны и тем, что восполняют потерю солей, возникающую при обильном потоотделении.

А минералка лучше?

Читала, что в жаркий день лучше пить не обычную, а минеральную воду. Это так?

К. Котова.

Это дело вкуса. Есть только один нюанс. Минеральную воду слабой минерализации рекомендуют при очень обильном потоотделении или сильной потере жидкости при учащении стула. А также тем, кто болеет с температурой в самую жару или получает физические нагрузки, например строителям.

Спасет ли мороженое от жары!

Можно ли утолять жажду не только жидкостью, но и, например, мороженым или огурцами?

Екатерина.

В жару хорошо утоляют жажду несладкие фрукты. Отлично подойдут холодные супы и окрошка на кефире или тана. В огурцах очень много воды. А вот с мороженым - вопрос. С одной стороны, оно холодное, значит, должно помогать бороться с жарой. Но с другой - сладкое и жирное, если это, например, пломбир. А ни сахар, ни жир жажды не утолят. Кстати, после мороженого пить хочется еще больше. Поэтому, если хочется мороженого - лучше съесть сорбет или фруктовый лед. Они вообще без жира, с минимумом сахара и кисловатым вкусом.

Если в жаркий день хочется пить, пейте. Норма у каждого человека своя.

Выпиваю в день около 2 литров воды

Но летом хочется больше. Можно ли?

В. Самойлова.

Если в жаркий день хочется пить, пейте. Норма у каждого человека своя. Если нет серьезных заболеваний, при которых надо строго ограничивать количество воды, пейте вволю.

Что взять с собой на пляж?

Каждый раз перед пляжем - семейная ссора. Сын хочет взять с собой сок, муж - молоко, а я - чай. А какой напиток лучше всего подходит?

Полина.

Победителем в этом споре становитесь вы. Идеальные напитки для пляжа - вода и чай! Сок может забродить, а это чревато для желудка и кишечника. Но гораздо опаснее молоко, поскольку неправильное хранение и антисанитария приводят к тому, что стафилококки начинают очень быстро размножаться. Выпив такого «стафилококкового» молочка, можно получить серьезное отравление. Поэтому не рискуйте. Пусть ваши мужчины любимые напитки пьют дома, а на отдыхе обходятся самыми безопасными.

В медицине есть такой термин - абсанс. Синоним - малые эпилептические припадки. При этом у пациента нет судорог и остановки дыхания. Мало того, во время приступа человек может продолжать идти или делать то, что делал до этого, только медленнее. Он как бы «зависает» ненадолго, но сам приступ не помнит. Такие случаи часто вспоминают геронтологи - специалисты, которые лечат пожилых людей. Я знаком с одним таким доктором - замечательной женщиной и прекрасным врачом. Она очень любит свою работу, а о бабушках и дедушках готова говорить часами. Работает она в отделении терапии, а в отпуске - в санатории. Она-то и рассказала об одной своей пожилой пациентке.

Женщина проходила лечение в санатории. Однажды, придя на прием, она пожаловалась, что

Опять булочку украли...

каждый день кто-то ворует булочку, которую дают на полдник. Врач пообещала разобраться. Разговор состоялся утром. На полдник давали кисель с булочкой. Врач пришла в столовую, чтобы понять, что происходит. Встала неподалеку и стала наблюдать за столиком старушки. Принесли полдник. Женщина съела свою булочку, начала пить кисель и «зависла» на минуту. Поток как бы очнулась, допила кисель и громко сказала: «Ну вот! Опять булочку украли!» Врач подошла к столику и

сказала женщине, что та сама съела булочку. Старушка этого не помнила. Оказалось, что у пациентки именно во время полдника происходят абсансы. Врач посоветовала ей придти на полдник чуть позже - минут на 10. И тогда она точно будет съедать свою булочку сама. Проблема с полдником была решена.

А врач связалась с родственниками, объяснила ситуацию и посоветовала обратиться к эпилептологу. Родственники сказали, что и раньше замечали за бабушкой, что она «зависа-

✓ **Не ешьте перед сном, иначе утром у вас во рту будет специфический привкус – немного сладкий. К тому же, язык будет обложен.**

✓ **Если у вас лишний вес, ужинайте не позже 19 часов. И пусть это будет что-то теплое и легкое для переваривания.**

✓ **Продукты, богатые кальцием (молоко, рыба, мясо, зеленые овощи, кунжут, фасоль, горох), Лучше не есть вместе со свеклой и шпинатом. Они препятствуют усвоению минерала.**

ет», но не придавали этому значения. В итоге геронтолог оказалась права насчет диагноза.

Соседи травят газом

Приходит на прием женщина. Похоже, у нее обычный параноидный манифест - соседи травят газом, включают «фон», хотят отобрать квартиру. Несмотря на лечение, больная продолжает высказывать бредовые идеи об отравлении. А спустя какое-то время в мой кабинет пришли люди из прокуратуры и сообщили, что у них есть сведения о том, что соседи моей пациентки действительно использовали дурно пахнущие вещества, подсыпали их в вытяжку. На магнитофон записывали монотонный гул и включали по ночам. В общем, имели виды на квартиру. Такие дела...

И. Новиков, невролог.

МУЖА ОТ АЛКОГОЛИЗМА ВЫЛЕЧИЛА СИРОПОМ

Расскажу, как вылечила мужа от алкоголизма. До этого он пил 10 лет. Однажды напился так, что потерял сознание. Вызвала скорую, и его увезли в больницу, где привели в чувство. С мужем в палате лежал мужчина после инфаркта. Я поделилась с ним бедой, и он пообещал помочь. Позвонил жене, и она привезла литровую бутылку горько-сладкого сиропа. Муж стал его пить, и с каждым днем ему становилось все лучше. Даже сильные желудочные боли сироп снимал за 15 минут. А через 21 день перестала болеть печень, хотя к тому времени уже развился цирроз. Но самое главное: за эти дни муж стал равнодушным к спиртному.

Пишу рецепт сиропа, надеюсь, кому-то еще он поможет. Смешайте по 2 ст. ложки цветков пижмы

и тысячелистника, залейте 2 л холодной воды. Настаивайте сутки, затем поставьте на огонь. Как только вода зашумит (не закипит!), снимите с огня. Через 5 часов повторите, не доводя до кипения, после чего процедите. На каждый литр отвара добавьте 2 ст. ложки сахара и 2 ст. ложки меда. Хорошо размешайте, доведите до кипения, кипятите 5-7 минут, снимите пену. Сироп храните в холодильнике. Пейте его по 25 мл утром, натощак, и вечером, перед сном. Литровой бутылки хватает на 21 день, затем на 7 дней сделайте перерыв. На курс лечения с перерывами понадобится 3 л сиропа, затем месяц отдохните и повторите.

Т. Куликова.



Зараза сидела глубоко в гландах и постоянно вылезала наружу...

Пишу о том, как я избавился от ангины. Болел ею больше двух лет. Трижды проходил курс лечения на аппарате «Тонзиллор», но как только прекращал пить таблетки и полоскать горло, ангина снова возвращалась. Уже предложили операцию. И начал я читать рецепты, которые присылали люди в «Семейный доктор». Испробовал полсотни рецептов - ничего не помогало. Потом прочитал, что еще Авиценна сказал: «Человек, почему ты болеешь, если у тебя есть шалфей?» Начал заваривать эту травку и пить по 1/3 стакана 2 раза в день. Пил больше месяца. У меня исчезли температура и ломота во всем теле, характерные для ангины.

Еще ставил компресс. Крошил 1/3 куса хозяйственного мыла, добавлял зубок чеснока, небольшую луковичку, натертую на тер-

ке, по 1 ст. ложке меда и кефира. Добавлял муку и замешивал не слишком крутое тесто. Лепешкой оборачивал шею, утеплял и оставлял компресс на ночь. Нужно сделать 10 таких процедур. На шестой день в гландах слева появилась дырка, из нее тек гной. Еще через два дня такая же дырка образовалась справа в гландах. Я выдавливал гной 3-4 раза в день. Полоскал гланды отварами гвоздики, шалфея и ромашки. Гной выходил больше двух месяцев, но признаков ангины - температуры и ломоты - не было. Таблетки не пил, только полоскал горло. Теперь понимаю, что зараза сидела глубоко в гландах и вылезала наружу, как только прекращал пить лекарства. Люди! Одним полосканием не вылечиться от ангины, нужны антибиотики.

В. Курбатов.



ПОЧЕМУ РЕБЕНОК ПЛОХО СЕБЯ ВЕДЕТ.

НЕПОСЛУШНЫЙ

1. Часто дети, особенно в периоды возрастных кризисов, то есть в 2,5-3 года, в 6-7 и 12-14 лет, проверяют своих родителей на прочность. Все капризы, истерики и бунты - способ заявить о себе, определить границы дозволенного и возможность освободиться от бури эмоций. Родителям стоит проявить терпение и не поддаваться на манипуляции.

2. У детей не так много способов проявить свои эмоции. Пока они владеют самыми простейшими эмоциональными возможностями. Например, дети часто плохо себя ведут, если им... не хватает внимания. С такими приступами непослушания бороться просто: проводите вместе как можно больше времени.

3. Если в вашем доме часто бывают скандалы, члены семьи не сдерживают эмоций, срываются на близких, ребенок будет копировать такую манеру поведения. Как вы общаетесь в кругу своей семьи? Возможно, плохой пример для подражания - вы сами?

4. Ребенок может быть непослушным, если он плохо себя чувствует, не выспался, хочет есть, ему холодно, колется свитер или у него просто плохое настроение. Кстати, такое часто случается и со взрослыми. Исключите эти причины.

5. Иногда дети капризничают, делают все по-своему или - вообще не выполняют ваших просьб потому, что вы нечетко или слишком «по-взрослому» их озвучили. Или требуете то, что ребенок в силу своего возраста пока сделать не может. Тут поможет ваша родительская чуткость. Ведь вы лучше всех знаете свое чадо, и только вы понимаете, на каком языке с ним надо говорить.

В. Солнцева,
детский психолог.

Какое лето без царапин?

? У меня маленькие внуки. Летом всегда появляются проблемы в виде мелких ссадин, царапин, натертых ног, ободранных коленок... Как и чем обрабатывать такие раны?

Е. Пелых.

До обработки раны надо остановить кровь. Наложите на порез чистую ткань, полотенце или бинт и надавите рукой. Затем очистите рану - лучше всего промойте ее прохладной водой. Если крови мало или почти нет, можно воспользоваться антисептическим или даже хозяйственным мылом. Затем промокните ранку чистой салфеткой, насухо протрите края и воспользуйтесь антисептиком. Сверху наклейте пластырь или наложите марлевую повязку - тугую, но так, чтобы не нарушить циркуляцию крови. Теперь об антисептиках.

• Можно ли мазать рану зеленкой? Этот спиртовой раствор эффективнее многих других уничтожает вредные микроорганизмы, попадающие в рану. И, что важнее, надолго сохраняет антисептический эффект. Лучше всего обрабатывать рану небольшой и средней глубины - те, которые могут воспалиться или загноиться.

• Йод подходит для антисептической обработки краев раны. Внутри лить йод нельзя! Не используйте его на лице, особенно возле глаз и рта. А вот на коле-

нях, локтях и других участках тела с толстой кожей - пожалуйста.

• Перекись водорода не такая едкая, как йод и зеленка, и при этом не пачкается. Но этот антисептик надо применять правильно. Сначала промокните ссадину чистой салфеткой, чтобы удалить явную грязь и пыль. Затем обильно полейте рану перекисью водорода и дайте ей «прошипеть». Как только газ перестанет выделяться, наложите на ранку сухую повязку или пластырь.

• Жидкостью Каstellани (фукорцин) можно обрабатывать не только кожу, но и слизистые оболочки, например, в носу или во рту. Но этим раствором ни в коем случае нельзя пользоваться во время беременности и лактации!

• Кроме жидких антисептиков, эффективен порошкообразный - стрептоцид или сульфаниламид. Он не только отлично уничтожает микробы в ране, но и помогает остановить кровотечение. Но на рану, обработанную стрептоцидом, лучше накладывать мягкую марлевую повязку или бактерицидный пластырь.

Я. Образцов,
детский травматолог.

О первом прикорме

✓ Полезные, вкусные и богатые витаминами овощи идеальны для первого прикорма. Именно с них педиатры по всему миру советуют начинать знакомство с новыми вкусами. Возглавляют список кабачки, цветная капуста и брокколи. Предлагайте их малышу в виде пюре, именно такая консистенция лучше всего подходит детскому организму.

✓ И кабачок, и цветная капуста, и брокколи не вызывают аллергии. В кабачках содержится большое количество витаминов, минералов, а также пектина, улучшающего пищеварение. Цветная капуста легко усваивается, улучшает обмен веществ и обеспечивает организм белком.

✓ С брокколи ребенок получит необходимое количество витаминов и микроэлементов. А клетчатка, которой богата эта капуста, поможет правильной работе кишечника. Если знакомство с этими тремя овощами прошло без проблем и осложнений, можно предложить малышу тыкву или морковь.

Ребенок редко ходит в туалет...

На прием пришла мама 9-летней девочкой. Обе смущались, запинаясь. Мама объяснила, что ребенок стал редко ходить в туалет. Я решила начать издали и спросила: «А раньше стул был регулярным?» - «Да, раз в 2-3 дня ходила без перебоев». Я настолько привыкла, что мамы считают запором отсутствие стула более 12 часов, что сразу напряглась. «А сколько же, - говорю, - составляют перерывы между стулом теперь?» - «Да по три недели», - ответила мама. Все остальные симптомы пришлось вытягивать по крупицам. Оказалось, что ребенок стал бояться ходить в туалет после того, как семья переехала в частный дом. Классический порочный круг при запоре: боль при дефекации, страх последующей дефекации, стыд и сокрытие проблемы от взрослых, намеренное удержание стула... В результате - скопление и сгущение кала, еще большая боль при дефекации. И все потому, что ребенок просто до ужаса боится ходить в туалет с дыркой. Девочка действительно ходила по большому раз в 1,5-3 недели и каждый раз испытывала сильную боль. Еще в стуле и на туалетной бумаге видела кровь. Знала ли об этом мать? Скорее всего, нет. И ждала, что запоры пройдут сами. Прямо из моего кабинета девочку повезли к детскому хирургу, где ей поставили банальную клизму.

Е. Бушуева, педиатр,
врач I категории.

ЧТО ЖЕ, НАМ ТЕПЕРЬ ИСКАТЬ ДОНОРА? ОЧЕНЬ ХОТИМ ДЕТЕЙ...

? *Мы с мужем очень хотим детей, но пока у нас не получается. Обращались с этой проблемой к врачу. Выяснилось, что у мужа малоподвижные сперматозоиды. Что же, нам теперь искать донора? Но муж так мечтает о собственном ребенке!*

Ирина.

Решением таких проблем занимаются андрологи. Их задача - улучшить фертильность (способность сперматозоидов участвовать в оплодотворении яйцеклетки и воспроизведении потомства) спермы. Для этого назначают стимуляцию препаратами, которые повышают качество спермы, функцию предстательной железы, семенных пузырьков... Но это сложно и рискованно. Проводить такую стимуляцию нужно под строгим контролем врача, так как любое вещество может отразиться на репродуктивной мужской системе как положительно, так и отрицательно. Решить проблему можно и по-другому, гораздо проще. По рекомендации ВОЗ, в 1 мг спермы должно содержаться не меньше 20 миллионов сперматозоидов. Если у мужчины их меньше, он может сдать сперму несколько раз. Ее заморозят и затем из замороженного «полуфабриката» при-

готовят более концентрированную смесь. И ею оплодотворяют яйцеклетки в лабораторных условиях: изымают яйцеклетку и внедряют хорошие сперматозоиды. Как показали исследования, сперма при этом не обязательно должна быть свежей. Ее удобнее замораживать. Это значительно повышает эффективность ЭКО, при этом упрощает процедуру. Например, мужчина может отдать свой биологический материал в банк на хранение, а потом использовать его для проведения ЭКО. Это особенно актуально для раковых больных, ведь противораковая терапия может привести к мужскому бесплодию. Заморозка не вредит качеству спермы. Замороженные сперматозоиды справляются со своей задачей так же хорошо, как свежие, и даже лучше.

С. Тубаев,
уролог-андролог,
врач высшей категории.

Пригодится

✓ При цистите и простатите залейте 200 г измельченных семян кабачков 0,5 л крутого кипятка. Настаивайте 3-4 часа в термосе, процедите, принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 15-20 минут до еды.

✓ Нарушен менструальный цикл? Залейте 1 чайн. ложку измельченного корня девясила 1 стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день.

Уже несколько месяцев беспокоит ночная эрекция

? *Мне 47 лет. Уже несколько месяцев беспокоит ночная эрекция. Но, при этом, она быстро исчезает в самый неподходящий момент. Боли и рези нет, мочеиспускание в норме. В целом, самочувствие хорошее. Плотный рабочий график не позволяет обратиться к врачу. Что это может быть?*

Н. М.

Скорее всего, ваши проблемы - от головы. Такие жалобы часто возникают при переутомлении, хроническом стрессе, который как раз накапливается к 45 годам. Наверняка свою роль сыграл плотный рабочий график. Болезнь настигает в основном ответственных людей, причем делает это исподтишка. Бешеный ритм жизни, постоянное психоэмоциональное напряжение подавляют активность мозговых центров, отвечающих за эрекцию. В запущенных случаях формируется замкнутый круг: стресс диктует отказ от половой жизни, а долгое отсутствие сексуальных контактов несет разлад в отношениях, недоверие к любимой женщине и неуверенность в себе.

Как правило, эти расстройства вре-

менные и они восстанавливаются. Иногда достаточно отдохнуть, выспаться, погулять с женой и детьми на природе или сменить обстановку, чтобы вернуть радость секса. Сексопатологи советуют больше разговаривать с любимой женщиной, советоваться с ней по любому поводу. Такое отношение льстит даме, она не только успокоит вас, но и сделает все, чтобы к вам вернулась «боевая готовность». В таких случаях хорошо помогают расслабляющая ванна и массаж с ароматическими маслами. Всего несколько капель масла жасмина, добавленных в ванну, или массаж с маслом сандалового дерева способны тонко и, в то же время, глубоко повлиять на настроение, чувство и сыграть немалую роль в усилении желания.

Не навреди

Сигареты плохо влияют на потенцию. Никотин, попадая в организм с сигаретным дымом, вызывает кратковременный спазм сосудов, а регулярное курение практически все время удерживает сосуды в спазмированном состоянии. Это ухудшает поступление крови к половому члену. Ведь мужской половой орган пронизан целой сетью кровеносных сосудов, и от того, насколько хорошо они наполняются кровью, зависит качество и длительность эрекции. Никотин препятствует нормальному наполнению кровью сосудов полового члена, что в последующем крайне негативно сказывается на потенции.

После секса у мужа болит низ живота, и член тоже...

? *В ноябре 2016 года у мужа обострился (впервые) хронический простатит. Лечили уколами, таблетками. Уролог сказал, что все нормально, рекомендовал пить таблетки. В октябре 2017 года муж сдал кровь - тоже все было хорошо. Сейчас таблетки муж не пьет. Но дело в том, что после полового акта у него минут пять болит низ живота, наверное, и половой член тоже. Никуда не хочет обращаться. С чем это связано и что нужно проверить?*

Любовь.

После эффективного лечения простаты болей обычно не бывает. Если они не сильные, то в скором времени пройдут. Если же боли сильные, тянущие, причиняют дискомфорт, появляются после полового акта внизу живота неприятные болезненные ощущения, то, скорее всего, простата полностью не была вылечена. Обычно болит в области живота, мошонки, может побаливать поясница. Боль после лечения, так же как и до него, может быть притупленной или ноющей. После полового контакта боль также может появиться в паху, но она может быть намного сильнее, чем в области живота.

Болезнь, причем достаточно резко, может и при физической нагрузке. Прием алкоголя и стресс также могут стать причиной появления неприятных ощущений. В любом случае, если после лечения простатита симптомы появились снова, нужно немедленно обратиться к врачу. После обследования он назначит повторный курс терапии.



Почему болит голова?

Обезболивающая таблетка - самый привычный для многих способ борьбы с головной болью. Но она лишь временно облегчает состояние, а корень проблемы остается нетронутым. Как помочь себе?

Головная боль как явление парадоксальна по сути - ведь мозг не имеет болевых рецепторов. За день человек испытывает около 100 приступов боли, но мозг воспринимает только самые сильные сигналы.

В чем причина

Головную боль можно разделить на несколько групп.

Боль напряжения. Самая распространенная, знакомая каждому. Провоцирующими факторами могут стать усталость, эмоциональное потрясение, психологические или психические проблемы, перегрузки - как физические, так и умственные, недосыпание, проблемы со зрением.

Избавиться от боли поможет отдых. Если нет возможности расслабиться, примите анальгетик. Когда боль такого рода повторяется регулярно, это сигнал к пересмотру образа жизни. А если причина в спазмах или плохом зрении, не откладывайте на потом визит к специалисту.

✓ Причиной головной боли может быть и отказ от углеводов во время диеты: так мозг сигнализирует о недостатке питательных веществ.

Пучковая (кластерная) боль. Охватывает только часть головы, часто концентрируется в глазнице или прилегающей к ней области. Острая боль практически нестерпима, вызывает покраснение глаз, заложенность носа, слезотечение, испарину, а в лежачем положении лишь усиливается. Вызвать пучковую боль могут черепно-мозговые травмы, проблемы с сосудами, сбои в работе мозга и ряд других заболеваний.

Нужно обратиться к врачу, чтобы точно определить причину недуга и подобрать специальные препараты.

Мигрень. Пульсирующая боль в лобной или височной долях, усиливается при движении. Может сопровождаться чувствительностью к свету и звуку, потливостью, учащенным сердцебиением, а при сильных приступах - тошнотой, черными мушками или искрами в глазах. В основном это женское заболевание, часто - наследственное.

Вызывают мигрень сбои нервной системы, расширение сосудов или дисбаланс химических веществ, вырабатываемых мозгом. При склонности к мигрени желательно не употреблять кофеин, продукты с искусственными усилителями вкуса и консервантами, алкоголь. Спровоцировать боль могут стресс, волнение, яркий свет, голод, усталость, жара.

Неправильный прикус (или дисфункция нижнечелюстного сустава) также связан с приступами мигрени. Недавние научные исследования доказали это.

Подход к лечению мигрени индивидуален. Если врач выявил источник боли, то подберет и действенное лечение. А из народных средств известны холодные примочки, темнота и покой, теплое питье и щадящая диета.

Также головную боль могут вызвать следующие факторы.

✿ Повышенное артериальное давление: давящая или пульсирующая боль с концентрацией в затылке.

✿ Инсульт: острая, нарастающая боль.

✿ Защемление сосудов в шее: регулярные продолжительные боли.

✿ Постоянное напряжение мышц шеи и плеч (боль снимает расслабляющий массаж).

✿ Проблемы со зрением (регулярные головные боли в области глаз требуют срочной консультации офтальмолога).

Избавьтесь от этих привычек!

Сутулость. Привычка сутулиться нагружает мышцы задней поверхности шеи. В результате страдают спинномозговые нервы шейного отдела - их раздражение и мышечный спазм вызывают головную боль.

Ежедневный стресс. Люди, которые ежедневно нервничают, имеют повышенную болевую чувствительность. Именно стресс - первопричина самой распространенной головной боли - напряжения.

Нерегулярное питание.

Чувство голода из-за значительного перерыва между приемами пищи может вызывать головную боль.

Нездоровая пища. Употребление продуктов с химикатами - колбас, копченостей, чипсов и т.д. может провоцировать головную боль. Доказано, что у некоторых людей бактерии ротовой полости взаимодействуют с нитратами, образуя оксид азота, который расширяет сосуды и вызывает головную боль.

Недосыпание. Недосыпание и головная боль идут рука об руку. По мнению специалистов, причиной тому - стимуляция нервов ствола головного мозга и снижение болевого порога.

✓ Если не помогла первая таблетка от головной боли, нельзя принимать вторую. Слишком высокая концентрация веществ, содержащихся в препарате, тоже провоцирует головную боль.

Для снятия боли до визита к врачу обязательно используйте анальгетики.

ГДЕ БОЛИТ?

Виски (пульсирующая боль). (1)

Причины: общая усталость, повышение внутричерепного давления, шейный остеохондроз с защемлением нерва в головной височной доле.

Что делать? Расслабьтесь и отдохните 10-15 минут - лучше всего в положении лежа. Если боль не исчезла, обратитесь к врачу.

Вся голова (нарастающая, сдавливающая боль). (2)

Причины: стресс, перенапряжение мышц и сухожилий плечевого пояса, затылок, лба, связок.

Что делать? Примите успокоительное средство, лягте, постарайтесь расслабиться и уснуть.

Теменная область (иногда сильная боль сопровождается тошнотой, головокружением, шумом в ушах). (3)

Причины: шейный остеохондроз, вирусные заболевания, болезни крови, расстройства нервной системы.

Что делать? Головная боль в теменной области - повод для прохождения медицинского обследования. При ухудшении самочувствия необходимо вызвать скорую.

Затылок (давящая боль, сопровождающаяся звоном в ушах и мушками перед глазами). (4)

Причины: повышенное артериальное давление.

Что делать? Измерьте давление, обратитесь за врачебной консультацией. Вам помогут препараты, понижающие артериальное давление, но назначить их должен врач.

Половина лба (пульсирующая, нарастающая боль, длящаяся от нескольких часов до трех суток). (5)

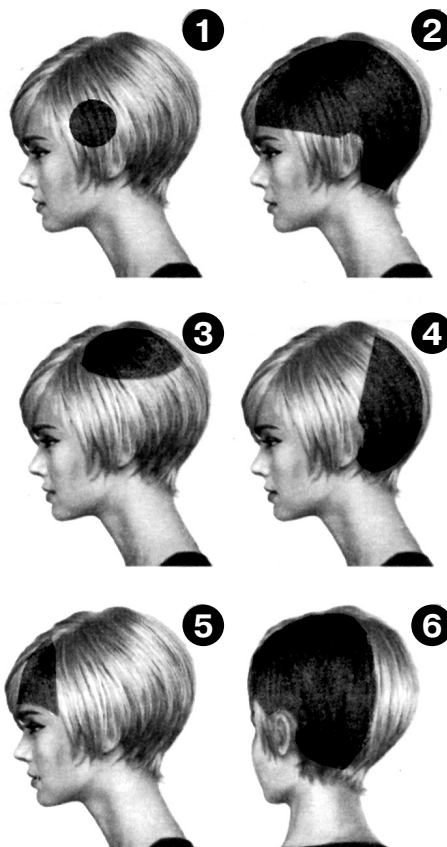
Причины: мигрень.

Что делать? Лучше гасить только начинающуюся боль. Ложитесь спать или прогуляйтесь на свежем воздухе - вам станет легче.

Половина головы (острая, нарастающая боль, иногда сопровождается расстройством речи, движения, зрения, памяти). (6)

Причины: ишемический инсульт.

Что делать? Вызывайте скорую помощь: чем быстрее специалисты окажут медицинскую помощь, тем меньше вероятность тяжелых последствий.



Профилактика

Профилактика оправдана в том случае, когда вы знаете причину головной боли. Чтобы боль перестала давать о себе знать, соблюдайте несколько правил.

✓ Займитесь физкультурой - ежедневной зарядкой и сезонными видами спорта. Это улучшит мозговое кровообращение и насытит мозг кислородом.

✓ Соблюдайте режим труда и отдыха. Переутомление - самая частая причина головной боли.

✓ Здоровый сон обязателен! Это проветренная спальня, комфортная температура в ней и белье из натуральных тканей. Важна и норма сна - 7-8 часов.

✓ Питайтесь правильно: не злоупотребляйте соленьями, копченостями и пищевыми химикатами.

✓ Регулярные головные боли отмечайте в календаре, записывайте их продолжительность. Это поможет врачу поставить правильный диагноз.

Если помощь нужна срочно

Облегчить боль помогут несколько советов.

1. Проветрите комнату: головную боль может спровоцировать высокая концентрация углекислого газа.

2. Погасите свет, задерните шторы и выключите все источники звука.

3. Сделайте массаж головы, шеи и плеч - это поможет расслабиться.

4. Обязательно примите анальгетик согласно аннотации.

5. Выпейте чай с травами мяты и лаванды либо сделайте холодный компресс с добавлением эфирных масел этих трав.

✿ При простудных заболеваниях, бронхите, пневмонии 2-3 ст. ложки соцветий липы залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте час, процедите. Принимайте в горячем виде по 1 стакану 4 раза в день.

✿ При болях в суставах, подагре листья липы обварите кипятком и в горячем виде наложите их на суставы, накройте пергаментом или пленкой и укутайте чем-нибудь теплым. Компресс держите 1-2 часа.

ЛИПОВЫЙ ОТВАР - ЗДОРОВЬЯ ДАР

Настой липового цвета обладает потогонным, отхаркивающим, жаропонижающим, противовоспалительным действиями.

✿ Болит голова? Приложите ко лбу свежие молодые листья липы.

✿ При мастопатии залейте 3 ст. ложки высушенных соцветий липы 1 стаканом кипятка, нагревайте на кипящей водяной

бане 15 минут, помешивая. Охладите, процедите, долейте кипяченой водой до полного стакана. Делайте примочки 3-4 раза в день.

✿ При желчно- и мочекаменной болезни свежие липовые цветки разотрите

в кашицу, смешайте пополам с медом и принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

✿ Воспалились геморроидальные узлы?

Залейте 3-4 ст. ложки листьев липы 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут. Распаренные листья заверните в сложенную в 4 слоя марлю и приложите к области анального отверстия. Сверху накройте целлофаном. Припарку держите не менее 1 часа, процедуру делайте перед сном.





КОМУ ПОМОЖЕТ АЮРВЕДА?

С помощью аюрведы можно диагностировать болезни, находить причины, по которым они появились, а также лечить их.

Аюрведа до сих изучается, хотя этому учению уже много-много лет. Аюрведу называют наукой о здоровье и долголетию, а также одним из течений философии, системе медицины, образом жизни.

Пять составляющих учения

Согласно аюрведе, то или иное заболевание возникает вследствие негативных мыслей, а все живое состоит из пяти составляющих (они носят общее название «панчамахабхут»):

Вода (джала) - несет ответственность за все жидкости в организме;

Земля (притхви) - под ней подразумеваются твердые части организма (к примеру, зубы, кости);

Эфир (акаша) - внутренние органы;

Огонь (агни) - ферменты;

Воздух (вайа) - общее состояние человека.

Когда нарушается работа одного из них, то страдает весь организм.

Главные принципы

В арсенале аюрведы только лечебные диеты, специальный массаж, йога, медитации. При каких заболеваниях это помогает? Если вы будете стремиться к балансу в своем рационе, то избавитесь от лишнего веса - многие используют аюрведу именно в этих целях. С помощью этого учения можно разобраться с такими проблемами, как заболевания ЖКТ, гормональные и аутоиммунные заболевания, а также синдром раздраженного кишечника, астма, ПМС, повышенный уровень холестерина, гипертония, тревожность и депрессия.

Уделите особое внимание питанию. Вот несколько правил:

✓ употреблять в пищу как можно больше специй;

✓ всегда есть только свежеприготовленную пищу;

✓ в рационе должно быть больше свежих фруктов, овощей, зерновых.

Также аюрведа рекомендует следовать правилу шести вкусов: соленого, сладкого, вяжущего, кислого, острого, горького. Не стоит смешивать все эти вкусы в одном блюде, необходимо грамотно чередовать их.

✓ Большую часть пищи желательно съедать до полудня.

✓ Нельзя есть после захода солнца.

✓ Принимать пищу надо только в положении сидя.

✓ Есть надо в спокойной обстановке, ни на что не отвлекаясь.

✓ Есть только тогда, когда испытываете сильное чувство голода.

✓ Готовить еду необходимо в хорошем настроении и с чистыми мыслями. Энергетика готовящего человека передается тому, кто употребляет эту пищу.

Совместимость продуктов

Каждый продукт имеет свою доминанту, то есть вещество, которое преобладает. Некоторые доминанты не сочетаются друг с другом, поэтому употребление в пищу такой еды не приносит пользы. Это может обернуться проблемами с пищеварением, плохим настроением, бессонницей, лишним весом и аллергическими реакциями.

Хорошие сочетания продуктов:

Белок и жир. Если пища богата белком и содержит небольшое количество жира, то это ускорит пищеварительный процесс;

Крахмал и жир. Картофель и цельнозерновые прекрасно сочетаются с растительным маслом. Стоит отметить, что наиболее легко перевариваются рис и рожь;

сахар и свободные кислоты. Здесь речь идет о фруктах, также отлично подойдет сочетание натурального йогурта и фруктов;

жир и свободные кислоты. Жир усвоится легче, если к нему добавить, например, лимонный сок. Кстати, все кислые соусы, имеющие масляную основу, являются прекрасным дополнением к овощам, как к сырым, так и термически обработанным.

Вредными сочетаниями считаются белок и сахар, белок и свободные кислоты (например, творог с фруктами). Не рекомендуется есть крахмал и сахар за один прием пищи (сюда относится мед с сухофруктами). Также крахмал не сочетается со свободными кислотами (к примеру, картофель и квашеная капуста). Тяжело переваривается сочетание жира и сахара.

Правила детокса

Предварительная детоксикация направлена на очищение организма. Практиковать ее надо в теплое время года - в конце весны или летом. В этом время лучше всего употреблять в пищу свежие фрукты, овощи, зелень, отказаться от продуктов животного происхождения.

Основная детоксикация предполагает воздержание от пищи. Делать это желательно под наблюдением специалиста. Дома проводить лечебное голодание можно в течение не более 1-2 дней. В такие дни кстати будут чай из имбиря, корицы, фенхеля, кардамона (можно смешать по желанию).

Лечебное голодание способствует избавлению от токсинов, разжиганию пищеварительного огня. После грамотного голодания кожные покровы человека очищаются, появляется энергия, нормализуется аппетит. Однако, прежде чем следовать законам аюрведы, необходимо проконсультироваться со специалистом.



ТВОЯ СВОБОДА НЕ ДОЛЖНА НАРУШАТЬ СВОБОДУ ДРУГОГО

Юлия Пересильд - замечательная актриса, мама двух дочек, попечитель фонда «Галчонок», помогающего больным детям. В этом году она впервые попробовала себя в режиссуре. И дебютом, похоже, дело не ограничится. Как она все успевает? Наверное, секрет в том, что Юля всегда занимается только тем, что ей по-настоящему интересно. Драйв и увлеченность для нее всегда были важнее гонораров и успеха.

- Самый свежий фильм с вашим участием - «Черновик». В одной из сцен ваша героиня говорит с разрезанным горлом. Вы легко на это согласились?

- Всегда важно, кто предлагает. Если режиссер Сережа Мокрицкий, вопросов нет: у меня к нему доверительное и нежное отношение. Обсуждать сценарий «Черновика» мы начали давно. Так что, когда эту сцену все же решили оставить в картине, меня уже ничего не смущало.

- Как ее снимали?

- Был пластический грим - накладки на горло, придуманные художником Еленой Фомичевой. Но самое интересное было на озвуча-

нии. Моя героиня бессмертна: любые раны она лечит глотком воды. Когда ей перерезают горло, она тоже пьет, но вода сначала выливается. И только потом начинается заживление. Так что, сначала я хриплю, голос возвращается постепенно.

- Один ваш коллега недавно сказал: «Для меня фантастика интереснее, чем реальная жизнь». Вы согласны?

- Пожалуй, нет. Я больше люблю исторические картины, особенно посвященные не очень известным событиям или людям. Вот, например, «Битва за Севастополь». Я сама до того, как прочитала сценарий, ничего об этом не знала. И

многие мои друзья тоже. Про Алексея Маресьева знали, а про Людмилу Михайловну Павличенко нет. Когда фильм вышел, по телевизору показали несколько документальных картин о ней: о Павличенко заговорили, это была большая радость.

- Нравится играть героев?

- Наверное. Они мне просто нравятся. На днях, разговаривая с Виктором Анатольевичем Рыжаковым, вспомнила, что в детстве любимыми книгами были «Два капитана», «Оцеола, вождь семинолов» и «Айвенго».

- Набор мальчишеский.

- Может быть. Но важно, что все эти истории о романтических, смелых и сильных людях. Наверное, юношеский максимализм до сих пор не изжит, поэтому у меня такое отношение к миру и такие герои. Но все-таки ты взрослеешь. Наверное, меняются и роли, которые предлагают? По коллегам я хорошо знаю, что значит взросление для актрисы. Видимо, в моей жизни такой период еще не наступил. Вообще, у меня в этом плане все не очень логично. В 24 года предлагали играть 35-40-летних женщин. Тот же «Край». Я же тогда была совсем юной. Вроде бы с годами мои героини должны становиться старше, а происходит наоборот: Катерина в «Грозе» и Лайма в «Холодном танго» совсем молодые, хоть и с серьезным жизненным опытом.

- Помните, когда поняли, что можете роли выбирать?

- Знаешь, я всегда это ощущала. И не потому что у меня было много возможностей. Просто понимала, где хочу работать, где нет. И отказывалась, лишая себя разных, в том числе и материальных, бенефитов.

- Жалели потом?

- Нет. Причем это были громкие проекты. Казалось, надо брать, а я чувствовала - не мое. Потом смотрела фильм и убеждалась, что была права.

- Сейчас многие артисты уходят в режиссуру, вы не думали об этом?

- Как же не думала?! В феврале выпустила спектакль «Каштанка» по Чехову в Псковском театре.

- И как ощущения?

- Когда артисты выходили на сцену, а я сидела в зале, мне тысячи раз хотелось выскочить и помочь

«Много раз отказывалась от ролей, лишая себя разных, в том числе и материальных, бенефитов. Сама не всегда могла объяснить свое «нет», но никогда не жалела»

им. Они как дети, за которых волнуешься. Почему зрители не смеются? Не плачут? Где цветы? Я залилась на зал, винила себя в том, что сделала что-то не так, или, наоборот, радовалась за ребят. Теперь понимаю, почему у режиссеров часто случаются и инфаркты, и запои - с таким количеством переживаний иначе никак.

- Много нервничали на «Каштанке»?

- Очень! У меня там были переживания еще и другого толка. Псков - мой родной город. В театр там почти не ходят, и мне очень хотелось, чтобы спектакль вызвал интерес молодежи. И зрителей было даже больше, чем я ожидала! А 24 мая спектакль показали в Москве, на фестивале «Черешневый лес», хотя бы ради этого стоило все затевать.

- Как у вас вообще складываются отношения с родным городом?

- Обожаю Псков - за суровость, за северную красоту. Но, странно такое говорить, кажется, в Москве люди любят меня сильнее, чем на родине. Это не обижает, но удивляет. Здесь мне все рады, даже журналисты из желтой прессы извиняются, если пишут что-то нехорошее. А в псковском издании на меня недавно такой ушат грязи вылили! Думаю: за что? А потом поняла: я нарушаю местные представления о жизни.

- Каким образом?

- Вот смотри: Пересильд приехала в Псков. Естественно, ее выгнали из Москвы! Наверное, ей платят миллионы за «Каштанку»? Я, кстати, ни копейки за спектакль не получила. Почему людям легче тебя с грязью смешать, чем лично поговорить и, возможно, даже сказать спасибо.

- Все так плохо?

- Не все. Конечно, в Пскове многие меня любят. Там живут мои друзья, я до сих пор общаюсь со своими учителями. В местном театре прекрасные отношения: меня там ждут, не как режиссера, а просто так, в гости.

- Вы как-то говорили, что любите жить за городом, но дел в Москве слишком много. Как сейчас?

- Я люблю этот город, мне здесь хорошо. Тут можно позвонить человеку в 2 часа ночи и обсудить дела. Люди готовы работать круглосуточно, мне это очень нравится. Поэтому пока Москва и только Москва.

- Не устаете от нее?

- Нет. Хотя дел и правда много.

- А дому много времени уделяете?

- Я постоянно вожу дочек в школу и детский сад. Приготовить могу все что угодно, но возможности ча-

сто нет. Понятно, что завтрак сделаю легко, а вот ужин требует больше времени. Больше, чем у меня обычно бывает. Люблю убирать дома. Наводить уют.

- Во что вылилась ваша гаджетозависимость? Вы любите всякие планшеты и смартфоны...

- Сейчас только айфон. Остальные лежат дома стопочкой.

- Неужели и дочкам не даете?

- Я понимаю, что запрещать бессмысленно, поэтому, конечно, разрешаю. Но мы договариваемся: посидела 20 минут в телефоне - будь добра, столько же почитай книжку.

- Говорят, детям нужно запрещать, но при этом объяснять, почему нет.

- Как сказать... Например, старшая дочь просит завести ей «Инстаграм». Я считаю, что еще рано. Но понимаю: после череды моих запретов она сама его сделает. Втайне от меня. Значит, я не смогу контролировать процесс. Поэтому я скорее скажу так: давай заведем, но я буду тебе помогать. И отслеживать.



БЛИЦ

Когда мне предлагают сыграть 18-летнюю девочку, я говорю: «Ребята, побойтесь бога, уже как то неудобно». Стараюсь от таких работ уходить, но если чувствую, что дело не в возрасте, а в чем-то другом, соглашаюсь.

Я люблю громких и шумных подростков. Часто они оказываются милыми и добрыми людьми. А от перекрашенных в зеленый цвет волос и сережек в носу еще никто не умер.

Режиссер — одна из самых тяжелых профессий. Если ты более-менее порядочный человек, то несешь ответственность за то, что делаешь на сцене, и за то, что происходит со зрителем, который оказывается в твоей власти. Это трудно и страшно.

«Моя позиция не изменилась: я по-прежнему не планирую рассказывать о личной жизни. На мой взгляд, это лишняя информация»

- С появлением детей мы все начинаем обращать внимание на подрастающее поколение. Как оно вам?

- Среди волонтеров фонда «Галчонок», которым я занимаюсь, много молодых. Они читают хорошие книги, смотрят крутые фильмы и сериалы. Мне эти новые люди нравятся. Они внутренне свободны, в отличие от нас, зашуганных в советское время и измученных в девяностые: Конечно, ребят важно научить еще и тому, что свобода и беспредел - разные вещи. У «Галчонок» и фонда «Журавлик» есть совместный проект: он называется «Травли.net». Это как раз история о том, что твоя свобода не должна нарушать свободу другого.

- Надеемся, ваши волонтеры это понимают.

- Уверена. У этих ребят можно учиться бесстрашию и искренности.

- Вы и сами, похоже, становитесь свободнее. Долгое время вы ничего не говорили о личной жизни, а потом вдруг спокойно рассказали.

- В том интервью мне задали вопрос, который касался не столько меня, сколько моих детей. Поскольку они взрослеют и входят в большую жизнь, скрывать что-то стало бессмысленным. Но я по-прежнему не планирую рассказывать о личном. Это не нужно никому. Скажем, вот актриса, играет роль нежной девочки-ромашки, а я знаю, что у нее в жизни было восемь мужей. Зачем мне эта информация? Она мешает воспринимать созданный образ.

- Может, она просто плохо играет?

- Не в этом дело.

- Но мы же читаем Пушкина, знаем, в каком душевном состоянии он написал стихотворение, кому его посвятил.

- Это другое. Прошло много лет, и сейчас нам интересно разгадывать, как оно тогда все было. Думаю, при жизни Пушкина тоже была масса ненужных домыслов.

- То есть лучше пусть через 100 лет скажут: Юлия Пересильд играла роль, испытывая такие-то чувства.

- И это не будет иметь никакого отношения к правде. Никто уже точно не узнает, что я испытывала. По большому счету, ценно только само произведение. Если бы Пушкин не был гением, нам было бы совершенно пофиг, кому он ее посвящал.



ЕСЛИ МУЖ ПЬЕТ...

В советские времена был такой плакат: «Пьющий отец - горе семьи». И действительно, жить с алкоголиком - это пытка, которой и врагу не пожелаешь. Но что делать, если деваться некуда?

Согласно данным наркологов, более половины жителей страны страдают от алкогольной зависимости. И это только те, кто попал в поле зрения врачей! 76% населения нашей страны употребляют спиртные напитки более трех раз в неделю. Потребление алкоголя в среднем равняется 10 литрам на душу населения в год. При этом опасная для здоровья доза составляет 8 литров в год.

«Я ТЕБЯ НЕ БРОШУ!»

В вашем окружении наверняка найдется хотя бы одна такая пара: он пьет, хулиганит, иногда поднимает руку на жену. Алкоголиком себя не считает, потому что «в любой момент может завязать», но зачем? И так все хорошо. И жена это терпит. Ругается, скандалит, плачет, жалуется на свою жизнь, однако от мужа не уходит. Казалось бы, хватай детей в охапку и беги от него без оглядки, но нет. Некоторые проводят вместе с мужем-алкоголиком всю жизнь.

Иногда женщине банально некуда идти. Своей квартиры нет, зарплат не хватает на то, чтобы прокормить и себя, и детей. Да и просто страшно остаться одной. В нашем обществе до сих пор считается, что лучше хоть такой муж, чем совсем никакого. Нередко женщина оказывается в отношениях созависимости. Она берет на себя роль спасителя, а мужа воспринимает как жертву, которую нужно спасти. «Он без

меня совсем пропадет. Что делать, это мой крест», - говорит она себе и чувствует собственную нужность, востребованность, важность.

ЕСТЬ ЛИ ВЫХОД?

Неважно, по какой причине женщине приходится жить с алкоголиком, в первую очередь ей нужно позаботиться о собственной безопасности, иначе это может закончиться весьма плачевно. Собственная безопасность включает в себя три момента.

Финансовая безопасность. У вас обязательно должен быть свой источник дохода. Только тогда вы можете быть уверены, что муж не пропьет все деньги, и вы купите еду или заплатите за электричество. Храните деньги так, чтобы муж не мог их забрать. Это могут быть тайник в квартире или банковская карточка, о существовании которой знаете только вы. Узнайте, действуют ли в вашем регионе программы помощи жертвам домашнего насилия. Если ситуация станет критической и придется бежать из дома, вы сможете рассчитывать на помощь. Когда муж осознает проблему и искренне хочет заботиться о своей семье, попробуйте договориться, чтобы большую часть зарплаты он сразу отдавал вам.

Физическая безопасность. Поведение зависимых людей бывает непредсказуемым. Самый тихий и покладистый из мужей может превратиться в монстра из-за спиртно-

го. В вашей квартире должна быть хотя бы одна крепкая дверь, которая запирается на замок. Там вы сможете спрятаться, если дело дойдет до рукоприкладства.

Не стесняйтесь рассказывать об алкогольной зависимости мужа. Пусть друзья и родные знают, что вам может понадобиться помощь. К сожалению, в нашей стране нередко случаются истории, когда муж бьет жену, а знакомые потом удивленно разводят руками: ну надо же, мы и подумать не могли... Здесь должен действовать принцип «предупрежден - значит вооружен».

Психологическая безопасность. Для начала постарайтесь внушить себе, что состояние вашего мужа - это не ваша вина и не ваша ответственность. Алкоголики любят винить всех кругом в своих проблемах. Ваша задача - не поддаваться на подобные манипуляции. Когда муж начинает пить, вам лучше соблюдать дистанцию. Упреки и крики вызовут отрицание и агрессию с его стороны. Используйте моменты просветления, чтобы достучаться до супруга. Когда он трезв и спокоен, постарайтесь донести до него весь ужас ситуации. Не пытайтесь давить. Пока алкоголик сам не решит лечиться, попытку уговорить его будут напрасны. Если муж все-таки захочет избавиться от своей зависимости, соберите информацию о реабилитационных программах, найдите контакты хорошего нарколога.

В то же время нужно отдавать себе отчет, что этот прекрасный день может никогда не наступить, и рано или поздно вам придется принимать решение: нести этот крест до конца дней или рискнуть и начать новую жизнь.

По статистике, только 5% зависимых от алкоголя людей отказываются от этой привычки. Если вы терпите год, два, три, ваши уговоры не действуют, человек обещает, срывается, снова обещает, то самовнушение «Он такой хороший, когда трезвый» теряет смысл. Бегите, иначе рискуете потратить жизнь на вечную борьбу, а ваш выигрыш будет весьма сомнительным.

НА ЗАМЕТКУ

Нередко женщины оправдывают свою жизнь с алкоголиком тем, что не хотят лишать детей отца. Если вы испробовали все средства, а муж по-прежнему выбирает алкоголь, задумайтесь: что даст вашим детям такой отец? Какой пример покажет им, особенно, если в семье растет мальчик? И вы абсолютно спокойны за девочку-подростка, когда она дома, а на кухне «друзья» отца?..

Какие качества нужны для организации труда на дому и чем заняться, чтобы получать доход, не выходя из дома?

Век Интернета отменил необходимость ездить на работу каждый день. Все больше специалистов предпочитают работать на удаленном доступе. Такая возможность сегодня есть и у мам в декрете, и у пенсионеров, и у людей с ограниченными возможностями.

ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ?

Люди офисных профессий могут легко брать на дом подработку по специальности: бухгалтеры - составлять отчеты, филологи - делать переводы, журналисты - писать статьи и проводить интервью, менеджеры - обзванивать клиентов. Если на основной работе или по знакомству вакансий на полставки нет, то их можно найти на сайтах работы в Интернете.

Ищите разовые предложения или работу на удаленном доступе, предварительно объективно оценив свои возможности. Защитить себя от неоплаты потраченного времени и сил можно с помощью сайтов-посредников типа биржи фриланса (они берут гонорар у работодателя и перечисляют его работнику по факту сдачи работы) или обращаясь в крупные компании, имеющие хорошие отзывы.

Кстати, занимаясь копирайтингом можно и с нуля. Есть много индивидуальных предпринимателей, желающих наполнить свой сайт статьями, которые вы можете написать для них за небольшое вознаграждение. Вам нужно просто найти тематические статьи в Интернете и пересказать их своими словами так, чтобы программа-антиплагиат подтвердила уникальность. Интернет-магазины часто ищут специалистов по заполнению карточек товаров. Все, что вам нужно, это домашний Интернет и свободное время.

Для потерявших работу и женщин в отпуске по уходу за ребенком на бирже труда существуют бесплатные курсы по переобучению. Вы можете получить профессию парикмахера, визажиста или мастера нейл-сервиса и делать прически, макияж или маникюр на дому. Правда, сначала придется вложиться в материал. При постоянной клиентуре затраты окупятся.

Можно подумать о монетизации своего хобби. Например, делать торты, пирожные или модные десерты на заказ, а также готовить «обеды в офис» - достаточно дать объявление в социальных сетях, желательнее в группе своего района. Дамы с золотыми руками могут на



ЗАРАБОТАТЬ, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

заказ вязать или шить одежду, делать кукол, предметы интерьера, подарки и сувениры. Хенд-мейд нынче в моде и пользуется спросом, главное - не завывать цену на свои изделия.

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ?

Плюсы работы дома очевидны: вы не тратите деньги и время на транспорт и обеды в кафе, сами организуете свой график, вместо высоких каблуков и пиджаков можете носить тапочки и пижаму, у вас над душой не будет висеть недовольный начальник.

Однако есть и подводные камни. Главный - необходимость постоянно искать предложения работы. «Сам себе хозяин» вынужден, подобно дикому зверю, рыскать повсюду в поисках пропитания, а это постоянный стресс. Писать письма и обзванивать потенциальных работодателей - отдельная нелегкая работа, и отказы могут порой казаться унижительными. Второй минус

фриланса - непостоянный доход. Никто не будет оплачивать вам больничный, и для работодателя на другом конце города ваше плохое самочувствие - не оправдание сорванных сроков. А значит, работать придется даже с температурой. Вам следует обучиться строгой финансовой дисциплине и откладывать финансы на случай длительного отсутствия заказов.

Необходимость самостоятельно выстраивать график работы требует предельной самоорганизации. И самый жирный минус работы дома состоит в том, что домохозяйки, как правило, напрочь игнорируют вашу занятость. Для родителей, привыкших по советской традиции пахать «от звонка до звонка», со стороны вы можете выглядеть тунеядкой, на что они не постесняются намекнуть. Для мужа сидящая дома супруга вне зависимости от ее дохода всегда будет лишь домохозяйкой, и слышать фразы: «От чего ты устала? Ты же дома сидела!» будет обидно. И совсем трудно настроить детей, которые в принципе игнорируют мысль о том, что кроме них у мамы могут быть дела. Если нет возможности на время работы отправить их в детский сад, к няне или бабушке, придется каждый раз придумывать, чем занять малышей во время вашей занятости, а это - дополнительная головная боль.

Если вы «втянулись» и у вас получается, то не забудьте про необходимость отдыха и живого общения - время от времени устраивайте себе разгрузочные от работы дни. Иначе вы рискуете превратиться в трудоголика, работающего без выходных и находящегося на грани нервного срыва.



Работа на дому позволяет оставаться в зоне комфорта и дает возможность максимально находиться с детьми



«ТРИ ПЛЮС ДВА» Влюбленные «дикари»

Может ли война между двумя небольшими компаниями за место под солнцем окончиться миром? Еще как может - доказывает нам очаровательная комедия «Три плюс два», вышедшая на экраны в 1963 году.

Сейчас трудно представить, чтобы две девушки, приехавшие отдохнуть на безлюдном морском берегу, решились разбить палатку в нескольких шагах от трех незнакомых мужчин, которые поначалу отнеслись к ним весьма недружелюбно. Но пятьдесят с небольшим лет назад эта история никому не казалась неправдоподобной. Женщины были уверены, что мужчинам полагается вести себя как рыцарям, а маньяки бывают только в американском кино, которого советские зрители, кстати, и не видели.

НЕПРОИЗНОСИМОЕ СЛОВО

Впервые пьесе «Дикари» Сергея Михалкова поставили в Театре им. Ермоловой в 1958 году и, когда готовились перенести ее на экран, вначале думали, что трех друзей будут играть те же актеры: Георгий Вицин, Вячеслав Тихонов и Николай Рыбников. Однако режиссер Генрих Оганесян решил, что его герои будут моложе.

Фильм снимался совместно киностудией им. Горького и Рижской, кастинг проводили в местечке Клапкальциемс. Наделенный чувством юмора, режиссер объявил, что до актерских проб допустят только тех, кто сможет с ходу произнести это название.

На роли героинь пересмотрели массу кандидаток, среди которых были не только актрисы, но и балерины, и манекенщицы. Комиссию не удовлетворили даже пробы Татьяны Конюховой, знаменитой на

тот момент актрисы. Роль Наташи неожиданно предложили Наталье Кустинской. Она согласилась, хотя позже ей пришлось нелегко. Одновременно Кустинская снималась в картине «После свадьбы» и, отработав с утра в Крыму, летала на ночные съемки в Ленинград.

Дрессировщицу Зою могла сыграть Лилиана Алешникова, полюбившаяся зрителям по фильму «Взрослые дети», но, как говорят, ревнивый муж не отпустил ее на съемки. С ролью блестяще справилась Наталья Фатеева.

Одним из претендентов на роль ветеринара Ромы поначалу считали Никиту Михалкова, уже игравшего у Оганесяна в «Приключениях Кроша», но актер был чересчур молод - всего 18 лет. В конце концов, роль досталась малоизвестному тогда Андрею Миронову, который был на три года старше. Дипломата Вадика сыграл его ровесник Евгений Жариков, студент ВГИКа, с которым они вместе дебютировали в картине «А если это любовь?». Роль третьего друга, Сундукова, доверили актеру Геннадию Нилову - племяннику легендарного Павла Кадочникова. Кстати, интересный факт: из-за несданного экзамена по физике Геннадий Нилов решил поступать на актерский факультет. По иронии судьбы в фильме «Три плюс два» он играет роль доктора физико-математических наук.

МОРЕ, ВИНО И ЛЮБОВЬ

Пустынный пляж, где разворачивается действие фильма, снима-

ли в Крыму в Новом Свете. Сейчас там все изменилось, на побережье выросли особняки, гуляют толпы отдыхающих, а в те времена места были безлюдные и неблагоустроенные. Съемочная группа расположилась на заводе шампанских вин, во дворце, некогда принадлежавшем князю Голицыну, вот только с пресной водой там было очень плохо. Как вспоминал Жариков, на завод ежедневно приходили 20 машин, подвозивших вино, и лишь одна цистерна с водой. В комнате стояло два ведра: вино для питья и вода для мытья.

Кстати, в 2016 году, в связи с объявленным в России Годом кино, на заводе «Дионис» выпущено крымское вино «Три плюс два».

Евгений Жариков приехал на съемки с молодой женой, фигуристкой-тренером Валентиной Зотовой. По словам Кустинской, Зотова ревновала мужа. Однажды на съемках, когда ей показалось, что Женя чересчур приблизился к партнерше, она запустила в Кустинскую бутербродом, после чего Оганесян столь сильно разозлился, что впредь запретил ревнивице появляться на площадке.

Андрею Миронову играть любовь не пришлось. В съемочной группе шутили, что «дрессировщица» приручила партнера. Он был холост, Фатеева недавно развелась, и к концу съемок пара уже жила вместе. Правда, потом любовь быстро сошла на нет.

А для Геннадия Нилова съемки стали настоящим медовым месяцем. Незадолго до этого актер женился и через год в его семье появился сын Алексей, будущий мент Ларин из «Улиц разбитых фонарей». Молодые жены Нилова и Жарикова во время съемок готовили на всю актерскую компанию. Меню разнообразием не отличалось: каши, макароны, консервы, зато винограда и вина всегда было вдоль.

В фильме Фатеева и Кустинская играют подруг, но за кадром их отношения были полны соперниче-



ства. А через семь лет Наталья Кустинская, названная во французском журнале одной из десяти красивейших актрис мира, увела у Натальи Фатеевой мужа, космонавта Егорова...

ШОРТЫ ПО СПРАВКЕ

Перед началом съемок мужской части актерского коллектива было отведено 2 недели на загар, чтобы в кадре они выглядели как настоящие «дикари». Миронов, Жариков и Нилов до начала съемок «коптились», разгуливая по Судаку. При этом, их вид (шорты, плавки) казался окружающим, мягко говоря, удивительным. В те времена мужчины по улицам ходили только в брюках. Пару раз «нарушителей» задерживали милиционеры, поэтому пришлось дирекции выдать актерам справки, в которых говорилось: они ходят полуголыми, готовясь к роли.

К слову, ни шорт, ни приличных плавков и купальников, ни симпатич-

ных нарядов, в которых героини щеголяют на экране, на прилавках советских магазинов в 1962 году не было, вещи для съемок использовали только импортные, купленные в Риге у фарцовщиков. Идя на такое нарушение, директор картины рисковал, но согласитесь - в семейных трусах и сатиновых купальниках молодые киногерои выглядели бы менее эстетично.

Съемки проходили непринужденно, строго сценария не придерживались, допускались актерские импровизации. Геннадий Нилов рассказывает, что сцену, где он, завернувшись в простыню, лежа на багажнике «Волги», репетирует с Романом его объяснение с Натальей, от начала до конца придумал Андрей Миронов.

Съемки в Крыму затянулись до ноября, однако зритель не догадывается, что в некоторых эпизодах герои заходят в ледяную воду.

Каждый эпизод снимали дважды: обычной кинокамерой и широко-

форматной, так как фильм должен был выйти в прокат в двух форматах; варианты различались по длительности (в широкоэкранном было больше массовок). Однако широкоэкранных кинотеатров в стране оказалось недостаточно, и обычный формат стал основным. Позже пленку с широкоформатным вариантом даже считали утраченной, но не так давно она нашлась в Риге.

Помимо бухты Нового Света, на экране мелькает Алушта, герои гуляют по набережной Судака, и там, в ресторане, Вадима и Зою за столиком «обслуживает» сам режиссер. Генрих Оганесян сыграл официанта, поверившего, что Вадим иностранец.

Некоторые эпизоды в палатке и автомобиле доснимали в Риге. Есть в фильме кадры, снятые в Ленинградском цирке, причем Наталья Фатеева сама входила в клетку с тиграми.

ДЕБЮТ МАЭСТРО

В начале шестидесятых Раймонд Паулс зарабатывал, играя на пианино в рижских ресторанах. Там он и познакомился с режиссером картины «Три плюс два». Вот как об этом вспоминает Паулс: «Он поставил нам ящик коньяка, и мы сыграли ему что-то в студии... Мы тогда еще весело жили в то время». Джазовые композиции, сопровождающие фильм, это первая работа Паулса в кино.

А песню «Пусть говорят» на слова Сергея Михалкова написал Андрей Волконский - настоящий князь. Родившись в эмиграции, он вернулся на родину предков после войны, окончил Московскую консерваторию и сочинил музыку ко многим советским кинофильмам.

Ни в Госкино, ни на киностудии не ожидали, что незатейливую лирическую комедию ждет такой успех. Подумывали даже о продолжении, где можно рассказать, что произошло с героями после возвращения в Москву. Но через год после выхода «Три плюс два» на большой экран Генриха Оганесяна не стало.



КИНОЦИТАТА

- Клянемся не бриться, не пить, не курить и остаться дикарями!
- Каждой женщине свойственны черты милиционера. Сначала она говорит: «Давайте не будем!», а потом: «Следуйте за мной!»
- Женись, топись - море рядом.
- Не тонкий ты человек, Сундуков. Сундук, а не человек.



Анна Ганн отмечает юбилей

11 августа своё 50-летие отметила американская актриса театра, кино и телевидения Анна Ганн, получившая известность благодаря роли Скайлер Уайт в сериале «Во все тяжкие».

Анна Ганн родилась 11 августа 1968 года в Санта-Фе (Нью-Мексико). Её актёрская карьера началась с выступлений в театре. На телевидении актриса дебютировала в 1992-м с регулярной ролью в ситкоме «Вниз по Шору», закрывшемся после двух сезонов. Далее последовало множество гостевых и второстепенных ролей в таких сериалах, как «Квантовый скачок», «Сайнфелд», «Полиция Нью-Йорка», «Скорая помощь», «Юристы Бостона», «Практика», «Справедливая Эми» и «Клиент всегда мертво».

В нулевых Ганн прославилась, сыграв в сериалах «Дедвуд» и «Во все тяжкие». Последний принёс ей не

только признание, две премии «Эмми» и награду Гильдии актёров США, но и открыл дорогу к главным ролям в телевизионных проектах. В частности, актриса оказалась в центре сюжета «Секретов Эдема», пилота «Риты», оставшегося без продолжения, и мини-сериала «Грейспойнт». Она также продолжает появляться в небольших ролях в популярных телешоу, среди которых «Закон и порядок», «Обмани меня», «Проект Минди», «Мыслить как преступник», «Робоцып» и «Оттенки синего».

В кино Анна Ганн дебютировала в 1994 году сыграв секретаря в комедии Айвена Райтмена «Джуниор» с Арнольдом Шварценеггером и Дэнни Де Вито. Её также можно увидеть в фильмах «Без улик», «Враг государства», «Красный штат» и «Чудо на Гудзоне». Всего на счету актрисы более 60 ролей в кино и на телевидении.

Умерла актриса из «Вечно зова»

Тамара Дегтярева



Старейшая актриса театра «Современник» Тамара Дегтярева скончалась в Москве.

Дегтяревой было 74 года. Точная причина смерти не раскрывается. Представители «Современника» уточнили, что артистку «победили болезни, с которыми она мужественно боролась».

Тамара Дегтярева роди-

лась в 1944 году. Окончила Высшее театральное училище имени Щепкина. С 1970-го служила в «Современнике». В 2012-м актрисе ампутировали ногу из-за проблем с сосудами и серьёзной травмы колена. После операции она продолжила выступать в театре в инвалидном кресле.

Дегтярева также снималась в кино. В частности, она исполнила роль Агаты Савельевой в многосерийной драме «Вечный зов». За неё она получила государственную премию СССР. Помимо этого, актриса сыграла в «Расписание на послезавтра», «Нюркина жизнь», «Свет в окне» и «Ищу человека». В 2005 году Дегтярева получила звание народной артистки России.

Молодая жена 68-летнего Ричарда Гира ждёт ребенка!

Ричард Гир снова станет отцом в возрасте 68 лет! Супруга актёра Александра Сильва, которая моложе на 33 года, готовится к рождению ребенка, пол которого пока не сообщается.

Ричард и Александра стали супругами совсем недавно: они сыграли свадьбу в индийском стиле около четырех месяцев назад. О том, что они тайно поженились, стало известно лишь через месяц. Большой банкет для друзей молодожены устроили в Нью-Йорке в начале мая.

Для Гира это будет второй ребенок: у актёра уже есть 18-летний сын Гомер, рожденный в браке Ричарда с актрисой Кэрри Лоуэлл (они развелись в 2016 году). Александра тоже станет мамой не впервые — она воспитывает 5-летнего сына Альберто от бывшего партнера Говинды Фриденда.

Как утверждает Александра, ни ее, ни Ричарда совершенно не смущает разница в возрасте. Гир признается, что он очень доволен всем, что происходит в его жизни. «Я самый счастливый человек во Вселенной. Ведь я женат на прекрасной, умной женщине, веселой, терпеливой, умеющей потрясать готовить — она делает лучшие салаты в мире. К тому же, она вегетарианка, стре-



мится помогать людям и регулярно медитирует. Кроме того, она потрясающая мать! Не говоря уже о том, что она — испанка, то есть родом из страны Сервантеса и Бонэля...» — рассказал Гир. Сильва, вторя любимому, говорит, что она не сразу поняла, что Ричард — главный мужчина в ее жизни, но уверена в правильности своего выбора. Как утверждает Александра, изначально её сблизил с Гиром энтузиазм по части благотворительной работы и любовь к путешествиям. А позже обнаружилось, что у них немало и других общих интересов. «Наши кармы просто притянулись друг к другу», — объяснила Александра.

Ушел из жизни Эдуард Успенский



Российский детский писатель Эдуард Успенский умер в возрасте 80 лет в Москве.

Агентство выяснило, что 9 августа писатель потерял сознание у себя дома. Тогда ему потребовалась неотложная помощь.


Ранее у Успенского было выявлено злокачественное новообразование.

Первая книга Успенского про Дядю Федора «Дядя Федор, пес и кот» была опубли-

кована в 1974 году. Позже вышло несколько серий-продолжений этой сказки, по четырем из которых были сняты мультфильмы. Другим известным произведением писателя является сказка «Крокодил Гена и его друзья».

Его произведения были переведены более чем на 20 языков, а придуманный Успенским Чебурашка стал талисманом олимпийской сборной России.

Ваш любимый сканворд



Модель "Шкоды"

Строит. материал				Рим. богиня мщения	Стадион в Москве	Музей в Петербурге
Сов. космонавт	Подтверждает вину					Сумка, деньги, Руть
				Сельдь	"Солярис"	
Галоген	Земледелец, Спарта					Нем. живописец
Модный каталог				Нижняя часть пиджака	Здесь	
Повторение (муз.)	Опять	...Круиз	...к одному	Губная		
				Рамка для очков	Выражение лица	Колючий...
"...негрятят"	Забота		Тротил		Показн. роскошь	
			От дождя	Титул, Турция		
Антич. здание, певцы	Притворщик				Невольница	Плод. дерево
			Скобка (муз.)	Триумфальная		
Жанр критики	Траншея				Приток Миссисипи	
Шоссе				Собачья "слово"		
Рос. скульптор	Животн. сем. куньих	Хищная птица	Удав	Рос. физик		
	Краска			Бокс	Командир янычар	11 классов
		Франц. серебр. монета			Верблюд	Насмеялся над отцом
	Кадка			Аллюр		Куница-рыболов
	Голл. мореплават.	Металлург. печь			...Болдуин	Отец отца
				Община, Украина		

Почтенная дама первый раз в жизни попробовала пиво и очень удивилась:
— Как странно! У него такой же вкус, как у лекарства, которое мой муж принимает в течение тридцати лет!

●

Фотограф спрашивает молодую красивую женщину:
— Вам нужны большие фотографии или маленькие?
— Маленькие.
— Тогда не надо так широко улыбаться.



ВТОРОЙ ШАНС

Иногда все мы совершаем ошибки. Но, если судьба дает нам второй шанс, нельзя упускать его! Правда, порой для этого на карту нужно поставить очень многое...

Марина с детства знала, чего хочет от жизни. Ей было двенадцать, когда родители впервые привезли ее на море, в небольшой курортный городок. Жизнь в гостинице показалась Марине сказочно-прекрасной, ей нравилось все: удобные кровати с накрахмаленными простынями, сверкающие хромом краны в ванной, мягкие полотенца... И главное - атмосфера легкости и непрерывающегося праздника, которую создавали беззаботные отдыхающие. Тогда же Марина решила, что будет работать в таком месте, когда вырастет. С возрастом ее решимость только окрепла, и, окончив школу, она поступила в университет на факультет гостиничного и ресторанныго бизнеса. После университета устроилась помощником администратора в местную гостиницу, мечтала

рано или поздно найти работу на курорте, у моря.

РОДСТВЕННЫЕ ДУШИ

Однажды на вечеринке друзья познакомили ее с Вадимом. Парень ей сразу понравился, он был веселым, общительным, отлично танцевал и удачно шутил.

- Мечтаю жить у моря, - признался он, когда они присели отдохнуть после танца. - Как только найду подходящую вакансию, сразу перееду.

После этих слов Марина прониклась к нему еще большей симпатией.

Их роман был скоротечным, вскоре они поженились, сняли квартиру и зажили счастливой семейной жизнью. Марина была уверена, что с мужем ей повезло: с ним каждый день походил на праздник.

Вадим оставался веселым и

жизнерадостным, любил делать жене милые подарки и устраивать сюрпризы.

Прошло полгода, и в один прекрасный день Марина получила письмо. Это был ответ на ее резюме, ей предлагали работу в курортном отеле на берегу моря. От волнения она почувствовала себя нехорошо и едва успела добежать до туалета. Перепуганный Вадим хотел вызвать скорую, но потом хлопнул себя ладонью по лбу и сбегал в аптеку за тестом на беременность. Марина не успела прийти в себя от первой новости, как уже получила вторую, еще более ошеломительную - она беременна!

- Как же я счастлив! - обрадовался Вадим и закружил жену по комнате. - Теперь пора подумать о собственном жилье. Возьмем квартиру в ипотеку, родители помогут с первоначальным взносом.

- Но как же наша мечта? - попыталась спорить Марина.

- Никакие мечты не идут в сравнение с ребенком! - воскликнул Вадим. - Я буду отцом!

Он выглядел таким счастливым, что Марина сразу поняла - бесполезно даже заикаться о прерывании беременности. Но что же делать? Она не чувствовала себя готовой, не было никакого желания становиться матерью. К тому же, девушка не собиралась упускать свой шанс исполнить давнюю мечту.

Два дня Марина мучительно искала выход из ситуации. А потом решила. Написала работодателю, что принимает условия и готова приехать через неделю. После этого позвонила в клинику и записалась на аборт втайне от мужа.

«Ничего, скажу потом, что случился выкидыш», - думала она, уверенная, что Вадим никогда не догадается о ее обмане.

Но план не сработал. После операции начались осложнения, Марина оказалась в больнице. Врач, опасаясь за ее состояние, позвонил Вадиму, вызвал его в клинику и рассказал все как есть.

Это были тяжелые для Марины дни. Сначала долгое лечение, потом трудный разговор с мужем, а следом за ним мучительный развод. Вадим так и не смог простить ее.

После развода Марина вернулась домой, но жить по-прежнему уже не получалось. Родители ни в чем ее не упрекали, но она чувствовала в их молчании осуждение. Она задыхалась в этой гнетущей атмосфере и отчаянно хотела уехать куда-нибудь. Теперь девушка, как никогда раньше, была уверена, что сможет быть счастливой только вдали от родного города.

- Найду работу подальше, уеду и буду счастлива, - повторяла она, как

мантру. Наконец, судьба улыбнулась ей и послала еще один шанс - неплохую вакансию. Гостиница располагалась не у моря, как мечтала Марина, зато в крупном областном центре и далеко от дома. Зарплата на первых порах предлагалась скромная, зато руководство предоставляло комнату в гостинице. Марина, не раздумывая ни минуты, сразу приняла условия и уехала без сожалений, чтобы начать новую жизнь.

УСПЕХ - МОЕ ВТОРОЕ ИМЯ

На новом месте грустить или сожалеть о прошлом было некогда. Марина с головой погрузилась в работу и радовалась, что свободного времени почти не остается. Любовь в ее жизни не появилась, зато была любимая работа, которая приносила удовлетворение. Марина вникала в каждую деталь, не упускала ни единой мелочи.

Руководство оценило энергичного и знающего сотрудника, и через два года ее повысили до администратора, а еще через пять лет она стала директором гостиницы.

- А как же личная жизнь? - с грустью спрашивала мама, когда Марина приезжала навестить родителей.

- Главное - это достойная жизнь, - отвечала Марина. - Мне всего тридцать, а я уже директор, имею свою квартиру и счет в банке.

- А семья? Дети?

- Успеется...

На самом деле это было лишь частью правды. Иногда душа наполнялась тоской, хотелось любви и семейного тепла. Марина стала часто думать о детях, невольно подсчитывала, сколько лет было бы сейчас ее ребенку. Теперь она горько сожалела о том аборте, но не позволяла себе раскисать, верила, что у нее все еще впереди.

ЛЮБОВЬ ВСЕЙ ЖИЗНИ?

Однажды на корпоративе она познакомилась с Борисом. Это был солидный мужчина, состоятельный бизнесмен сорока пяти лет, с благородной сединой на висках, безупречной осанкой и умным, вдумчивым взглядом карих глаз. Марина почувствовала, что ее неудержимо тянет к этому человеку, и она увидела, что это влечение взаимное. Однако Борис не торопил события. Прошло более трех месяцев, прежде чем он пригласил даму к себе домой. Он был в разводе и жил один в большой и со вкусом обставленной квартире.

Через некоторое время Борис предложил Марине переехать к нему и вручил комплект ключей. Она согласилась, потому, что к тому моменту точно знала, что этот мужчина - страсть всей ее жизни, та са-

мая настоящая любовь, ради которой совершаются подвиги и безумства. Борис не был нежным и романтичным, скорее, суровым и сдержанным в проявлении чувств, но в нем было столько внутренней силы, что рядом с ним Марина всегда чувствовала себя защищенной. Он не говорил много слов, молча решал все проблемы любимой женщины, и Марина таяла от его заботы и внимания.

Как-то раз, после особенно страстной ночи, она решила заговорить о совместном будущем и о детях.

- У меня уже есть дети, ты же знаешь, - ответил он ровным голосом.

Да, Марина знала, что у него трое детей, которых Борис обеспечивал и активно участвовал в их жизни.

- Но у меня нет. А я очень хочу ребенка от тебя!

- Давай не будем больше об этом. Вопрос закрыт.

Спорить было бесполезно, Марина это прекрасно знала, но тайком от Бориса перестала принимать противозачаточные таблетки. В глубине души она верила: если удастся забеременеть, любимый изменит свое мнение.

Сейчас ей казались глупыми юношеские мечты о море, теперь она думала только о ребенке и страстно мечтала стать матерью.

Она консультировалась с врачами, специалистами не находили у нее никаких проблем, но желанная беременность не наступала.

Через пару лет Марина сдалась, перестала ходить по докторам и решила смириться с бесплодностью. И вот именно в этот момент случилось долгожданное чудо.

Марина смотрела на две полоски теста и едва не плакала от неожиданного счастья. Но что скажет Борис? Как отреагирует на новость? Целую неделю Марина мучилась, собиравшись с духом, выбирала подходящий момент для важного разговора.

Наконец ей показалось, что этот момент настал. Борис приехал с деловых переговоров довольный, ему удалось заключить выгодную сделку. Он улыбался и даже шутил, что случалось с ним крайне редко.

- У меня новость, - решила Марина и выпалила: - Я жду ребенка.

- Мы, кажется, давно обо всем договорились.

Улыбка слетела с его лица, взгляд сделался холодным.

- Я не знаю, как это получилось, но ведь он уже есть, - Марина коснулась рукой живота, ее голос стал просительным. - Наш малыш...

Борис встал с дивана, накинул на плечи пиджак.

- Я уезжаю по делам на неделю.

Надеюсь, тебе хватит времени, чтобы уладить проблему. А когда вернусь, махнем на острова, ты же любишь море.

Он вытащил из портмоне кредитную карточку, небрежно бросил на стол.

- Устрой себе большой шопинг, купи все, что понравится. Хочу, чтобы моя женщина была самой шикарной на курорте.

С этими словами он повернулся и ушел, а Марина еще долго стояла посреди комнаты, оглушенная его равнодушием, опустошенная. Потом была ночь без сна и без слез. Марина смотрела в темноту широко открытыми глазами и думала, думала... Какая жестокая насмешка судьбы. Однажды она сделала аборт вопреки желанию мужа, который очень хотел стать отцом. А теперь любимый мужчина заставляет ее избавиться от желанного ребенка. Что же делать? Кого выбрать? Любое решение принесет мучительную боль от потери.

Утром она позвонила в клинику и договорилась об аборте.

УПУСТИТЬ НЕЛЬЗЯ!

Чтобы занять время и не думать о предстоящем, Марина решила испечь торт. Дурацкая затея, ведь его некому есть, но возня на большой и удобной кухне успокаивала. Марина выложила на стол продукты, поставила миску и принялась замешивать тесто для бисквита. Но в тот момент, когда она засыпала в тесто ванилин, ее вдруг стало мутить от приторного запаха...

«Он все чувствует, и ему страшно. Он живой», - думала она.

Марина взглянула на себя в зеркало. Все еще молодая и красивая, но уже видны признаки увядания. Время немудимо!

Она вышла из ванной, прошлась по квартире, остановилась у большого шкафа-купе. Половина шкафа ее, в другой - вещи Бориса. Взяла мужской свитер, прижала к лицу и вдохнула едва уловимый аромат хорошо знакомого парфюма. Она словно прощалась с любимым мужчиной... Марина замерла на мгновение, а потом рывком вытащила свой чемодан и стала лихорадочно забрасывать в него свои вещи. Спешила, не давая себе возможности передумать.

Когда все вещи были уложены, Марина открыла блокнот, намереваясь написать Борису прощальную записку, хотя бы пару слов. Но потом передумала. Бросила свою связку ключей рядом с кредитной карточкой, подхватила чемодан за ручку и вышла из квартиры, захлопнув дверь. Судьба дала ей второй шанс в жизни, и она не намеревалась упустить его.



НЕ ДАЙТЕ РЕБЕНКУ СТАТЬ ЖЕСТОКИМ!

Психологи отмечают рост жестокости среди современных детей, причем не только подростков, но и дошкольников.

Агрессия заложена в детях с рождения и не является патологией. Учить правильно выражать свои эмоции и уважать границы других - задача взрослых, главным образом родителей.

ПЕРВАЯ АГРЕССИЯ

Первые проявления агрессии начинаются у ребенка в возрасте 1,5-2 лет. Отобрал лопатку у малыша в песочнице, толкнул девочку, ударил сестру куклой по голове, лег на пол и кричал на весь магазин. Родители реагируют на такое поведение по-разному. Кто-то начинает орать на ребенка, а кто-то игнорирует, пожимая плечами: он еще маленький! И тут важно не упустить момент. Всегда есть опасность вырастить манипулятора или задавить ребенка своим авторитетом. Любое агрессивное (или истеричное) поведение ребенка - это его сигнал о помощи, который он транслирует нам, родителям. Малыш не может справиться с ситуацией или своими эмоциями. Важно эту помощь оказать, а не кричать: «Замолчи, как тебе не стыдно!», не проявлять агрессию в ответ и тем более не игнорировать ребенка. Нельзя давать ему долго кричать или трясти его, чтобы привести в чувство - это чревато кровоизлиянием в мозг. Лучше постараться отвлечь (для малышей в любой обстановке безотказно действует вопрос: «Где киса?» - идем искать свою или любую дру-

гую кошку).

Нельзя позволять малышу бить маму или кого-то из взрослых, животных, других детей. Ровным, спокойным тоном пресекайте агрессию и объясняйте, почему так делать нельзя. Помните: ребенок не поступает назло, он просто пока еще не понимает, что допустимо, а что - нет.

КТО СИЛЬНЕЕ?

Другое дело - подростковая агрессивность. Подросшие дети вдруг начинают ни с того ни с сего драться, выражать агрессию словесно. Причина не только в гормонах, но и в окружающей среде: жесткие видеоигры, фильмы, рекламные ролики провоцируют всплеск детской агрессии. Нередко плохим примером служат взрослые. Дома нецензурные слова из уст родителей норма? Вам ничего не стоит пнуть собаку или кошку, отвесить подзатыльник за что угодно ребенку? Принцип бумеранга никто не отменял. Не исключено, что вскоре вы будете пожинать плоды своего поведения.

Также психологи рекомендуют ограничивать общение ребенка с гаджетами, записать его в спортивную секцию. Причем ключевое значение имеет не вид спорта, а личность тренера. Важно не добиваться успеха любой ценой, а в процессе тренировки развивать личностные качества, учить ребенка

Первые признаки агрессии могут проявляться уже в возрасте 1,5-2 лет.

уважать партнера, моральным законам - не нападать первым, не бить лежачего, не обижать слабых и т.п. Таких тренеров мало, но найти можно. И самое важное для родителя подростка - оставаться на его стороне, продолжать оказывать посильную помощь, а не стыдить его за проступок, не наказывать за драку, не разобравшись в ситуации.

Гнев, агрессия - это обычные эмоции каждого человека. Но если первобытный человек мог убить или убежать, то в современном мире нужно действовать дипломатично. Не учите ребенка давать сдачу - этим он спровоцирует драку. Лучше постарайтесь отфильтровать его окружение: пусть он общается с достойными людьми.

КОГДА СТОИТ НАСТОРОЖИТЬСЯ

Не все агрессивные дети должны становиться клиентами психиатра, но некоторым из них действительно требуется врачебная помощь. Что должно вас насторожить? Во-первых, если ребенок агрессивен до жестокости, если он срывает свою злость исключительно на младших и слабых. Во-вторых, когда он получает удовольствие от созерцания причиненных им страданий. Одно дело - в три года оторвать крыло у мухи, чтобы посмотреть, сможет ли она полететь (хотя и это требует устного родительского порицания), и совсем другое - в десять лет подвесить котенка за веревку к дереву. Чем раньше вы обратитесь к специалисту, тем благоприятнее будет прогноз излечения. Иначе, не встречая отпора и не получая наказания, ребенок превратится в тирана.

Несмотря на то, что большинство родителей склонны в школьной травле и драках винить нерадивых педагогов, психологи уверены: корни детской агрессии следует искать в семье. За проявлением детской грубости и злости всегда стоят семейные проблемы, часто - непонимание и невнимание к ребенку со стороны родителей, излишне авторитарное поведение, игнорирование его интересов и эмоций или жестокое обращение. Так что в следующий раз, когда ваш ребенок подойдет к вам с просьбой или проблемой, отложите свои важные дела, выслушайте, обнимите его и искренне постарайтесь помочь, какой бы незначительной не казалась вам проблема.

Ребенок не хочет идти в храм

Когда дочка была маленькая, я без проблем брала ее с собой в храм. А сейчас она повзрослела, недавно ей исполнилось восемь, и она мне заявила: «Мне неинтересно, больше не пойду!» Ну не заставляйте же ее!

Марина Г.

Однозначно заставлять ребенка ходить в храм нельзя! Это может породить еще большую ненависть и озлобление. Важно понять причину нежелания. Если дело в отсутствии заинтересованности, родителям необходимо подумать над тем, какую мотивацию можно придумать для малыша.

Если родители покажут, как они сами с радостью ходят в храм и получают от этого удовольствие, есть вероятность, что ребенок захочет пойти с ними. Еще один способ - помочь малышу найти занятие в приходе или приходских друзей.



Или предложите ребенку почитать церковную литературу. Только не взрослые книжки, в которых детям половина непонятна, а ориентированные на конкретный возраст. В них доступным языком объясняется, зачем нужно ходить в храм, кто такой Бог, как ему молиться и т.д.

Если ничего не помогает, возьмите паузу. Сами продолжайте ходить в храм, рассказывайте малышу, как вам это нравится, а ему позвольте некоторое время молиться дома. Скорее всего, со временем он сам захочет вновь вернуться в Дом Божий.



Как обращаться к Матроне Московской?

Хочу приехать к мощам Матронушки и обратиться к ней с просьбой. Но не знаю, как это лучше сделать. Есть ли какие-то правила?

Екатерина Розова.

Главное правило обращения к любому святому - делать это от всего сердца, искренне. Все остальное второстепенно. К Матроне ежедневно обращаются тысячи людей. Сделать это можно у себя дома: помолиться около ее иконы. Или в ближайшем храме, где наверняка есть образ Матронушки. Многие решаются приехать к ее мощам. Находятся они в Москве, в Покровском женском монастыре. Собираясь туда, заранее будьте готовы к тому, что придется отстоять очередь. Пока стоите в очереди, можно молиться святой, читать церковные книги.

К Матронушке надо приходить с живыми цветами, необходимо четное количество. При жизни святая особенно почитала белые цветы -

сирень, хризантемы, и красные - гвоздики, розы, тюльпаны этого оттенка. Иногда раку с мощами святой сложно разглядеть из-за количества букетов. Все они освящаются в ходе службы, и каждый прихожанин может не только положить свой цветок, но и взять чей-то.

Обращаются к Матроне Московской с разными просьбами, но чаще всего - об исцелении от болезней и о семейном благополучии. «Чтобы муж любил», «Чтобы дети умными выросли», «Чтобы беременность наступила» - часто можно услышать такие мольбы.

Необязательно творить молитву, адресованную именно святой. Это может быть любая молитва, а то и вовсе свои слова, идущие от сердца.

Не могу побороть раздражительность

Знаю, что раздражительность - грех, но ничего не могу с собой поделать! Ловлю себя на том, что постоянно всем недовольна, на всех срываюсь. Как с этим справиться?

Ольга Ермолаева.

Раздражительность подразумевает под собой отсутствие добра и любви и переполненность злобой и нетерпением. Желание побороть ее, с одной стороны, похвально. Значит, человек видит проблему и хочет ее устранить. С другой стороны, когда мы с чем-то боремся, мы уделяем этому внимание. Но стоит ли? Лучше пойти от обратного и подумать, каким образом можно привнести в собственную жизнь больше добра и света. Это может быть благотворительность - организованная (вступ-

ление в благотворительную организацию) или спонтанная (покормить бездомного кота, например). Также хороший способ - быть добрее к окружающим.

Можно прийти в храм и покаяться своему духовнику или просто священнослужителю, который вызывает у вас доверие. Неплохо сходить на исповедь и причаститься после нее. Когда накрывает волна раздражительности, гнева или злобы, надо молиться - отчаянно, как в последний раз.



Стерильная чистота в доме может указывать на психологические проблемы.

Человек окружает себя теми цветами, которые соответствуют его ритму жизни. Обратите на это внимание: какую эмоциональную атмосферу выбрал и создал хозяин дома?

ЧИСТОТА

Находиться в доме, где свалены горы вещей, скатерть усыяна пятнами, пол покрыт трехнедельным слоем пыли - удовольствие не из приятных. Но не всегда вы имеете дело с неряхой. Возможно, хозяин - просто творческий человек, которому комфортно жить в любых условиях, и он не замечает беспорядка. Или слишком погружен в себя, свой внутренний мир. Но, как правило, мы стремимся к чистоте, потому что знаем: грязь создает условия для размножения бактерий.

С другой стороны, идеальная чистота и порядок в доме должны насторожить. В таком месте словно отсутствует жизнь. Расставленные в алфавитном порядке баночки шампуня могут говорить о том, что хозяин дома слишком зациклен на упорядоченности в жизни. Впрочем возможно, что он стремится быть лучшим во всем и тяжело переживает неудачи. Иногда стремление к безупречной чистоте может указывать на психологические проблемы.

ЛИЧНЫЕ ВЕЩИ

Если вы впервые в гостях у человека, обратите внимание на его личные вещи. Они могут рассказать о его предпочтениях и хобби. Книжки, журналы и газеты подскажут, что можно обсудить с хозяином дома. Что он читает: классику или современную прозу? Покупает журналы или не следит за прессой? Наличие семейных фотографий в рамках, комнатных растений, рукодельных вещей, даже магнитов из путешествий даст вам немало информации.

Когда хозяин квартиры наливает вам чай в фарфоровую чашку и усаживает в кресло с бархатной обивкой - это может означать, что он предпочитает роскошь аскетичности и стремится подчеркнуть свой статус. Артистичные, уверенные в себе люди украшают дом зеркалами и своими фотографиями в рамках.

Чем больше разных вещей в доме, тем больше у хозяина интересов. Например, он может любить горнолыжный спорт, увлекаться кулинарией и бисероплетением. Достаточно подметить все мелочи в доме, и вы узнаете о человеке все, что хотели узнать.

ЧТО ВАШ ДОМ ГОВОРИТ О ВАС?

Обстановка в квартире может рассказать о хозяине очень много. Начиная с вкусовых предпочтений и заканчивая характером, отношением к жизни.

Внекоторые дома нам нравится возвращаться снова и снова, а в других не хочется задерживаться дольше десяти минут. И не всегда дело в хозяевах квартиры, которые могут быть приятными (или не очень приятными) людьми. Что влияет на наши ощущения?

ЗАПАХ

Любой дом, так же как и человек, имеет свой запах. Мы можем не ощущать явного аромата, но все равно «считываем» его.

Квартира домохозяйки, которая любит готовить, «встречает» гостей запахом свежей выпечки. Этот аромат ассоциируется у большинства людей с уютom, домашним теплом. Он вызывает у нас приятные эмоции. Некоторые запахи, наоборот, могут отталкивать. Например, мало кому понравится сидеть в кухне с полным мусорным ведром, которое не выносят уже несколько дней.

В доме может пахнуть животными, антикварной мебелью, чистым бельем и т.д. - из этого складывается общая палитра запахов. Интересно, что у младенцев и стариков тоже есть свой специфический запах и его сложно не заметить. Поэтому, когда открывается дверь квартиры, мы чувствуем определенный запах, по которому можем понять, какие люди здесь живут, чем они любят заниматься и как относятся к своему дому.

• Если вы хотите, чтобы в вашем доме витали приятные ароматы, воспользуйтесь эфирными маслами: капните пару капель в аромалампу и наслаждайтесь!

СВЕТ

Чем больше в квартире окон, тем продуктивнее и активнее ее хозяева. Ведь наш организм получает сигнал: если светит солнце, нужно бодрствовать. В домах с панорамными окнами, которые выходят на солнечную сторону, свет проникает во все уголки дома и создает ощущение тепла.

Если же в квартире мало окон или они завешаны плотными шторами, у нас возникает чувство, будто мы находимся в норе, под землей, как кроты. В такой обстановке появляется сонливость, снижаются продуктивность и творческая активность. Зато тем, кто страдает бессонницей, в «темной» квартире будет легче заснуть и выспаться.

ЦВЕТОВАЯ ГАММА

Когда интерьер квартиры выполнен в ярко-красных, оранжевых тонах, хозяева и гости чувствуют бодрость, у них увеличивается частота пульса и дыхания, повышается аппетит. Голубые, темно-синие тона расслабляют, избавляют от усталости. Зеленый цвет в интерьере вызывает спокойные, уравновешенные люди.

Лето проходит быстро, но многие на этот короткий срок строят грандиозные планы - похудеть! Наш тест поможет понять: получится достичь желаемого или нет.

Если вы не успели похудеть к лету, у вас есть еще один шанс - сбросить лишний вес за период трех жарких месяцев. Результат будет зависеть от многих причин.

1. Какие у вас ассоциации со словом «лето»?

- А. Друзья, посиделки, тепло.
- Б. Дача, шашлыки, окрошка, овощи на гриле.
- В. Свежий воздух, солнце, пробежки.

2. Часто ли вы идете на поводу у собственных желаний, касающихся еды?

- А. Позволяю себе сделать это несколько раз в месяц.
- Б. Увы, да. Если мне что-то хочется съесть, я ем.
- В. Нет, стараюсь заменять вредные продукты полезными.

3. Был ли у вас положительный опыт похудения?

- А. Пару раз, но неудачных попыток было больше.
- Б. Пока нет. Я каждый раз срываюсь во время диеты.
- В. Да, и не раз! Просто мне не удавалось поддерживать результат.

4. Закончите фразу «Для меня еда - это...»

- А. ... приятная часть жизни.
- Б. ... одно из основных удовольствий в жизни!
- В. ... необходимость, иначе люди не могут существовать.

5. Вам нравится собственное отражение в зеркале?

- А. В целом-то, да, я довольна.
- Б. Пожалуй, да, несмотря на то, что оно не всегда бывает идеальным.
- В. Оно меня не вполне устраивает, и я собираюсь с этим что-то делать!

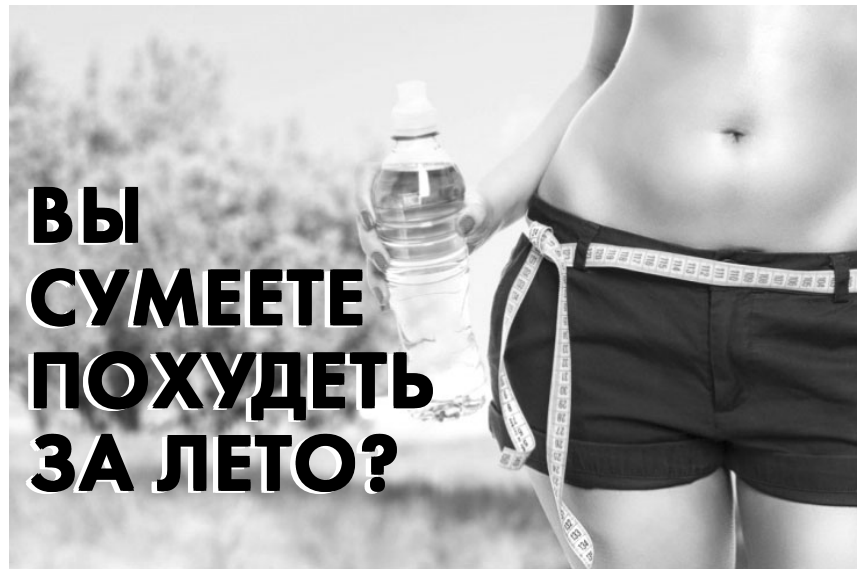
6. Поддерживают ли вас близкие люди в вашем желании похудеть?

- А. В целом, да, но они против, чтобы я морила себя голодом.
- Б. Нет, они считают, что мне больше идет быть пышечкой.
- В. Да, абсолютно! Они даже готовы сидеть на диете вместе со мной.

7. Есть ли у вас цель похудения? Мотивация, помогающая сбрасывать килограммы?

- А. Крупной цели нет, я просто хочу быть красивой.
- Б. Нет, я хую время от времени просто так.
- В. Да, и эта цель очень важна!

8. Присутствуют ли физичес-



ВЫ СУМЕЕТЕ ПОХУДЕТЬ ЗА ЛЕТО?

кие нагрузки в вашей жизни?

- А. Только в виде домашних тренировок.
- Б. Нет, кроме ходьбы на работу и обратно.
- В. Да, я регулярно хожу в спортзал.

9. Едите ли вы после шести вечера?

- А. В редких случаях, например, если приглашена на праздник.

- Б. Грешу этим... Часто хожу к холодильнику ночью.

- В. Нет, ужинаю обычно чем-нибудь легким.

10. Что составляет основную часть вашего рациона?

- А. Мясо, овощи, молочные продукты.
- Б. Мясо, сытные салаты, сдоба, сладости.
- В. Овощи, фрукты, крупы, рыба.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А

Похудеете вы или нет - зависит только от вас. Перспективы у вас неплохие: вы готовы что-либо делать для новой фигуры, настроены положительно. Но вас окружают неблагоприятные факторы, которые могут тормозить процесс. Сумеете с ними справиться - у вас все получится! Чтобы дело пошло быстрее, постарайтесь найти единомышленников. Например, посещайте соответствующие форумы в Интернете, ходите на живые встречи, занимайтесь в спортзале в группах.

Большинство Б

Как бы вы ни старались, скорее всего, похудеть вам будет не просто. Вы хотите этого недостаточно сильно. К тому же, вы не го-

тovy стараться, чтобы достичь намеченной цели. Вы хватаетесь за новомодные диеты, но не рассчитываете собственные силы. Любой соблазн заставляет вас срываться. Даже если собственная фигура вас не устраивает, вы любите повторять фразу: «Полюбите нас черненькими». Чтобы диеты в отношении вас начали работать, вам нужно найти цель собственного похудения. Новая любовь, высокооплачиваемая работа, где важен имидж, здоровье, пошатнувшееся из-за лишнего веса.

Большинство В

Нет сомнений, что к концу лета, а может, и раньше, в зеркало на вас будет смотреть совсем другая женщина - похудевшая и помолодевшая. По своему характеру вы человек целеустремленный, трудолюбивый. Если уж поставили перед собой цель - непременно ее добьетесь. Вас окружают единомышленники, готовые помочь вам стать лучше. Если собственное отражение в зеркале вас не устраивает, вы не будете с этим мириться. В вашем случае главное - вовремя остановиться. Не переступите ту черту, после которой стройность переходит в болезненную худобу.





(Продолжение, начало в 29-52, 1-33)

Вопреки всему, надеясь, что настроение Мэтта улучшится, если она оставит его в покое, Мередит поднялась наверх и провела утро, укладывая белье и содержимое шкафов. Мэтт сказал за завтраком, что большую часть вещей он отправит в благотворительный фонд. Он собирался сохранить все фамильные безделушки и сувениры, и Мередит тщательно отобрала все вещицы, связанные с дорогими воспоминаниями, укладывая их отдельно.

Решив немного отдохнуть, она уехала на кровать и открыла альбом с фотографиями, очевидно, принадлежавший матери Мэтта. Многие из снимков пожелтели и выцвели от старости. На них, по большей части, были сняты родственники из Старого Света — девушки с милыми личиками, длинными локонами и в шляпках и красивые неулыбчивые мужчины с ирландскими фамилиями, такими, как Лениген, О'Мейли и Коллер. Внизу каждой фотографии стояли дата и имя человека, изображенного на снимке. С самой последней улыбался родители Мэтта в свадебных нарядах. Под снимком было выведено аккуратным почерком: «Апрель 1949 года».

Судя по количеству имен, у Элизабет Фаррел было громадное множество кузенов, тетушек и дядюшек в Старом Свете, думала Мередит, мягко улыбаясь и с легкой тоской представляя, как это должно быть прекрасно — иметь большую семью.

В полдень она спустилась вниз. За обедом они ограничились сэндвичами, и хотя Мэтт по-прежнему вел себя недружелюбно, по крайней мере отвечал на ее вопросы и замечания со сдержанной вежливостью. Мередит посчитала это добрым знаком — возможно, теперь его настроение немного улучшилось. Закончив уборку, она в последний раз удовлетворенно оглядела кухню и отправилась в гостиную, где Мэтт аккуратно складывал в ящики книги и безделушки. Мередит остановилась в дверях, любуясь игрой мускулов под твоем обтягивающей плечи Мэтта замшевой сорочкой.

Мэтт снял промокшие джинсы и надел вместо них серые слаксы, облега-

РАЙ

шие бедра и длинные мускулистые ноги. На какое-то безнадежное мгновение Мередит безумно захотелось подойти сзади, обнять его за талию и прижаться щекой к широкой спине. Господи, что бы он сделал? Скорее всего оттолкнул бы ее, с болью подумала Мередит.

Мысленно приготовившись к резкой отповеди, Мередит все-таки шагнула вперед, но тут же осознала: после того что пришлось целый день выносить его непредсказуемые настроения, ее собственные нервы были натянуты до предела, и каждую минуту мог последовать взрыв. Видя, что он заклеивает скотчем последнюю коробку, Мередит спросила:

— Тебе помочь?

— Нет, я уже закончил, — бросил Мэтт, не потрудившись обернуться.

Мередит застыла от намеренного оскорбления; взрыв ярости заставил кровь прихлынуть к лицу, и на щеках расцвели яркие пятна. Последним усилием воли пытаясь сохранить самообладание, она вежливо предложила:

— Я иду в комнату Джули собрать все, что она оставила. Может, сначала сварить кофе?

— Нет, — рявкнул он.

— Принести тебе еще что-нибудь?

— О, ради Господа Бога! — взорвался он, резко оборачиваясь — Прекрати разыгрывать терпеливую, праведную жену и убирайся отсюда!

Нерассуждающий гнев загорелся в глазах Мередит; сжав кулаки, она боролась с нахлынувшими слезами, одновременно сдерживая безумное желание дать ему пощечину.

— Прекрасно! — процедила она, стараясь сохранить какое-то подобие достоинства. — Можешь сам готовить свой чертов ужин и есть его в одиночестве!

И с этими словами устремилась к лестнице.

— Что, дьявол тебя побери, это означает? — вскинулся Мэтт.

Мередит ступила на площадку и обернулась, глядя на него словно разъяренная, разгневанная богиня с разметавшимися по плечам волосами:

— Это означает, что меня тошнит от твоего общества!

По-видимому, это было еще мягко сказано, и Мэтт непременно рассмеялся бы, не будь он так зол на себя за внезапно пробудившееся желание. Да, пора признать правду, он хочет ее даже сейчас, когда она стоит в таком виде, обжигающая его полным ненависти взглядом.

Мэтт молча дождался, пока она исчезнет в глубине коридора, и только потом медленно подошел к окну, оперся о подоконник и оглядел подъездную дорожку. Утрамбованную дорожку. Дейл О'Коннели, очевидно, приехал, когда они обедали.

Несколько минут Мэтт простоял у окна, сжав челюсти, пытаясь заглушить внезапный порыв броситься наверх и наконец узнать, действительно ли Мередит настолько стремится получить

хаустонский участок, что готова ради этого даже, переспать с ним. Прекрасный способ провести зимний день и ночь... нет слаще мести, чем позволить Мередит пойти на это, а потом отослать ее прочь с пустыми руками.

И все-таки он колебался, удерживаемый неясными моральными принципами... или инстинктом самосохранения. Оттолкнувшись от окна, Мэтт надел куртку и вышел во двор, исполненный решимости на этот раз отыскать ключи от ее машины. Он нашел их всего в нескольких дюймах от того места, где рылся раньше.

— Дорога расчищена, — объявил он, входя в комнату Джули, где Мередит укладывала в коробку старые альбомы с вырезками. — Можешь собираться.

Мередит, уязвленная ледяным тоном, вскочила. Конец. Все надежды на примирение, на возвращение добрых отношений, повторение вчерашнего дня улетучились. Собравшись с мужеством, она медленно завернула последний альбом. Все. Осталось только рассказать о выкидыше. Но теперь она ожидала, что ответом будет небрежная фраза: «Откровенно говоря, дорогая, мне в высшей степени наплевать!»

Мысль об этом сводила с ума, особенно потому, что пришлось целый день выслушивать издевательства, выносить несправедливые нападки, и наконец ее терпение готово вот-вот лопнуть.

Аккуратно уложив альбом в коробку, Мередит выпрямилась.

— Я бы хотела кое-что рассказать тебе перед отъездом.

— Мне это неинтересно, — на ходу бросил он, — так что поторопись.

— Только после того, как я расскажу тебе о том, ради чего приехала, — повторила Мередит, но тут же вскрикнула от неожиданности, почувствовав стальную хватку его пальцев.

— Мередит! — прошипел он. — Кончай молоть чушь и убирайся!

— Не могу! — выпалила она, вырвав руку. — У меня нет ключей!

И тут Мэтт впервые заметил кое-что: маленький саквояж, лежавший у постели. В ночь приезда Мередит Мэтт не мог думать ясно, но тем не менее, выйдя она из машины с вещами, он наверняка заметил бы это. Ее машина заперта, так каким же образом Мередит удалось достать вещи?

Ринувшись к туалетному столику, Мэтт схватил сумочку Мередит и, бесцеремонно перевернув ее, вывалил содержимое. Ключи со звоном приземлились на бумажник и косметичку.

— Итак, — язвительно осведомился он, — у тебя нет ключей?

Мередит, потеряв голову от отчаяния и паники, бессознательно положила ладонь ему на грудь. — Мэтт, пожалуйста, выслушай меня... Она увидела, как его взгляд упал на ее руку, поднялся к ее лицу, и тут их глаза встретились... и Мередит заметила, что в Мэтте произошла мгновенная перемена, хотя не поняла, что причиной тому оказалась интимность ее жеста. Лицо Мэтта смягчилось, тело расслабилось, жесткий,

беспощадный блеск в глазах растаял, даже голос стал другим — мягким, вкрадчивым, словно шелковые ножны на стальном клинке.

— Ну же, давай говори, милая. Я готов слушать тебя сколько угодно.

В мозгу Мередит звучало эхо сигналов тревоги, но она думала лишь о том, что настала пора объясниться с Мэттом, и, охваченная отчаянием, не замечала внутреннего предостерегающего голоса и не обращала внимания даже на то, что его ладони медленно скользят по ее рукам. Быстро, прерывисто вздохнув, она начала речь, которую репетировала все утро:

— В пятницу вечером я приехала к тебе домой, чтобы попытаться объяснить...

— Я уже знаю это, — перебил он.

— Но не знаешь, что сначала мы едва не поссорились с твоим отцом.

— Уверен, что ты ни с кем не ссорилась, дорогая, — заметил он с плохо скрытым сарказмом. — Хорошо воспитанная женщина вроде тебя никогда не опустится до этого.

— Ну, а я опустилась, — бросила Мередит, потрясенная его поведением, не собираясь отступать. — Дело в том, что твой отец потребовал, чтобы я держалась от тебя подальше. Обвинил меня в том, что я убила нашего ребенка и едва не уничтожила твою жизнь. Я... Сначала я не понимала, о чем он говорит.

— Вероятно, он виновен в том, что не смог яснее выразиться...

— Прекрати объясняться со мной таким снисходительным тоном! — выдохнула Мередит, вне себя от паники. — Я пытаюсь заставить тебя понять!

— Прости, но никак не возьму в толк, что я должен понять.

— Мэтт... я не делала аборта. У меня был выкидыш! Выкидыш, — повторила она, пытаясь определить по его лицу, как он воспримет это.

— Выкидыш... Да-да, конечно. Ладонь снова скользнула вверх по ее руке, погладила шею.

— Так прекрасна... — хрипло прошептал он. — Ты всегда была так чертовски прекрасна...

Мередит, застыв от неожиданности и изумления, молча уставилась на Мэтта, не понимая, о чем он думает, не в состоянии поверить, что он так легко и спокойно принял ее объяснения.

— Так прекрасна, — повторил Мэтт, чуть стискивая пальцы, — и так лжива!

И прежде, чем Мередит сумела осознать смысл его слов, приник к ее губам в безжалостно-чувственном поцелуе. Сильные пальцы потонули в ее волосах, стиснули светлые пряди, потянули, вынуждая Мередит откинуть голову и удерживая ее неподвижно; жесткие губы впивались в ее рот, язык дерзко проник сквозь преграду зубов.

Мередит созрела, что этим поцелуем Мэтт намеренно хочет наказать и унижить ее, но, вместо того, чтобы сопротивляться, как он, очевидно, ожидал, она обняла его за шею, прижалась всем телом и ответила на поцелуй с сокрушительной нежностью и безграничным раскаянием, так долго копившимися в сердце, пытаясь убедить его в том, что она не лжет. Мэтт вздрогнул, на мгновение замер и напрягся, словно собираясь оттолкнуть Мередит, но тут же, тихо зарывав, сжал ее в объяти-

ях и начал целовать медленно, страстно, с прорвавшимся наконец неутолимым голодом, мгновенно уничтожившим остатки сопротивления и заставившим Мередит задрожать от безумной чувственной страсти. Его губы обжигали, поцелуй опьянял и лишал разума, разгоряченное тело прижималось к ней все сильнее, так что Мередит невольно ощутила силу его желания.

Когда Мэтт наконец поднял голову, Мередит пошатнулась и едва не упала. Слова доносились как сквозь дымку. Она была слишком потрясена, чтобы сразу понять едкий смысл вопроса:

— Надеюсь, ты принимаешь противозачаточные таблетки? Прежде чем мы ляжем в постель и ты покажешь мне, как сильно хочешь получить хаустонский участок, хочу быть уверен, что после этой встречи не будет ни еще одной беременности, ни еще одного аборта.

Мередит вырвалась, отпрянула и окинула Мэтта полным безмолвной ярости взглядом.

— Аборт! — задохнулась она. — Ты, кажется, не слышал, что я сказала! У меня произошел выкидыш!

— Черт же тебя побрал, не лги мне!

— Но ты должен выслушать...

— Не желаю больше говорить на эту тему, — грубо перебил Мэтт, и губы снова завладели ее губами в беспощадном поцелуе.

Мередит, не зная, как остановить его, заставила выслушать ее, начала сопротивляться и наконец смогла оттолкнуть Мэтта.

— Нет! — вскрикнула она, упираясь руками ему в грудь, уткнувшись лбом в его рубашку.

Он сжал ее лицо в ладонях, словно пытаясь вновь насильно откинуть ей голову, но Мередит отбивалась с силой, рожденной ужасом и паникой, пытаясь вырваться.

— Я не делала аборта, не делала! — закричала она, отступая на шаг, тяжело дыша; грудь порывисто поднималась и опускалась, слова вырвались, унося годами накопившуюся ярость и боль. Мередит забыла тщательно отрепетированную речь, забыла о том, где находится, спешила лишь поскорее объяснить с Мэттом и уйти, навек уйти из его жизни. — У меня был выкидыш, и я едва не умерла. Выкидыш! Никто не делает аборт на шестом месяце...

Несколько мгновений назад глаза Мэтта пылали желанием, теперь же обжигали холодным презрением:

— Очевидно, делаем... если ты пожертвовала достаточное денег, чтобы выстроить целое отделение, где производятся подобные операции.

— Да пойми же, это очень опасно!

— Вероятно, ведь недаром ты провела в больнице почти две недели!

Мередит поняла, что Мэтт, должно быть, уже все решил давным-давно, пришел к собственным логическим, хотя и ошибочным заключениям и теперь, что бы она ни сказала, это не имеет никакого значения. Ужас происходящего едва не сломил ее. Пошатнувшись, Мередит отвернула голову, смахивая беспомощные слезы, против воли брызнувшие из глаз. Но уйти не смогла.

— Пожалуйста, — умоляюще выдохнула она, — выслушай же меня. Когда началось кровотечение, я потеряла нашего ребенка, а потом... потом попро-

сила отца послать тебе телеграмму, рассказать, что случилось, и попросить тебя вернуться. Я и подумать не могла, что он солжет... или не пустит тебя в госпиталь, но твой отец объяснил, как все было.

И тут под натиском слез исчезли последние остатки сдержанности; по щекам хлынули соленые потоки, и рыдания мешали говорить.

— Я... я думала... ч-что влюблена в тебя-бя! Ж-ждала... когда ты... придешь в больницу... ждала и ждала! — выкрикнула она. — Но тебя все не было...

Она поспешно отвернулась, плечи сотрясались от всхлипываний, которые Мередит никак не могла заглушить. Мэтт видел, что она плачет, но не пытался даже прикоснуться к ней, ошеломленный внезапно всплывшим в памяти видением — Филипп Бенкрофт с побелевшим от ярости лицом цедит жестокие слова:

«Думаешь, что ты умнее и упорнее всех, Фаррел, но ты и представить не можешь, что такое настоящие ум и упорство. Я не остановлюсь ни перед чем, лишь бы навеки избавить от тебя Мередит!»

Однако после этой тирады, после того как Бенкрофт немного успокоился, он спросил Мэтта, не могут ли они поладить ради Мередит. Он казался таким искренним! И видимо, хотя и против воли, все-таки смирился с их браком. Но теперь Мэтт спросил себя, действительно ли это так и было.

«Я не остановлюсь ни перед чем, лишь бы навеки избавить от тебя Мередит...»

Но тут Мередит подняла глаза, измученные сине-зеленые глаза. И Мэтт, охваченный нерешительностью и не понимавший, чему верить, заглянул в эти глаза, и увиденное в них едва не заставило его обезуметь от раскаяния. Они были полны слез. И мольбы. И еще в них светилась правда. Обнаженная, жестокая, невыносимая, разрывающая сердце истина.

— Мэтт, — с трудом прошептала она, — у нас была девочка.

— О Боже! — простонал он, рывком притягивая ее к себе. — О Боже!

Мередит прильнула к нему, прижавшись к рубашке мокрой щекой, не в силах сдержать боль и скорбь даже в его объятиях.

— Я... назвала ее Элизабет в честь твоей матери.

Но Мэтт почти не слышал ее, мозг терзали ужасные видения: Мередит одна в больничной палате, напрасно ожидающая его.

— Пожалуйста, не надо, — молил он судьбу, прижимая Мередит к себе все крепче, зарываясь лицом в ее волосы. — Пожалуйста, нет.

— Я не смогла пойти на ее похороны, — хрипло бормотала Мередит, — потому что встать не было сил... Я долго болела. Отец сказал, что позаботится обо всем.

Мучительная боль, охватившая Мэтта при этих словах, стальными когтями рвала сердце, полосовала душу, едва не бросила его на колени.

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)



ШАНСЫ НА ЛЮБОВЬ РАСТУТ!

«Лучше быть один, чем вместе с кем попало», - писал Омар Хайям. В этой строчке заключена жизненная позиция наших сегодняшних героев - Дев, людей, появившихся на свет 24 августа - 23 сентября.

Кастинг на сердце Девы

Девы - перфекционисты. Нет, они не ищут идеального партнера и не отличаются повышенными амбициями. Но у каждой Девы есть набор критериев, которым должен соответствовать будущий избранник. Если Дева видит в другом человеке недостатки и понимает, что с ними ей будет трудно смириться, однозначно предпочтет одиночество.

Самый сложный этап по завоеванию сердца Девы - начальный. Представители знака не склонны к риску и не верят, что ради любимого человека другой способен измениться. Дева может не дать ни малейшего шанса завязать с ней отношения, поэтому, крайне важно пригласить избранника сразу! Достигнуть этой цели поможет знание ключевых ценностей Девы. Итак, запомните: 1) Дева очень любит чистоту и порядок - обязательно следите за своим внешним видом и не пугайте избранника бардаком в собственном доме; 2) Дева является интеллектуальным знаком и ищет партнера себе под стать - вы можете не обладать энциклопедическими знаниями, но должны быть достаточно сообразительными, чтобы умело вести беседу практически на любую тему.

Создав впечатление человека аккуратного и умного, вы благополучно пройдете первую стадию отбора, а дальше... а дальше начинается самое интересное!

Маски сброшены!

Новый астрологический год Девы начнется 23 августа 2018 года и принесет в ее жизнь большие перемены. На протяжении следующих 12 месяцев Дева будет испытывать сильнейшую потребность в доверительных отношениях! Как никогда раньше, она захочет любви, хоть и будет тщательно скрывать это от окружающих. Сердце Девы растает, а маска равнодушия будет сброшена под натиском решительного, смелого и креативного представителя противоположного пола. Именно такие личности будут особенно импонировать Девам в их новом астрологическом году.

Похвалите меня!

Расположить к себе Деву будет довольно несложно в период с 23 августа по 29 октября. Из-за влияния Юпитера она станет остро нуждаться в похвале. Говорите Деве комплименты, постоянно подчеркивайте ее значимость, рассказывайте другим о талантах и достижениях вашей Девы. Пусть возлюбленный расцветет от обилия внимания к собственной персоне!

1 ноября - 5 января пройдут под неблагоприятным влиянием Нептуна, из-за чего Дева станет чувствительной к резким запахам и ярким цветам. Чтобы не отпугнуть возлюбленного, остановите выбор на однотонной одежде спокойных оттенков. Не

носите броские украшения, откажитесь от использования духов или же выбирайте едва уловимые ароматы. Внимательно следите за интонацией - лучше говорить тихо и медленно, чем громко и быстро, избегайте активной жестикуляции.

Сделать из мухи слона

Попав под воздействие строгого Сатурна, 7 января - 2 марта 2019 года и без того придирчивая Дева станет еще придирчивее. Относитесь серьезно к каждой мелочи! То, что кажется вам сущим пустяком, может стать причиной для серьезного конфликта. Не давайте обещаний, которые не сможете выполнить. Не опаздывайте на встречи с избранником, а полученные от него поручения записывайте в органайзер, чтобы не забыть. Если вы решите устроить свидание у себя дома, наведите идеальный порядок. И не надейтесь, что Дева восхитится вашими кулинарными способностями, когда блюдо, к примеру, окажется слегка недосоленным или пересоленным. О вкусовых предпочтениях избранника лучше узнать заранее, причем у него самого.

Личная драма и трудный выбор

Чтобы понравиться Деве 14 марта - 23 мая, когда власть над ней будет иметь Белая Луна, помогайте ей во всем. Сама Дева вряд ли признается, что озабочена какой-то проблемой и нуждается в поддержке. Расспросите ее близких родственников и друзей, не нужно ли ей чего-то. Может оказаться, что возлюбленный испытывает нехватку денег, попал в ситуацию трудного выбора или переживает личную драму. Протяните руку помощи, правда, не ждите, что после этого Дева сразу раскроет вам душу. Чем больше времени вы будете проводить вместе, тем быстрее она поддастся вашему чарам. Если вы занимаетесь благотворительностью или участвуете в волонтерском движении, не скрывайте этого - Дева искренне восхитится вашим великодушием.

Удивительная беспечность

Обычно Дева бережно относится к своему здоровью: соблюдает диету, ведет активный образ жизни и пр. Однако летом 2019 года, когда она окажется во власти Урана, может стать на удивление беспечной: начнет одеваться не по погоде, просиживать часами за компьютером или перед телевизором, включать в рацион вредные продукты.

Напоминайте Деве, что вредно, а что полезно. Зовите ее на велосипедные прогулки или в спортивный зал, предлагайте одеться теплее, если на улице ветрено, и, наконец, пропагандируйте пользу фруктов и овощей! Ваша забота станет самым весомым аргументом выбрать вас в спутницы жизни.

«НЕ СТОИТ ИМ ДАРИТЬ СВОЮ ЛЮБОВЬ!»



Что делать, если мужчина изменил или собирается это сделать, присматриваясь к порхающим вокруг красоткам? Созерцать вместе с ним, выведывая, как партизан, на какую наживку клюнул благовверный - большую грудь, пепельный блонд или татуировку. Добытую информацию срочно в дело, то есть в тело, которое следует подогнать под новоявленный эталон. Как вам такой подход?

Орел на диване

На всех углах кричат, что ответственность за недостатки мужчины несет женщина. Он, бедненький, дескать, не виноват в том, что его на сторону тянет, природа у него такая - полигамная. А вот вы, милочка, явно не дорабатываете в отношениях. Мужчину надо интриговать, а себя улучшать. Платья носить, изысканные кушанья на стол метать, акробатические этюды в постели выкручивать. Допустим, экземпляр верен вам и вашему дивану. Настолько верен, что с этого дивана не слезает который месяц. На сторону не смотрит, только в телевизор. Опять ваша вина - не вдохновляете. Он не орел, потому что вы птица не того полета. Ревнует, бьет, бесчинствует. Значит вы, дорогуша, не склонны к смирению, повод даете. Ах вы не такая? Значит, в прошлой жизни нагрели, за дело муки принимаете. Терпение и труд все перетрут. Чьи? Конечно же ваши. Гуру и психологи всех калибров и мастей ведут свою мрачную жатву, загоняя под лавку и без того не очень уверенных в себе женщин. Схема «женщина должна» действует безотказно по той причине, что убедить ее в этом не составляет труда. Игра на чувстве вины - лучший прием. Тренеры безжалостно раздают ярлыки, убеждая в том, что вы ущербная со всех сторон, вас надо дорабатывать, как старую модель пылесоса, которую никто не возьмет с магазинной полки.

Если народные массы будоражат сомнения, в ход идет статистика - согласно переписи населения 1905 года принцев мало, на всех их не хватает. А значит, каждый субъект мужского пола, который способен держать в руках банку с пивом, уже король.

Хищник в мясной лавке

За всеми лозунгами о построении отношений не видно самого короля. За него все решили, определили модель его потребительского поведения. Он как хищник в мясной лавке: и большие груди на выбор, и упругая попа, и пухлые губы. В довесок, услужливость и хорошее настроение. А что дальше? Погоня за новыми идеалами? Играя в игру «подстроюсь под тебя», вы топчете не только свое достоинство, но и унижаете мужчину. Рано или поздно он поймет, что вы фальшивите, выдавая себя за кого-то другого. Зачем ломать себя и показывать смирение, если вы натура страстная и бунтующая? Зачем носить юбки, если вы чувствуете себя счастливой в рваных джинсах? Быть удобной или счастливой? Подгонять себя под идеал или любить и ценить в себе то, что даровано природой? Решать вам. Вглядитесь пристальнее в вашего короля. Что он может дать вам за все трудозатраты? Полцарства? Есть мужчины, которые не изменятся, что бы вы ни делали. Чудосхемы бессильны.

5 ТИПОВ МУЖЧИН, ОТ КОТОРЫХ НУЖНО БЕЖАТЬ

Из отношений нужно бежать, если ваш избранник:

- 1. Алкоголик, наркоман, игрок или преступник.** Никакие женственные манеры и служение вам не помогут. Это не карма, не наказание за прошлую жизнь и не приговор на текущую. Вы не можете нести ответственность за поведение взрослого человека. Подумайте, зачем вы тянете этот крест - ради любви или просто потому, что хотите казаться доброй женщиной?
- 2. Патологический бездельник.** Он лег на диван не из-за того, что у него временный кризис. Он там лежит всю жизнь. Глупо надеяться, что ради вас он встанет и пойдет на работу. Ни ваши наряды, ни ваша безграничная вера в него никогда не перебьют тех компьютерных монстров, которые вдохновляют его на жизнь по ту сторону монитора.
- 3. Изменник-рецидивист.** Полигамия - это порок не всех без исключения мужчин, а только данной конкретной категории. Ей, особи, просто удобно жить, разделяя и пропагандируя философию, что измена - это нормально. Это ненормально!
- 4. Тиран.** Добрый доктор «Ай, терпи» вам объяснил, что вы своей victimностью провоцируете агрессию мужчины. Все собаки спущены на вас, а этот измученный нарзаном человек совершенно не при делах.
- 5. Вампир.** Методично и упорно подрыгает вашу веру в себя. Применить эмоциональное насилие, обесценить ваши достижения, заставить вас поверить во что угодно, даже вопреки здравому смыслу - вот оружие «домашнего подлеца».

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



ВЛЕЗЕТ ВСЕ! СОБИРАЕМ ЧЕМОДАН

Уезжаете в отпуск? Вы удивитесь, но при желании в небольшой чемодан можно уместить все, что вам нужно! И даже чуть больше.

1. Составьте план

Чтобы не вспоминать мучительно в день отъезда: «А я точно ничего не забыла?», заранее составьте список необходимых вам вещей - в зависимости от цели поездки. Составили? Прекрасно! А теперь вычеркните одну треть пунктов (вроде запасного флакона духов или третьей пары босоножек) и начинайте собираться.

2. Уложите одежду роликом

Вы привыкли укладывать одежду в чемодан стопочками? Зря! Если сложите вещи роликом, вы сэкономите в два раза больше места. Для этого просто положите футболку на ровную поверхность, подогните края с двух сторон так, чтобы у вас получился прямоугольник, и скатайте его в тугий рулончик. Рулоны укладывайте в чемодан плотно. Кстати, так вещи меньше мнутся!

3. Не кладите обувь вместе

Если складывать обувь попарно, она занимает немало места в чемодане. Лучше убрать по отдельности кеды, босоножки или кроссовки в пакеты и разложить их по углам чемодана. Кста-

ти, в обувь можно положить носки или баночки с косметикой (тоже в пакете).

4. Уберите воздух

Берете с собой кофту или легкую куртку? Положите вещь в пакет с зип-застежкой и пройдитесь по пакету коленями, чтобы вышел весь воздух. Теперь куртку можно положить в крышку чемодана или поверх вещей - она не займет много места.

✓ **Если есть возможность, наиболее объемную одежду надевайте в дорогу, тогда в чемодан влезет больше легких вещей.**

5. Сделайте выбор в пользу маленькой косметички

Как правило, большую, набитую под завязку косметичку мы кладем в чемодан последней, когда места уже осталось мало. В результате, флакончики могут повредиться в дороге. Чтобы этого не произошло, лучше взять несколько маленьких косметичек и разложить их между слоями одежды (как вариант - уберите косметику в пакеты с зип-застежкой).

ФОЛЬГА ВМЕСТО ГУБКИ

На вашей стеклянной посуде есть присохшие пятна, которые удалить не так уж и просто? Если у вас под рукой нет железной губки, то воспользуйтесь обычной фольгой. Возьмите лист фольги (размером с альбомный лист), сомните его в небольшой шарик и потрите пятна. Перед этим посуду желательно замочить.

Геннадий Лихтионов.

ДЕТАЛИ НЕ ПОТЕРЯЮТСЯ!

Во время ремонта часов или других мелких приборов иногда мелкие винтики и детали падают со стола и закатываются куда-то, что не очень удобно. Я делаю так: наклеиваю на стол двухсторонний скотч, снимаю защитную пленку и складываю сверху все детали. Очень удобно и практично, рекомендую!

Анатолий Г.

ЛЕЖАНКА ДЛЯ ДОМАШНЕГО ЛЮБИМЦА

Старый чемодан может стать лежанкой для вашего домашнего любимца. Там ему будет тепло и уютно. Снаружи покрасьте чемодан акриловой краской в любой понравившийся вам цвет. Для ручек и замков используйте более яркий оттенок. Ножки для чемодана сделайте из брусев. Крышку чемодана задрапируйте тканью, прикрепив ее с помощью мебельного степлера. На дно положите мягкое одеяло или сшейте подушечку. Ваш Мурзик оценит лежанку!

Евгения Иванова.



ТОП С АЖУРНОЙ КОКЕТКОЙ

Топ, связанный лицевой гладью и украшенный ажурной кокеткой с вырезами на плечах, — очень изящное решение как для курорта, так и для городских будней.

РАЗМЕРЫ

36/38 (40/42) 44/46

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа (100% хлопка; ок. 110 м/50 г) — 400 (450) 500 г розовой; круговые спицы №4 длиной 80 см; крючок №4.

УЗОРЫ И СХЕМЫ

ПЛАТОЧНАЯ ВЯЗКА

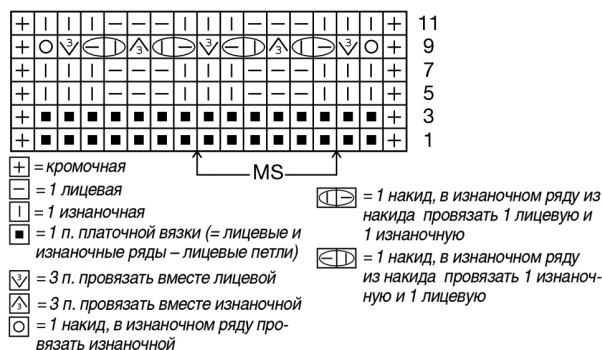
Вязать круговыми рядами: попеременно 1 круг.р. — лицевые петли, 1 круг.р. — изнаночные петли.

ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

Вязать рядами в прямом и обратном направлении: лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли; в круговых рядах: вязать только лицевыми.

АЖУРНЫЙ УЗОР 1 ДЛЯ КОКЕТКИ

Схема 1

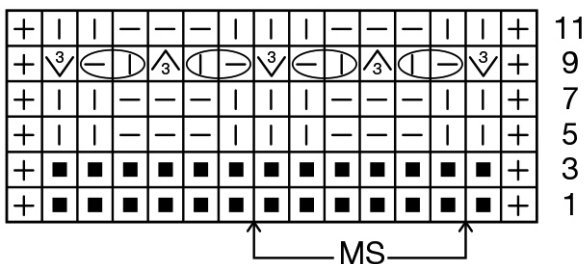


Число петель кратно 6 + 5; вязать по схеме 1.

Цифрами справа обозначены лицевые ряды. В изнаночных рядах петли вязать по рисунку или платочной вязкой согласно инструкции, накиды провязывать изнаночными, или если они имеют иное условное обозначение, то провязывать 1 п. лицевой и 1 п. изнаночной.

В ширину начать с петель перед раппортом, затем раппорт постоянно повторять, закончить петлями после раппорта. Для большей наглядности приведены 2 раппорта. В высоту постоянно повторять 1—12 р.

Схема 2



АЖУРНЫЙ УЗОР 2 ДЛЯ ПЛАНКИ

Как ажурный узор для кокетки, однако число петель кратно 6 + 3, вязать по схеме 2.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

24 п. x 33 р. = 10 x 10 см, связано лицевой гладью;

27 п. x 37 р. = 10 x 10 см, связано ажурным узором; образцы выполнены на спицах №4.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

СПИНКА

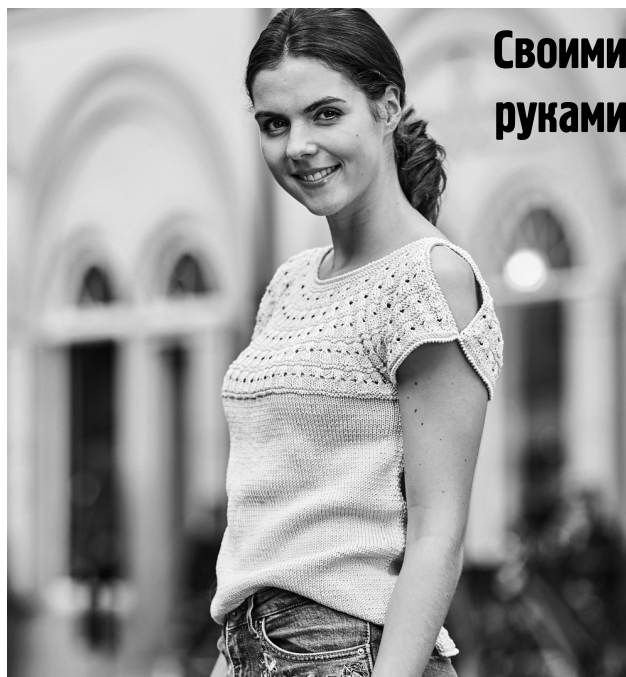
Набрать 123 (135) 147 п. и вязать для нижней планки 1 изнаночный ряд лицевыми и 4 см = 14 р. ажурным узором 2, при этом здесь начать с 3-го р.

В 15-м р. от наборного ряда, распределив равномерно, провязать вместе 10 (12) 12 раз по 2 п. = 113 (123) 135 п.

Работу продолжить лицевой гладью.

Через 32 см = 108 р. от нижней планки для цельнокроеных рукавов с обеих сторон дополнительно набрать по 43 (49) 52 п.

Далее на этих 199 (221) 239 п. провязать 1 изнаночный ряд изна-



Своими
руками

ночными, при этом, распределив равномерно, прибавить 10 (12) 12 раз по 1 изнаночной скрещенной п. из поперечной нити = 209 (233) 251 п.

Для размера 44/46 провязать дополнительно лицевой гладью еще 4 ряда.

Работу продолжить ажурным узором 1.

В 13 (13) 17 р. от начала кокетки, распределив равномерно, провязать вместе лицевой 30 раз по 2 п. = 179 (203) 221 п.

В 25 (25) 29 р., распределив равномерно, провязать вместе лицевой 36 (30) 30 раз по 2 п. = 143 (173) 191 п. В 37 (37) 41 р., равномерно распределив, провязать вместе лицевой 30 (30) 36 раз по 2 п. = 113 (143) 155 п.

В 49 (49) 53 р., равномерно распределив, провязать вместе лицевой 36 (30) 36 раз по 2 п. = 77 (113) 119 п.

В 61 (61) 65 р., равномерно распределив, провязать вместе 0 (30) 36 раз по 2 п. = 77 (83) 83 п.

Через 17 см = 62 р. (20 см = 74 р.) 21 см = 78 р. от начала кокетки закрыть петли, провязывая их лицевыми.

ПЕРЕД

Вязать так же, как спинку.

СБОРКА

Детали наложить на выкройку, увлажнить и оставить до высыхания. Выполнить боковые швы.

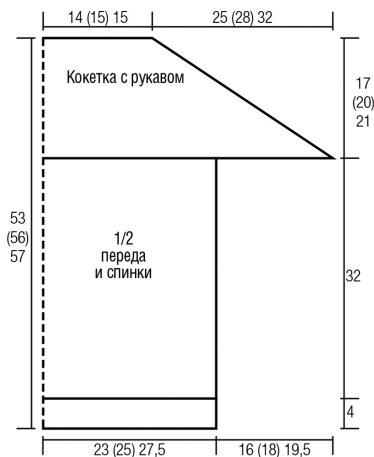
Боковые открытые края кокетки обвязать крючком 1 р. ст. б/н и 1 р. «рачьим шагом» (= ст. б/н слева направо).

Нижние края рукавов спинки и переда обвязать 1 круг.р. ст. б/н и 1 круг.р. «рачьим шагом». Тем самым нижние края рукавов будут закрыты. 3

акрытый край кокетки на спинке и перед (= край выреза горловины) обвязать крючком 1 круг.р. ст. б/н и 1 круг.р. «рачьим шагом».

Таким образом перед и спинка соединяются по верхнему краю. В конце обвязать крючком нижний край спинки и переда 1 круг.р. ст. б/н и 1 круг.р. «рачьим шагом».

ВЫКРОЙКА





Вода - это 70% нашего тела, однако меньше всего влаги досталось коже. Именно поэтому важно регулярно увлажнять ее - это полезно не только для красоты, но и для здоровья.

ЗАЩИТА ОТ СОЛНЦА ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА

Одна из причин появления ранних морщин, пигментных пятен, шелушения кожи, а в некоторых случаях и серьезных медицинских проблем - агрессивное солнце. Именно поэтому крайне важно правильно защитить себя от ультрафиолета.

Получить ровный золотистый загар - желание многих. Остановитесь! Ваша кожа все равно «возьмет свое», даже если вы будете сидеть под зонтиком, а вот насыщенный загар ничего общего с понятием «здоровье» не имеет.

Откажитесь от косметики

Перед походом на пляж не используйте глубоко очищающие лосьоны и маски: оставьте их для других дней. У кожи есть естественная жировая защита от солнца, не смывайте ее! Без своего природного защитного слоя она уязвима для ультрафиолета. Но и другая крайность - тонны косметики на лице - также вредна. Некоторые косметические средства не отражают солнце, а, наоборот, провоцируют солнечные ожоги. Позвольте коже отдохнуть от макияжа.

Не приходите на пляж в опасные часы

Время с 12:00 до 16:00 - самое опасное для дермы, поскольку солнечные лучи особенно активны и могут спровоци-

ровать появление меланомы (рака кожи). Косметологи предупреждают: здоровый и красивый загар нельзя получить быстро, за один день, просидев с утра до вечера на солнце. Кожа должна привыкать к ультрафиолету постепенно. Начинать загорать по 10-15 минут, затем постепенно увеличивайте время. Однако это не значит, что вам нужно уходить с пляжа так быстро. Просто накиньте парео или легкий сарафан, спрячьтесь в тени.

Внимание на состав средств!

Для повседневного использования в городе выбирайте крем с защитой SPF 15 - этого вполне достаточно. Когда вы отправляетесь на пляж, уровень защиты крема должен быть не ниже SPF 30. Для очень светлой и чувствительной кожи, а также для детей косметологи советуют подбирать средства с увеличенным фактором защиты - до SPF 50.

Обращайте внимание на состав крема. Если в нем содержатся вазелин и минеральные масла, вы рискуете забить поры, за счет чего на лице появятся жирный блеск и воспаления. Также откажитесь от средства, в составе которого обнаружите изопарафин, гексиленгликоль, ланолиновый спирт, гидрогенизированное растительное масло, децилолеат - эти вещества могут вызвать аллергическую реакцию. Качественный крем при на-

несении на тыльную сторону ладони впитывается полностью, не оставляя жирных следов.

Не полагайтесь только на крем

Даже, если вы будете пользоваться солнцезащитным кремом, это не защитит вас от солнечного удара, перегрева, выгорания волос и т.д. Поэтому важно позаботиться о дополнительной защите.

* Выходите на улицу в солнцезащитных очках, которые не пропускают УФ-лучи.

* Орошайте термальной водой не только лицо, но и тело: часть жидкости впитывается сразу и понижит температуру крови в увлажненной области.

* Собираясь на пляж, сбрызните волосы специальным солнцезащитным спреем, чтобы локоны не впитывали, как губка, соленую воду.

Увлажняйте кожу

Увлажняйте дерму изнутри: старайтесь пить не меньше 2 л чистой воды в день. После нахождения на солнце пользуйтесь увлажняющими кремами с пометкой «после загара».

Насытить кожу лица влагой и полезными веществами можно с помощью домашних масок. В летний период рекомендуется делать их 2-3 раза в неделю.

* Смешайте 2 ст. л. жирного творога с 1 ст. л. оливкового масла и 1 ст. л. свежеевыжатого морковного сока. Нанесите состав на лицо и область декольте, умойтесь теплой водой через 10-15 минут.

* Измельчите несколько плодов вишни в блендере, предварительно удалив косточки. Пюре смешайте со сливками или натуральным йогуртом. Нанесите смесь на лицо. Смойте теплой водой через 20 минут.

ЕСЛИ ВЫ ОБГОРЕЛИ

Прежде всего, обожженную кожу нужно охладить. Для этой цели примите прохладную (но не холодную) ванну. Ни в коем случае не пользуйтесь мылом, пеной для ванн. Не слушайте никаких «полезных советов» по поводу охлаждения кожи кубиками льда, растираний спиртом или смазывания кожи жирной сметаной. Все это только усугубит проблему и ускорит появление волдырей.

На охлажденную кожу нанесите мазь от солнечных ожогов, гель, крем или лосьон после загара. Это избавит от болезненного зуда и стягивания, в дальнейшем - от шелушения кожи. Регенерация клеток кожи происходит во сне, поэтому старайтесь больше отдыхать. На простыню можно насыпать тальк, это сведет раздражение и болевые ощущения к минимуму.

Не знаете, как подобрать модный гардероб? Спросите об этом стилиста Марию Шатрову.

КАКИЕ ЦВЕТА В МОДЕ ЭТИМ ЛЕТОМ?

Светлана.

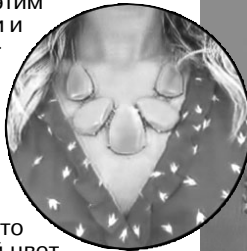
Модные сочетания цветов в одежде этим летом представлены комбинациями и взрывных красок, и спокойных, сдержанных тонов.

Желтый цвет. Его смело используют в качестве штрихов к образу. Кроме того, в одежде таких тонов вы будете везде выделяться из толпы.

Бирюзовый. Дизайнеры говорят, что это настоящая находка: бирюзовый цвет универсален, сочетается со многими оттенками и подходит любому цветотипу внешности. Идеально сочетается с цветом сакуры, коралловым, абрикосовым, персиковым.

Нежно-голубой. Этот оттенок можно назвать универсальным, холодный и не очень яркий он подойдет представителям любого цветотипа. Хотя голубой цвет в гардеробе идеален для отдыха, в повседневной носке тоже найдет свое место в сочетании с вещами нейтральных тонов.

Розовый. Стимулирующий цвет, повышает выработку адреналина, заставляет почувствовать прилив энергии. Оттенок хорош в спортивной одежде, в летних платьях для отдыха и в вечернем гардеробе.



КАК ПОДОБРАТЬ ШОРТЫ ЖЕНЩИНАМ СТАРШЕ 40?

Кристина Михеева.

Советую обратить внимание на длину шорт - она должна начинаться от середины бедра. Если вы не являетесь обладательницей хрупкой комплекции, то вам подойдут классические бермуды с прямыми штанинами. Сочетать бермуды лучше с обувью на низком ходу. Когда фигура позволяет, выбирайте более короткие модели, но с свободного кроя и с высокой посадкой. Сочетайте их с яркими топами, туниками.



ОЧКИ В РЕТРО-СТИЛЕ СНОВА ПОПУЛЯРНЫ?



Мария С.

Да, этим летом белые очки вернулись к нам из 60-х и 70-х годов, когда летнюю, круизную и пляжную моду во многом задавали Одри Хепберн и Брижит Бардо. Такие очки сделают тривиальный образ изысканным. Конечно, лучше всего белые модные женские очки смотреться в комплекте с одеждой белого цвета: свободными брюками или подвернутыми джинсами, белой рубашкой и т.д. Но, если такая оправа вам не по душе, дизайнеры придумали множество других цветовых вариантов, но подобной формы. Вы можете выбрать ретро очки под любой стиль и любое настроение.



томатный - 350 мл, сахар - щепотка, соль, перец молотый - по вкусу, базилик для украшения.

Помидоры опустите в кипяток, после чего очистите от кожицы. Мякоть нарежьте кубиками. Огурец и болгарский перец очистите и нарежьте мелкими кубиками. Второй огурец, лук и чеснок измельчите в блендере. Посолите, добавьте сахар, нарезанные овощи и черный перец. Влейте уксус и томатный сок. Охладите.

Таратор

Понадобится: огурцы - 4 шт. (небольшие), орехи грецкие - 150 г, йогурт натуральный - 500 мл, масло растительное - 100 мл, чеснок - 4 зубчика, соль и перец - по вкусу, укроп - несколько веточек.

Огурцы нарежьте тонкой соломкой и присыпьте солью, чтобы дали сок. Йогурт взбейте венчиком. Чеснок разотрите в ступке вместе с половиной орехов, добавьте к йогурту. Влейте масло и снова слегка взбейте. Оставшиеся орехи нарубите в мелкую крошку.

Добавьте в суп огурцы (вместе с соком), орехи, нарубленный укроп. Посолите и перемешайте.

ХОЛОДНЫЕ СУПЫ

Холодные супы хорошо утоляют не только голод, но и жажду. А еще они вкусны, полезны и очень просты в приготовлении!

Жарким летом попробуйте заменить наваристые горячие супы охлажденными первыми блюдами на основе овощей и зелени. Готовят их на овощном отваре, квасе, кисло-молочных продуктах (кефире, молочной сыворотке, айране, йогурте).

Свекольник

Понадобится: свекла - 2 шт., лимон - 1 шт., картофель - 2 шт., масло растительное - 3 ст. л., яйцо - 2 шт., хрен столовый - 1 ст. л., укроп - 1 пучок, лук зеленый - 1 пучок, огурец свежий - 1-2 шт., сметана (25-30%) - 150 г, соль по вкусу.

Свеклу нарежьте брусочками, сбрызните соком 1/2 лимона. Залейте 1,5 л воды и отварите до готовности. Картофель нарежьте кубиками и

поджарьте на масле, посолив по вкусу.

Огурцы нарежьте кубиками. Зеленый лук и укроп нарубите и разотрите в ступке с добавлением соли.

В остывшую свекольную основу опустите зелень, огурцы, картофель и хрен, растертый с небольшим количеством сметаны. Влейте сок 1/2 лимона, досолите и поперчите. Охладите. Разлейте по тарелкам, в каждую положите сметану и кружочки сваренных вкрутую яиц.

Гаспачо

Понадобится: помидоры (крупные) - 6 шт., огурцы - 2 шт., перец болгарский сладкий - 1 шт., лук красный - 1 шт., чеснок - 2 зубчика, уксус винный (красный) - 1 ст. л., сок

Щи из щавеля

Понадобится: щавель - 150 г, яйцо - 4 шт., огурцы - 3 шт. (средние), лук зеленый - 4-5 перышек, укроп - небольшой пучок, соль по вкусу, сметана для подачи.

Щавель нарежьте полосками и опустите в кастрюлю с 2,5 л подсоленной кипящей воды (или некрепкого бульона). После закипания варите 1 мин., затем снимите с огня.

Нарежьте некрупно огурцы. Лук тонко нарежьте и перетрите в ступке с солью. Укроп нарубите. Подготовленные ингредиенты опустите в кастрюлю с остывшим щавелем, перемешайте. Охладите.

При подаче положите в каждую тарелку 2-3 ломтика сваренного вкрутую яйца и ложку сметаны.



Гаспачо



Таратор



Щи из щавеля

КЛАССИЧЕСКАЯ БРУСКЕТТА С БАЗИЛИКОМ

Понадобится: 300 г томатов, 2 зубчика чеснока, 1 красная луковица, 6 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. сушеного базилика, несколько ломтиков чабатты или багета, листочки базилика, соль, свежемолотый черный перец.

Помидоры опустить на 1 мин в кипящую воду и выложить на дуршлаг. Дать остыть, очистить от кожицы, мякоть нарезать маленькими кубиками. Чеснок пропустить через пресс, лук мелко порубить. В сковороде нагреть оливковое масло, добавить лук с чесноком и, помешивая, слегка подрумянить на маленьком огне. Добавить помидоры, посыпать сушеным базиликом и тушить 5 мин. Посолить и поперчить. Ломтики хлеба сбрызнуть оливковым маслом и подрумянить на сковороде с обеих сторон. Выложить на тарелку, сверху распределить помидоры, украсить листочками базилика и подать на стол.



СУП-ПЮРЕ ИЗ ЗАПЕЧЕННЫХ ОВОЩЕЙ

Понадобится: 4 крупных стручка сладкого перца, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1/2 стручка перца чили, 3 помидора, 1 стебель сельдерея, 2 ст. л. оливкового масла, 2 веточки базилика, соль, свежемолотый красный перец.

Стручки перца запечь при 200 градусах до появления черных подпалин. Дать остыть, очистить, мякоть мелко нарезать. Помидоры ошпарить (см. рецепт брускетты), очистить и мякоть нарезать кубиками. Чеснок, лук и перец чили мелко порубить. Сельдерей нарезать ломтиками. В кастрюле с толстыми стенками нагреть масло и слегка подрумянить в нем подготовленные овощи. Добавить помидоры, тушить 5 мин, положить нарезанный базилик и мякоть перца и протушить еще 5 мин. Влить 1 л горячей воды, добавить соль, перец, дать повариться 5 мин и измельчить блендером. Готово.



ЗАКУСОЧНЫЙ ТАРТ С СЫРНОЙ НАЧИНКОЙ

Понадобится: 110 г сливочного масла, 250 г муки, 1 желток, 200 мл 20-процентных сливок, 100 г творожного сыра, 2 яйца, 100 г тертого сыра, 250 г помидоров черри, соль, свежемолотый черный перец.

Муку просеять с солью и порубить с маслом, нарезанным кубиками. Добавить желток, 2 ст. л. холодной воды и вымесить тесто. Сформовать шар, завернуть в пленку и убрать в холодильник на час. Тесто тонко раскатать, выложить, сделав бортики. Сверху уложить лист пергамента и насыпать сухие бобы. Выпекать 15 мин при 180 градусах. Бумагу с бобами удалить. Сливки перемешать с творожным сыром, добавить взбитые яйца и тертый сыр. Добавить соль и перец. Получившуюся яично-сырную массу вылить на выпеченный корж, сверху срезами вверх уложить черри, разрезанные на половинки. Выпекать 40 мин при 180 градусах.

ПИКАННОЕ ВАРЕНЬЕ ИЗ ПОМИДОРОВ



Понадобится: 600 г томатов черри, 1 стручок перца чили, 1 лимон, 300 г сахара, 2 лавровых листа, 4 горошины черного перца, соль по вкусу.

Помидоры разрезать на половинки. Перец чили нарезать кружочками. С лимона снять теркой цедру, выжать сок. Помидоры, перец чили, сок и цедру лимона положить в кастрюлю и залить сиропом, сваренным из сахара и 100 мл воды. Довести до кипения, проварить 5 мин и дать остыть. Затем снова нагреть, добавить лавровый лист, перец горошком и варить 10 мин. Дать остыть и разложить по банкам.



ЦВЕТЫ ПРОТИВ ВРЕДИТЕЛЕЙ

Цветы сажают для души. Однако некоторые растения не только радуют глаз, но и приносят заметную пользу - отпугивают вредителей, оздоравливают почву и воздух.

метру грядок. В этих растениях работает абсолютно все: терпкий аромат соцветий дезориентирует вредителей, корни содержат биологически активные вещества, которые обеззараживают грунт, они уничтожают даже возбудителей самого опасного грибкового заболевания - фузариоза. Вот почему в том месте, где росли бархатцы, рекомендуют высаживать розы. Полезно опрыскивать огородные культуры настоем бархатцев, для этого в ход идут все части растения: цветки, стебли, листья, корни. Измельчите их с помощью секатора, наполовину заполните сырым обычное ведро, залейте теплой водой (около 50 градусов), накройте крышкой и сутки настаивайте. Готовый настой процедите, добавьте 35-40 г хозяйственного мыла, залейте в пульверизатор и обработайте культуры, которые облюбовала тля. Обычно достаточно раза обработать огород и сад, чтобы избавиться от тли. Норма обработки; 2 л на 10 кв. м. участка.

Настурция

Растение не относится к семейству крестоцветных, но его любят бабочки капустницы, репницы. Это означает, что главный удар настурция возьмет на себя, а грядки с капустой останутся целы. Посадите несколько цветочных кустиков в теплице или на грядке между томатами, и она отпугнет белокрылку.

Измельченные стебли и листья настурции - прекрасный наполнитель траншеи под посадку картошки, настурция дезинфицирует почву, и картофель не заболит фитофторозом. Опытные цветоводы знают и используют одну хитрость: если настурцию посадить рядом с пионами, то она уберезит их от грибковых болезней.

Календула

Сажайте календулу там, где только най-

дется свободное место: это настоящий природный антибиотик, который оздоравливает и почву, и воздух. Особенно полезно соседство календулы с картофелем, один только запах надолго отпугнет колорадского жука, а настоем соцветий эффективен для борьбы с тлями и клещами. Измельчите 400 г соцветий, залейте 2 л воды, оставьте на 5 суток в темном месте. Добавьте в настой воды, чтобы получилось 4 л, и опрыскивайте посадки.

Хороший результат дает соседство календулы с садовой земляникой, эта ягода не гниет и не страдает от паутинного клеща. А если вдруг вы заметили, что тля облепила стебель календулы, то не волнуйтесь - пока вредитель занимается ноготками, земляника останется нетронутой.

Петуния

Петуния - истинный фаворит среди однолетников, садоводы любят сажать этот цветок в кашпо на веранде. Но петуния не только красавица, но и борец с вредителями. Посадите несколько цветов рядом с бобовыми, результат заметите во время сбора урожая (проеденных и дырявых горошин будет значительно меньше). Также петуния поможет спасти редис, репу, дайкон и пекинскую капусту от крестоцветной блошки. А если растение посадить в цветник вместе с астрами, то оно защитит их от фузариоза.

Ромашка

У этого цветка есть особенность: солнечные соцветия в одно мгновение поднимают нам настроение и навсегда портят его вредителям. Ромашка способна защитить грядки капусты от всех видов гусениц. Не переносит запах этого растения тля, поэтому если весной высадить пиретрум (ромашку) по периметру приствольных кругов яблонь, то деревья будут защищены и от тли, и

Самая важная функция цветов - привлечь на участок насекомых-опылителей, с этой задачей справляются практически все цветущие растения. Но есть небольшая группа цветов, наделенная еще одной удивительной способностью - выделять в воздух эфирные масла, которые сбивают вредителей с толку, из-за этого специфического запаха они не могут найти дорогу к грядкам с капустой, томатами и другими ценными культурами. Поэтому, лучший способ защитить огород - заполнить участок такими растениями, создать вокруг более нежных соседей завесу ароматов, которая отпугнет насекомых-вредителей, а заодно привлечет опылителей.

Бархатцы

Самые неприхотливые однолетники защищают грядки с пасленовыми культурами (перец, баклажаны, помидоры, картофель) от круглых червей, крестоцветных (капуста, редис, горчица) - от капустной белянки, лук - от луковой мухи, а садовую землянику - от малинно-земляничного долгоносика. Сажайте бархатцы в междурядьях, по пери-



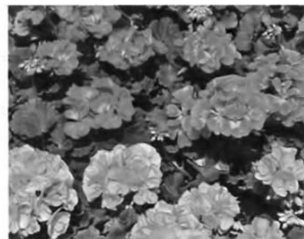
■ Бархатцы



■ Настурция



■ Петуния



■ Герань

от яблоневого плодового жучка. Можно использовать ромашку в виде настоя: возьмите 200 г растительного сырья, включая стебли, размешайте в небольшом количестве воды, доведите объем раствора до 10 л и поливайте все культурные растения. Замечено, что там, где растет ромашка, нет вредителей. Еще хорошая новость - мыши и крысы не в восторге от ромашки, а это настоящий подарок садоводам! Значит, можно сажать цветы в излюбленных местах обитания грызунов и тем самым отпугивать их от дома и погреба. Пользуясь тем, что ромашка - натуральный инсектицид (борется с вредными насекомыми), приготовьте из сухих цветков порошок против блошек, личинок, медяниц и гусениц. Весной им нужно опрыскать молодые растения.

Герань

Многие вредители не переносят запах обычной комнатной герани. На лето временно высадите ее рядом с грядками или закопайте в почву прямо в горшке. Кстати, комнатные растения такие летние каникулы очень любят и заметно хорошеют. С кустов, попавших под защиту герани, тля убегает без оглядки.

Едкий запах растения не переносят многие вредители плодовых и ягодных культур, поэтому расставьте горшки между кустами смородины, крыжовника и на земляничных грядках. А для пары растений найдите место на веранде и у входа в дом: герань отгоняет мух!

На заметку

Отпугивают насекомых некоторые полевые травы и цветы, они также содержат ароматические вещества. Например, плодовая жук не любит пижму и полынь. Но эти растения не так эффективны и красивы, как садовые однолетние цветы, да и сажать на клумбу луговые травы - не очень рациональное решение. Поступите проще: нарвите полынь и пижму на поляне, а в саду привяжите пучки к кроне плодовых деревьев.

Поздравления

Нонну ДЗЯПШИПА
поздравляю с днем рождения.
Средь звезд прекрасных небосклона
Я восхищаюсь лишь одной,
Моя любимейшая Нонна!
Сегодня день рожденья твой!
Тебе желаю я сердечно
Быть доброй, ласковой всегда,
Не доверяй другим беспечно,
Беспечность губит иногда.
Душой к прекрасному ведома,
Живи, не зная горьких дней,
Пусть счастье будет в каждом доме
Согретом теплотой твоей.

Твоя Алла Титвинидзе

Венеру КРОСТЕВУ
поздравляем с днем рождения.
Будь всегда красивой и стройной.

Суважением, Анна Орфаниди, Лана Стоева, София Светлинова, Майя Венкова, Красимира Русинова, Лали Дгебуадзе, Мадонна Карсанова, Ия Перадзе, Нанули Варазашвили, Нино Балавадзе, Валентина Неженцева, Алла Есаулова, Додо Лалиашвили, Кети Димитриади, Анастасия и Маргарита Зарейчук, Эльза Санакоева, Лили Тодадзе, Елена Яровая, Надежда Ляпина, а также все, кто тебя любит.

Лайму ТРЕНЗЕ
поздравляем с днем рождения.
Желаем нашей Лаймочке, латышской красавице, выглядеть всегда радостной и бодрой. Пусть твоё сердечко радостно бьется, а твои губы блестят янтарем.

Суважением, Анна Орфаниди, Дайга Араюме, Велта Беремане, Угис Бумбиерс, Зигфрид Муктупавелс, Лайма Клявине, Валдис Сиксна, Хейди Вицане, Инара Белзе, Велта Оромете, Марта Страуме, Регина Тосс, Маргарита Орбант, Татьяна Семернина, Илона Мурадова, Анна Орлова, Нино Палавандишвили, Медея Жвания, Ирма Чхотуга, Манони Ломинадзе.

Нино ШАЛАМБЕРИДЗЕ
поздравляем с днем рождения.
Желаем хорошего настроения, выглядеть стильно и модно.

Суважением, Анна Орфаниди, Лили Чоговадзе, Марина Манджавидзе, Ирма Тавадзе, Наили Лагазашвили, Замира Цотадзе, Алла Изверская, Берта Енукидзе, Екатерина Зелинская, Ксения Спиранди, Изо Самхарадзе, Манана Орагвелидзе, Кнарик Минасян, Роза Вартанян, Диана Мцитури, Писо Калмахелидзе, Наира и Тамта Гагошидзе и все, кто тебя любит.

Ренату ТЕРПИЛОВСКУЮ
поздравляем с днем рождения.
Побольше радости и света, а также веры, терпения и вечной любви.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Галина Вислинская, Ева Голонко, Марина Кукарская, Анна Янтар, Анастасия Левандовская, Дора Сосницкая, Лидия Познюховская, Ирена Санковская, Эльмира Яцкевич, Галина Каревская, Снежана Куц, Лариса Домбровская, Светлана Ковальская, Марина Филина, Елена Стрельцова, Цицо Нозадзе, Нелли Жужунашвили, Нанули Чалвардишвили, Марина Ментешашвили и все, кто тебя любит.

Севилю ЕНЧИЕВУ
поздравляем с днем рождения.
Желаем азербайджанской красавице быть ласковой, обаятельной и необыкновенной.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Алина Абдулхалилова, Аиша Наврузова, Инга Юмашева, Айнель Гулиева, Лали Гусейнова, Фериде Гаджибекова, Айла Валиева, Наталия Верещагина, Лика и Феня Тунян, Анна Бостаниди, Валентина Гладко, Ирина и Спирула Икономиди, Кети Мерквиладзе, Елена Михелашвили, Маргарита и Наталия Радинские, Нино Цихелашвили.

Улыбнитесь

Фантастические рассказы я стал писать после того, как несколько раз пришел домой под утро и вынужден был объясняться с женой.

+ + +

Жена мужу:

— То, что я у тебя просила прощения, я тебе никогда не прощу!

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №33

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Стетоскоп. Рубаха. Тесак. Гримо. Яго. Стрела. Пирожок. Санта. Секам. Нива. Смотр. Обоз. Уступ. Основа. Марли. Хруст. Рай. Нота. Како. Мысли. Антоновка. Цицеро. Пим. Клава. Чек. Алеко. Интим. Илек. Торс. Крачка. Буле. Ирина. Арчил. Усилие. Азнаури. Виток. Комод. Док. Наос. Свобода.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Мимикрия. Крессида. Круиз. Круиз. Устав. Рыса. Турист. Барнаул. Ливси. Анион. Жакет. Синица. Мочалка. Ласт. Сага. Мухтар. Апекс. Сопрано. Египет. Брамс. Микроскоп. Зов. Опора. Станица. Ландо. ОМОН. Ком. Литера. Кряж. Боров. Чело. Чудо. Ловля. Крекер. Ирод. Прок. Зайка. Кокс. Лика.

Светлана доктор
ПОДРУГА
железный друг женщины

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

Домашние любимцы

ПЕРЕВОЗИМ КОШКУ В МАШИНЕ



вотное может пойти гулять по салону авто. И тут сюрпризы не исключены. Под педалями газа или тормоза может оказаться хвост, кошка легко запрыгнет и на плечи водителю. Если рядом нет человека, который займется животным, лучше закрыть кошку в переноске.

Во время поездки разговаривайте с животным мягким и спокойным голосом, чтобы кошка не чувствовала себя брошенной.

Если кошку тошнит в дороге, то не кормите ее за 6 часов до поездки. Давайте только воду. Существуют различные препараты «антистресс». Они успокоят нервную систему животного, а также помогут справиться с укачиванием.

Есть такие переноски, в которые можно насыпать наполнитель для лотков, с двойным дном. В обычную переноску постелите одноразовую пеленку.

Не оставляйте кошку одну в машине, особенно в жаркие дни. Это может повлечь за собой перегрев и сердечный приступ. Во время остановок ставьте машину в тень, открывайте окна для проветривания. Переноску лучше выносить на улицу, тоже в тень.

Кому-то повезло, и его кот или кошка ездит без проблем. Другим хозяевам приходится выслушивать кошачий концерт, а в тяжелых случаях отмывать после дороги своего любимца и переноску. Животное может укачать или от стресса начаться «медвежья болезнь».

Тем не менее, ехать надо и значит вам придется соблюсти несколько правил, независимо от поведения кошки в дороге.

В идеале, кошку возить надо в переноске. Или держать переноску открытой. Как только коту надоест сидеть, жи-

КАК ПОЧИСТИТЬ СОБАКЕ ЗУБЫ?

Чистка зубов питомцу необходима. Иначе с возрастом появление зубного камня в итоге может привести к поражениям щек и стоматиту. Есть специальная собачья паста со вкусом рыбы, мяса и другими. Продается она в ветаптеке. Там же можно купить и зубные щетки (бывают резиновые, они надеваются на палец, двухсторонние с нейлоновым ворсом и даже электрические). Чистить зубы надо так же, как и себе, те же принципы и движения, кроме одного: какое-то время собаке надо будет привыкнуть к этой процедуре. Раз в год питомцу необходимо проводить профессиональное снятие зубного камня у ветеринара.



ЗАЧЕМ ЧИПИРОВАТЬ ЖИВОТНЫХ?



В объявлениях о находках животных часто встречаются фразы: «Чипа нет», «Не чипирован». Это значит, что найти

хозяина будет весьма затруднительно. Чип представляет собой небольшую стеклянную капсулу имеющую внутри электронное устройство с информацией: кличка, имя и фамилия хозяина, телефон, место установки чипа. Информацию с электронного прибора можно считать устройством в любой клинике.

Чип вводится всего один раз в жизни, повторять процедуру не нужно. Кроме того, она безболезненна и безопасна для здоровья животного. Чипируют как собак, так и кошек.

Знакомства

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

Тел.: 272-26-19. Гиви.

+ + +

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

Тел.: 555. 10-11-75.

Звонить с 10.00 до 19.00.

+ + +

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

Тел.: 0341 (код Рустави)

22-34-99.

+ + +

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

Тел.: 555. 51-48-63.

+ + +

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

Тел.: 577. 58-16-11.

+ + +

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

Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кипиани.

+ + +

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

Тел.: 555. 60-20-58.

+ + +

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

Тел.: 577. 66-92-75.

+ + +

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

Меня зовут Альберт, 46 лет, имею серьезные намерения.

Тел.: 568. 78-11-25.



По мотивам радуги

Неожиданные яркие сочетания цветов - идеальный вариант для лета. Желательно выбирать цветовую гамму под тип вашей внешности.

Цветная полоска самостоятельно смотрится на платьях разной сложности покроя. Благодаря принту, не испортят визуально фигуру более свободные модели.

Если у вас широкие бедра, обратите внимание на юбку А-силуэта в цветную вертикальную полоску.

Не стоит забывать, что цветные полосы предполагают умеренность в остальных предметах вашего наряда.



Два в одном

Эффектно смотрится сочетание предметов одежды с полосатым принтом в разном направлении, разной ширины. Это могут быть сочетания горизонтальной и вертикальной, узкой и широкой, яркой цветной и менее насыщенной полоски. Различные варианты комбинаций помогут скрыть недостатки фигуры или наоборот, подчеркнуть красоту силуэта.



ЧЕРНИЧНОЕ ВАРЕНЬЕ

Черника - 1 кг, сахар - 600 г.

Ягоды перебрать, удалить веточки. Тщательно промыть в нескольких водах. Дать воде стечь, выложив ягоды на сито. Переложить чернику в эмалированную кастрюлю и засыпать сахаром. Оставить на 3 ч, чтобы черника дала сок. Поставить кастрюлю на небольшой огонь, довести до кипения. С помощью шумовки удалить появляющуюся пену. Варить 5 мин. после закипания. Дать варенью остыть. Снова довести до кипения и поварить 5 мин. В горячем виде разложить варенье в простерилизованные банки и закатать. Остудить. Хранить в темном месте при комнатной температуре.

Варенье, закрытое капроновыми крышками, необходимо хранить в холодильнике.



МАЛИНОВОЕ ВАРЕНЬЕ

Малина - 1 кг, сахар - 1,2 кг.

Малину аккуратно промыть и перебрать, удалить плодоножки. Пересыпать ягоды 0,5 кг сахара оставить в прохладном месте на 5-6 ч, чтобы ягоды дали сок. Затем слить сок в отдельную кастрюлю и добавить туда оставшийся сахар. На слабом огне сварить сироп. Ягоды залить горячим сиропом и трижды довести до кипения, постоянно снимая пену шумовкой. Разложить варенье по стерилизованным банкам и закатать. Чтобы убедиться, что малина чистая, перед приготовлением можно залить ягоды слегка подсоленной водой и оставить на 10 мин. Если в малине остались жучки или личинки жучков, они всплывут. Затем ягоды нужно еще раз промыть.



КИЗИЛОВОЕ ВАРЕНЬЕ

Кизил - 1 кг, сахар - 1,2 кг.

Кизил перебрать, удалить плодоножки. Вымыть, дать воде стечь. Иглой наколоть каждую ягоду в 2-3 местах. В эмалированную кастрюлю всыпать сахар, налить 250 мл воды. Сварить сироп (сахар должен полностью раствориться). Снять с огня. Высыпать в сироп ягоды и оставить на 8 ч. Слить сироп в другую посуду, поставить на огонь и довести до кипения, удаляя пену. Залить сиропом ягоды, поставить пропитываться еще на 8 ч. Проварить варенье 10 мин. после закипания. Горячим разлить по стерилизованным банкам и закатать. Остудить. Хранить в прохладном месте без доступа света.

Если плоды очень кислые, то сахара нужно взять больше - 1,5 кг.



ВАРЕНЬЕ ИЗ ЧЕРЕШНИ С ОРЕХАМИ

Черешня белая (или вишня) - 1 кг, сахар - 1 кг, ванилин - 1/4 ч. л., лимон - 1 шт., орехи грецкие (ядра) - 200-300 г.

Промытую черешню освободить от косточек (можно воспользоваться шпилькой для волос). Орехи нарезать кусочками размером с косточку черешни и вложить в каждую ягоду. Сахар залить 1,5 стаканами воды и, помешивая, довести до кипения. Снять сироп с огня и залить им ягоды так, чтобы он полностью покрыл плоды. Оставить на 3 ч. Варить ягоды на слабом огне до прозрачности (сироп не должен бурлить). За 10 мин. до конца варки добавить сок лимона, за 5 мин. - ванилин. Готовое варенье горячим разлить по стерилизованным банкам и закупорить. Хранить в холодильнике.

Варенье готово, когда капля сиропа, вылитая на блюдце, не растекается.

