

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДДРУМТА

№22

май 2019

цена:  
1,5 лари

**Позитивное  
мышление**

стр.18

**Если кашель  
не проходит**

стр.6

**Как ухаживать  
за шерстью кошки**

стр.42

**5 способов  
освоить новую профессию**

стр.19

**Алла Пугачева  
и ее романы**

стр.20-21

**Ольга Медынич**

стр.16-17

**“Мне нравится разрушать стереотипы”**

# Уроки стиля

## С чем носить кроссовки?

Кроссовки и кеды уже давно надевают не только в спортзал, но многие почему-то до сих пор не решаются носить их с платьем или брючным костюмом.

Гармонично кроссовки будут сочетаться с легким платьем или юбкой, такой образ подойдет для прогулки по городу, вечеринки с друзьями.

Для тех, у кого на работе нет дресс-кода, подойдет вариант сочетания делового костюма с кроссовками и однотонным топом нейтрального цвета.

Надевая кроссовки с джинсами, постарайтесь избегать толстовок или спортивных топов. Лучше уравновесить низ легким верхом: нежной блузкой, длинным плащом или пиджаком свободного кроя. Это смотрится интересно.

Что касается цвета при выборе обуви, то универсальными считаются белые кроссовки. Они будут идеально смотреться с любым нарядом. Темные кроссовки хорошо сочетаются с более темным низом. А цветные модели выбирайте в том случае, если в вашем образе будет еще какой-то цветной элемент, такой же, как на обуви.



## Сарафаны не только для лета?

Сарафаны - это хорошая альтернатива платьям, ведь, в отличие от последних, их легко комбинировать со многими другими вещами. А значит, вы сможете примерять разные образы.

Весной 2019 присмотритесь к моделям из велвета, а также джинсовым сарафанам. Под сарафан можно надеть блузку, однотонный топ.

Дополнят образ яркая сумка или рюкзак, шляпа, ботильоны на небольшом каблуке или обувь на плоском ходу.

## Какую сумку выбрать весной?

В этом сезоне дизайнеры сделали ставку на необычные формы сумок. Если хотите добавить в свой гардероб трендовую вещь, то советую обратить внимание на квадратные, треугольные и круглые сумки. Также в этом сезоне по-прежнему популярен прозрачный пластик. Это могут быть прозрачные сумки из цветного пластика либо сумки с прозрачной основой, а внутри - небольшой мешочек для вещей.

В моде сумки-мешочки и сумки-ведерки.

Для весны и лета подойдут сумки из соломы, вязанные модели и выполненные в технике макраме.



## Грузия не прошла в финал Евровидения 2019

Представитель Грузии Ото Немсадзе не прошел в финал международного конкурса песни Евровидение 2019 - он выступал в первом полуфинале, под номером 11, с песней "Сул цин иаре" ("Иди только вперед").



Открыла первый полуфинальный вечер представительница Кипра, уроженка Грузии Тамта Годуадзе (Tamta) с песней Replay, завершил - певец Серхат из Сан-Марино с композиций Say na-na-na.

В финал Евровидения 2019 перешли Греция, Беларусь, Сербия, Кипр, Эстония, Чехия, Австралия, Исландия, Сан-Марино и Словения.

Над сценическим образом грузинского певца Ото Немсадзе работал дизайнер Георгий Шагашвили. А на бэквокале у Ото выступили певцы ансамбля "Шавнабада".

Музыкант и автор-исполнитель Ото Немсадзе - родом из города Гори. Родился 18 июня 1989 года. Является победителем множества музыкальных конкурсов. Среди них "Джеостари"

(2010), "Браво" (2014). Ото также был финалистом украинского "Голоса" (2013) и призером второго места грузинского аналога шоу "Один в один" (2015). В 2013 году Ото Немсадзе выпустил дебютный альбом "Пикре-бис згва" ("Море мыслей"). Немсадзе получил возможность участвовать в конкурсе Евровидение благодаря победе в шоу "Сакартвелос варсклави" ("Звезда Грузии").

Победителем «Евровидения» стал певец из Голландии Дункан Лоуренс.

25-летний Дункан Лоуренс, исполнивший композицию Arcade («Арканда»), набрал 492 балла. Вторую строчку занял итальянский артист Mahmood с 465 баллами. Российский певец Сергей Лазарев получил 369 баллов и занял третье место.

**ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕППИ БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

Тел.: 214-20-65, 5.93-30-65-51,

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



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

**БУКИНИСТ КУПИТ СТАРИННУЮ КНИГУ ДО 1925 ГОДА НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ ЗА 1500 ЛАРИ.**  
Журналы до 1945 года, плакаты.  
Кукол и игрушки (кроме меховых) до 1970 года.  
Тел.: 591-75-35-38

## Названы самые ожидаемые фильмы лета

Портал Complex составил список самых ожидаемых фильмов лета 2019 года.

В перечень наиболее важных картин, которые выйдут в мае, включили третью часть «Джона Уика», триллер «Гори, гори ясно», первое полнометражное кино Оливии Уайлд «Образование» и фильм ужасов «Ма».

В июне журналисты рекомендуют посмотреть такие ленты, как «Люди Икс: Темный Феникс», «Люди в черном: Интернэшнл», «Шафт», «Мертвые не умирают» и «Детские игры». Кроме того, в список вошла



четвертая часть мультфильма «История игрушек», мировая премьера которой запланирована на 21 июня. В июле выйдут работа Ари Астера «Солнцестояние», продолжение супергеройской франшизы «Человек-паук: Вдали от дома», ремейк «Короля Льва» и новый проект Квентина Тарантино «Однажды в Голливуде».

Среди наиболее ожидаемых фильмов августа оказались «Форсаж: Хоббс и Шоу» и «Хорошие мальчики». В перечень также вошел хоррор «Оно 2», который выйдет на экраны в сентябре.

## МЕЖДУНАРОДНАЯ АССОЦИАЦИЯ НЕЗАВИСИМЫХ ПАРАПСИХОЛОГОВ И ЭКСТРАСЕНСОВ ГРУЗИИ



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

Ольга проводит уникальную диагностику ауры человека, а также кармическую диагностику, определяет, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия. Выявляет причины болезней. Ольга работает с энергоинформационными полями, новыми энергиями и энергетическим полем пациента, благодаря тому, что видит ауру и все проблемы на ней, использую чисто научный подход и древние ритуалы.

Ритуалы Ольга проводит как очно, так и по фотографии. Полно-

стью очищает человека от вышеперечисленных проблем. Очищает жилые и рабочие помещения от негатива. Возвращает «украденную» судьбу.

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

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

**Моб. 5.77-43-69-87,  
5.95-14-48-88.**

**(звонить с 10.00 по 19.00).**

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

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

Уникальным методом блокировки накажет врагов, завистников, конкурентов, злых соседей и злых родственников.

Метод диагностики Дмитрия уникален, потому, что он не имеет



аналогов. Он не основан на гаданиях. Дмитрий работает с энергоинформационными полями, новыми энергиями и энергетическим полем пациента, благодаря тому, что видит ауру и все проблемы на ней. Использует чисто научный подход и древние ритуалы. Что делает Дмитрий – никто не может. Сеансы и диагностика проводятся

как очно, так и по фотографии.

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

**Моб. 5.77-43-69-87,  
5.95-14-48-88.**

**(звонить с 10.00 по 19.00).**

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

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал

**P.S.** Комментарий Дмитрия Бибилашвили. Блокировка не порча! Я называю блокировкой пресечение магической деятельности в адрес моих пациентов. После блокировки, которую я провожу, все то зло, которое идет в адрес моих пациентов возвращается к тому, кто его сотворил. Все просто – не сотвори зла и оно к тебе не вернется!

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал

**Член Международной Ассоциации независимых парапсихологов и экстрасенсов Грузии**

**КОРРЕКТОР СУДЬБЫ И РОДОЛОГ – госпожа РУТА**

Корректировка судьбы  
Исцеление негативных программ прошлого  
Программирование успешного будущего.  
Исцеление взаимоотношений с родителями  
Определение готовности к семейной жизни  
(к вступлению в брак).

**КОРРЕКТОР СУДЬБЫ И РОДОЛОГ –  
госпожа РУТА ведет прием только  
по предварительной записи.  
Моб. 5.14-13-12-21  
(звонить с 10.00 по 19.00).**



Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



**Зубной боли нет, а жевать неприятно, особенно жесткую пищу. Надкусываешь яблоко - появляется кровь, чистишь зубы - тоже. О заболевании, которым страдает треть населения страны, рассказывает врач-ортодонт Дмитрий Лагунов.**

## Без зубов останешься...

**- Дмитрий Иванович, когда часто кровоточат десны - это опасно для состояния зубов?**

Очень опасно. Этот признак говорит о серьезном заболевании, которому у нас не привыкли придавать значение - пародонтите. У десен бледный цвет, они отекают, кровоточат, но ведь особенно не досаждают, примерно так рассуждают мои пациенты. Не раз убеждался: напрасно они столь легкомысленно относятся к своему здоровью.

Характерно то, что как только человек одну ночь помучается с зубной болью, запустив кариес, он тут же мчится к стоматологу. А пародонтит развивается годами, приво-

дит к настоящей катастрофе в полости рта, но многие даже не считают его болезнью. Удивительно, но иногда к врачу обращаются после выпадения одного, а то и нескольких зубов.

**- Сначала всего лишь кровотечение, а потом сразу выпадение?**

Не сразу, ведь это длительный воспалительный-дистрофический процесс с образованием десневых карманов, куда постоянно забивается пища. Он сопровождается также образованием зубного налета и зубного камня. Теперь представьте, что камни эти образуются не только на видимой поверхности зубов, но и под деснами. Десна

ослабевают, перестает крепко облегать зуб, и он начинает оголяться, потом - расшатываться, после чего его можно просто вынуть. При этом плохо пахнет изо рта. Если у вас есть зубодесневые карманы, они становятся рассадниками инфекции.

**- А сами зубы при этом могут оставаться здоровыми без кариеса?**

Обычно так и бывает, даже если десна отошла настолько, что видны корни. Но нет кариеса, о котором не знает разве что ленивый, поэтому люди так часто и запускают заболевание. А ведь пародонтит нередко бывает наследственным. Совсем прекратить развитие наследственного пародонтита врачи пока не могут, но надолго приостановить его стоматологам под силу.

**Зубы человека напрямую связаны с его памятью. Ученые доказали, что после каждого удаления зуба часть наших воспоминаний бесследно исчезает.**

Последние пару лет он страдал от болей в области живота. Несколько раз обращался в различные клиники, однако точную причину сильного недомогания удалось выяснить лишь недавно. Как показало обследование, размер желчного пузыря вдвое превышал нормальные, он был практически

## ОТКУДА ВЗЯЛИСЬ КАМНИ?

**Индийские врачи из желчного пузыря 46-летнего мужчины извлекли почти 12 тысяч камней диаметром от 1,5 до 3,5 мм.**

полностью забит мелкими черными камнями. Желчи в нем не было совсем. Хирургам пришлось изрядно потрудиться, чтобы

через небольшой разрез длиной 1,2 см один за другим извлечь 11816 камней. Этот случай интересен еще и тем, что пациент ведет здоровый образ жизни, не курит, не пьет и занимается спортом. Тогда откуда взялись камни?

**От мигрени траву мяты настаивают на тройном одеколоне в течение 8 дней, процеживают. Во время приступа натирают виски, лоб и затылок.**

## Новости

**В "колючках" - лекарство для глаз**

Китайские врачи предложили по-новому лечить глазные болезни. Они изобрели колючие контактные линзы. Их поверхность усеяна миниатюрными шипами. При контакте с влагой глаза шипы медленно растворяются, и содержащееся в «колючках» лекарство попадает напрямую внутрь глаза. Установить такую линзу в глаз легко: надо прижать ее пальцем, и она сама прилипает к роговице как пластырь. Устанавливать линзу можно в домашних условиях.

## Новинка от цистита

На рынке появился новый урологический препарат. Он призван помогать людям с нарушением оттока мочи, в том числе при циститах. Специальный анальгетик для мочевых путей - «Феназалгин» - устраняет боли и жжение при мочеиспускании и облегчает симптомы цистита еще до того, как начнут действовать назначенные врачом антибиотики. Пациенты с воспалением мочевого пузыря теперь смогут быстрее восстанавливаться.

## Такой маникюр под запретом

В Израиле запретили делать маникюр с использованием гелевого лака из-за опасности инфекций. Это особенно касается медработников, контактирующих с больными. За несколько дней между слоем такого лака и ногтем образуется полость, в которой поселяются болезнетворные микробы. Мытье и дезинфекция рук не избавляет от них.



**Кое-что новенькое**

## ДАМЫ! А НУ-КА ВЫШЕ ПРЫГНЕМ!

**Всего шесть минут в неделю занятий прыжками позволят укрепить костную ткань и снизить риск остеопороза.**

В исследовании приняли участие женщины старше 50 лет, у которых недавно наступила менопауза. Именно в этот период особенно повышен риск развития остеопороза - прогрессирующего снижения плотности костной ткани. Часть женщин подпрыгивали на максимальную высоту, используя для этого взмах обеими руками, и приземлялись на носки ног с согнутыми коленями. Другая группа запрыгивала и спрыгивала со ступеньки высотой 20 сантиметров. Третья группа выполняла упражнения с нагрузкой на пятки - участницы вставляли на цыпочки как можно выше, затем, резко расслабив икроножные мышцы, приземлялись на пятки. И так - 3 подхода по 10 прыжков с 2-3-минутными перерывами на отдых. Оказалось, что самыми полезными являются первые прыжки. Они лучше всего укрепляют мышцы и плотность костей. Доказано, что для здоровья костей одной ходьбы недостаточно. Поэтому надо прыгать, хотя бы как получится. Достаточно 30 прыжков 3 раза в неделю, то есть, около шести минут в неделю, чтобы предотвратить развитие остеопороза. Какой эффект? Около 2% прироста костной ткани в год.

**ОН НЕ РЕДКО ДОНИМАЕТ ЛЮДЕЙ ПОСЛЕ НЕДАВНО ПЕРЕНЕСЕННОГО ЛАРИНГИТА, БРОНХИТА, АНГИНЫ ИЛИ ДРУГОЙ БОЛЕЗНИ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ.**

# Кашель не проходит...

## Почему не проходит кашель после простуды!

В 99 случаях простуды из 100 его возникновение объяснимо. До болезни бронхи слаженно работают, хорошо справляясь со своим назначением. Одни клетки продуцируют секрет - вязкую массу, которая задерживает пыль и прочий мелкий сор. А реснички на поверхности бронхиальных тканей мокроту подхватывают и перемещают к выходу (к горлу).

Во время болезни вся эта налаженная система нарушается. Иногда выделяется около литра вязкой жидкости в день. Но из-за отека сужается просвет, и бронхи не могут вывести всю эту слизь. Как результат, чтобы избавиться от обилия мокроты, человек начинает кашлять. Когда вирус будет уничтожен, в бронхах начнется восстановление слизистой. Это дело не одного дня. Слизистая очень уязвима к любым раздражителям, поэтому кашель после простуды не проходит сразу. Рефлекс сохраняется до тех пор, пока поврежденные ткани полностью не восстановятся.

В каждом конкретном случае кашель может продолжаться по-разному. У некоторых людей кашель после простуды не проходит еще 2-3 недели, а то и месяц. При этом нет ни общей слабости, ни повышенной температуры, ни одышки. Постепенно кашель утихает.

Но если кашель не проходит по истечении этого времени, нужно идти к доктору. Кстати, остаточный кашель провоцируют: слишком холодный воздух, резкие ароматы, пыльца растений, дым, пыль, повышенная или, напротив, пониженная влажность воздуха.

## Сухой кашель после простуды

Если остаточный сухой кашель затянулся, это может свидетельствовать, что в организме есть серьезные нарушения. Чаще такие приступы бывают при поражении глотки грибками, хламидиозом, если развивается опухоль средостения. А также при проблемах с нервной системой и аллергии.

## Кашель с кровью

Важно обратить внимание на количество примесей. Если кровь в мокроте

выделяется в виде единичных красновато-ржавых прожилок, скорее всего, повредился какой-то мелкий кровеносный сосуд и повода для паники нет. Ситуация намного серьезнее, если остался кашель с большим содержанием крови в мокроте. Это повод немедленно обратиться к пульмонологу. Примесь крови в мокроте - симптом рака легких, туберкулеза, инфаркта легкого.

## Ночной кашель

Чаще всего он бывает в утренние часы после пробуждения. Если затяжной кашель начал одолевать ночью, важно понять, чем он спровоцирован. Возможно, в помещении сухой воздух. В этом случае нужно проветрить комнату или купить увлажнитель, и проблема исчезнет. Однако ночной остаточный кашель после ОРВИ может быть при болезнях сердца и сосудов, аллергии на какой-то раздражитель, присутствующий в комнате, изжоги, попадания в носоглотку инородного предмета.

**SOS!**  
Кашель с мокротой после простуды - тревожный сигнал. Как можно скорее обратитесь к квалифицированному доктору.

## Как лечиться

Обычно остаточный кашель не требует лечения. Если же он затяжной и доставляет дискомфорт, назначается дополнительное лечение. Все назначения должен делать доктор. Это могут быть аптечные или народные средства. Хорошо зарекомендовала себя физиотерапия. Особенно эффективны ингаляции, УВЧ-терапия, электрофорез, вибрационный массаж.

Если необходимо снять воспалительный процесс или убрать боль, доставляющую дискомфорт, чаще назначают ибупрофен, анальгин, аспирин, парацетамол. Если это аллергический кашель, прописываются преднизолон, эпинефрин, беклометазон, гидрокортизон.

Антигистаминные средства - первая помощь при аллергии. Это «Супрастин», «Фенкарол», «Пипольфен», «Цетрин». Муколитики разжижают мокроту. Чаще назначают АЦЦ, «Бронхобос», «Лазолван», «Амброгексал».

Облегчить состояние можно, если пить отвары, травяные чаи (липа, шиповник). Обильное питье ускорит разжижение мокроты и выведение ее наружу.

**С. Таранова,**  
терапевт, врач высшей категории.

## КАК ЖИВОТИК?

Чтобы хорошо работал желудочно-кишечный тракт, придерживайтесь следующих правил.



**1.** Не ешьте, если у вас плохое настроение. Усталость, боль, страх, горе, беспокойство, депрессия, гнев приводят к тому, что пищеварительные соки перестают выделяться, и нормальное движение (перистальтика) пищеварительного тракта замедляется или совсем останавливается.

**2.** Ешьте только тогда, когда проголодались. Настоящее чувство голода появляется лишь тогда,

когда пища прошла все стадии пищеварения и усвоения.

**3.** Не пейте до и после еды. Если вы в конце еды выпьете какую-либо жидкость (молоко, компот, воду), то разбавите и смоете в нижние отделы желудочно-кишечного тракта ферменты, которые необходимы для переваривания пищи.

**4.** За один прием съедайте столько пищи, сколько помещается в двух сложенных ладонях.

**5.** Для хорошего пищеварения важна физическая нагрузка. Умеренная физическая нагрузка за 1-2 часа до еды позволяет энергетически подзарядить и прогреть организм. Это улучшает перистальтику и препят-

ствует возникновению запоров.

**6.** Боритесь с дисбактериозом. Во время каждого приема пищи в качестве первого блюда съедайте по 200-300 г салата (в теплое время года) или тушеные овощи (в холодное время года). За 2 часа до сна выпивайте стакан кислого молока для заселения пищеварительного тракта кисломолочными бактериями.

**7.** Не ешьте слишком много холодной или горячей пищи. Пищеварительные ферменты работают только при температуре нашего тела. Особенно вредно есть замороженные блюда и напитки: они «гасят» пищеварительный «огонь».

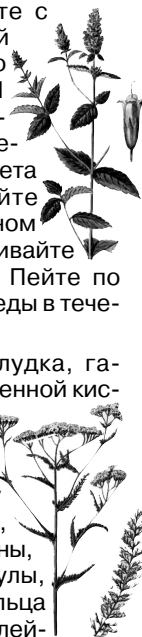
**О. Свиридов,**  
гастроэнтеролог.

### Полезно знать

✓ С помощью камнеломки лечат язву желудка и двенадцатиперстной кишки. В этом случае готовят настой. стакан на 1/4 наполняют измельченными листьями камнеломки, заливают крутым кипятком, накрывают и оставляют до полного остывания. Пьют по 1/2 стакана 2 раза в день до еды. Можно добавить по вкусу мед.

✓ При гастрите с повышенной кислотностью смешайте по 1 ст. ложке семян льна и фенхеля, липового цвета и мяты. Залейте смесь 1 стаканом кипятка, настаивайте до остывания. Пейте по 1/2 стакана до еды в течение месяца.

✓ От язвы желудка, гастрита с повышенной кислотностью смешайте в равных пропорциях траву тысячелистника, корень валерианы, цветки календулы, кукурузные рыльца и зверобой. Залейте 1 ст. ложку смеси 300 мл воды, держите на водяной бане 15 минут. Пейте по 1/3 стакана за 30 минут до еды в течение 2-3 недель.



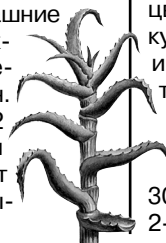
## Назревает ячмень

Если ячмень появляется часто, значит, организму не хватает витаминов.

Как только почувствуете, что на глазу вот-вот вскочит ячмень, начинайте накладывать согревающие компрессы из слабого отвара ромашки или борной кислоты.

Чтобы предупредить повторение воспаления, прибегните к помощи есте-

ственных витаминов. При обострениях хорошо помогают: сок алоэ, который надо принимать по 1 чайн. ложке 2 раза в сутки в течение 20 дней, свежие домашние соки из сырых овощей и фруктов. Наружно используйте березовый настой. Залейте 1 чайн. ложку березовых почек или 2 ст. ложки листьев 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут и делайте примочки и промывания 4-6 раз в сутки.



## Всякие приправы не безобидны

✿ **Гвоздика** повышает кислотность желудочного сока, а потому противопоказана при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. При злоупотреблении этой пряностью могут быть скачки артериального давления.



✿ **Корица** способна повышать артериальное давление и учащать сердцебиение. Беременным женщинам корица вообще противопоказана.

✿ **Мята** может провоцировать боли в сердце.

✿ **Острый перец** противопоказан при гастрите в стадии обо-



стрения, энтероколите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

✿ **Кориандр** не рекомендуется при язве желудка и гастрите с повышенной кислотностью, ишемической болезни сердца и после инфаркта миокарда. Противопоказан он также больным тромбозом, тромбофлебитом, сахарным диабетом и принимающим лекарственные препараты для повышения свертываемости крови.

✿ **Кардамон** раздражает слизистую оболочку желудка и ки-

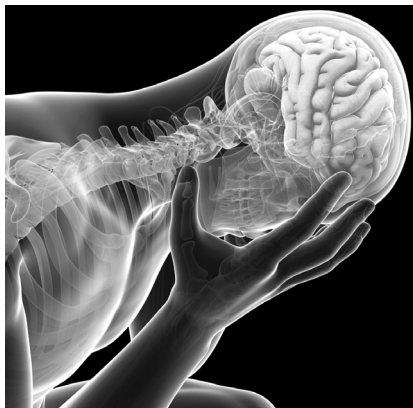


шечника. При наличии диареи может ее усилить.

✿ **Имбирь** не рекомендуется при желчнокаменной болезни, так как он обладает желчегонным действием. Кроме того, имбирь разжижает кровь и вызывает кровотечение, что опасно при язвенной болезни желудка и геморрое.

✿ Мужчинам не стоит слишком увлекаться **тмином**, поскольку эта пряность угнетает функцию предстательной железы.





Любая боль коварна: заявляя о себе через один орган, она может быть сигналом заболевания совсем другого. Кстати, боль бывает разной.

# МОЗГ ПЕРВЫМ РЕАГИРУЕТ

## Боль распространяется от шеи к затылку

Затем переходит к вискам, в область глаз, с одной или двух сторон. Сопровождается чувством сдавленности. Что это может быть? Боль напряжения, часто случается от стрессов и переутомления. **Первая помощь:** приложите к шее и плечам горячую грелку или примите душ, направляя воду на эти области. Помогают также гимнастика для лица и холодный компресс.

**P.S.** Не принимайте обезболивающие регулярно и дольше двух недель. Это может вызвать передозировку с сильными головными болями, от которых сложно избавиться. Головная боль - побочный эффект использования многих препаратов.

## Ноющая, тупая боль в затылке и шее

Иногда захватывает плечи, переходит на виски и глаза. Это, так называемая, шейная боль. Ее причина - остеохондроз и другие заболевания шейного отдела позвоночника. **Первая помощь:** медленно растягивая мышцы шеи, осторожно наклоняйте голову в стороны (но не вращайте!). Примите теплую ванну с солью. Более основательно действует массаж.

**P.S.** Не носите сумку на одном плече, обязательно избавьтесь от высокой подушки.

## Боль в затылке или темени

Пulsирующая, неравномерная. Такая боль часто связана с повышением артериального давления. Причиной могут стать капризы погоды или эмоциональное напряжение. **Первая помощь:** такая боль может быть предвестницей обмороков и даже инсультов. Поэтому обязательно пройдите обследование.

## Так заявляет о себе мигрень

Эпизодически возникает сильная пульсирующая односторонняя боль в области виска или глаза, реже - в

**ПРИ ПРОСМОТРЕ КОМЕДИЙ СКОРОСТЬ КРОВООБРАЩЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ НА 22%. ПОЭТОМУ, ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ РАБОТУ СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, ЧАЩЕ СМЕЙТЕСЬ.**

других областях головы. Нередко ее провоцируют болезни шейного отдела позвоночника и придаточных пазух носа. **Первая помощь:** крепкий чай с лимоном сузит сосуды и облегчит боль. Полезны витамины группы В.

**P.S.** Кроме болезней, приступы мигрени могут провоцировать некоторые продукты: сыр твердых сортов, бобовые, шоколад, пряности, красные и игристые вина, крабы, копчености.

## Болит шея

Такая боль обычно возникает от чрезмерной нагрузки на шею из-за

**ЯДРА ОРЕХОВ НЕ ЗРЯ ПОХОЖИ НА ГОЛОВНОЙ МОЗГ. СЪЕДАЙТЕ В ДЕНЬ ХОТЯ БЫ ДВА ОРЕХА. А ЛУЧШЕ ПЯТЬ. МОЗГ ЗА ЭТО СКАЖЕТ СПАСИБО.**

неудобного положения головы и тела во время работы или после неловкого движения. **Первая помощь:** легкий массаж расслабляет шейные мышцы и уменьшает боль. Это дает недолгое, но значительное облегчение. Избавиться от боли на более продолжительный срок поможет массаж.

**P.S.** Не подвергайте шею лишнему напряжению: проследите, что-

бы монитор вашего компьютера располагался не слишком низко, регулируйте сиденье в машине так, чтобы было удобно.

## Болит верхняя часть спины

Эти боли часто связаны с эмоциональным стрессом. Однако они могут быть спровоцированы простудой, застоем в груди, бронхитальной астмой или сердечными проблемами. **Первая помощь:** домашние меры вам вряд ли помогут. Нужно сначала определить причину. Поэтому - к врачу!

**P.S.** Не сутультесь. Плохая осанка также может стать причиной болей в спине.

## Болит поясница

Часто боль вызывают спазмы мышц, которые пережимают кровеносные сосуды. Ее могут спровоцировать подъем тяжестей или неловкое движение. **Первая помощь:** чтобы боль прошла быстрее, нужен покой. Лягте, желательно на жесткую поверхность. Можно прогреть поясницу, обмотав ее шерстяным шарфом или приняв теплую ванну. Некоторые доктора, наоборот, рекомендуют прикладывать холод.

**P.S.** Не пытайтесь распрямиться, преодолев боль.

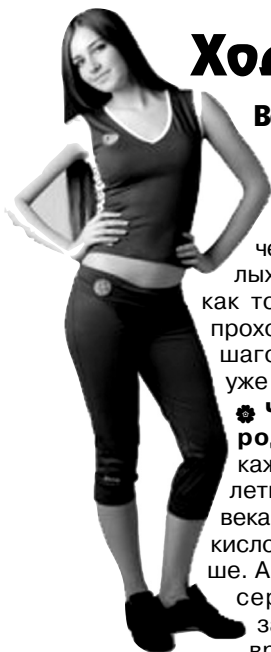
## Ломят руки

Часто это напрямую связано с проблемами спины и шейного отдела. Так, боль в запястьях может указывать на повреждение позвоночника, вызванное остеохондрозом и грыжами межпозвоночных дисков. Боли в лопатке и в руке, отдающие в сердце, могут быть вызваны сдавлением нерва или остеохондрозом. **Первая помощь:** важно сначала выявить причину. А это может сделать только врач.

**P.S.** Чтобы не болели руки, аккуратнее поднимайте тяжести. Это часто бывает причиной травм.

**И. Никаноров, невролог, врач высшей категории.**





## Ходим не спеша подольше...

**Во время ходьбы нормализуется работа сердечно-сосудистой системы, всех органов пищеварения.**

✿ Японские ученые доказали, что физическое здоровье пожилых людей улучшается, как только они начинают проходить за день 8 тысяч шагов. А психическое - уже после 4 тысяч.

✿ **Чем больше кислорода, тем лучше.** С каждым прожитым 10-летием организм человека начинает потреблять кислорода на 5-10% меньше. А это риск умереть от сердечно-сосудистых заболеваний раньше времени. Неспешные

длительные упражнения, такие как плавание, ходьба, катание на лыжах или велосипеде, походы, танцы насыщают организм кислородом.

✿ **От каких болезней уберезит физкультура.** Умеренные нагрузки защищают сосуды от воспалений, не дают образовываться на них бляшкам. А нет бляшек - нет риска развития инфарктов и инсультов. Если сложно выполнять обычные физические упражнения, есть выход: тренажеры-виброплатформы. Они укреп-

ляют мышцы, делают кости крепче, улучшают координацию. Всего 30 минут занятий в день снижают риск развития диабета II типа. А у тех, кто уже страдает этим заболеванием, облегчают течение болезни. Упражнения делают мышцы сильными. Ведь известно: чем они слабее, тем больше вероятность падения и травм. А травмы сокращают жизнь пожилых людей.

✿ **Нагрузки защищают и от старческого слабоумия.** Всего 60 минут упражнений в день 3 раза в неделю - и вы не будете жаловаться на забывчивость и плохой сон. Физические упражнения укрепляют кости, защищают от переломов (шейки бедра - на 39%, голени - на 28%). Пожилым людям с хроническими заболеваниями (гипертония, диабет) подобрать упражнения поможет врач по лечебной физкультуре.

✿ **Ходьба позволяет наладить работу печени, почек, желчного и мочевого пузыря, а также поджелудочной железы.** Кровоснабжение органов усиливается. С кровью они получают достаточное количество кислорода и питательных веществ.

**А. Фоменко, терапевт, врач II категории.**

## Пригодится

✓ Болит горло? Залейте 100 г натертого чеснока 100 г кипяченой воды комнатной температуры. Настаивайте в закрытой посуде 5-6 часов, процедите. Полученный настой подогрейте до 36-40 градусов и полощите горло.



✓ От диареи. Разомните пальцами 50 г мякиша свежего хлеба, залейте стаканом воды и вскипятите. Ешьте по 3 ст. ложки через каждый час.

✓ Зуб болит? Положите в ухо с той стороны, где находится больной зуб, кусок корня подорожника и держите до исчезновения боли.

✓ Жировик рассосется, если регулярно прикладывать к нему в виде компресса измельченные в кашу листья плюща обыкновенного.



## Вместо аспирина - корки тутовника

Научу, как сделать кровь более жидкой, чтобы не довести себя до тромбозов и других неприятностей. Я использую простой народный рецепт. Нужны высушенные измельченные корки тутовника. Заливаю 50 г готового сырья 1 л. холодной воды. Оставляю на пару часов. Холодный настой довожу до кипения, убавляю огонь, кипячу 15 минут, остужаю и процеживаю. Принимаю по 200 мл 3 раза в день до еды. Курс - 5 дней. Затем делаю перерыв на 3 дня и повторяю лечение. Всего провожу 2-3 таких курса. А в течение дня надо выпивать больше простой воды - тогда ваша кровь будет в полном порядке.

**В. Размахова.**

## Когда цветет ольха, я собираю сережки

Сушу их, связав ниткой (как сушат перец) и повесив где-нибудь в тени. Затем готовлю из них целебный отвар. Он помогает от разных кожных болезней, поэтому у меня эта травка всегда имеется. Заливаю 1/2 стакана сережек 1 л воды и томлю на водяной бане 15 минут (до кипения не доводить!). Остужаю, процеживаю и протираю отваром кожу при экземе, аллергическом дерматите, зуде.



**И. Новикова.**

## САМ С СОБОЙ ПОГОВОРИ...

Помогают короткие беседы с самим собой. Кстати, этому нехитрому приему учат всех будущих дипломатов, не гнушаются им и известные политики. Станьте перед зеркалом, с вами не должно быть никого, только вы. Смотрите на свое изображение. И общайтесь с собой.

Проговаривая ситуацию или задавая себе вопросы и отвечая на них, вы будете лучше понимать происходящее. Беседа с самим собой помогает справиться с эмоциональным напряжением,

позволяет уменьшить стресс и быстро найти решение проблемы. Кстати, сомневаясь в чем-то, волнуясь, внутренне подбадривайте себя: «Давай, ты сможешь!», «Все будет хорошо!». Такая внутренняя поддержка не менее важна, чем поддержка близких. Так можно мотивировать себя на преодоление любых трудностей. А когда все получится, не забудьте и отблагодарить себя похвалой: «Молодец, так держать!» Такие тренировки придадут уверенность в себе.

**О. Титов, психолог.**

## Знаете ли вы, что...

**У страдающих болезнью Паркинсона удваивается вероятность наступления ишемического инсульта. У людей, перенесших инсульт, в 2 раза чаще развивается болезнь Паркинсона, и не только она. Болезнь Альцгеймера также чаще поражала тех, у кого был хотя бы один ишемический инсульт.**

**Для диагностики некоторых сложных урологических заболеваний у детей используют метод цистографии. Он помогает поставить точный диагноз и подобрать препараты для лечения.**

## Что это за зверь – цистография?

### Как делают цистографию

#### у маленьких детей

Цистография – это диагностика мочевого пузыря с помощью рентгена. Чтобы провести процедуру, мочевой пузырь с помощью катетера заполняют контрастным веществом. Оно помогает лучше увидеть «приболевший» орган, оценить структуру и целостность тканей. При подготовке к цистографии за двое суток до рентгена не рекомендуется употреблять продукты, вызывающие газообразование. А накануне процедуры, вечером и утром, надо сделать очищающую клизму. Детям также вводят вещество, снижающее риск аллергических реакций. За час до исследования устанавливают газо-

отводную трубку. Если у ребенка бывают запоры, в течение нескольких дней надо попить слабительные средства. Чтобы не было, так называемых, газов, малыша можно покормить завтраком, состоящим из каши и напитков без сахара.

После процедуры нужно соблюдать постельный режим и постоянно наблюдать за ребенком. Иногда цистографию делают под наркозом, но это затрудняет ее проведение.

**За несколько дней до процедуры давайте ребенку бобовые, газированные напитки, сдобу, свежее молоко.**

### Кому нужна эта процедура

Процедура эта не из приятных, поэтому для нее должны быть се-

рьезные причины, такие как: нарушение мочеиспускания (чтобы исключить опухоли), туберкулез мочевого пузыря, энурез, повторяющиеся инфекции, подозрение на пузырно-мочеточниковый заброс, исключение дефектов в развитии.

При острых воспалительных процессах лучше отказаться от процедуры. У детей также проводят микционную цистографию – рентген в процессе мочеиспускания. В этом случае можно диагностировать дивертикул уретры, пузырно-мочеточниковый рефлюкс, свищи.

Цистография может быть болезненной, особенно, если есть воспаления. Чтобы ребенок не испугался, его нужно предупредить, что аппарата издает громкие щелчки. После консультации нефролога, уролога, рентгенолога родители дают согласие на цистографию.

**О. Курбатова, детский уролог.**

## Почему ротавирус “ходит” 2 раза в год?

**Почему ротавирусные инфекции, которые проходят с поносом, рвотой, температурой, стабильно “ходят” 2 раза в год? С чем это связано? Конечно, анализами не подтверждено, что это именно ротавирус, но его симптомы одолевают и школы, и детские сады. Нужно ли делать прививку?**

**Екатерина.**

Действительно, наблюдается подъем заболеваемости кишечными вирусами весной и осенью. Причина в ослаблении местного иммунитета (на слизистой кишечника) и особенности микрофлоры кишечника. Что касается вакцинации, ее нужно завершить до 8-месячного возраста. Если в окружении начинают болеть ротавирусом, для профилактики можно использовать пробиотик «Энтерол».

## Если копрограмма чистая, можно не беспокоиться?

**Моему сыночку еще нет 2 месяцев. Иногда его беспокоит животик. Копрограмма никаких отклонений не показала. Надо ли еще сдавать какие-нибудь анализы – на стафилококк, дисбактериоз?**

**А. Пермякова.**

Все дети рождаются со стерильным кишечником, и в течение первых месяцев жизни он заселяется микрофлорой. Поэтому развивается временный дисбактериоз. Если у ребенка не восстанавливается стул, беспокоят боли в животике или он мало прибавляет в весе, тогда надо проверить кал на дисбактериоз. Всем подряд этот анализ не нужен. А вот если проявления дисбактериоза достаточно выражены, такой анализ необходим.

## ДОЧКА ПЕРЕБОЛЕЛА ПРОСТУДОЙ, А ТЕПЕРЬ КОНЬЮНКТИВИТ

**Недавно дочка переболела ОРВИ, а теперь новая проблема – конъюнктивит. Что делать? Можно ли для облегчения ситуации использовать отвар ромашки?**

**И. Пермякова.**

Конъюнктивит может иметь разную природу, поэтому ребенка, в первую очередь, надо показать врачу. Конъюнктивит бывает бактериальный, вирусный (который часто бывает после перенесенного ОРВИ) и аллергический. Соответственно, и лечение будет разным. В случае бактериального – капли или мазь, в состав которых входят антибиотики широкого спектра действия, для вирусного – противовирусные средства. Если же причина – аллергия, то надо определить аллерген и потом лечить конъюнктивит антигистаминными препаратами. Самостоятельно назначать лекарства ни в коем случае нельзя!

Отвары ромашки или календулы можно использовать дополнительно, чтобы облегчить ситуацию,

если нет аллергии на эти растения. Они обладают хорошими дезинфицирующими свойствами. Для уменьшения воспаления каждые 2 часа протирайте глазки малыша марлевым тампоном (не ватным, поскольку волокна могут остаться на ресницах), смоченным в травяном отваре. Делается это по направлению от внешнего уголка глаза к внутреннему. Для каждого глаза используйте новый тампон, для каждой процедуры – свежий отвар. Во время болезни и лечения нежелательно гулять с ребенком на улице, особенно в ветреную и солнечную погоду, поскольку эти факторы усугубляют течение конъюнктивита.

**И. Сорокина, офтальмолог, врач высшей категории.**



# ТОЛЬКО МЕЖДУ НАМИ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ ВРАЧУ

**НА ПРИЕМЕ У ГИНЕКОЛОГА ВРАЧ НЕ ТОЛЬКО ДОЛЖЕН  
ПРОВЕСТИ ОСМОТР И СОБРАТЬ АНАМНЕЗ, НО И ОТВЕТИТЬ  
НА ВОПРОСЫ ПАЦИЕНТА.**

**З**ачастую женщины, приходя к гинекологу, не решаются задать доктору некоторые вопросы. Они кажутся им слишком интимными, странными или неправильными. Однако врач на то и врач, чтобы говорить с ним начистоту!

### **К приему гинеколога надо готовиться!**

Главное - не спринцеваться! При спринцевании вымывается влагалищная микрофлора, что может повлиять на результаты осмотра и лабораторных исследований. Достаточно ополаскивания наружных половых органов. Если такой возможности нет, воспользуйтесь детскими влажными салфетками: в специальных салфетках для интимной гигиены могут содержаться антисептики, которые влияют на влагалищную флору. Кроме того, за 1-2 дня до визита к врачу нежелателен половой акт.

### **У меня много выделений.**

#### **Это нормально?**

У каждой женщины количество выделений сугубо индивидуально и может варьироваться в зависимости от возраста, дня цикла, отсутствия или наличия беременности (но не более 5 мл в сутки). С их помощью женское тело защищается от патогенных микробов, избавляется от омертвевших клеток кожи, поддерживает во влагалище постоянную внутреннюю среду, а также создает смазку, которая помогает при зачатии. К примеру, во время овуляции выделений может быть больше, чем обычно. В норме они должны быть прозрачными (сразу после месячных - беловатыми), иногда пенистыми, практически без запаха.

### **Ежедневные прокладки безопасны!**

Если без ежедневных прокладок не обойтись, необходимо менять их

каждые 2-3 часа. Использование одной прокладки в течение дня способствует размножению на ней патогенных бактерий, что может привести к воспалительным процессам. Несмотря на настойчивую рекламу, нежелательно использовать прокладки, в которых есть отдушки-ароматизаторы - они могут вызвать аллергическую реакцию в области наружных половых органов.

### **Если есть миома, то будет и рак?**

Миома - это доброкачественное новообразование, при котором вероятность заболеть раком матки такая же, как и при отсутствии миомы. Хотя она вполне способна нарушить качество жизни: вызывать боли, кровянистые выделения, обильные месячные, нарушение работы кишечника и/или мочевого пузыря, а в определенных случаях и препятствовать наступлению беременности и вынашиванию плода. Необходимо наблюдать узел (узлы), начиная с момента обнаружения. Если миома не дает никаких симптомов и практически не растет, лечение не требуется.

В иных случаях проводится лечение: медикаментозная терапия, эмболизация маточных артерий. К хирургическому вмешательству прибегают лишь в крайних случаях, когда миома слишком большая.

### **Как бороться с недержанием мочи?**

Следует записаться на прием к гинекологу-эндокринологу. С этой проблемой сталкиваются до 20% женщин. В молодом возрасте стрессовое недержание мочи говорит о

**Не стесняйтесь спрашивать  
врача-гинеколога о том, что  
вас волнует. Это поможет вовремя  
решить возможные проблемы и  
предотвратить нежелательные  
последствия.**



дефиците женских половых гормонов - эстрогенов. Как правило, к данному симптому добавляются другие: сухость во влагалище, дискомфорт во время полового контакта. Чаще всего это происходит в результате переутомления, стрессов или жестких диет с целью похудения. Тренируйте мышцы промежности, попеременно сокращая и расслабляя их. Также врач порекомендует диету для нормализации гормонального фона, витамины, лечебную физкультуру.

### **Можно ли забеременеть, если начались "приливы"?**

С наступлением менопаузы (она начинается в среднем после 45 лет) менструации становятся нерегулярными, нередко «приливы», утомляемость, нарушение мочеиспускания и другие характерные симптомы гормональной перестройки. Способность к зачатию в этот период снижается, однако беременность все еще возможна.

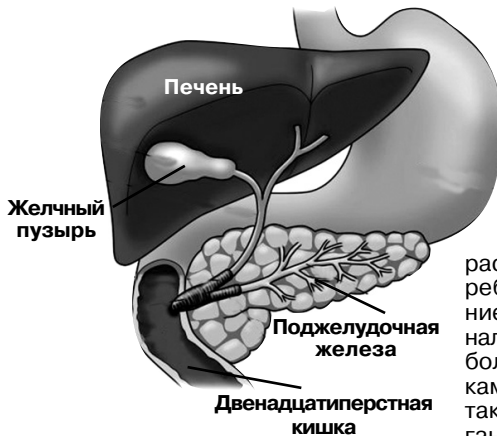
### **Нашли уреоплазму. Лечить обязательно?**

Уреоплазма - это составляющая микрофлоры слизистой внутренних половых органов. Если с иммунитетом и женским здоровьем все в порядке, уреоплазма не сможет развиться до уровня патогенной бактериальной среды, и лечение не потребуется. Но, если этих микроорганизмов слишком много, без антибактериальной терапии не обойтись.

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

## Желчный пузырь изогнулся

**В гастроэнтерологии пациентам нередко ставят диагноз изгиб шейки желчного пузыря. Иногда перетяжка органа происходит сразу в нескольких местах, после чего он может иметь любую форму.**



### Этот орган похож на полуягоду

В желчном пузыре есть дно, тело и шейка. Из шейки выходит проток, который соединяет этот орган с печенью, образуя общий канал для циркуляции желчи. Печень синтезирует желчь непрерывно, поэтому так важно иметь здоровый пузырь, который есть не что иное, как резервуар. В желчном пузыре секрет сохраняется в более сгущенном виде, так как объем органа не позволяет вместить все количество вырабатываемой желчи. В полости пузыря под влиянием ферментов из желчи выводится вода. Это усиливает концентрацию желчи. В таком загущенном виде из-за сокращения стенок желчного пузыря секрет поступает в тонкий кишечник. Сама желчь в избыточном количестве раздражает кишечник, желудок и печень, потому что продукты ее распада содержат токсины. Нормально функционирующий желчный пузырь не создает такой проблемы.

### Почему желчный пузырь деформируется?

В гастроэнтерологии пациентам нередко ставят диагноз изгиб шейки желчного пузыря. Иногда перетяжка органа происходит сразу в нескольких местах, после чего он может иметь любую форму. Такой дефект встречается у людей пожилого воз-

раста, но изгиб желчного пузыря и у ребенка не такое уж редкое явление. Нередко изгиб возникает при наличии холецистита, особенно, если болезнь хроническая. Присутствие камней в полости желчного пузыря также приводит к деформации органа. Застой желчи, спайки на желчном пузыре, увеличение органа, поднятие тяжелых предметов и резкие движения влекут за собой деформацию органа по своей оси.

Но существует и врожденный изгиб этого органа. Врачи считают это индивидуальной особенностью организма. Обычно в этом случае такое строение органа не ведет к нарушению функции и не причиняет человеку ощутимого дискомфорта.

### Как распознать это заболевание

Изгиб желчного пузыря может не проявлять себя долгое время. Более того, способен исчезнуть без лечения. Заподозрить проблему заставляют:

- ✓ боли с правой стороны ребер, отдающие в позвоночник или лопатку;
- ✓ учащенное сердцебиение;
- ✓ снижение аппетита;
- ✓ рвота;
- ✓ нарушения в работе желудочно-кишечного тракта;
- ✓ нехватка воздуха, болезненное дыхание;
- ✓ повышенное слюноотделение;
- ✓ тошнота.

Если изгиб и перетяжка желчного пузыря возникли из-за воспаления, это отражается на самочувствии человека. Кожа лица становится сероватой, появляется горький привкус во

рту, усиливается потливость. Если возникла деформация шейки желчного пузыря, боль распространяется на всю область живота. В таком состоянии внезапно повышается температура. Человек жалуется на сильную слабость. После еды усиливается вздутие живота. Эти серьезные симптомы могут свидетельствовать о попадании желчи в желудок. В этом случае требуется срочная медицинская консультация.

### Лечение при деформации пузыря

Правильный диагноз ставится при помощи ультразвукового исследования. Врач точно определит расположение изгиба желчного пузыря и сможет разработать стратегию лечения. Обычно на это требуется много времени. Хорошего эффекта позволяет добиться комплексная терапия.

✓ Физиотерапия - электрофорез с добавлением новокаина.

✓ Диета при изгибе желчного пузыря облегчает неприятные симптомы и постепенно восстанавливает нормальное функционирование органа. Суть диеты - в дробных приемах пищи. Такое питание предотвращает застой желчи, обеспечивает ее нормальный отток. Диета предусматривает снижение размеров порций и включение в меню пищи, богатой растительным белком и жирами.

Категорически запрещены животные жиры, острая пища, цельное молоко, кондитерские изделия, соленая, продукты, имеющие в составе эфирные масла.

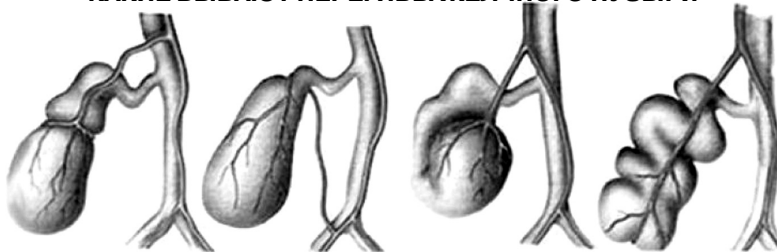
✓ В качестве народных средств используют отвары и настои целебных трав, оказывающие на организм мягкое желчегонное действие. Это мята, кукурузные рыльца, ромашка, календула. Народные рецепты помогают вылечить изгиб желчного пузыря у детей 6 лет и младше.

✓ Медикаментозное лечение предусматривает курсовое употребление желчегонных препаратов. Курс - около двух недель. Для закрепления первых результатов лечения понадобится не меньше четырех курсов. Самый популярный препарат - на основе экстракта бессмертника.

Прогноз на выздоровление в большинстве случаев благоприятный.

Если после еды усиливается вздутие живота, возможно, желчь попадает в желудок.

### КАКИЕ БЫВАЮТ ПЕРЕГИБЫ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ



Нередко изгиб желчного пузыря возникает при наличии холецистита, особенно, если болезнь хроническая.



**Боль в животе чаще всего вызывается спазмом. Это особенный тип боли. Она появляется из-за судорожного сокращения гладких мышц.**

## СПАЗМЫ В ЖИВОТЕ

например при язве желудка. Спазм возникает при синдроме раздраженного кишечника. В подобных ситуациях надо принять спазмолитик, например «Но-шпу». Этот препарат работает мягко и бережно. А главное, действует на боль как на причину, а не как на симптом. В результате, сжатый орган расслабляется, и проблема уходит.

При приеме обезболивающих препаратов нужно переходить от простого к сложному. Начинать можно с максимально безопасных препаратов, которые подходят в том числе и для самолечения.

✓ Если боль слабая и средней интенсивности, допустимо принять спазмолитик.

✓ Если боль длительная, усиливающаяся и не проходит в течение нескольких часов, скорее всего, она не связана со спазмом. Нужна консультация врача.

✓ При очень сильной боли, которая сопровождается температурой и рвотой, требуется скорая медицинская помощь.

Да, спазмолитики действуют быстро и доступны для населения. Но не все болезни можно определить и вылечить самостоятельно. Поэтому, если после приема препарата боль не проходит, а усиливается, надо обратиться к врачу.

**В. Еськов,**  
*гастроэнтеролог,*  
*кандидат*  
*медицинских наук.*

Такие есть внутри всех полых органов-мешочков - в желудке, желчном и мочевом пузырях, матке. Под воздействием стресса, острой пищи - да мало ли чего еще! - гладкие мышцы сильно сокращаются. Такие сокращения и вызывают болевые ощущения. Спазмы в животе возникают, если в желчном пузыре имеются камни, из-за микробов, при отравлении, воспалительном процессе брюшной полости,

## Бедная спина!

**Больше всего в садово-огородную страду достаётся спине. Не зря в народе говорят: горбатиться на грядках.**

**1.** Нагрузки на мышцы и суставы дачники получают такие же, как спортсмены на тренировках. Как обезопасить себя от последствий трудовых подвигов на родных сотках? Перед тем как взяться за рабочий инструмент, сделайте разминку. Положите на плечи любой садовый инвентарь, хоть лопату, и несколько раз поворачивайте туловище в разные стороны. Затем несколько раз плавно поднимите руки вверх, вставая при этом на носочки.

**2.** Когда занимаетесь прополкой, не разгибайтесь резко. Воткните рядом лопату (вилы, грабли), обопритесь, перехватывая руками, встаньте.

**3.** Не сидите у грядки на низкой скамейке, не работайте вниз головой. Это приведет к перенапряжению позвоночника и, как следствие, к боли в спине.

Лучше встаньте на колени, надев специальные наколенники. Кстати, в них врачи рекомендуют мыть пол - это защищает суставы от травм.

**4.** Во время прополки многие сгибаются в три погибели, опустив голову вниз. В этом случае кровь приливает к голове - так и до инсульта недалеко! Правильная поза: на четвереньках, подстелив что-то мягкое под колени, с опорой на руку (периодически ее надо менять).

**5.** Обрезая деревья, руки держите на уровне груди (используйте стремянки и лестницы). Если подолгу тянуться руками вверх, шейные позвонки перегружаются.

**6.** Если нужно что-то поднять тяжелое, сначала присядьте с прямой спиной, возьмите груз, а затем, сохраняя спину ровной, медленно выпрямите ноги.

Переносите тяжести тоже только с ровной спиной.

**7.** После работ обязательно разгрузите мышцы. Слегка наклонив корпус вперед, помашите руками вверх-вниз. А для расслабления спины неплохо полежать минут десять на жесткой поверхности. Если из-за неудачного движения или подъема тяжестей «вступило» в спину, тут же прервите любую физическую работу, не перевозмогайте себя. Некоторые люди считают: когда болит спина, по ней надо «потоптать». Делать это категорически нельзя! Грелка тоже под запретом: временно уменьшив боль, она вызовет еще больший отек и ухудшение самочувствия.

**8.** Что делать, если спина заболела? Лягте на пол на живот и начните одновременно тянуть правую руку вперед и левую ногу назад. Затем левую руку вперед и правую ногу назад. Каждый раз замирайте на 10 секунд. Кстати, боли в спине часто появляются не из-за физической перегрузки, а от сквозняков.

**О. Редькина,** *ревматолог, врач II категории.*

## SOS!

✿ Если есть перетяжка, полностью перекрывающая отток секрета, надежды на легкое выздоровление нет. Такая ситуация может привести к разрыву желчного пузыря.

✿ Избежать закручивания желчного пузыря можно, если отказаться от тяжелых физических нагрузок.

## О складках на языке

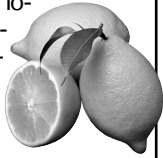
Складчатый язык - это не заболевание, а врожденная особенность. Причину этого явления пока не выяснили. Известно, что складки появляются за счет увеличения мускулатуры. При этом, язык несколько увеличен, возле проходящей по средней линии глубокой борозды заметны дополнительные бороздки и складки. Их может быть много или одна. Располагаться могут в определенном порядке, чаще продольно или беспорядочно. Складки делят язык на отдельные дольки или сегменты, похоже на извилины мозга. Если они небольшие, человек не испытывает неприятных ощущений, не нарушается вкус, жевательная и речевая функции.

Когда же складки слишком развиты, язык даже не помещается в полости рта, и человек вынужден чуть размыкать зубы. В этих редких случаях затрудняются речь, жевание. Старайтесь не травмировать язык. Соблюдайте гигиену полости рта, своевременно лечите зубы, если носите зубные протезы, тщательно следите за ними. Слизистую полости рта раздражает длительное употребление кислой, острой или очень горячей пищи, а также курение и алкоголь. Язык сильно повреждается, а бороздки между складками засоряются, если человек любит щелкать семечки.

**А. Искандеров,**  
*терапевт, врач*  
*высшей категории.*

## Ноготь врос?

✓ Сделайте в лимоне небольшое углубление, засыпьте туда немного морской соли, наденьте на поврежденный палец и подержите 20 минут. Повторяйте процедуру ежедневно, пока не наступит облегчение.



✓ Сварите луковичу и разомните до однородности. Переложите теплую пасту на стерильную марлю или хлопчатобумажную салфетку, приложите к больному пальцу, закрепите бинтом. Держите компресс 2 часа.

✓ Взбейте яичный белок и нанесите его на поврежденное место. Проводите эту процедуру несколько раз в день до улучшения состояния. Остатки не выливайте и храните в холодильнике в течение 3 дней.

## Это снадобье избавляет от озноба и прибавляет сил

Весеннюю сырость многие переносят плохо, особенно если ослаблен иммунитет. Иногда вроде бы и не простудилась, но по вечерам лихорадит, знобит, даже слегка повышается температура. Я беру 2-3 ст. ложки сушеного зверобоя и столько же ягод сушеной красной рябины. Засыпаю в термос и заливаю 0,5 л кипятка, настаиваю 2 часа. Затем процеживаю. Принимаю по 2 ст. ложки после еды. Это снадобье избавляет от озноба и прибавляет сил.

*И. Борисова.*

## Я 20 лет страдала от полиартрита

Особенно болели колени. Одна женщина посоветовала мне каждое утро втирать в больные места, массируя, настойку окопника. Затем обвязать эластичным бинтом и ходить так целый день. А на ночь делать компресс с настоеккой окопника. Утром не бежать сломя голову на кухню, чтобы домашним приготовить завтрак. Снять бинты и вы-

полнять упражнение «велосипед». И снова втереть настойку и обмотать колено эластичным бинтом. Я лечилась так 7 дней. В результате полиартрит отступил, и я смогла жить полноценной жизнью. Однако лечение не прекращаю. Настойка окопника всегда есть в холодильнике. Как приготовить настойку? Наполнить литровую банку до половины измельченным корнем окопника, залить доверху самогонном-перваком и оставить на 10 дней настаиваться.

*О. Хмырова.*

## Когда начинают болеть мышцы

Беру несколько крупных картофелин, отвариваю в мундире, разминаю и еще не остывшими прикладываю к больным местам на марле, сложенной в 3-4 слоя. Укутываю старой пуховой шалью. По мере остывания картофеля убираю слои марли, пока картошка не остынет совсем. Затем растираю больное место спиртом и снова утепляю. Делаю такую процедуру на ночь, несколько вечеров подряд. Но буквально через сутки боль уже идет на спад.

*М. Кашина.*

## Лидеры облучения

✿ Микроволновки - мощнейший источник излучения. Часто хозяйка, включив микроволновку, стоит вплотную к ней. Этого нельзя делать категорически! Когда СВЧ-печь работает, желательнее уйти в другую комнату.

✿ У электрических чайников и утюгов интенсивность излучения невелика.

✿ Еще больше поле у пылесоса - около 100 мкТл. Впрочем, пылесос обычно таскают за шланг и находятся от него достаточно далеко.

✿ Поле стиральных машин гораздо сильнее. У пульта управления оно более 10 мкТл, на высоте 1 м - 1 мкТл, сбоку на расстоянии 50 см - 0,7 мкТл. Поэтому, при работе автоматической стиральной машины лучше не стоять возле нее.

✿ Рекорд держат электробритвы. Их поле измеряется сотнями мкТл.

## НЕ ОБЛУЧАЙСЯ!

**Электромагнитное излучение от бытовой техники может навредить здоровью. Доказано, что безопасный предел интенсивности электромагнитных полей равен 0,2 мкТл (микроТеслы).**

✿ Разговор по мобильному в диапазоне 900 Мгц в течение 35 минут ведет к повышению артериального давления на 5-10 мм рт. ст.

✿ О компьютерах. Их электромагнитное излучение распространяется по всем направлениям, поэтому монитор нужно ставить как минимум на рас-

стоянии 70 см от себя и на 1,5-2 м от сидящего рядом. Задняя и боковые стенки тоже дают излучения. И никакие кактусы от него не спасают!

## Как обезопасить себя

✿ Не ставьте кровать ближе чем на 2 м от кабельных

проводок и ближе 1,5 м от телевизора. Вообще, перед телевизором лучше сидеть не ближе 2 м от экрана.

✿ Электрические приборы стоит размещать на расстоянии 1,5-2 м друг от друга и не включать одновременно.

✿ Обзаведитесь ионизатором воздуха - он снижает воздействие электростатических полей. Домашние цветы - бегонии и фиалки - тоже насыщают воздух ионами.

✿ Лучшая защита от электробытовых приборов - реже общаться с ними и на безопасном расстоянии.




## Думай, думай

**Датские ученые оповестили врачей и работников аптек, а также своих граждан о том, что диклофенак, который принимают при болях в суставах, вреден для сердца и сосудов. Пациенты, которые принимают этот препарат, в 3 раза чаще переносят инфаркт, фибрилляцию предсердий. Риск сердечно-сосудистых катастроф проявляется уже в первый месяц приема диклофенака. Если сравнить его с ибупрофеном, то диклофенак так же увеличивает риск желудочно-кишечных кровотечений. Исследователи уверены, что пора исключить диклофенак из свободной продажи, заменив его другими обезболивающими и противовоспалительными лекарствами.**

## Важно знать!

Очень болезненно реагируют на электромагнитное поле люди с ослабленным иммунитетом, заболеваниями сердечно-сосудистой и нервной систем, аллергии. Особую опасность излучение представляет для детей и беременных женщин.

# Отдыхай!

Жестко зауженные складки					Чувство красивого		Судья над холмами			
Виршеплет	Древко на корме корабля		Ее гнул на бабина батрак	Марка мебели по каталогу						
					Разбавитель нитрокрасок		Сейф пирата			
Дебет равен кредиту	<b>1</b>		Столбец баланса					Пиковая масть	Кнопка включения	
Скуп и прижимист	Апельсиновый морс					Он один такой				
			Рекламный газ				Музыка "Норд..."	Льготный проездной	Материал для ванны в ванну	
Как вкусно пахнет!						Агрегат по добыче молока				
			Удостоен научной премии	Пронумерованная музыка				Значок файла на мониторе	Специалист по кино съемке	
Карандашница в ранце	Дорожный или препинания		Ткань из долгунца			Церковный староста				
				 <p>Утром вышла на балкон и увидела на асфальте надпись: "Лена, я люблю тебя! Мы завтра летим в отпуск!" Я так обрадовалась, что даже не сразу вспомнила, что я Катя.</p>			Модная фуражка			
	Приток Печеры		Анонимный визитер					Аверс монеты		
				Он же онагр					"Радуга" от зодчего	Смысл проблемы
	Точка небесной сферы	Груз на плечах Атланта				Библейские шахты	Зерновой склад	"Мадемуазель блюз"		
				Рамка гравиоры						
Спасательный "бублик"	Телячья нежность	Выкручивание мокрого белья					Малорослый лесок	Пчелиная "ребяня"	<b>2</b>	
			Имя Булычев старшего	Премия наших телемэтров	Бесталаннный человек					
Рисованная загадка	Цветочный сок							То, что из избы метут		
				Скульптор ... Неизвестный						
Теплообработка глины	Топливо из болота					Библейский праведник				
Смесь целебных трав				Высекается из кремня						



# «МНЕ НРАВИТСЯ РАЗРУШАТЬ СТЕРЕОТИПЫ»: актриса Ольга Медынич о профессии и юморе

Большинство зрителей знают Ольгу Медынич благодаря ярким комедийным ролям, однако сама актриса утверждает, что ей одинаково близки как комедия, так и драма. О стереотипах в профессии, принципах и вещах, которые делают ее счастливой, Ольга рассказала в интервью.

### О ЮМОРЕ:

«Женщин, готовых посмеяться над собой, меньше, чем мужчин. С чем это связано? Наверное, с тем, что мы, женщины, всю жизнь пытаемся свои недостатки скрыть, а не высмеять. Женский юмор, на мой взгляд, должен быть изящным. Нам, в отличие о мужчин, не идет грубость: мы должны ассоциироваться с красотой, изысканностью, элегантностью. Да, женщин в юморе меньше, но есть потрясающие дев-

чонки, которым удастся смеяться над своими комплексами, у которых отличная самоирония. Надеюсь, я вхожу в их число».

### ОБ ОТНОШЕНИЯХ С ОКРУЖАЮЩИМИ:

«Я открыта миру, но это не значит, что я должна любить всех и вся. Людей, вхожих в наш дом, единицы, и я считаю, что это правильно! Знакомых много, но тех, с кем могу поделиться откровенными истори-

ями, очень мало. Дружба для меня — то же самое, что и любовь: я долго присматриваюсь к человеку, и наши отношения должны пройти проверку различными ситуациями, расстоянием и временем. Все мои друзья — это, как правило, годами проверенные, любимые люди — любви, так я их называю».

### О СТЕРЕОТИПАХ:

«Есть такой стереотип: если актриса сыграла в комедии, больше ничего она играть не может. Это абсолютный бред. В институте нас учили быть разными. Мне близка комедия так же, как и драма. После „Женской Лиги“ было много предложений в комедийном жанре, но случился застой в драматических ролях: сейчас ситуация начинает меняться. Моя последняя работа — „Медное солнце“ — открыла меня с другой стороны: множество артистов, а главное — зрители увидели, что я могу быть разной. Мне нравится разрушать стереотипы».

### О ПРИНЦИПАХ:

«Я придерживаюсь одного простого правила: быть порядочным человеком. Давно забытое слово „порядочность“ очень хорошо характеризует людей. Для меня важно не только, как человек относится ко мне и своим близким, имеет значение также то, как он ведет себя с теми, над кем у него есть власть и теми, кто от него зависит. Всегда наблюдаю за этой историей: именно в ней человек хорошо раскрывается. Я стараюсь быть порядочным человеком, да и заповеди, конечно, никто не отменял».

### ОБ ОРИЕНТИРАХ В КИНО И ЛИТЕРАТУРЕ:

«Я себя ни с кем не ассоциирую и считаю это занятие глупым. Люди, как снежинки, все индивидуальны. С детства никогда не хотела ни на кого быть похожей. У меня даже не было кумиров».

### ОБ ОТНОШЕНИИ К РАБОТЕ:

«Самый главный критик для меня — я сама. Правда, назвать себя перфекционистом не могу. В работе я всегда пытаюсь прочувствовать материал и сделать все, что от меня требуется. Но мы все самоеды, и да, у меня тоже бывают моменты, когда остаюсь собой недовольна».

### ОБ ИНТЕРНЕТЕ:

«Я не люблю крайности. Для кого-то интернет — зло, а для других — добро. Все дети сейчас хотят быть блогерами, потому что считают, что смогут „ничего не делать и



## ТОМАСУ ВИНТЕРБЕРГУ ИСПОЛНИЛОСЬ 50 ЛЕТ

зарабатывать деньги». Моя позиция такова: если талант есть, то почему бы не реализовать его в интернете. Я пришла в Instagram взрослым человеком: это маленькая часть моей большой жизни, но для кого-то это целая жизнь — вот что плохо. Поэтому детей нужно воспитывать, развивать всесторонне и объяснять, что интернет — это только часть огромного мира».

### О ТРЕНДАХ В INSTAGRAM:

«На мой взгляд, вещи, которые будут „заходить“ всегда — это смех, секс, смерть и скандал. Я выбрала самый безобидный путь и несказанно этому рада. Не люблю конфликты, поэтому счастлива, что на моей странице нет неадекватных людей и хейтеров: у меня добрая публика, и я им очень благодарна».



### О ВЕЩАХ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ СЧАСТЛИВОЙ:

«Счастливей меня делают мои любимые люди: родные, друзья и так далее. Еще самовыражение — профессия, которую люблю. Многие люди, к сожалению, не любят то, чем занимаются. Мне повезло: моя работа и мое хобби — это то, чем я занимаюсь. Мой внутренний ребенок не перестает хлопать в ладоши и радоваться этому миру. Я мечтаю, улыбаюсь, живу вместе с моей внутренней Оленькой и надеюсь, так будет всегда».

### О БЛИЗКИХ:

«Я окружаю близких своей любовью, и это не просто слова. Для меня „любить“ — это глагол. Я совершаю поступки для любимых, стараюсь внушать своим людям, что все в их руках, и эту жизнь всегда можно поменять, главное — начать с себя. Возможно все! Я дарю улыбки и направление на свет, ведь тьмы и так много в жизни, она сама нас находит, а свет нужно искать».



19 мая исполнилось 50 лет известному датскому режиссёру, сценаристу, продюсеру, соратнику Ларса фон Триера и соавтору манифеста «Догма 95» Томасу Винтербергу, снявшему в 1998-м первый фильм по правилам «Догмы» — «Торжество».

Томас Винтерберг родился 19 мая 1969 года в Копенгагене. В 19 лет поступил в Датскую нацио-

нальную киношколу, которую с успехом закончил в 1993-м. Его дипломный проект — короткометражный «Последний раунд» — получил награду продюсеров и приз жюри на Мюнхенском международном студенческом кинофестивале, а также первый приз на смотре в Тель-Авиве.

В полнометражном кино дебютировал в 1996-м картиной «Величайшие герои». Через два года вышло «Торжество», удостоенное 28 наград, включая Приз жюри Канн. Всего на счету режиссёра 23 постановки, 13 сценариев, пять продюсерских проектов и четыре актёрские работы. Он поставил такие фильмы, как «Всё о любви», «Дорогая Венди», «Возвращение домой», «Субмарино», «Охота», «Вдали от обезумевшей толпы», «Коммуна» и «Курск», который выйдет в прокат 27 июня.

Обладатель 49 наград, среди которых два приза Каннского фестиваля, три европейских «Оскара» и премия ММКФ. В настоящий момент снимает у себя на родине ленту под названием Druk.

## ЛУЧШИЕ АКТЕРЫ ПО ВЕРСИИ ВАФТА



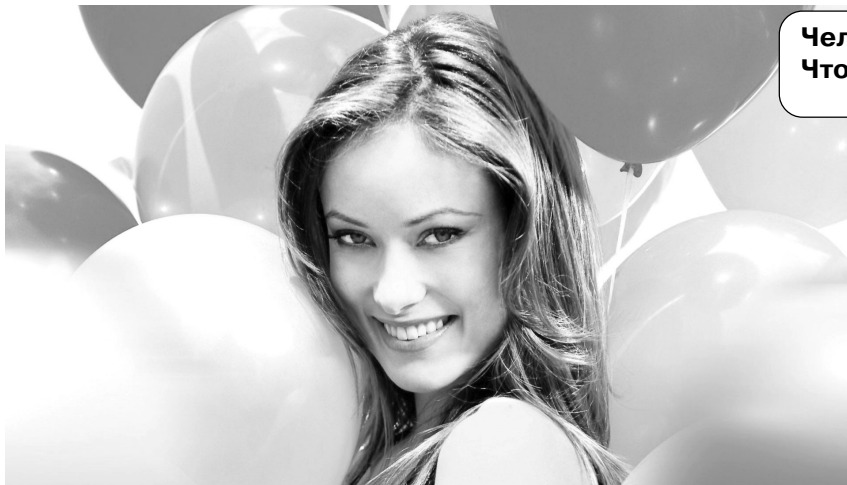
Британская академия кино и телевизионных искусств (BAFTA) объявила лауреатов своей премии в области телевидения. Фаворитами стали сериалы «Убивая Еву», «Патрик Мелроуз» и «Чрезвычайно английский скандал», сообщается на сайте академии.

Так, «Патрик Мелроуз» был назван лучшим мини-сериалом, а исполнитель главной роли — Бенедикт Камбербэтч — получил статуэтку как лучший актер. Кроме того, проект отметили за сценарий и работу ху-

дожника-постановщика.

«Чрезвычайно английский скандал» наградили за лучшие костюмы, монтаж, роль второго плана (Бен Уишоу) и режиссерскую работу Стивена Фрирза.

Сериал «Убивая Еву» стал лучшим драматическим проектом, а исполнительница роли дерзкой наемной убийцы Виллanelль — Джоди Комер — была признана лучшей актрисой. Также сериал был отмечен наградами за музыку и звук.



**Человек – продукт его мышления.**

**Что он думает, тем и становится.**

**Махатма Ганди**

## ПОЛУЧИ ВСЕ, ЧТО ХОЧЕШЬ! Позитивное мышление

**Мы предпочитаем обращаться за помощью к гадалкам и экстрасенсам, надеясь на чудо, волшебство. И даже не подозреваем, что сами являемся волшебниками.**

**П**редставьте себя стоящей перед зеркалом. Оно отражает все, что вы ему показываете. Хмуритесь - и получаете унылую гримасу, улыбаетесь - и оно улыбается вам в ответ. По такому же принципу работает окружающая действительность. То, что происходит в вашей жизни, не берется из ниоткуда. Вы сами - творец своей судьбы.

### **ЭЛЕМЕНТАРНО, ВАТСОН!**

Система позитивного мышления работает очень просто. В ее основе лежит незамысловатый принцип: мысли - начало поступков.

Попробуйте начать свой день с фразы: «Сегодня все будет хорошо, у меня все получится!» Такие высказывания называются аффирмациями - словесными установками, которые мы сами себе даем. Таким образом, вы с самого утра закладываете в своей голове мысль: все просто обязано быть хорошо, по-другому никак.

Сразу предупредим: сначала будет сложно! Наш мозг, увы, привык иметь дело с отрицательными эмоциями, а потому сразу переключиться вряд ли сможет. Поэтому, для получения результата работать надо регулярно. Начните с простого. Каждую негативную мысль, появляющуюся в вашей голове, заменяйте на позитивную. К примеру, размышление из разряда «как много дел накопилось на работе» тут же вытесните другим - «зато вечером отдохну - устроим семейный ужин». Подобную процедуру надо

проводить с каждой негативной мыслью, не позволяя ни одной проникнуть в ваше сознание и заставить вас расстроиться!

Позитивное мышление предполагает, что в каждой ситуации, какой бы сложной она ни была, человек может разглядеть что-то хорошее. А самое главное, своим собственным настроем и отношением к проблеме помочь ей разрешиться.

### **ЧУДЕСА ВИЗУАЛИЗАЦИИ**

Помимо того, что вы можете изменить свое отношение к жизни (а следом за ним и саму жизнь), в вашей власти также влиять на достижение собственных целей. Система позитивного мышления предлагает прием визуализации. Он заключается в том, чтобы здесь и сейчас начать представлять, что вы уже имеете то, о чем мечтаете.

Допустим, вы хотите приобрести квартиру. Цены на недвижимость высоки, и, кажется, купить ее про-

### **В тему!**

**Едет мужчина в переполненном автобусе и думает: «Ничего хорошего в жизни: зарплата маленькая, дети оболтусы, жена с тещей ворчат постоянно, в автобусе все толкаются...» На его плече сидит ангел и говорит сам себе: «Какие странные желания, и каждый день одни и те же! Но ничего не поделаешь, придется выполнять». А какие желания слышит каждый день ваш ангел?**

сто нереально. Как быть? Постарайтесь конкретизировать свой запрос. Какую именно квартиру вы хотите? Сколько там должно быть комнат? На какой улице и в каком городе она будет расположена? Засыпая, каждый день представляйте, что вы уже там живете. Думайте о том, как ее обустроите, какую мебель купите. В конце концов, поставьте в качестве заставки на рабочий компьютер или повесьте рядом с рабочим столом картину интерьера будущей квартиры.

Через некоторое время вы получите информацию о том, как достичь желаемого. И волшебство тут ни при чем! Нет, наш мозг не способен создавать нечто из ничего, но у него есть гораздо более важный дар. Он может помочь разглядеть возможности и варианты, которые мы не видим до тех пор, пока не сосредоточимся полностью на своем желании. К тому же, никогда не сбрасывайте со счетов веру. Искренне веря в успех того или иного дела, мы заставляем его сдвинуться с мертвой точки.

### **СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

Порой бывает сложно заставить себя мыслить позитивно, и это немудрено! Для этого необходимо научиться реагировать на происходящее совсем иначе, чем мы привыкли это делать. Быть может, в этом помогут несложные советы.

**Откажитесь от СМИ.** Телевизор, радио, газеты часто приносят в нашу жизнь ненужную информацию. Минимизируйте их вторжение в вашу жизнь.

**Улыбайтесь!** Через силу, даже если совсем не хочется, когда впопугу заплакать, - улыбайтесь! Вот увидите, вам станет легче.

**Окружите себя жизнерадостными людьми.** Зачем вам те, кто старается переложить свои проблемы на вас? Ищите тех, кто сможет зарядить энергией!

**Чаще делайте то, что любите.** Любимые занятия дают нам силы. Старайтесь находить для них время.

**Помогайте другим.** Как знакомым, так и совершенно посторонним людям. Эмоциональная отдача будет такой, что вы сможете горы свернуть!

**И последний совет - сделайте это!** Можно прочесть десяток книг и статей о том, как позитивно мыслить, и так и не научиться это делать. Ничего не изменится, пока вы сами не попробуете что-то сделать. Держайте!

**Французы говорят:**  
**«Если женщине хочется новизны, ей стоит поменять прическу, мужа или работу».**  
**Но предположим, что прическа вас устраивает, да и муж тоже. И все равно «перемен требуют наши сердца». Тогда остается последнее: поменять профессию.**

**Н**е принимайте необдуманных решений. Что вас категорически не устраивает в вашей профессии? Что, наоборот, нравится? Помечтайте: как должен выглядеть ваш идеальный рабочий день, что вы делаете, какие вопросы решаете. Теперь составьте список того, что вы по-настоящему любите делать, затем перечислите то, что вы умеете делать действительно хорошо. Не мечтайте о несбыточном: смиритесь с тем, что вы уже никогда не станете нейрохирургом или балериной. Составьте план действий: какие знания и умения нужны вам для вашей цели, что вы уже умеете, а чему придется научиться.

### 1. ШАГ В СТОРОНУ

Если вас в общем-то все устраивает, но хочется слегка встряхнуться, попробуйте выйти из привычной профессиональной колеи и расширить круг своих обязанностей. Скажем, если вы уже не первый год работаете главным бухгалтером, попробуйте получить аттестат аудитора. Или если вы работаете менеджером в турагентстве и курируете европейское направление, возьмите азиатские страны. Не обязательно делать поворот на сто восемьдесят градусов, иногда достаточно лишь небольшого шага в новом направлении.

### 2. НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ

Вы можете попробовать устроиться на другую должность в собственной компании. Следите за новыми вакансиями, которые открываются в фирме, и как только появится что-то подходящее, поговорите с начальством. Будьте готовы объяснить такую неожиданную смену направления. Попытайтесь убедить руководство в том, что ваши знания, умения и рвение найдут лучшее применение в новой области. Подумайте, чем вы сможете компенсировать недостаток опыта. Например, как секретарь вы достигли своего потолка, готовы развиваться дальше, и специалист по подбору персонала - это именно то, что вас интересует. Ваше умение общаться с людьми и отличное знание всех сотрудников фирмы помогут вам на новой должности.



## ВСЕ НАЧНЕМ СНАЧАЛА

### 5 способов освоить новую профессию

#### 3. ПЕРВЫЕ ОПЫТЫ

Если вам хочется более радикальных перемен, то будьте готовы к тому, что без опыта работы и специального образования вам придется начать с низших должностей и мизерной зарплаты. Некоторые фирмы берут ассистентов без опыта, обещая обучение в процессе работы. Ищите именно такие вакансии. Приготовьтесь вкалывать за двоих и не пугайтесь огромного потока новой информации.

#### 4. УЧИТЬСЯ И ЕЩЕ РАЗ УЧИТЬСЯ

Если у вас надежный тыл и вам некуда торопиться, то начните освоение новой профессии по всем правилам: для начала пройдите соответствующий курс обучения. Для некоторых профессий будет достаточно серьезных курсов длиной в полгода-год, для других необходимо высшее образование. Обсудите этот шаг на семейном совете: сумеете ли вы продержаться на одну зарплату мужа,

если учеба будет забирать все ваше время и вам придется уйти с работы. И даже если получится совмещать, то родные должны быть готовы к тому, что у вас будет гораздо меньше времени на хозяйственные дела и вам потребуется их помощь.

#### 5. САМА СЕБЕ ХОЗЯЙКА

Если вы привыкли к независимости и самостоятельности, то можете рискнуть открыть собственное дело. Вам нужны идея, хорошо продуманный бизнес-план и команда единомышленников. Если вы отлично шьете и мечтаете сделать это своей профессией, то прежде чем превращаться в надомную швею с перспективой открыть свое ателье, подумайте, насколько ваши услуги будут востребованы. А также, как вы будете искать клиентов, где размещать рекламу, кто будет заниматься вашими налогами, где вы возьмете поставщиков материалов и еще в тысяче других мелочей, которые нужно просчитать.

### СВОЕ ДЕЛО

#### Наталья Слободкина, владелица турагентства.

Я всю жизнь мечтала работать в сфере путешествий, и когда я сидела в декрете, то решила, что хватит откладывать свою мечту на потом. Я пошла на курсы «Менеджмент в сфере туризма», организованные местным центром занятости. Во время учебы устроилась на стажировку в турагентство, работала с утра до вечера и бралась за любые поручения. После окончания стажировки меня за мое рвение тут же взяли в штат, я проработала три года, собрала обширную базу клиентов, которые шли специально ко мне, и тогда я почувствовала, что пора открывать свою фирму. Муж поддержал меня, я взяла кредит в банке, и риск оправдал себя.



### **АЛЛА ПУГАЧЕВА: «Я думаю теперь не годами, а днями!»**

**Музыкальная карьера московской девчонки из Зонточного переулка складывалась как по маслу. Педагоги прочили ей будущее великой пианистки, сама она выбрала специальность «дирижер хора» в музучилище, а благодаря многочисленным гастролям по стране, вскоре стала певицей.**

#### **ВСЕ РАДИ КАРЬЕРЫ**

Не имея специального вокального образования, Алла была солисткой разных коллективов, давала много концертов. Исповедальный характер песен артистки требовал эмоций, переживаний, и продюсер определил ее амплуа как «одинокая сильная женщина». Но самой певице хотелось любви и простого женского счастья. Яркая, порой эксцентричная Пугачева пользовалась большим успехом у мужчин. Многие до сих пор недоумевают, почему из всех поклонников она выбрала в мужа нескладного литовца. Начиная цирковой клоун Миколас Орбакас обожал Аллу, но был настолько интеллигентным и робким, что Пугачева сама предложила ему пожениться.

В октябре 1969 года сыграли шикарную свадьбу на 100 человек. Молодоженам сразу выделили комнату в коммуналке, на одном этаже с родителями Аллы, а затем и отдельную квартиру. Через два года после свадьбы родилась дочь Кристина. Но для Пугачевой на первом месте была карьера. Сама не заметила, как брак превратился в простую формальность. Алла едет на гастроли в одну сторону, Ми-

колас - в другую. А Кристину воспитывает бабушка.

Детство дочери прошло мимо Аллы. Модные наряды из зарубежных командировок - только так она могла выразить дочке материнскую любовь... Первый брак продлился четыре года. Карьера Пугачевой набирала обороты, и она понимала, что мягкий, любивший выпить супруг - не ее половинка. Певица подала на развод.

#### **СЛУЖЕБНЫЕ РОМАНЫ**

Пугачева ушла с головой в работу, и ее отношения с мужчинами превратились в служебные романы. Три года выдержал официальный союз с режиссером Александром Стефановичем, целых восемь лет - брак с продюсером Евгением Болдиным. Евгений был тем самым сильным плечом, о котором Алла всегда мечтала. Высокий, красивый, он открыл ей путь в Росгосконцерт, что означало наличие своих звукорежиссера и костюмера, аппаратуры, коллектива. По своей «традиции» Алла первой предложила Болдину жить вместе.

Поняв, что беременна, певица отправилась за советом к матери и дочери. Те высказались резко про-

тив, особенно Кристина. Много лет спустя, уже сама став трижды мамой, Орбакайте о своих словах пожалеет: «Я категорически была против братика или сестренки. Была конченной эгоисткой. Хотела, чтобы мама была только моя...» И Алла сделала аборт.

Ее брак с Болдиным оказался фальшивкой. Она постоянно ревновала мужа, а потом стала сама ему изменять - сначала с Владимиром Кузьминым, потом с Сергеем Челобановым, который был моложе ее на 12 лет. Последний мог стать четвертым мужем Примадонны, но его место занял другой юноша - Филипп Киркоров. Он оказался младше звезды на 18 лет.

Они поженились в марте 1994 года. В те смутные для страны времена история любви молодого юноши, с детства влюбленного в опытную женщину, встряхнула угасающий интерес публики к певице. Для нее это был пиар, для него - возможность продвинуться по карьерной лестнице.

Вскоре в одном из интервью Пугачева призналась, что очень хочет ребенка, давно лечится, но забеременеть не может: «Исследования, анализы показывают: я здоровая молодая женщина. А беременность не сохраняется... Честно вам скажу: мы так с Филиппом напереживались с этими выкидышами, что нервничать сил больше не осталось. На все воля Божья!» Алла Пугачева не могла родить молодому мужу ребенка, зато сделала из него самого высокооплачиваемого артиста. Их брак продлился 11 лет, но под конец превратился в фикцию.

Постепенно Алла разочаровалась в Филиппе: воспитать из него ни верного супруга, ни надежного партнера не получилось. Она устала от его подростковых выходок: то



**Алла все брала в свои руки. Даже предложение Миколасу Орбакасу она сделала сама**

он разъезжает на 12-метровом розовом хаммере, то вляпывается в некрасивую историю. Она уже поставила крест на своей личной жизни, когда судьба сделала ей грандиозный подарок. Однажды на «Славянском базаре» в Витебске Филипп познакомил супругу с телеведущим и пародистом Максимом Галкиным, который был моложе ее на... 27 лет.

### ЗАМОК ДЛЯ КОРОЛЕВЫ

Алле Борисовне исполнилось 52 года, когда она поняла: жизнь только начинается. Она сидела в зрительном зале и любовалась красивым молодым человеком на сцене. Своим новым любовником. В отличие от взбалмошного Киркорова, Максим отличался недюжинным умом, воспитанием, образованием, вкусом. Может быть, именно о таком «муже-мальчике» Алла и мечтала последние годы? Ведь ей давно было ясно: с сильным солидным мужчиной она ужиться не сможет. А Максим смотрел на «любимую певицу его мамы» влюбленными глазами. «Выбрала меня не Примадонна, а другая Алла, которую я потом узнал, - там понимание, нежность, любовь, жертвенность...» - рассказывал журналистам Максим Галкин. Он с радостью согласился исполнить с ней шуточный дуэт, хотя никогда до этого на сцене не пел.

Карьера Галкина мгновенно пошла вверх. Своими баснословными гонорарами он не сумел распорядиться «по-взрослому» - затеял строительство феодального замка в Подмоскowie! Журналистам объявил, что делает это ради Аллы Борисовны. А она с улыбкой смотрела на затею: понимала, что там много роскоши, но мало вкуса. Но, как мудрая женщина, замок Максима не осуждала - она и сейчас живет там несколько месяцев в году.

### «КАК ЭТО - БЫТЬ ЗАМУЖЕМ?..»

23 декабря 2011 года Алла Пугачева стала законной супругой Максима Галкина. И снова на Пугачеву посыпались обвинения в пиаре. Галкину приписывали нетрадиционную сексуальную ориентацию, певицу называли охотницей за молодыми телами. Алла Борисовна не обращала внимания на злобные выпады и радовалась тому, что имеет.

Единственная на тот момент дочь Кристина порадовала ее тремя внуками - Никитой, Дени и Клавдией - и обрела свое женское счастье с Михаилом Земцовым. А теперь и у самой Аллы был любящий и преданный муж. Об одном она сожалела - что не может родить ему

ребенка. С завистью смотрела, как Максим играет с чужими детьми. Знала, что он мечтает о наследнике. Алла Борисовна была в курсе достижений современной медицины, располагала достаточными средствами, но все же не была уверена. К решительному шагу ее подтолкнул Филипп Киркоров, ставший отцом ребенка при помощи суррогатной матери.

Пугачева до последнего не верила в свое счастье, пока 18 сентября 2013 года не взяла на руки пищащий комочек - один, а потом и второй. В этот день от суррогатной матери появились на свет дети Аллы Пугачевой и Максима Галкина - двойняшки Лиза и Гарри. Наконец-то она была счастлива. «Я сейчас живу такой жизнью, которую вообще не знала. Как это - быть замужем?... - признается в интервью Пугачева. - Маленькие дети, муж не пьет, не курит, верный, талантливый, с юмором, красивый, домовитый. Я один раз его только спросила: «Я могу спокойно стареть с тобой?» Если бы вы видели эти глаза: «Ты сумасшедшая? Конечно, не бойся ничего!» И все».

Рождение двойняшек вызвало общественный резонанс. И снова на Пугачеву обрушилась лавина негодования: ее обвиняли в пропаганде суррогатного бизнеса, покупке детей и т.п.

Приятельница Примадонны заявила, что 11 лет назад та заморозила свои яйцеклетки, а сейчас решила использовать. Близкие к звездному клану люди говорят, что донором яйцеклетки выступила Кристина Орбакайте - хотела таким образом загладить свою вину за нерожденных братьев и сестер. Но все это неважно. Главное - радость материнства, которую смогла вновь познать 64-летняя женщина.

### НОВАЯ АЛЛА

Человек, знавший Пугачеву много лет, - Миколас Орбакас - заявил прессе: «Рождение двойняшек изменило Пугачеву. Теперь с нами новая Алла!» И это правда. Позднее материнство заставило певицу измениться и внешне, и внутренне. Она похудела, помолодела, стала одеваться более молодежно и стильно.

Пугачева открыла на Арбате свой детский сад с углубленным изучением английского языка. Помимо этого, у нее есть вокальная школа, обувной бренд и другие бизнес-проекты. «Муж меня отпускает на заработки. Я не привыкла к такой жизни - быть на содержании мужа. Это не мое совершенно!» - смеется певица. В одном из интервью Максим Галкин признался, что давно уговаривал жену выйти на сцену: «Одно



**Филипп Киркоров продолжает восхищаться Аллой Борисовной и утверждать, что она - главная женщина в его жизни**



**Именно о такой семейной идиллии всегда мечтала Алла - семья, любящий муж, дети...**

дело - я выступаю, другое - она. Это ж совсем другие гонорары!»

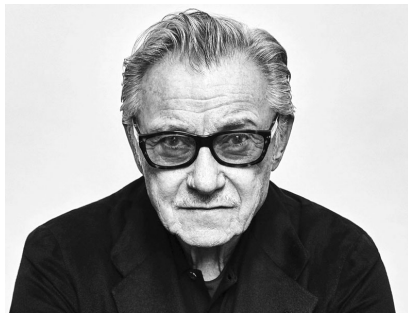
Алла Борисовна полна энергии и творческих планов. В честь своего юбилея она дала грандиозный концерт. Кстати, цены на билеты были достаточно высокими, но поклонников это не остановило. Конечно, здоровье певицы было уже не то - дали о себе знать годы работы на износ, бессонные ночи... Алла Борисовна переживала, что ее может подвести голос, поэтому пила особые израильские таблетки. Больше всего Пугачева боялась разочаровать поклонников. «Да, я старая и ничего с этим поделать не могу. И говорить о том, что у меня душа молодая, я тоже не буду, - откровенно заявляет Примадонна. - Да, я старею, уже ложишься и думаешь, проснешься ли... Это время, когда ты начинаешь думать не годами, а днями».

# ХАРВИ КЕЙТЕЛЬ ОТМЕЧАЕТ ЮБИЛЕЙ

13 мая американскому актеру и продюсеру Харви Кейтелю, ставшему одним из любимых артистов Мартина Скорсезе и Квентина Тарантино, исполняется 80 лет.

Харви Кейтель родился в Бруклине в семье еврейских эмигрантов из Польши и Румынии. В 16 лет решил поступить в морскую пехоту, служба в которой привела его в Ливан. После возвращения Кейтель начал работать судебным репортёром, а только потом решил начать актерскую карьеру. Он поступил одновременно в Нью-Йоркский университет и в актёрскую студию, где его наставниками были Стелла Адлер, Фрэнк Корсаро и Ли Страсберг. Затем играл в небольших театрах, в основном, в авангардных некоммерческих постановках. В это же время познакомился с режиссером Мартином Скорсезе, который стал для него проводником в мир большого кино.

Первым их совместным фильмом стала лента «Кто стучится в дверь ко мне?». Однако наиболее удачно творческий тандем раскрылся в картине «Злые улицы», где Кейтель, вместе с начинающим тогда актерскую карьеру Робертом Де Ниро, сыграли двух друзей, моло-



дых бандитов. Сотрудничество продолжилось и на ленте «Таксист», отмеченной «Золотой пальмовой ветвью» Каннского кинофестиваля.

В конце 1970-х, после того, как у Кейтеля не получилось сыграть роль капитана Уилларда в фильме «Апокалипсис сегодня» Фрэнсиса Форда Копполи (эта роль досталась Мартину Шину), актер был в основном занят в небольших второстепенных ролях. Триумфальное возвращение в большое кино случилось в 1988 году – опять же в картине Скорсезе «Последнее искушение Христа», где Кейтель сыграл Иуду Искариота. Затем последовали работы в «Тельме и Луизе» и, конечно, в «Багси», где за роль ганг-

стера Микки Коэна актер был номинирован на премию «Оскар».

Начало 1990-х ознаменовалось и новым творческим сотрудничеством с молодым, мало известным режиссером Квентином Тарантино. Кейтель выступил одним из продюсеров и исполнителем одной из главных ролей в его дебюте «Бешеные псы», с восторгом принятым сначала на фестивале «Сандэнс», а затем и в кинопрокате.

Личным триумфом Кейтеля стал Берлинский кинофестиваль 1995 года. В его рамках состоялась европейская премьера фильма «Дым», где он сыграл роль бруклинского философа Оги, символа нью-йоркского взгляда, сдержанного, смешливого, точного и терпеливого. Эта работа принесла актеру «Серебряного медведя». Еще одна актерская премия – имени Константина Станиславского – была вручена Харви Кейтелю в 2002 году на Московском международном кинофестивале.

Недавно актер завершил съемки в новом фильме Скорсезе «Ирландец», а также должен исполнить одну из главных ролей в первой англоязычной работе российского режиссера Павла Лунгина «Эсав».

## Любовь и страсть

# НЕ ВСЕ МУЖИКИ СВОЛОЧИ

**Я была готова его убить. Он больше не звонил. Мне было 15 лет. Мой мир рухнул...**

От любви до ненависти один шаг, и я его сделала. Все парни - сволочи. Эта мысль крепко засела в девичьей голове. Но как жить без любви? И я решила любовь купить. Задела собаку! И не просто дворнягу, а крутую немецкую овчарку. Девочку, конечно. У моей новой подружки было длинное заковыристое имя и родословная, которой могла позавидовать любая королева. Теперь я ходила в парк с ней, а не с ним, и книги читала, поглаживая милую ушастую морду. Шло время, псина росла. Ее любовь и преданность были абсолютны. Мы прошли курс дрессировки и приступили к изучению защитно-караульной службы. С момента моей личной трагедии прошел год, но когда моя «мохнатая любовь» хватала, рыча и сверкая белками глаз, моего «обидчика» за рукав, в воображении моем всплывал тот день. Собака давала мне ощущение силы и спокойствия, она выплескивала мою злость, кусалась за меня.

Шли дни. Овчарка моя заматерела, обзавелась кучей медалей.



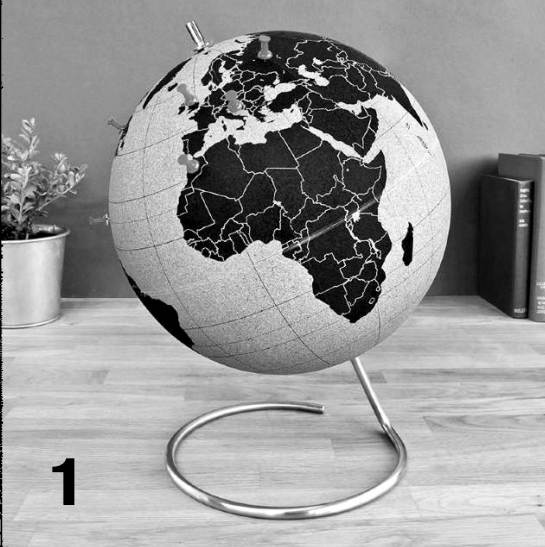
Но главное, что она, как и я, ненавидела всех представителей противоположного пола. Даже, когда согласно законам природы должна была их любить. В клубе очень хотели получить щенков от нее, но как это сделать, если та не подпускала даже самых крутых самцов-производителей? Как только наступал момент собачьей охоты и мы ехали к очередному «жениху», повторялось одно и то же - кобель радостно подлетал к моей злолке, а та, рыча, бросалась на него. Она, как и я, знала: все кобели - сволочи. Что завтра этот предатель пойдет гулять с какой-нибудь рыжей, и все закончится.

Это продолжалось очень долго. Но вот однажды... Очередной «жених» не подлетел к моей девочке, а подошел, низко склонив могучую голову, и стоял, смиренно слушающая ее настороженные рыки. Он не попытался, выпучив глаза и задышавшись, забраться на нее, а нежно лизнул и тихонько заскулил. И моя недотрога влюбилась. Это был настоящий собачий Мужчина. Не кобель, а принц, рыцарь, да и вообще мечта! Сначала они долго играли, валялись в зеленой траве, нежно лизали друг другу морды, а потом ЭТО случилось. Когда мы уезжали, он выл, а моя пушистая красавица смотрела в окно машины и... плакала. Никогда бы не поверила в такое, если бы не видела сама. Мы приезжали к нему еще раз, и все повторилось. И любовь была, и слезы. С тех пор овчарка моя стала подпускать к себе и других «мужей», но с ними было все иначе.

Мне было уже восемнадцать. Собака дала мне очень важный урок - любовь есть. И она найдет тебя, даже если ты умеешь кусаться. И не все мужики сволочи, а только кобели...

**Е. Щербина.**

# Ваш любимый сканворд

Инструмент джаз-бэнда					Место для форточки	Шкурное жилище	Дерево с лапами	Обследование лучами	Волны из эфира			
1	Острый соус	Сестра сына										
Весенние всходы	Большая кадка			Тенор из Испании	Окочевшая вода				Георгиевский ...			
			Озорник-пошляк									
ЦУ на бланке	Отшельник					Форма бублика						
						Босс на Олимпе	Хорошая летняя погода					
Робинзон...	Миротворч. организация											
"...в сапогах"										На... и суда...		
										Проводник в Гималаях	"А... догдлив был"	Сильное давление
Отчая крыша		1										
Слово с переводом	Один по-итальянски						Мелкий хлам					
		Ролик о товаре	Герой романа В. Гюго	Марка самолета	Ни рыба, ни...	Промак артиллера	Ограда на берегу					
Боец	Материал для стелок	Мушкетер по-новому			Кукла-голыш							
			Пряность в водке									
Горный массив в Грузии	Крупа для плава			Гараж пожарных	Соблазнитель	Жизненный жребий	Между макси и мини	Орудие пахаря				
				Продавец пива								
Праздник в исламе	Велосипед с мотором					Фальшивка						
				Раздел по-новому								
И Брежнев, и Утесов	Гол как ...					Диктатор Югославии						



# КАЖДЫЙ МЕЧТАЕТ СОГРЕТЬСЯ ЛЮБОВЬЮ

Пока живет человек, хочется ему хоть немного счастья, верно? Согреться любовью – об этом мечтает, наверное, каждый, кто этого лишен...

### ВОТ И Я МЕЧТАЛА, ПОСЛЕ ТОГО КАК ОСТАЛАСЬ ВДОВОЙ

Десять лет без мужа... Надо было детей на ноги поставить. Работала от зари до зари, чтобы, всех накормить. Да и сейчас, когда они живут своими семьями, надо себя обеспечивать. Нужен свой кусок хлеба, овощи, молоко, хоть немного мяса. Так и гнешь спину целое лето. Нужно полоть, колорадских жуков травить день и ночь, потому, что они приспособились к яду. Сломаешься - зимой намаешься, пустые щи будешь хлебать. А если еще дом без хозяина, то приходится и за мужика вкалывать. Гвозди забивать, дрова пилить, колоть... А вечерами дома не знаешь, куда себя деть от тоски, сирота сиротой...

### РАЗ УЧИТЕЛЬ, ЗНАЧИТ, НЕ ПЬЕТ

Вот и решила я найти человека, с которым бы смогла дальше жить, как говорится, до гробовой доски. Из всех, кто откликнулся на мое письмо, выбрала одного, который жил недалеко. Работал он учителем. Я тогда подумала: раз учитель, значит, не пьет. Все-таки с детьми работает! Ну и написала ему. Он скоро ответил: мол, зачем нам тянуть перепищу, лучше ты давай приезжай - познакомимся, посмотришь, как я живу... Я и поехала.

Встретил он меня очень скромно, ничего такого не приготовил. Но я не обиделась: что с одинокого мужика взять. Разговорились, всю ночь просидели. Утром стала мыть полы, белье перестирала, пирогов напекла. Он был доволен: говорил, что дом сразу жизнью наполнился... Вроде бы отношения складывались неплохие. Но чувствовала, что-то его тяготит, только приставать с расспросами не стала. Он меня проводил, все по-людски. Пригласил еще к нему приехать - на день рождения. Даже обещал денег выслать на дорогу. Я как на крыльях летала. Подарки ему покупала, понаделала угощений... Полную сумку набила, готовясь в дорогу. Правда, денег он мне так и не выслал, у соседей заняла. Моя зарплата только на необходимое шла.

### КАК ЖЕ СИЛЬНО Я В НЕМ ОШИБЛАСЬ...

В общем, собралась, поехала. Уже представляла, как Евгений меня встретит - обещал прийти на автостанцию. Автобус в его районный центр приезжает к вечеру, как раз когда у «моего» уроки заканчиваются. Приехала - нет его. Час жду, другой, третий... Уж последний автобус ушел ко мне домой. Знаю, и вернуться до утра не смогу. Что делать? Попросила таксиста

доставить меня до нужной деревни. Пришлось отдать все, что приберегла на обратную дорогу. Вошла в дом. Батюшки-светы! Жених мой на кровати валяется в пьяном угаре, ничего не соображает... Оказывается, у него запой! Уже 4 дня на работе не был. Корки хлеба в доме нет. А ведь день рождения собирался отмечать...

Сижу за столом, плачу. Часа два прошло. Он в забытии, будить его бесполезно. Ночь, идти на автостанцию - смысла нет. Решила поехать, благо сумка моя угощений полна. Наконец Женя очнулся, поднялся. Посидели вместе. Только ему опять плохо стало. Только под утро полегало.

Я стала домой собираться. Попросила у него денег на обратную дорогу, хотя бы займы. А он, оказывается, всю зарплату пропил. И жалко, и зло берет. Уговорила его у соседей попросить денег хотя бы на местный автобус до райцентра. Там выяснилось, что до нашего села автобус пойдет только на следующий день. Просидела почти сутки на автостанции. Надо билет покупать, а в кармане пусто! Стою у кассы, плачу. Тут одна женщина подошла, стала расспрашивать. Дала немного денег, но на билет не хватает. Я ее благодарю, от стыда не знаю куда деться. Другая посоветовала поговорить с водителем, честно все объяснить. Так я и сделала. Слава богу, есть на свете добрые люди! Доехала я до дома.

### ДОЛГО НЕ МОГЛА В СЕБЯ ПРИЙТИ

Недели две после «свадебного путешествия» была в шоке. На улице не выходила, делать ничего не могла. Горечь, стыд, усталость. Но все же правильно говорят, время лечит. И хозяйство требует внимания и трудов. И вообще, жизнь продолжается. Хотя и не очень-то меняется... Снова частенько бывает как-то неуютно на душе. Особенно в долгие зимние вечера чувствуешь острее одиночество. И тогда опять начинаешь думать: а может, снова попытаться поискать человека - доброго, непьющего? Не сошелся же, свет клином на моем учителе...

Если честно, несмотря на все, что пережила, все-таки верю, что есть порядочные мужчины, у которых «все в меру». И которые еще могут сделать женщину счастливой, построить хорошую семью. Радуюсь за тех, кому повезло найти таких спутников жизни. И даже хочу сама еще раз попробовать испытать судьбу. Ведь мне только 50. Считаю, что для любви этот возраст еще подходящий.

Тамара.



**У любящих людей реже  
бывают проблемы со  
здоровьем. Теплые отношения  
снижают уровень депрессии,  
нормализуют давление,  
убирают тревожность...  
Но что происходит, когда  
сердце разбито?**

**1.** Когда человеку грустно, работа сердца замедляется, мышцы слабеют. Поэтому, если сердце разбито, надо относиться к себе как к больному, - больше отдыхать, есть здоровую пищу и употреблять больше витамина С.

**2.** Может ухудшиться работа мозга, появиться рассеянность, забывчивость. Все потому, что мозг занят мыслями о разрыве и ему трудно сфокусироваться на обычных повседневных делах.

**3.** Некоторые из-за сильных переживаний теряют аппетит. Другие, наоборот, начинают заедать неприятные эмоции. И в том, и в другом случае нужно наладить питание, так как это поможет справиться со стрессом.

**4.** Когда в жизни что-то происходит, появляются проблемы, тело переживает стресс. В ответ на него организм увеличивает производство гормона стресса - кортизола. Из-за этого человек чувствует себя плохо.

**5.** Когда сердце разбито, уровень гормона сна и бодрствования - дофамина - в организме меняется, и это может привести к бессоннице.

**6.** Из-за сильного стресса могут



## СЕРДЦЕ РАЗБИТО...

начать выпадать волосы. Главное - не паниковать, иначе может быть еще хуже. Зачастую выпадение волос со временем проходит без какого-либо лечения.

**7.** Человек может испытывать реальную физическую боль, чаще всего в области груди и сердца. Это происходит из-за того, что, когда мозг фиксирует эмоциональную

боль, он может начать проявлять ее физически.

**8.** У женщин сильный стресс может повлиять на менструальный цикл. Важно знать, что, если месячные долго не приходят в норму, нужно обязательно обратиться к врачу.

**9.** Печаль, одиночество, неуверенность в себе... Эти эмоции могут привести к депрессии.

## КТО СОЗДАЕТ ПОГОДУ В ДОМЕ?

**Мужчина и женщина – как два  
сообщающихся сосуда:  
постоянно обмениваются  
энергией. Но главный сосуд  
все-таки женщина.**

Если жена радуется, если в квартире звучит ее смех, легкое щебетание, то все вокруг расцветает. Счастливая мама делает радостными своих детей, а муж стремится как можно быстрее вернуться домой к такой женщине.

Чтобы в доме было всегда тепло и уютно, запомните простые правила.

• **Не несите проблемы извне в семью.** Если на работе случились неприятности, постарайтесь восстановить настроение по пути домой. Купите вкусное мороженое, прогуляйтесь пешком, порауйте себя приятной покупкой. Иногда полезнее встретиться с подругой на нейтральной территории, пожаловаться ей на жизнь, высказать все наболевшее. Но домой



прийти уже спокойной и доброжелательной.

• **Не копите обиды на любимого.** Страшнее всего те раздражители, которые идут из самой семьи. Они очень быстро разрушают атмосферу дома. Не срывайте злость на супруге, учитесь ее выражать, проговаривать. Но важно не обвинять супруга, а просто рассказать, как его поступки влияют на ваше настроение. Иногда можно устраивать небольшие ссоры, это снимает напряжение. Главное - не увлекаться.

• **Радуйте себя.** Составьте спи-

сок вещей, которые делают вас счастливее - важно найти не меньше 50 пунктов. Например, чашка любимого кофе, приятная ванна с пеной, поход в кино... Держите список на видном месте и вспоминайте о нем, когда настроение испорчено.

• **Выражайте свои эмоции.** Злость, претензии, обиды важно не прятать в себе. Когда их становится слишком много, хорошее настроение пропадает. Не нужно кричать, добиваться желаемого любой ценой. Попробуйте писать письма. Сначала выскажите все претензии, обвиняйте мужа, ругайте и пишите любые оскорбления. Потом порвите это письмо и напишите второе, оно уже получится не таким резким, да и писать его будет легче. Если же обида не проходит, беритесь за третье письмо, в нем опишите, как вы смотрите на ситуацию, кто виноват и как из нее выйти. Только третье письмо можно отдавать адресату.



# 7 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ИГРУШЕК

**Какой родитель не мечтает вырастить всесторонне развитого ребенка? Для этого психологи советуют уделять особое внимание игрушкам, с которыми играет малыш.**

**В** магазине с товарами для детей проходите мимо плюшевых медведей и собачек: скорее всего, они быстро отправятся пылиться на полку. Лучше выбирать вещи, которые принесут пользу вашему ребенку.

### ПОГРЕМУШКА

Свою первую развивающую игрушку ребенок получает в колыбели. Это, конечно, погремушка - настоящий обучающий центр, который знакомит кроху с миром, учит различать форму и цвет, развивает двигательные навыки.

Играть с погремушкой могут не только младенцы, но даже трехлетки. Например, ею можно разнообразить игру в жмурки. Завяжите ребенку глаза и, перемещаясь по комнате, звените погремушкой. Пусть малыш идет на звук. Такая игра развивает слух и умение ориентироваться в пространстве.

### БИЗИБОРД

Бизиборд - это умная доска, на которой собраны интересные вещи: от пуговиц до розеток. Через тактильные ощущения он знакомит малыша с окружающим миром и учит находить нестандартные решения. Замечено, что дети после занятий с бизибордом быстрее начинают ходить и разговаривать.

Кроме того, эта чудо-доска способна увлечь даже самого непоседливого малыша и дать родителям возможность свободно вздохнуть.

Но у игры с развивающей доской есть одно важное условие, о котором говорила создательница первого бизиборда педагог Мария Монтессори. Вы не должны помогать ребенку и делать что-то за него. Малыш должен сам решить все задачи!

### ПИРАМИДКА

Логическое мышление, ловкость и усидчивость - это и многое другое развивает обыкновенная пирамидка. С ее помощью можно изучать цвета и формы, сравнивать размеры колец, менять последовательность сборки и даже нанизывать кольца на шнурок, как бусы.

Малышу в возрасте от 1 до 1,5 лет лучше предложить пирамидку-конус, двухлетний ребенок может учить счет по обычной пирамидке со штырем, а трехлетка с радостью освоит пирамидку-головоломку.

### КОНСТРУКТОР

По данным исследования, проведенного в Университете Колорадо, у людей, которые в детстве играли с конструктором, хорошо развито пространственное мышление. А значит, они лучше ориен-

тируются на местности, реже теряются в незнакомых местах и легче осваивают математику и физику.

Приспособить конструктор можно почти к любой игре. Классический способ - строить из него дома и башни. Но можно загружать его в кузов машинки, обводить детали, как трафарет, или использовать в качестве счетного материала.

### ПАЗЛ

У малышей сборка пазла тренирует образное мышление и развивает речь. У школьников - улучшает память, учит самостоятельно принимать решения и разрабатывать стратегию действий. А еще, работа с мелкими деталями улучшает моторику пальцев - вот почему у любителей пазлов красивый почерк.

Двухлетнему ребенку лучше начать с разрезных картинок из 2-4 частей, трехлетка будет с увлечением собирать крупный напольный пазл, а уже к пяти годам можно переходить к классическим наборам из 54 деталей. Из пазлов с потерянными частями можно делать поделки и аппликации.

### ПЕРСОНАЖИ ДЛЯ СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫХ ИГР

С трех лет у ребенка на первый план выходит сюжетно-ролевая игра. Даже если он играет один, ему интересно создавать ситуации и «оживлять» персонажей: кукол, зверей и даже машинки.

Но помните, что в этом возрасте дети идентифицируют себя с игрушками и с их помощью узнают закономерности мира. Поэтому, если заяц, то серый, а не, к примеру, розовый. Если кукла, то обычная девочка, а не фотомодель с обложки журнала. Пусть игрушки будут простые, естественные и не слишком детализированные.

### МОЛЬБЕРТ ДЛЯ РИСОВАНИЯ

Эстетическое развитие у детей, как правило, начинается с рисования. Оно развивает внимательность, «прокачивает» зрительную и двигательную память, помогает ребенку успокоиться в момент обиды и злости. Но рисовать можно и за столом. Почему именно мольберт? Лист, лежащий на столе, юный художник видит в перспективе, и рисунок получается немного искаженный. С мольбертом этого не происходит.

Мольберт лучше разместить в игровой зоне комнаты, а не в учебной. Свет должен падать слева для правой (или справа для левой). Для вдохновения приклейте на доску несколько иллюстраций, а на магнитную сторону можно прикрепить буквы и цифры.

## Родные не хотят помочь деньгами

Милая «Подруга»! Моя старшая сестра давно переехала в столицу. Хорошо зарабатывает, живет одна. А у меня трое детей, муж вечно без работы... Сколько ее ни просила помочь деньгами, все время отказывается. Ну что она за человек такой?! Как на нее повлиять?

**Арина Павловская.**

**ПОДРУГА:** Ваша сестра выбрала определенную судьбу. Нашла в себе силы переехать в столицу для лучшей жизни. Использовала знания и умения, чтобы найти хорошую работу. Вы же, соответственно, выбрали себе другой путь. Остались в родном городе, завели семью и детей. У каждого человека своя жизнь. Да, родственные связи - это хорошо, но они не дают вам права требовать что-либо у сестры.

Я бы посоветовала вам банально наладить с ней отношения. Часто ли вы видите, бываете друг у друга в гостях, созваниваетесь? Если вы связываетесь с ней, только чтобы попросить денег, неудивительно, что у нее сложилось нелестное впечатление о вас. Начните дружить, общаться как сестры - возможно, однажды близкий человек и захочет вам протянуть руку помощи. Но в первую очередь, подумайте, как самостоятельно решать свои проблемы.

## Интересный вопрос

### Почему девушкам нравятся плохие парни?

Вопрос «И почему меня все время тянет на «плохишей»?» часто можно услышать от юных созданий. Тому есть объяснение! Оказывается, виноваты наши предки. Это для них было важно создать пару с сильными и наглыми самцами, которые могли бы постоять и за себя, и за женщину в трудную минуту. Так уж получилось, что роль сильных и наглых в современном обществе выполняют чаще всего «плохиши».

Психологами также установлено: чем моложе девушка, тем больше вероятность, что в партнеры себе она выберет «плохого парня». Они более сексуально привлекательны, а в молодом возрасте все решают гормоны.



## Мы расстались, но я ревную

Милая «Подруга»! Полгода назад мы расстались с молодым человеком по его инициативе. Вместе были пять лет. Сейчас у него новая семья, скоро будет ребенок. А я до сих пор не могу с этим смириться и жутко его ревную! Даже появляются страшные мысли по поводу его родных...

**Марина О.**

**ПОДРУГА:** Судя по вашему письму, полному боли и отчаяния, вы тяжело перенесли расставание с любимым человеком.

Обычно переживания по поводу разрыва сходят на нет как раз в течение полугода. Но если у вас до сих пор этого не произошло, значит, вы так и зависли в том состоянии.

Вы настолько зациклились на прежних отношениях, что продолжаете жить ими. Следите за бывшим возлюбленным, за его новым союзом. Зачем вам это? Если вы хотите начать новую жизнь, надо понять: к старому вернуться уже невозможно. Примите это, выплачьте свое горе, проговорите его с друзьями, родными или при лич-

ной консультации у психолога. Можете даже символически отпустить воздушный шарик в небо, как бы прощаясь с прошлой любовью.

Когда точка будет поставлена и вы почувствуете, что стало легче, сосредоточьтесь на себе. Балуйте себя, ухаживайте, любите! Не думайте пока о новых романах, вас в первую очередь должны сейчас волновать отношения с самой собой. Наладив их, вы наладите и дальнейшие связи с мужчинами.

Отправьтесь в путешествие, о котором давно мечтали, или попросите друзей регулярно устраивать вам походы в интересные места. Чтобы не было ни единой минуты, которую вы вновь могли бы потратить на размышления о прошлом.

## Бабушка лезет в воспитание ребенка!

Милая «Подруга»! Нашей дочке годик. Мы с мужем воспитываем ее так, как считаем нужным. Но периодически в этот процесс вмешивается свекровь, что меня очень раздражает. Это вообще не ее дело!

**Анна Головина.**

**ПОДРУГА:** Запомните: ваша семья - это ваша семья. Муж, вы и ребенок. Родители - это другое. Вы имеете право не пускать их в свое пространство. Желательно, чтобы вопросы с родственницей решали не вы, а ее собственный сын. Поговорите с мужем, обсудите, что можно сделать в этой ситуации. Если супруг умывает руки, разговор придется взять на себя. Скажите свекрови, что вы очень цените ее, но воспитывать ребенка хотите по-

своему. Хуже, если выяснится, что с методами воспитания свекрови отчасти согласен ваш муж. Тогда вам невольно придется вступить в борьбу еще и с ним. В этом случае точно потребуются семейный совет и веские аргументы.

Не ругайтесь во время таких разговоров, но ведите их достаточно жестко. Если все родственники будут воспитывать малыша по-своему, в итоге он не усвоит ничего.

## Исповедь



**Из раза в раз я спрашивала мужа: «Я толстая?» Однажды он не выдержал. «Да! И вообще, я давно нашел себе другую».**

# Я ТОЛСТАЯ...

**В мире, которым правят худосочные модели и идеальные женщины с весом, не превышающем 45 кг, всем остальным только и остается, что пытаться соответствовать.**

**С**амыми счастливыми годами своей жизни я считаю детские. Помню маленький поселок в Вологодской области, куда приезжала на лето. Бабушку, которая до отвала кормила меня щами, блинами, пирожками, и дедушку, который вечно приговаривал: «Ну какая же ты у нас красавица!»

### ИЗ ТОЛСТУШКИ В ХУДЫШКУ

Однажды случилось неприятное. Я приехала в августе от бабушки с дедушкой и мама впервые произнесла с усмешкой: «Ух, какая пышечка!» В ответ я наивно спросила: «Я толстая?» Немного подумав, она мягко ответила: «Ты... упитанная!»

Спустя время надо мной начали откровенно смеяться в школе. Мальчишки вечно подбегали и задирали мне футболку (не для того чтобы посмотреть грудь, их смешил мой живот-желе), физрук делал поправки из-за веса, а классная руководительница жалела. («Моя же ты несчастная, вечно у тебя пиджаки рвутся».)

В конце концов, мне все это страшно надоело, и очередным летом я отправилась не в Вологодскую область, а в летний лагерь. А там, сами понимаете: первая любовь, девчонки-конкурентки. К сентябрю я стала настоящей красавицей. Но, придирчиво взглянув на себя в зеркало, почему-то решила, что можно и лучше.

К Новому году красавица превратилась в тощую воблу. По крайней мере, так назвал меня ухажер Ва-

лерка и бросил в тот же день, когда я вместо сосиски в тесте в столовой предпочла овощной салат. «Странная ты какая-то, Танька», - только и сказал он мне вслед. А я задумалась... Ну и что во мне странного? Я просто хочу хорошо выглядеть.

### КОЖА ДА КОСТИ

Когда я готовилась к поступлению в университет, диеты не пригодились. Нервничала так, что килограммы уходили сами! Как итог, на весах оказалось 42 кг. Родители ужаснулись, вологодская бабушка схватилась за сердце.

Пока сокурсники ели между парами булочки и устраивали дружеские посиделки с пиццей, я была в стороне. Меня считали зазубной и задавалой, а я просто не могла смотреть на то обилие еды, которая мне была недоступна. Однажды, после очередной несостоявшейся встречи с однокурсниками, я прибежала домой в слезах и в очередной раз задала родителям вопрос: «Я толстая?» Они разозлились и попытались меня вразумить: «Да какая ты толстая?! Кожа да кости!» Но я им больше не верила...

Тем более, что и на мою красоту нашелся «покупатель». Его звали Вадик, и он был любителем девушек модельной внешности. Он начал за мной ухаживать. Это был первый человек, который искренне восхищался моим телом. А я, дурочка, старалась стать еще тоньше ради него. Пока возлюбленный ел жареную курицу, я «наслаждалась» листьями салата, успокаивая себя тем,

что это все для благого дела.

Мои страдания увенчались успехом: через год Вадик позвал меня замуж. И намекнул: он был бы не прочь, чтобы я сразу родила ему сына. «Насчет твоей фигуры я не переживаю!» - убедил меня он. И я забеременела.

### ВСЯ ЖИЗНЬ - БОРЬБА

Роды у меня были сложными: врачи на полгода запретили заниматься спортом. Да и не до того было - сыночек родился беспокойным, новоявленный папаша помогать с ним не спешил. Врачи наперебой с родителями советовали: забудь на время о себе, думай о ребенке. Я так и делала. А через год обнаружила себя расплывшейся теткой в старом засаленном халате. Прежние страхи вернулись. Заранее зная ответ, я все же из раза в раз спрашивала мужа: «Я толстая?» Сначала он отвечал отрицательно и обнимал меня в знак поддержки, потом обьятия прекратились. А однажды Вадик не выдержал и высказал мне все: «Да, ты толстая и страшная! И вообще, я уже давно нашел себе другую». Так я оказалась одна с двухлетним малышом на руках.

Первые два года помню плохо. Все время плакала и страдала. Было жалко Антошку, к тому же, я постоянно винила себя в том, что случилось. В голове мелькало: «Как я могла так распуститься?» Вспомнились бабушкины пирожки и стало тошно.

Когда вышла после декрета на работу, все мое внимание было обращено на коллег. Они казались мне тонконогими ланями, а я сама - неуклюжей толстухой. Тысячу раз я спрашивала Нину, Машу, Галю: «Скажи честно, я толстая?» Девчонки наигранно удивлялись и приторно-сладко отвечали: «Ну что ты, дорогая? Ты в прекрасной форме!» Недавно я начала худеть снова. На работе появился мужчина, который мне приглянулся. Несомненно, чтобы его завоевать, требовалось сбросить вес. Я выбрала одну из современных диет, пропустила графу «противопоказания» и спустя две недели загремела в больницу. На фоне однообразного и ограниченно-го питания у меня открылась язва желудка. Врачи строго-настроено наказали: мучить себя диетами запрещается! И я вернулась домой, совершенно обезоруженная.

Приглянувшийся мне сотрудник сейчас ухлестывает за другой коллегой. Конечно, худой и красивой! А я смотрю в зеркало и хочется плакать. Большую часть своей жизни я боролась с собственным телом. Но теперь понимаю: у меня ничего не получилось. Может, настало время попробовать жить с тем, чем наградила меня природа?

**Загадочный мир сновидений волнует человека с незапамятных времен. Почему мы видим определенные сны, и стоит ли им верить? На эти вопросы попытались ответить ученые.**

**В** научных кругах природа сновидений по-прежнему окружена ореолом таинственности, хотя в этой области было проведено немало исследований. Сделанные открытия представляют интерес не только для медиков, но и для всех остальных. Итак, что нового выяснили исследователи?

### ЭМОЦИИ И ПОДАВЛЕННЫЕ ЖЕЛАНИЯ

Самый известный исследователь природы сновидений Зигмунд Фрейд утверждал, что наши сны - проявления подавленных некогда желаний. Со временем к такому же выводу пришли и другие эксперты, теория нашла своих последователей. Ученые из другого лагеря утверждают: снов и вовсе не существует. А то, что мы видим, - всего лишь импульсы мозга, которые извлекают из наших воспоминаний случайные мысли и образы. Картинки и сюжеты складываем из них мы сами после пробуждения.

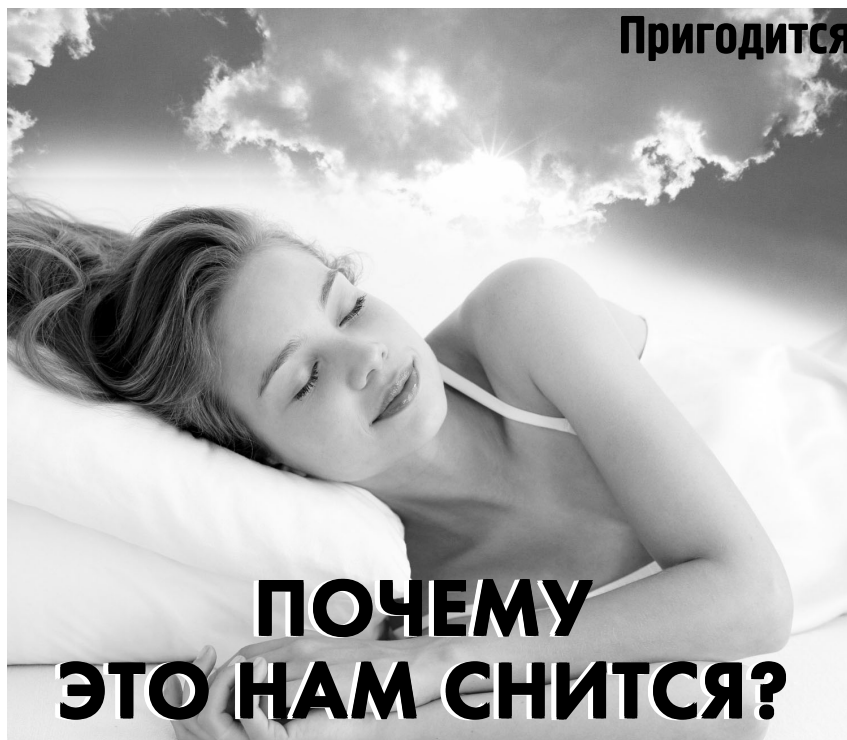
Однако самая многочисленная группа исследователей придерживается мнения, что цель снов связана с эмоциями. Образы и переживания из наших сновидений необязательно реальны, а вот эмоции, которые они вызывают, - реальные. Получается, сны избавляют нас от неприятных эмоций: пережитые во сне, они просто перестают нас тревожить.

Одна из последних теорий говорит, что сны могут быть способом организма «перезагрузить» мозг. Сны освобождают мозг от ненужной информации и помогают ему работать как часы.

### ФАКТОРЫ РИСКА

Есть ли в вашем окружении люди, которые делают во сне различные телодвижения: брыкаются, размахивают руками, могут свалиться с кровати? Американский специалист в области сна, невролог Набила Назир, провела исследование, подтверждающее, что подобные нарушения сна в большей мере характерны для мужчин после 60 лет. И такое поведение не только может привести к травме спящего или того, кто делит с ним постель: это

**Тяжелая пища перед сном способствует тревожным сновидениям.**



## ПОЧЕМУ ЭТО НАМ СНИТСЯ?

предвестник нейродегенерации. Почти у 80% людей, страдающих этим расстройством сна, развивается какое-либо заболевание мозга. В параллельном исследовании ученые выявили возможные причины столь опасных нарушений сна. К факторам риска относятся курение, травмы головы, работа в сельском хозяйстве (воздействие пестицидов) и др.

### ТОЛКОВАНИЕ СНОВИДЕНИЙ

Большинство из нас видит сны и задумывается об их значении. Психологам удалось расшифровать некоторые послания нашего мозга.

**Потеря зуба.** Есть несколько толкований этого сна. Первое - страх одиночества, отверженности обществом. Второе - зуб означает власть, а его выпадение - символ чувства бессилия человека.

**Плавание.** Если сон приятный и вода чистая, то вы уже нашли свое место под солнцем или вскоре вас ждет успех. Если вы тонули, в реальности вас ждут проблемы. Мутная вода - символ болезни.

**Догонять - убежать.** Если во сне вы от кого-то убегаете (или бежите за кем-то), то это может означать внутренний конфликт, непризнание вами собственных недостатков или черт характера.

**Опоздание.** Признак стресса, отсутствия душевного равновесия, психологического напряжения, связанного с нежеланием упустить новые возможности.

**Ушедший из жизни человек.** Если вы видите во сне ушедшего из жизни родственника или друга, психологи утверждают, что это тоска по близкому человеку.

**Падение с высоты.** Сон означает, что вам пора отдохнуть, отправиться в отпуск, вы переутомились. Устройте себе «перезагрузку», иначе проблем со здоровьем не миновать.

**Полет.** Этот сон может сниться взрослому после болезни, перед полным выздоровлением или после насыщения легких кислородом (например, в хорошо проветренной комнате). Метафизики связывают полеты во сне с путешествием по астральному миру. Психологи - со стремлением освободиться от условностей.

### ОПЯТЬ КОШМАР?

Любой кошмар психологи рекомендуют проработать. Проснувшись, глубоко подышите, мысленно прокрутите кошмар в голове снова, но доведите его до хорошего конца. Отлично, если есть возможность выйти на свежий воздух или принять теплую ванну. Можно записать или нарисовать свой сон и сжечь бумагу, и вы почувствуете себя лучше.

### ЭТО ИНТЕРЕСНО

**В 2004 году американские ученые, наблюдая за пациенткой с нарушениями циклов сна, пришли к интересному выводу. Оказывается, за генерацию и передачу сновидений отвечает участок мозга, связанный с эмоциями и визуальными воспоминаниями. Соответственно, лучше запоминают сны люди творческие, эмоциональные. Им же снятся и более яркие, фантазийные сны.**



(Продолжение. Начало в 16).

– Замолчи, женщина. В чем дело? Ты что, единственная девушка на борту, принцесса?

– Я? Ой нет, отправляют примерно шестьсот жен, – нахмурилась Эвис. – Что само по себе ужасно. Они заставят нас ночевать в спальных мешках, и там вообще не будет никаких удобств. И, папочка, ты бы видел, с какими девицами мне придется общаться – одна только их манера говорить чего стоит! Мне даже трудно сказать...

Трубку взяла ее мать:

– Эвис, я так и думала! Они просто не твоего круга. Не уверена, что это хорошая идея.

– Папочка, ты сможешь все уладить?

Ее отец тяжело вздохнул:

– Ну, это не так просто, как кажется, принцесса. Мне пришлось нажать на все рычаги, чтобы посадить тебя на корабль. И в любом случае большинство невест уже уехали. Не уверен, будут ли другие корабли и сколько.

– Ну, тогда отправь меня самолетом. Я могу полететь «Квантасом».

– Эвис, все не так просто.

– Но я не могу путешествовать на этом жутком корабле!

– Послушай, Эвис. Я потратил кучу денег, чтобы запихнуть тебя на корабль. Ты меня поняла? И еще чертову уйму – на твой проклятый отель, потому что тебе, видите ли, не нравится, как размещают жен моряков. И я не буду платить еще за перелет в Англию только потому, что тебя, понимаешь ли, не устраивают условия на борту судна.

– Но, папочка! – Она топнула ногой, сразу обратив на себя внимание девушки за стойкой портье. Тогда она понизила голос до трагического шепота: – Я в курсе твоих дел. Так что не думай, будто я не знаю, почему ты отказываешься мне помочь.

В разговор вмешалась мать, в ее голосе слышались металлические нотки:

– Эвис, ты совершенно права. Мне кажется, что корабль не самая удачная

# КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

идея.

– Правда? – В душе Эвис затеплилась надежда.

Уж кто-кто, а ее мать умела путешествовать с комфортом. Она знала, что все нужно делать как положено. И что подумает Иэн, когда она предстанет перед ним грязная, как землекоп.

– Да. Полагаю, тебе прямо сегодня следует вернуться домой. Сядь на первый утренний поезд.

– Домой?

– Во всей этой истории слишком много «но». Эта затея с кораблем поистине ужасна, и от твоего Иэна до сих пор нет ни слуху ни духу...

– Мамочка, но он же в море.

– И мне кажется, что все складывается решительно не в твою пользу. А потому смились, дорогая, и возвращайся домой.

– Что?

– Ты ничего не знаешь о семье этого человека. Ты даже не можешь сказать точно, будут ли тебя встречать. В случае, если военный корабль вообще туда доберется. Возвращайся домой, дорогая, и мы все утрясем. Многие девушки уже передумали. В газетах постоянно об этом пишут.

– А многих вообще поматросили и бросили, – встряла в разговор Дина.

– Мамочка, но я замужем!

– Не сомневаюсь, что мы сможем с этим что-то сделать. Ведь здесь практически никто ничего не знает.

– Что?

– Подумаешь, большое дело! Мы можем аннулировать брак или типа того.

Эвис не верила своим ушам.

– Аннулировать?! Фу! Какие же вы все лицемерные! Теперь-то я понимаю, что вы задумали. Вы специально посадили меня на это дырявое корыто, чтобы мне не захотелось никуда ехать.

– Эвис...

– Ну, ничего у вас не получится. Вы не заставите меня изменить мое мнение относительно Иэна.

Девушка-портье, которой надоело притворяться, будто она не слушает, сгорая от любопытства, облокотилась на стойку. Эвис прикрыла трубку рукой, выразительно подняла брови, и пристыженная девушка принялась деловито перебирать бумажки.

В разговор снова вступил отец:

– Ты еще там? Эвис? – Он горестно вздохнул. – Послушай, я переведу тебе немного денег. Если хочешь, отложи их на потом. Сиди в гостинице и не дергайся. Мы еще поговорим.

Эвис слышала, как где-то на заднем фоне верещит мать. А сестра требовательно спрашивает, с чего это Эвис живет в лучшем отеле Сиднея.

– Нет, папочка, – сказала она. – Передай маме и Дине, что я сяду на этот чертов корабль, чтобы встретиться со своим мужем. Я сама туда доберусь, даже если мне придется плыть по морю

солярки в окружении вонючих солдат, потому что я люблю его. Больше я звонить не буду, но можешь сказать ей... Словом, передай мамочке, что, когда доберусь, пошлю ей телеграмму. Когда Иэн – мой муж – встретит меня.

## ГЛАВА 3

Служба медицинских сестер армии Австралии предъявляет следующие требования к соискателям: кандидатка должна быть официально зарегистрированной профессиональной медсестрой, британской подданной, незамужней, не имеющей иждивенцев... годной по состоянию здоровья, дружелюбной и обладающей теми личными качествами, которые необходимы для того, чтобы стать хорошей военной медсестрой.

*Джоан Кроуч. Особый вид службы.*

*История Австралийского главного военного госпиталя за номером 2/9. 1940–1946 Моротай, к северу от острова Хальмахера, южная часть Тихого океана, 1946 год*

*За неделю до посадки*

В небе над островом Моротай стояла полная луна. Она меланхолично освещала спящую землю, окутанную такой удушливой жарой, что даже ласковый морской ветерок, проникающий сквозь защитный экран из сизаля, не приносил прохлады. Ночную тишину нарушал только звук падающих на землю кокосов. Но теперь не осталось никого, кто мог бы подбирать спелые плоды, и они беспорядочно падали, создавая угрозу для утративших бдительность.

Теперь бульшая часть Моротая погружилась во тьму, только кое-где тускло светились окна строений, вытянувшихся вдоль дороги, что пересекала остров. Последние два года на этой стороне стоял непрерывный шум от военных машин союзных войск, в небе ревели самолеты, оставлявшие за собой инверсионный след, но сейчас здесь воцарилась непривычная тишина, нарушаемая лишь взрывами смеха где-то там вдалеке, хриплым шипением граммофона и звоном стаканов, едва различимым в неподвижном воздухе.

В сестринской палатке, стоявшей в палаточном лагере в нескольких сотнях ярдов от того, что некогда было американской базой, старшая медсестра Одри Маршалл из Австралийского главного военного госпиталя делала последние записи в оперативном журнале своего отделения:

– Эвакуация бывших военнопленных на кораблях с острова Моротай – на стадии рассмотрения.

– Получен приказ на перемещение в пределах подразделения: двенадцать бывших военнопленных и одна медицинская сестра отправляются завтра в Австралию на «Ариадне».

– Наличие койко-мест: занято двенадцать, свободно двадцать четыре.

Она посмотрела на эти две цифры и вспомнила тот страшный год, когда данные были совершенно иными и ей приходилось заполнять еще одну графу, а именно: «число умерших». Ее отделение осталось на острове в числе последних: из пятидесяти двух отделений сорок пять уже закрылись, пациенты отправлены на родину в Англию, Австралию и даже в Индию; медсестры уволены, все имущество подготовлено для продажи властями Нидерландов. А сборная солянка из оставшихся бывших военнопленных должна была быть отправлена в Австралию на «Ариадне» – последнем плавучем госпитале. Затем, вплоть до получения приказа за возвращаться на родину, старшая медсестра будет иметь дело только с ранениями в результате автомобильных аварий или с обычными заболеваниями.

– Медсестра Фредерик говорит, я должна доложить вам, что в операционной сержант Уилкс танцует фокстрот с медсестрой Купер... Она уже два раза упала, – просунула голову в занавешенный дверной проем младшая медсестра Гор.

Ее всегда пылающее лицо сейчас еще больше покраснелось от волнения и выпитого виски. В связи с надвигающимся закрытием госпиталя девушки совсем распустились. Они вели себя глупо и легкомысленно, распевали песенки и разыгрывали перед мужчинами сцены из старых фильмов. Их сдержанность и умение держать дистанцию напрочь испарились в насыщенном влагой воздухе. И хотя, строго говоря, они все еще были на службе, старшей медсестре не хватило духу устроить им выволочку – ведь бедняжки и так натерпелись за последние недели. Она не могла забыть их испуганные, вытянутые лица, когда с Борнео прибыли первые военнопленные.

– Иди и передай этой глупой девчонке, чтобы отвела его обратно. Меня не волнует, если она покалечится, но он уже сорок восемь часов на ногах. При всех его проблемах только перелома ему и не хватает!

– Будет сделано, старшая медсестра. – Опустив за собой занавеску, девушка исчезла, но затем ее лицо появилось снова. – А вы придете? Мальчики спрашивают, куда это вы подевались.

– Я скоро. – Она закрыла журнал и поднялась со складного стула. – Не жди меня.

– Да, старшая медсестра, – хихикнула девушка – и была такова.

Одри Маршалл поправила прическу перед маленьким зеркалом над тазиком для умывания и промокнула потное лицо полотенцем. Прихлопнула севшего на руку комара, одернула серые хлопчатобумажные брюки и прошла мимо операционной, где сейчас, слава богу, было тихо, в сторону палаты G, размышляя о том, насколько приятнее слышать звуки музыки и смех, чем стоны корчащихся от боли мужчин.

Большая часть коек в длинной палатке, известной как палата G, была сдвинута в сторону, так что половина помещения превратилась в танцплощадку с песчаным полом, лежащие больные могли наблюдать за танцующими прямо с кровати. На столе в углу стоял граммофон, хрипло проигрывавший немногочисленные пластинки, еще

не заезженные до конца. Импровизированный бар устроили в перевязочной, капельницы приспособили под виски и пиво.

Сегодня большинство присутствующих решили обойтись без форменной одежды: женщины надели светлые блузки и цветастые юбки, мужчины – рубашки и брюки с затянутыми на талии тонкими ремнями. Несколько сестер танцевали, одни – просто шерочка с машерочкой, другие, спотыкаясь на замысловатых па, – с оставшимся персоналом Красного Креста и физиотерапевтами. При появлении Одри Маршалл кое-кто остановился, но она кивнула, чтобы на нее не обращали внимания.

– Полагаю, мне следует сделать вечерний обход, – нарочито строгим голосом сказала она, словно ожидая получить слова ободрения от присутствующих в палатке.

– Нам будет не хватать вас, старшая медсестра, – взволнованно произнес лежавший в углу сержант Леви.

Одри Маршалл с трудом разглядела его лицо за поднятыми вверх загипсованными ногами.

– Тебе скорее будет не хватать обтираний мокрой губкой, – под одобрительный смех собравшихся заметил его приятель.

Она прошла по проходу между кроватями, измеряя температуру у заблуждающихся лихорадкой денге и заглядывая под повязки, наложенные на тропические язвы, которые упорно не желали заживать.

Хотя эти выглядели не так уж плохо. Когда в начале года в госпиталь поступили освобожденные из плена индийцы, даже ее стали мучить ночные кошмары. Она вспомнила раздробленные кости, гноящиеся раны от штыков, раздувшиеся от голода животы. Доведенные до нечеловеческого состояния, многие сикхи не давали лечить себя. Они так привыкли к жестокости, что даже в таком жалком состоянии не ожидали ничего иного. А потом медсестры рыдали в своих палатках, оплакивая тех, которых японцы перед отступлением специально перекормили и которые умерли мучительной смертью после первого глотка свободы.

Некоторые сикхи и на мужчин-то были не слишком похожи. Безмолвные и не вполне адекватные, они оказались настолько истощенными, что их легко могла поднять с кровати одна медсестра. Чтобы восстановить полностью разрушенную пищеварительную систему, медсестры неделями кормили сикхов, точно новорожденных: разведенным сухим молоком – каждые два часа, картофельным пюре – чайными ложками, молотым кроличьим мясом и вареным рисом. Сестры прижимали к груди похожие на черепа головы, вытирали им после еды потрескавшиеся губы, пытались ласковыми словами и улыбками убедить индийцев, что это вовсе не прелюдия к очередному акту немислимой жестокости. И постепенно в их запавших глазах загорался огонь узнавания, мужчины начинали понимать, где они находятся и что с ними делают.

Медсестры были настолько тронуты их страданиями, их безмолвной благодарностью, а также тем обстоятельством, что многие годами не полу-

чали весточки из дома, что спустя несколько недель даже попросили одного из переводчиков помочь им приготовить блюдо с карри для тех пациентов, кто был в состоянии переварить подобную еду. Ничего особенного, просто немного баранины со специями, индийские лепешки и отварной рис. Медсестры подали блюдо на подносах, украшенных цветами. Им хотелось убедить индийцев, что в мире еще осталось место для красоты. Но когда девушки вошли в палату и гордо поставили перед сикхами подносы с едой, те неожиданно полностью потеряли самообладание: им оказалось труднее перенести проявления доброты, чем грубую брань и побои.

– Пропустите с нами по маленькой, старшая медсестра?

Капитан поднял бутылку, приглашая ее присоединиться. Песня закончилась, и кто-то в дальнем конце палатки грубо выругался, когда следующая пластинка выскользнула из рук и упала на пол. Одри Маршалл пристально посмотрела на капитана. При том лекарстве, что он на данный момент принимал, алкоголь был ему категорически противопоказан.

– Не откажусь, капитан Бейли. За наших мальчиков, которые не вернутся домой.

Медсестры сразу расслабились. – За отсутствующих друзей, – подняв стаканы, пробормотали они.

– Жаль, что уехали американцы, – вытерла потный лоб младшая медсестра Фишер. – Чего мне не хватает, так это их ведерок с колотым льдом.

В госпитале осталось только несколько английских пациентов.

По палатке пронесся гул одобрения.

– Ужасно хочется на море, – произнес рядовой Лервик. – Мечта почувствовать на лице морской ветер.

– А еще чая, заваренного на воде без хлорки.

– Холодного английского пива.

– Такого не бывает, приятель.

Сильная жара обычно вызывала у всех чувство апатии. Больные дремали на койках, а медсестры неторопливо выполняли свою работу: вытирая прохладными полотенцами взмокшие лица пациентов, они осматривали их на предмет язв, инфекций и дизентерии. Но грядущий отъезд бывших военнопленных, а также сам факт, что они идут на поправку и уже виден свет в конце туннеля, – все это неуловимо изменило атмосферу в палате. Возможно, просто пациенты неожиданно осознали, что занимавшие остров подразделения, которые плечом к плечу прошли через ужасы последних лет, вскоре будут окончательно расформированы, жизнь раскидает боевых товарищей по разным странам, даже континентам, и они могут никогда больше не свидеться.

И, глядя на этих людей, Одри Маршалл почувствовала, как у нее внезапно сдавило горло, ощущение настолько непривычное, что она даже слегка растерялась. Одри вдруг поняла желание девочек устроить праздник и стремление мужчин провести последние часы перед расставанием в обстановке безудержного пьяного веселья.

**Джоджо МОЙЕС.**

**(Продолжение следует).**



# ЦЕЛУЕМСЯ И ХУДЕЕМ... И НЕ ТОЛЬКО

**Как быстро похудеть к лету? Есть множество способов сделать это легко, приятно, без лишних материальных затрат и без ущерба для нервной системы. Делаем привычные дела и сбрасываем лишний вес.**

**С**амые простые дела и увлечения способствуют эффективному снижению веса. Чтобы наш организм правильно функционировал, ему нужна энергия. И эта энергия приходит из пищи: сколько килокалорий - столько и энергии. 1 углевод или белков равен 4 килокалориям. Лишние килокалории, которые мы не расходует, остаются в организме в виде жировых отложений. Выход - больше сжигать.

### В быту

Одна из самых прекрасных возможностей похудеть - активная работа по дому. Только представьте себе, что привычные домашние дела незаметно «сжгут» у вас 300-400 килокалорий, если вы будете:

- ★ Застилать постель - 1 ч. 20 мин.
- ★ Мыть пол шваброй - 1 ч. 30 мин.

- ★ Готовить еду - 1 ч. 45 мин.
- ★ Мыть окна - 1 ч. 45 мин.
- ★ Стирать руками - 2 ч. 20 мин.
- ★ Гладить белье - 2 ч. 30 мин.
- ★ Вытирать пыль - 2 ч.
- ★ Толкать тележку в магазине - 2 ч.
- ★ Чистить ковер пылесосом - 2 ч. 10 мин.
- ★ Работать в саду - 1 ч. 10 мин.

### Во время ухода

#### за «цветами жизни»

Дети - это особая «статья расходов» ваших килокалорий. Если у вас есть маленькие дети или дети младшего школьного возраста, то ваши энергетические потери будут весьма значительными:

- ★ Купание в ванной (30 мин.) - 87 ккал.
- ★ Игры с ребенком высокой степени активности (1 ч.) - 135 ккал.
- ★ Спокойные игры с ребенком (1 ч.) - 67 ккал.

- ★ Активная прогулка с ребенком в парке (2 ч.) - 210 ккал.
- ★ Прогулка с коляской (1 ч.) - 180 ккал.
- ★ Катание ребенка на санках (1 ч.) - 210 ккал.
- ★ Ношение на руках (1 ч.) - 160 ккал.
- ★ Чтение вслух (1 ч.) - 70 ккал.
- ★ Одевание/раздевание маленького ребенка (1 раз) - 35 ккал. Тут еще приплюсуются такие для нас положительные и веселые возможности, как бег за ребенком по комнате, чтобы его одеть/раздеть.
- ★ А если ребенок школьник, - проверка уроков каждые 30 мин. сожжет по 65 ккал.

### В часы отдыха

- Худеть, не прикладывая особых усилий, - наша мечта!
- ★ Искренний смех в течение 10 мин. уберет нам 20-40 ккал.
- ★ Танец диско (30 мин.) - 135 ккал. Нежный поцелуй (10 мин.) - 26 ккал.

- ★ Страстный поцелуй (10 мин.) - 45 ккал.
- ★ Поем в караоке (10 мин.) - 30 ккал.
- ★ Поход в кинотеатр (2 ч. 30 мин.) - 89 ккал.
- ★ Просмотр любимого фильма, лежа дома (1 ч.) - 55 ккал.
- ★ Шопинг (1 ч.) - 180 ккал.
- ★ Селфи (10 мин.) - 30 ккал.
- ★ Игра в карты (30 мин.) - 44 ккал.
- ★ Йога (1 ч.) - 195 ккал.
- ★ Занятия любовью (30 мин.) - 120 ккал.
- ★ Прием теплой ванны (20 мин.) - 52 ккал.
- ★ Спим гольшом всю ночь (так организм тратит больше энергии для обогрева тела) - 160 ккал.

### В часы заботы о себе любимой

Вам наверняка интересно будет узнать, что:

- ★ Сушка волос феном 10 мин. тратит 38 ккал.
- ★ Укладка волос в домашних условиях - 25 ккал.
- ★ Самостоятельно сделанный маникюр (30 мин.) - 30 ккал.
- ★ Самостоятельно сделанный педикюр (40 мин.) - 45 ккал.
- ★ Самомассаж тела валиком или щеткой (30 мин.) - 110 ккал.
- ★ Приготовление и нанесение масок (20 мин.) - 50 ккал.
- ★ Нанесение макияжа (10 мин.) - 32 ккал.

### За пределами дома

Работающая женщина основное время проводит в общественных местах. Какого расхода энергии это требует?

- ★ Управление автомобилем (1 ч.) - 145 ккал.
- ★ Езда на общественном транспорте (1 ч.) - 90 ккал.
- ★ Работа в офисе за компьютером (1 ч.) - 97 ккал.
- ★ Разговор по телефону (10 мин.) - 37 ккал.
- ★ Подъем по лестнице (3 этажа) - 120 ккал.
- ★ Спуск по лестнице (3 этажа) - 70 ккал.

Если в один день вы совершите ряд таких действий, вы сможете сжечь 4000 ккал, а это 0,5 кг веса! Питание должно быть своевременным, полезным, без фастфуда. Мы себя любим, намеренно не вредим, и только при позитивном настроении добиваемся желаемого результата.



## Наши «управленцы»

Изучив ладонь, можно обнаружить 5 бугорков, располагающихся под каждым пальцем, - это **холмы Венеры, Юпитера, Сатурна, Аполлона и Меркурия**. Расположение еще трех холмов, **верхнего и нижнего Марса и Луны**, отличается от остальных: они примыкают непосредственно к внутреннему пространству ладони - равнине Марса. Одни лишь слегка выдаются вверх, другие - возвышаются над остальными. Развитыми считаются упругие, высокие холмы. Именно они указывают на планету-покровителя, управляющую нашими природными задатками.

## Сексуальность

**Холм Венеры** расположен под большим пальцем и занимает самую большую площадь на ладони. Этот холм - отражение внутренних энергетических запасов, в том числе и сексуальных. Развитый холм говорит об энергичности во всем, особенно в любви. Его обладательницы отличаются обаянием и чувственностью. Они способны противостоять невзгодам, благодаря огромному запасу стойкости. Слабо развитый холм Венеры - знак отсутствия влияния этой планеты. Такие дамы часто малоэнергичны. Любовные грезы не застят разума, и они способны идти к своей цели спокойно и расчетливо.

## Вспыльчивость

**Нижний холм Марса** расположен между большим и указательным пальцами. Обладательница развитого холма - личность вспыльчивая и вздорная. Она становится невыносимой в любом споре, способна доходить до рукоприкладства в выяснении отношений, превращаясь в агрессивную фурию.

## Воля

**Верхний холм Марса** расположен противоположно нижнему, под холмом Меркурия. Хироманты отмечают положительные качества у женщин с развитым верхним Марсом. Такие дамы очень дисциплинированы, благодаря железной воле держат себя в руках в самых сложных ситуациях, очень выносливы, непоколебимы в своих принципах и решениях. Они способны добиться высоких результатов в спорте и бизнесе, стать опорой семьи. Их недостатки - бескомпромиссность, отсутствие женской мягкости и хитрости.

## Честолюбие

**Холм Юпитера** расположен под указательным пальцем. Данный холм - знак аристократизма. Женщины под покровительством Юпитера похожи на благородных львиц, полных гордости и честолюбия. Конечно, и у цариц есть свои слабости - излишнее транжирство, любовь к неоправданно широкому



# ВСЕЛЕННАЯ НА ЛАДОНИ

**Кто хоть немного прикоснулся к тайнам одной из древнейших наук – хиромантии – знает: каждый находится под влиянием планет нашей Солнечной системы, а какой именно – отображено холмами на руке. Это значит, что, разобравшись с небольшими бугорками на ладони, вы сможете узнать много интересного о себе или другом человеке, а порой и понять причины многих поступков.**

жестам, обильным пирушкам... Отношения с мужчинами у подопечных Юпитера сложные: они редко готовы к терпимости и кротости, поэтому выбирают слабых представителей сильного пола - эти, по крайней мере, готовы преданно служить монаршей половинок.

неразвитом холме Аполлона эти качества обычно отсутствуют.

## Общительность

**Холм Меркурия** расположен под мизинцем. Он - отличительный знак цепкого ума и развитой образной речи своей обладательницы, способной «уболтать» любого собеседника. Именно эти качества в союзе с аналитическими способностями помогают ей быть лучшей в мире продаж. Если же холм не развит и бог торговли Меркурий не призрел своей благосклонностью - лучше не пытаться заниматься бизнесом. А переключить свое внимание в сферу политики или шоу-бизнеса, где пригодятся ораторские качества и артистическая харизма.

## Интуиция

**Холм Сатурна** расположен под средним пальцем. «Дочери» Сатурна часто немногословны, склонны к мистике и уединению. Они несут на себе знак фатальной неизбежности всего происходящего и верят в программу жизни, заданную Высшими силами. Часто они становятся неплохими экстрасенсами-предсказателями. Хорошие отношения с противоположным полом складываются только с себе подобными: мужчинам-мистикам понятно их состояние души. Незрелый холм Сатурна говорит, напротив, о склонности личности к трезвому взгляду на вещи, но абсолютному невниманию к знакам Судьбы.

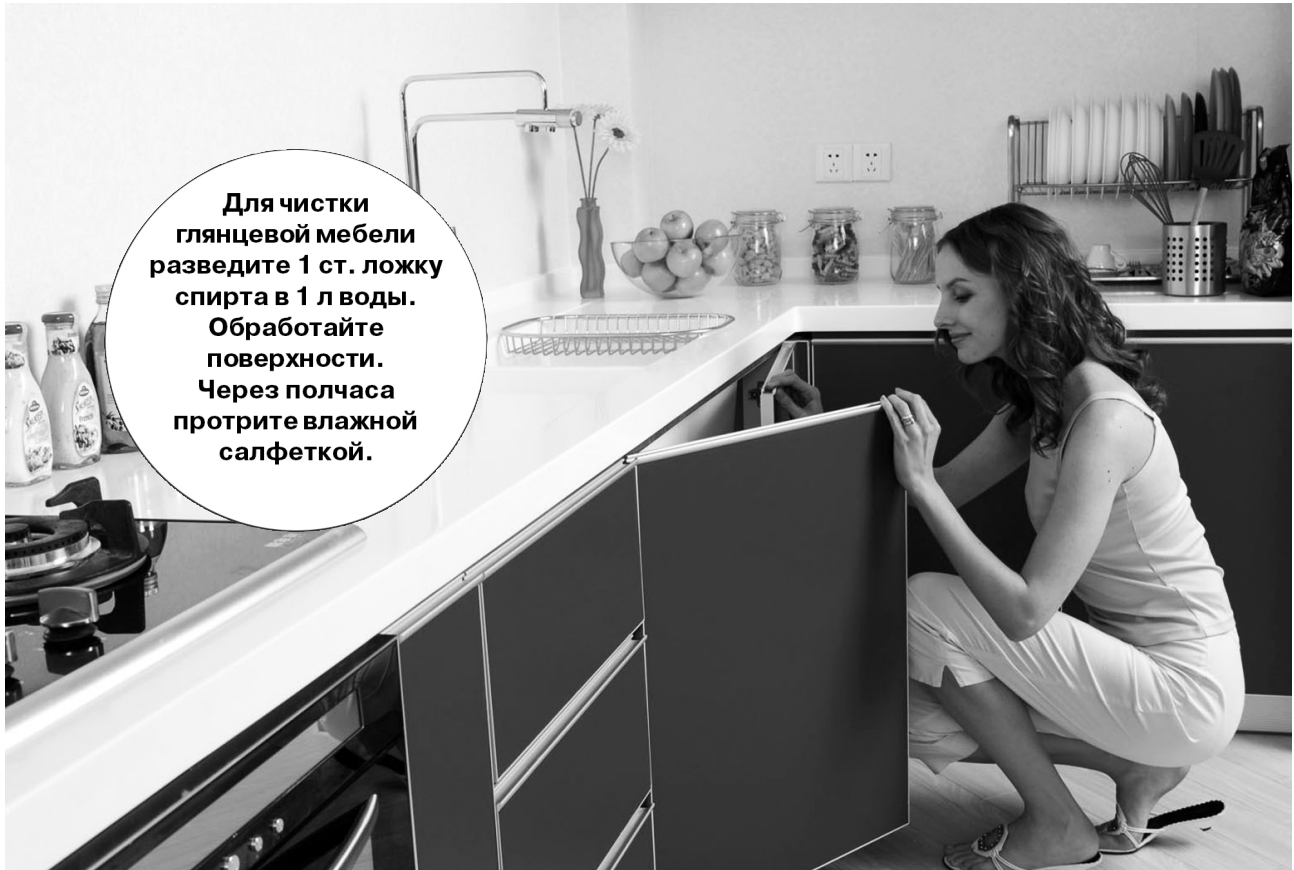
## Таланты

**Холм Аполлона** расположен под безымянным пальцем. Развитый холм Аполлона - гарантия его покровительства во всех творческих профессиях и начинаниях. Аполлон дарует красноречие и способности к наукам, прививает любовь к эстетике. Дамы с развитым холмом Аполлона склонны к роскоши в одежде, обстановке и образе жизни. Обладание этим дается благодаря недюжинным талантам и работоспособности. При



ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



Для чистки глянцевой мебели разведите 1 ст. ложку спирта в 1 л воды. Обработайте поверхности. Через полчаса протрите влажной салфеткой.

## НА КУХОННОЙ МЕБЕЛИ ЖИРНЫЙ НАЛЕТ?

*У меня в кухне газовая плита встроенная, то есть, стоит вплотную к мебели. Как ни стараюсь аккуратно готовить, от попадания жира на поверхность столов и шкафчиков уберечься не удается. Подскажите, чем можно отмыть жир с кухонной мебели? Гарнитур деревянный, использовать абразивные средства нельзя, химикаты - страшно, а мокрая тряпка только размазывает жирный налет...*

**Н. Тумасян.**

Если ежедневно протирать кухонную мебель смоченной теплой водой мягкой тканью или губкой, а потом протирать ее насухо, жир удаляется легко. Старый жировой налет так убрать не удастся. Так что, не доводите до этого, старайтесь чистить мебель почаще.

✳ Самое известное средство для удаления жира с кухонной мебели - смесь пищевой соды и любого растительного масла в пропорции 1:1. Кашицу нанесите на загрязненные места и оставьте на полчаса. Образовавшиеся комочки легко снимаются влажной губкой. Тереть загрязненные места не надо, если жирные пятна удалились не полностью, повторите процедуру.

✳ Так же действует и обычное хозяйственное мыло. Мыльную стружку растворите в небольшом количестве воды. Обильно смочите полученным раствором поверхность мебели и оставьте на 30 минут. Затем удалите грязь с помощью мокрой тряпочки или губки.

✳ Хорошо отмывает жир с кухонной мебели слабый раствор нашатырного спирта (на 1 л воды - 1 ст. ложка нашатыря). Загрязненные поверхности обработайте этим раствором и через несколько минут протрите влажной, а затем сухой тканью. Правда, после такой процедуры в кухне останется аммиачный запах, но он быстро выветрится.

✳ Для очищения деревянных поверхностей от жира можно использовать разрыхлитель теста - в его состав входит углекислый аммоний и сода. Смочите его водой и нанесите на пятна жира. Через 15 минут кашицу снимите влажной губкой и тщательно протрите сухой тканью.

✳ Относительно свежие следы жира с кухонной мебели легко убрать, если нанести на пятна слой талька или детской присыпки (в нее входит тальк и крахмал), а затем через 15 минут снять остатки мокрой губкой и насухо вытереть.

✳ Отлично удаляет загрязнения смесь глины и уксуса. Нанесите средство на губку и протрите поверхность гарнитура, затем просто помойте мебель теплой водой. Глина в чистящем средстве играет роль абразива, поэтому в ней не должно быть камней, которые могут испортить мебель.

## Медицинская спринцовка помогает мне

### выращивать рассаду

Мой совет для тех, кто занимается посадкой рассады. Уже много лет для полива ростков в стаканчиках, пока они еще маленькие и слабые, я использую обычную медицинскую резиновую спринцовку. Очень удобная вещь, оказывается. Поливаю ею по стенкам стаканчика, вращая «грушу» по кругу. На сеянцы вода не попадает, грунт не размывает, так как силу струи можно регулировать. Еще удобно спринцовкой наливать воду в поддон с торфотаблетками и отсасывать из поддона лишнюю влагу.

**Р. Рублева.**

## Как от кошки

### я защищаю цветы

Кошка моя очень любит покопаться в цветочном горшке. И вот что я придумала. Взяла небольшой кусок клеенки, вырезала из него кружок размером по диаметру горшка. Потом сделала разрез, чтобы пленку можно было положить сверху на землю. Еще вырезала в кружке несколько дырочек (чтобы почва «дышала»). В эти дырочки можно и поливать цветок. Все, защита готова. В таком виде у меня горшки стоят уже примерно год. Моя Рыбка потеряла к ним всякий интерес. Правда, от поедания самого цветочка такой способ, к сожалению, не защитит.

**Нина Сергеевна.**



**Закончив вязание, наденьте на спицы пробки из-под винных бутылок. Так ни одна петелька из готового полотна не соскользнет!**

## Знаете ли вы, что...



Домашняя пыль может вызвать рак. Ученые выяснили, что в ней не только живут бактерии, простейшие и пылевые клещи, но и содержатся остатки химических соединений, из которых состоят предметы в доме. Эти соединения токсичны и могут вызывать разные болезни, в том числе рак. Например, добавки, придающие мебели огнеупорные свойства. Всего выявлено 45 токсичных соединений. В каждом доме есть минимум 10 вредных веществ. В зоне риска прежде всего маленькие дети. Ведь они ползают, играют на полу и часто облизывают руки. Выход один: заменять сомнительные бытовые предметы на более безопасные.



## МЫЛО Я ВАРЮ САМА

**Без консервантов, синтетических красителей и аллергенных отдушек. Пользоваться им приятно и полезно.**

Мои любимые рецепты - с эвкалиптом (для сезона простуд) и с апельсином и корицей (тонизирующее и праздничное). На 100 г основы (мыльная органическая основа или детское мыло) беру 1 чайн. ложку глицерина, 3 чайн. ложки базового масла (оливкового, персикового, виноградных косточек), 7 капель эфирного масла, до 2 ст. ложек молока и воды, натуральные наполнители (на свой вкус, но не больше 2 ст. ложек). Нарезаю мыльную основу на маленькие кусочки или тру на крупной терке. Смешиваю базовое масло с глицерином и разогреваю на водяной бане. Когда смесь станет горячей, высыпаю в нее мыльную основу и растапливаю ее, постоянно помешивая. Когда не останется кусочков, капаю ароматические масла

и добавляю натуральные наполнители, перемешиваю. Жидкое горячее мыло сразу застывает, поэтому по формам разливаю быстро. Если пена и пузыри на поверхности вас смущают, сверху мыло можно сбрызнуть из пульверизатора спиртом. Мне нравится с пеной и неровностями от пузырьков. Так еще больше ощущается, что мыло домашнее. После того, как разлила, оставляю сохнуть, накрывать не нужно. Через сутки мыло готово. Немного нагреваю формы в горячей воде и переворачиваю на бумагу. Если формы были большие, нарезаю мыло на куски. Храню завернутым в пергамент. Как видите, сделать мыло дома очень просто. Пользоваться им приятно и полезно.

**Альбина.**



### КОЖА СТАЛА ЖИРНОЙ?

Чтобы убрать ненужный блеск и очистить поры, попробуйте простую маску на основе активированного угля. Измельчите 2 таблетки ложкой или другим подручным предметом прямо в упаковке. Смешайте порошок с водой так, чтобы получилась густая кашица. Нанесите ее на очищенную

кожу на 10-15 минут. Затем умойтесь, стараясь не тереть кожу, после чего увлажните ее кремом или сывороткой. Лицо сразу станет свежим и матовым, а черные точки посветлеют. Делать такую маску можно не чаще двух раз в неделю, чтобы не пересушить кожу.

### НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ ВИТИЛИГО



- ✦ Разотрите корень одуванчика до консистенции сметаны и смешайте с медом в пропорции 1:3. Смажьте пораженные места, держите полчаса и смойте молочной сывороткой.
- ✦ Натрите пораженный участок кожи соком корня ревеня 2 раза в день. Это придаст пятну цвет легкого загара, а со временем сравняет его с цветом кожи.
- ✦ Зеленые листья и околоплодники грецкого ореха, взятые поровну, залейте спиртом в соотношении 1:10. Пятна смазывайте 1-2 раза в течение нескольких месяцев.
- ✦ Поместите в литровую банку шесть

подсушенных стручков красного перца и залейте 0,5 л водки. Закройте банку крышкой, обмотайте ткань и поставьте в темное место на 25 дней. Каждый день настойку нужно встряхивать. На 26-й день перец выньте, а полученное сырье втирайте в белые пятна в течение 5-10 минут 3 раза в сутки. После того, как втрете, полчаса нужно находиться на солнце - так, чтобы оно попало на пораженную кожу.

- ✦ Смазывайте пятна в течение месяца березовым дегтем. Сделайте небольшой перерыв и повторите лечение. Пятна становятся заметно меньше уже после первого курса.

### Пот не доставит вам хлопот

Думаю, многие сталкиваются с такой неприятной проблемой, как запах пота. Поэтому решила написать в «Подругу» и поделиться рецептом ментоловой воды, которая отлично справляется с потом. Такая водичка сужает поры - вот в чем ее секрет. Делаю я ее сама. Развожу 3 ст. ложки квасцов (продаются в аптеке) в 100 мл дистиллированной воды. Отдельно смешиваю 1/2 ст. ложки ментола с 50 мл одеколона. Потом все соединяю и перемешиваю. Осталось только смазать проблемные места, и пот больше не доставит хлопот,

*Ирина.*

### Лишние сантиметры уйдут

После такой процедуры кожа становится подтянутой, эластичной. Плюс уходят лишние сантиметры, с которыми не справляется диета. Попробуйте, не пожалеете. Разогрейте 2 ст. ложки меда на паровой бане, постепенно добавляйте столько же оливкового масла, постоянно помешивая, и 5 ст. ложек сухой горчицы. Нанесите смесь на проблемные участки, оберните сверху пищевой пленкой, завернитесь в простыню и укутайтесь одеялом. Через 30 минут смойте. Я делаю такие обертывания 2 раза в неделю в течение месяца.

*Людмила.*

### Бasilik я использую не только на кухне

Очень люблю базилик и использую его не только в кулинарии, но и в косметических целях. Чистую сухую банку доверху наполняю, не приминая, свежими чистыми листьями базилика. Затем тщательно уплотняю и доливаю освободившееся место нерафинированным подсолнечным маслом. Плотно закрываю крышкой и настаиваю месяц в темном месте. Затем процеживаю через 4 слоя марли и отжимаю листья. Разливаю в бутылки из темного стекла. Ежедневно смазываю руки и ногти. Кожа становится бархатистой, а ногти крепкими. Раз в неделю принимаю ванну - развожу 1 ст. ложку масла в 1 стакане горячего молока и добавляю в горячую ванну. Принимаю ее 15 минут.

*И. Алданова.*

### Для густых бровей

- ✦ Смешайте по 10 мл оливкового масла и по 15 мл касторового и льняного. Пропитайте смесью ватные тампоны и приложите на 15 минут к бровям.
- ✦ Небольшие салфетки смочите в спиртовой настойке календулы. Приложите компресс к бровям и оставьте на 15 минут.

### От мешков под глазами

Два марлевых мешочка наполните измельченными листьями петрушки и опустите их в кипяток на минуту. Немного остудите и приложите к глазам на 10 минут.

# ИДЕМ НА ВЕЧЕРИНКУ

И праздничные, и повседневные вещи выбирайте строго по размеру. Если они будут обтягивать или, наоборот, окажутся слишком свободными, лишние килограммы станут еще заметнее.

## Оптимальная длина – до середины колена

- ★ Безукоризненно будут сидеть и длинные в пол наряды. Женщинам с красивыми ножками можно остановиться на длине чуть выше колена.
- ★ Отдайте предпочтение платьям из струящихся тканей, слегка облегающим тело.
- ★ Вертикальные линии визуально вытягивают фигуру. Подойдет V-образный вырез горловины, запах спереди, боковые вставки. Избегайте поясов и отрезных по талии моделей.
- ★ Среди подходящих фасонов - ампир, футляр, асимметрия, летучая мышь, баллон, А-силуэт. Они скроют выделяющийся животик и объемные бедра.
- ★ От рюшей, воланов, многослойного кружева, объемной плиссировки лучше отказаться. Как и от пайеток, блестящих страз, крупной вышивки.
- ★ Идеально сидят на полных однотонные наряды темных или приглушенных оттенков, без ярких деталей. Выбирайте синие, бордовые, зеленые, коричневые, фиолетовые модели. Откажитесь от однотонных белых, бежевых, розовых платьев. Эти оттенки могут присутствовать в новогоднем наряде как дополнительные детали.
- ★ Неудачно смотрятся на полных женщинах наряды с горизонтальным рисунком.
- ★ Горошек, четко выраженный орнамент, леопардовый принт, рисунки с блестками прибавляют лишние килограммы.
- ★ Светлая ткань в зоне декольте увеличит грудь, а темный низ зрительно сузит бедра, удлинит ноги.
- ★ Хорошо сочетаются в праздничных платьях два оттенка - черный и зеленый, насыщенный синий и голубой, коричневый и бежевый, бордовый и черный.
- ★ Полным дамам лучше не носить блестящие и массивные

аксессуары. Не подойдут и крупные серьги, браслеты, короткое колье, крохотные или слишком объемные сумочки, платок, завязанный на шее.

## Чем дополнить образ

- ★ Удобными туфлями на высоком каблуке;
- ★ классической кожаной сумочкой среднего размера с длинными ручками. Без страз, бусин, бантов, лакированных вставок;
- ★ шляпой, болеро или палантинном. Эти аксессуары остановят взгляд на верхней части тела, визуально скроют лишние килограммы;
- ★ свободно свисающим длинным шарфом на шее;
- ★ удлиненным ожерельем со средними или крупными вставками, длинными бусами;
- ★ колготками телесного цвета без блеска, узоров и сеточки;
- ★ красивой брошкой или искусственным цветком на верхней части платья. Они отвлекут внимание от полных бедер и живота.



# ЧТОБЫ БЫЛО КРАСИВО

*У меня проблема с волосами - выпадают пучками. Хожу по врачам, пытаюсь разобраться, в чем причина. Без платков и шарфиков не обойтись. Как их завязать, чтобы было красиво? Думаю, что ваши советы помогут и тем женщинам, которые после химиотерапии на 3-4 месяца теряют волосы.*

**Варвара Петровна.**

- ★ Чтобы завязать платок в виде чалмы, накиньте его на голову, сзади концы положите внахлест друг на друга, выведите их вперед на макуш-

ку, сделайте перехлест, завяжите на узел сзади.

- ★ Сложите платок треугольником, покройте им голову. Но не как обычно, а переверните наоборот, чтобы треугольник закрывал лицо, а длинный край лег на затылок. Кончики поднимите вверх и завяжите на один узел на уровне



один конец оберните вокруг головы и свяжите с другим.

- ★ Сложите платок треугольником. Набросьте на голову. Широкая сторона должна немного не доходить до бровей. Концы отведите к затылку и завяжите поверх прямого угла двойным узлом.

## Советы стилиста

- ★ Выбирайте непрозрачные платки из натуральных тканей: хлопка, шелка, шифона. Такие не скользят по волосам.
- ★ Платок акцентирует внимание на лице. Все неровности будут на виду, поэтому нужен макияж. Если с кожей нет проблем, достаточно ярких губ.





## МЯСО НА МАНГАЛЕ

Мясо нужно промокнуть бумажным полотенцем и только потом жарить. Иначе капли попадут в огонь, и из него будут выделяться вредные вещества.

### Пряная говядина

**800 г говяжьей вырезки, Для маринада: 3 лавровых листа, 1 ст. ложка сахара, сок 1 лимона, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка соли, 4 зубчика чеснока.** Приготовьте маринад. Чеснок очистите, пропустите через пресс. Вскипятите 1 стакан воды, добавьте масло, чеснок, соль, сахар, лавровый лист и доведите до кипения. Снимите с огня, добавьте сок лимона, перемешайте и процедите. Мясо нарежьте порционными кусками, слегка отбейте, залейте маринадом и оставьте на 20 минут. Достаньте куски мяса из маринада и обжаривайте на решетке в течение 15-20 минут.

### Шашлык

#### из свинины с перцем

**1 кг свинины, 3 луковицы, 2 сладких перца разного цвета, пучок петрушки, 100 г майонеза, молотый красный и черный перцы, соль по вкусу.** Свинину нарежьте порционными кусочками, выложите в кастрюлю. Лук очистите, нарежьте полукольцами, перемешайте с мясом, добавьте на рубленую петрушку, майонез, молотый перец, соль. Маринуйте в течение часа. Перец очистите от плодо-

ножек и семян, мякоть нарежьте квадратиками. Нанизывайте на шампуры мясо, чередуя с кусочками перца. Жарьте шашлык на открытом огне до готовности, постоянно переворачивая.

### Баранина

#### в гранатовом соке

**700 г филе баранины, 150 г гранатового сока, 3 чайн. ложки сока лимона, 4 зубчика чеснока, 3 сладких перца, соль, черный перец, луковича, 3 ст. ложки растительного масла. Для соуса: 300 мл натурального йогурта, пучок кинзы, сок 1 лайма, 3 зубчика чеснока, соль, перец.**

Для маринада: чеснок измельчите, лук нарежьте кольцами. В миске смешайте гранатовый и лимонный соки, чеснок, лук, масло, соль, перец. Кусочки баранины залейте маринадом, оставьте на 3 часа. Перец нарежьте крупными кусочками. На шампур насаживайте попеременно кусочек мяса, затем кольцо лука, затем кусочек перца. Жарьте на мангале до готовности. Приготовьте соус. Чеснок очистите, пропустите через пресс, кинзу измельчите. Смешайте йогурт с соком лайма, чесноком, перцем и кинзой. Посолите, поперчите. Готовый шашлык подавайте на стол с соусом.

## Весенние салаты

### ИЗ ЛИСТЬЕВ ОДУВАНЧИКА

**150 г листьев одуванчиков, по 50 г изюма или измельченной кураги, 10 г сахарной пудры, 50 г сметаны, 1 сваренное вкрутую яйцо.**

Листья одуванчика ошпарьте кипятком и замочите в соленой воде, чтобы убрать горечь. Нашинкуйте не очень мелко, смешайте с изюмом и курагой. Сметану взбейте с сахарной пудрой, на 20 минут поставьте в холодильник. Выложите салат в салатницу, полейте сметаной и украсьте кружочками яйца и целым листом одуванчика.

### ИЗ РЕДИСА С КУРИЦЕЙ

**6 редисок, 500 г грудки, 200 г пекинской капусты, по 150 г кольраби и сыра, 2 зубчика чеснока, соль, перец, растительное масло.**

Курицу отварите, мелко нарежьте. Редиску нарежьте кружочками, очищенную кольраби и пекинскую капусту - соломкой. Сыр натрите крупно, чеснок - мелко. Все смешайте, посолите, поперчите, заправьте маслом.

## В доме малыш

### ЗАПЕКАНКА С БРЫНЗОЙ



**50 г риса, 40 г брынзы, 120 мл молока, половина яйца, 2 чайн. ложки сливочного масла.**

Рис отварите до мягкости. Смешайте с раскрошенной брынзой, залейте взбитым яйцом и молоком. Сверху положите масло и отправьте в духовку.

### ЗЕЛЕНЬ ОМЛЕТ

**Пучок листьев шпината, 2 куриных яйца, 150 мл молока, соль, 1 чайн. ложка сливочного масла, 5 ст. ложек воды.**

Нарежьте листья шпината на квадратики. В разогретое масло выложите шпинат, добавьте воду. Тушите, пока вода не выпарится. Взбейте яйца с солью и молоком, влейте в сковороду. Накройте и готовьте около 10 минут.

## СУП-ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ

**Луковица, 3 моркови, корень петрушки, 2 картофелины, растительное масло, 500 мл овощного бульона, укроп, петрушка, соль, перец.**

Лук измельчите, морковь и корень петрушки натрите на крупной терке. Картофель очистите и нарежьте кубиками. Все овощи жарьте на растительном масле в течение 10 минут. Влейте бульон, приправьте по вкусу и варите 15 минут. Потом измельчите в пюре. Перед подачей посыпьте измельченной зеленью.

## ОКУНЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ

**Окунь, 3 картофелины, луковица, 2 помидора, зелень базилика и петрушки, 3 ст. ложки растительного масла, соль, перец.**

Очищенную тушку надрезьте на глубину 5-6 мм по бокам ближе к спинному плавнику с интервалом 4-5 см. Натрите смесью соли, перца, сушеных трав и оставьте на 30 минут. Лук, нарезанный полукольцами, обжарьте на 1 ст. ложке масла. Запеченную картошку очистите от кожуры и нарежьте на 4-6 частей. Выложите рыбу на противень. Вокруг разложите картошку, дольки помидоров, лук, посыпьте петрушкой и базиликом. Посолите и поперчите. Полейте все блюдо маслом. Влейте на противень 1-2 ст. ложки горячей воды и запекайте окуня при 200 градусах 45-60 минут.

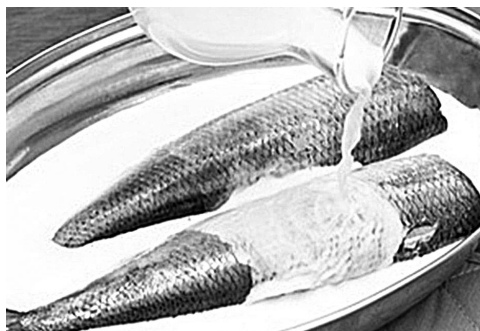
## ПИРОГ С ГРИБАМИ И СЫРОМ

**По 400 г сметаны и муки, 100 г сливочного масла, разрыхлитель, луковица, 600 г шампиньонов, 100 г натертого сыра, растительное масло, соль, перец.**

Смешайте 200 мл сметаны с размягченным маслом. Всыпьте муку, соль, 1 чайн. ложку разрыхлителя. Вымесите тесто и отправьте в пленке в холодильник на 30 минут. Нарезанные шампиньоны обжарьте на растительном масле с луком, посолите и поперчите. Влейте оставшуюся сметану и томите 2 минуты. Тесто раскатайте в пласт толщиной 1 см. Поместите в форму, сделайте бортики. Выложите остывшую начинку, посыпьте сыром и запекайте до румяной корочки.



## ФАНТАСТИЧЕСКИ ВКУСНАЯ РЫБА В МОЛОКЕ



Советую всем приготовить такую рыбу - не пожалеете. Вот рецепт: беру любую рыбу, причем лучше морскую - в ней костей меньше. Отвариваю с солью, перцем и лавровым листом. Даю остыть, затем достаю все кости и разбираю на

мелькие кусочки. Отдельно обжариваю на масле лук, нарезанный кольцами или полукольцами. В глубокой сковороде жарю практически до готовности картошку, нарезанную соломкой или кружочками. На нее слоями выкладываю жареный лук, рыбу и все заливаю молоком (оно должно полностью покрывать рыбу). Даю покипеть на маленьком огне 10-15 минут.

**Р. Рахманова.**

## КЕКСЫ ИЗ ШПИНАТА С ОРЕШКАМИ

**Понадобится 300 г шпината, 100 г твердого сыра, 350 г муки, 1 чайн. ложка разрыхлителя, соль, 200 г творожного сыра, 2 яйца, 200 мл сливок, 100 г сливочного маргарина, горсть кедровых орешков.**

Шпинат отвариваю 5 минут, откидываю на дуршлаг, измельчаю блендером. Муку просеиваю с разрыхлителем и солью. Творожный сыр перемешиваю с тертым твердым и соединяю с мукой. Яйца взбиваю со сливками, ввожу в эту массу муку с сыром. Сверху выкладываю стружку из охлажденного маргарина, солю и перемешиваю. Соединяю с пюре из шпината



и измельченными орешками. Раскладываю по формочкам. Выпекаю 25-30 минут при 180 градусах.

**Ирина.**



## ПОЛИВ ВСЕМУ ГОЛОВА

Высаживать цветы на клумбе следует с учетом их потребности во влаге. К засухоустойчивым цветам относятся дельфиниум, астры и душистый горошек. А вот обильного и регулярного полива требуют хризантемы, георгины, пионы. Почва вокруг них должна быть всегда влажной. Часто надо поливать розы (минимум 1-2

раза в неделю). Лилии можно поливать не так часто, но обильно, что удобно для садовода. Тюльпанам и нарциссам нужен полив во время выхода цветочных стрелок. Кстати, в жаркую погоду лучше делать это до восьми утра или после шести вечера.

*Светлана Мархасина.*

## НЕУДОБНЫЕ СОСЕДИ

Чтобы сэкономить место, некоторые дачники высаживают другие культуры в опасной близости с плодовыми деревьями. А потом удивляются, почему нет урожая. Например, если посадить картофель рядом с яблонями, то произойдет интоксикация почвы, что ухуд-

шит количество и вкус яблок. Рост и урожайность яблонь и груш снижают такие соседи, как акация, сирень, барбарис, розы, пихта. А вот рябина, наоборот, улучшает рост и урожайность плодовых деревьев.

*Иван Соколов.*

## ЧТОБЫ СВЕКЛА БЫЛА СЛАДКОЙ



Я люблю свеклу некрупную и сладкую. Рассадку выращиваю в парнике, а затем сразу высаживаю в грунт, но рас-

стояния делаю небольшие: 10 см между растениями и 12 см между рядами. Верхушку рассады прищипываю: так силы уходят в корень, а не в листья. Дважды за сезон посыпаю свекольные грядки золой и два три раза поливаю соленой водой - это увеличивает урожайность и придает свекле сладкий вкус. Развожу 1 ст. л. поваренной соли в 10 л воды. В последний раз делаю так за месяц до предполагаемой уборки урожая.

*Валентина Егорина.*

## Знакомства

Мне 44 года, рост 185 см., спортивного телосложения, разведен, детей нет, но очень хочу их иметь. Живу в деревне, недалеко от Тбилиси, имею машину, квартиру в новом доме в центре города. В деревне хозяйство, земельные участки. Хочу познакомиться с женщиной 35-40 лет, способной родить ребенка. Женщина должна быть деловой, хорошей хозяйкой, любящей дом и семью, понимающей преимущества жизни в деревне, несмотря на некоторые деревенские неудобства. Наличие у женщины одного ребенка - не проблема.

**Тел.: +995 790-18-88-74.**

**Давид.**

+ + +

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.**

+ + +

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.**



## Поздравления

Жанну ЕДЖУБОВУ поздравляем с днем рождения и Днем независимости Грузии. Готовим пхали, бадриджаны, Сациви, мцвади на столе, Сюрприз мы сделали для Жанны, Бокал вина и «Харале»!

Суважением, Анна Орфиниди, Нелли Мадич, Ирина Стасюк, Росица Билянкова, Веста Квернадзе, Анна Димчева, Эвридика ЭнгонопULO, Ирина Подсоснок, Алла и София Фотовы, Донка Младенова, Малуза Горанова, Тасико Векуа, Анна Битбунова, Этери Марташвили, Мальвина Кидикова, Инга Саркисян, Ирина и Спирула Икономиди, Анастасия Микропуло, Екатерина Станиси, Марина Мурадян, Анемона Иродопуло.

Мариту ЛОРДКИПАНИДЗЕ (ЛОРТКИПАНИДЗЕ), правнучку героя Великой Отечественной войны, легендарного капитана Михаила Исидоровича Бухайдзе (26.08.1906-21.08.1942), мать двоих мальчиков, поздравляем с днем рождения.

Вино с бокала из стекла отпито, Горе, печаль, тоска – все позади. Не падай духом, милая Марина, На будущее без преград гляди.

Суважением, Анна Орфиниди, Марина Белчева, Мария Саввиди, Хатуна Суладзе, Оксана Чернолес, Любовь Зарубина, Манана Агдгомелашвили, Ирина Морозова, Анастасия Бойко.

Нелли МАДИЧ поздравляем с днем рождения.

Светящейся счастья звездой Упадь в ваши объятия навзничь, Веселой быть всегда, везде, Желаем нашей Нелли Мадич.

Суважением, Анна Орфиниди, Марина Абовян, Анаида Акоюн, Алла Баян, Марина Киракосян-Мосесова, Тамара Константиновская, Вера Уварова, Валентина Достигаева, Алла Титвинидзе, Лали Шатиришвили, Светлана Цывелева, Веста Квернадзе, Елена Картавенко, Рита Хавтаси, Ксения Родионова-Хелая, Зоряна Янкова,

Елена Микелашвили, Марина Добругова, Алла Фридман, Оксана Танасова, Жанна Еджубова, Циури Беридзе, Натела Гачечиладзе, Светлана Долгова, Антонина Юданова, Сильвия Казарян, Марина Нацвалова, Юлия Месенгисер, Аделаида и Натия Немсадзе.

Лелу ТУРАШВИЛИ поздравляем с днем рождения и Днем независимости Грузии. После гроз мая чистота, И неба даль не раз светлела, В просторах этих есть мечта, Желаем счастья тебе, Лела.

Суважением, Анна Орфиниди, Джеджило Эристави, Мадонна Карсанова, Русудан Абесадзе, Раиса Мкртчян, Светлана Губкина, Ия Перадзе, Анжела Геворкян, Людмила Смоленская, Диана Габарашвили, Белла Киладзе, Лили Тодадзе, Лали Дгебуадзе, Анастасия и Маргарита Зарейчук, Любовь Искренко, Лариса Степаненко, Нина Кондратюк, Валентина Неженцева, Елена Яровая, Нанули Варазашвили, Майя Венкова, Додо Лалиашвили, Майя Пирцхалаишвили, Этери Шенгелия, Анна и Юлия Кузнецовы, Надежда Ляпина, Дареджан Капанадзе, Манана Кавтарадзе, Любовь Истомина, Раиса Смирнова, Зоя и Иванка Костовы, София Светлинова, Красимира Русинова, Ирина Елифанова, Венера Кростева, Лана Стоева, Зоя Кучеренко, Полина Иванова, Медея Чхайдзе, Нино Балавадзе, София Болквадзе, Кети Дмитриди, Эльза Санакоева, Елена Акритиди, Алла Есаулова, Мзия Кудухова.

Всех славян мира поздравляем с праздником 24 мая – Днем славянской письменности.

Желаем крепкого здоровья, успехов в делах, любить традиции, заложённые легендарными Кириллом и Мефодием. Да хранит вас Господь Всевышний.

Суважением, Анна Орфиниди, Марина Белчева, Катя Цоринова, Росица Билянкова, Малуза Горанова, Ирина Нешкова, Ната Славчева, Анна Димчева.

## Улыбнитесь

Сторож поймал мальчишку, который воровал яблоки. — Негодник! - кричит сторож, -я тебя научу, как воровать! — Научите дяденька, а то меня уже третий раз ловят...

В магазине я с мужем выбираю шубу, к нам подбегает продавщица: - Что –нибудь ищите?

Муж солидно: - Дорогой корм для моли.

"Не хочу домой, там еще уроки делать..." — ворчала мать, идя с работы.

Сидит мужчина в ресторане, грустный такой, голову руками подтирает. Перед ним рюмка стоит, наполненная. Проходящий мимо видит, что мужик задумался, берет и быстро выпивает рюмку. Мужик медленно поднимает голову и говорит: — Что за жизнь... С работы уволили... Квартиру ограбили... Дача сгорела... Жена ушла... Любовница бросила... А теперь какой-то придурок еще и мой яд выпил...

— Девушка, у Вас есть молодой человек? Девушка, смущенно: — Не совсем... — Что, не совсем молодой? Или не совсем человек?

— Але, мам, тут папа кофе на полотенце белое пролил. замочить его или что? — Отца не трогай. А полотенце в машинку брось, вечером разберусь.

— У меня есть две новости. — Начни с хорошей. — Кто тебе сказал, что есть хорошая?

Звонок в 4 утра: — Алло! А у вас стадо оленей не пробежало? Спокойный ответ: — А ты что отстал?

Кит плавает вокруг самки и говорит: — Столько организаций, известных людей, корпораций, стран континента борются за то, чтобы наш род выжил, а ты говоришь - голова болит!

## ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №21

### СКАНВОРД НА СТР. 15

П	О	А	Р	О	С	Т	О	К	О	Ю
О	Б	А	У	Т	Р	Е	Н	Я		
М	И	С	И	О	Н	Е	Р	Б	К	
А	Х	Т	С	В	И	Т	Е	Р		
Р	А	Д	И	О	А	Р	К	А	Т	У
К	А	Н	Д	А	А	Л	Ы	Л	Т	П
У	Д	А	Т	Б	Л	Е	С	Т	К	И
А	Н	Т	И	А	О	П	А	Т	Р	И
И	Т	А	М	А	К	У	Т			
А	Н	И	О	Н	Р	Ф	А	Б	У	Л
Л	Е	Д	Р	А	К	А	Ш	О	В	
К	У	Р	С	Ы	Д	И	Н	О	З	А
О	Е	Ш	М	И	Д	Т	К	А	А	
Г	О	Й	Я	М	А	Т	Р	О	Н	А
О	Т	О	Г	А	И	В	М			
Л	У	Ч	К	О	А	Н	Т	Р	Е	Ш
И	И	Л	С	Д	Р	З	В	У	К	
К	Э	Р	И	Ю	Т	А	Д	А	Л	И
О	К	О	К	О	С	О	Т	Е	Л	
Т	А	К	С	А	А	П	Т	Е	К	А
Р										

### СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** План. Отруби. Ювелир. Рукав. Мазут. Кара. Ласт. Топ. Рио. Эфа. Процент. Евро. Опт. Баскетбол. Орляк. Кадриль. Радар. Посул. Соха. Окрас. Сурик. Си. Какаду. Чтиво. Хаос. Юла. Нар. Диктат. Грант.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Тотем. Пастух. Алоэ. Поло. Брынза. Фетр. Сор. Код. Устав. Иваси. Брутто. Ярлык. Пи. Пробка. Аут. Описка. Уют. Нью. Кар. Вар. Мопед. Очаг. Ука. Треск. Лука. Регби. Орясина. Аршин. Оляха. Иван. Орава. Отель. «Ася». Орт.



О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

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

Гл. редактор Елена Мчедлидзе

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.



# КОРОЛЕВСКАЯ ШУБКА УХАЖИВАЕМ ЗА ШЕРСТЬЮ

**Шерсть для собак и кошек в первую очередь - показатель здоровья. На ее состоянии отражаются малейшие изменения в организме животного.**

У здорового животного шерсть гладкая и блестит. У длинношерстных пород она мягкая и шелковистая, у короткошерстных - ровная, не взъерошенная. Шерстяной покров не должен иметь проплешин или участков с более короткими или неровными волосками.

### Защита от грязи и запахов

Считается, что кошки - чистоплотные животные и сами заботятся о своей шубке. Вылизыванию шерсти некоторые питомцы посвящают до трети времени своего бодрствования. Так кошки следуют древнему инстинкту и избавляются от посторонних запахов, чтобы враг не смог их обнаружить. Собаки для этой цели поступают ровно наоборот - валяются в грязи и тухлятине, чтобы отпугнуть врага грозной вонью.

Считается, что слюна животных содержит защитные вещества - «природные антибиотики», которые защищают шерстяной и кожный покровы от проникновения инфекций. У кошки, например, на языке имеется множество сосочков, которые равномерно распре-

деляют жир по поверхности шерсти, что защищает ее от грязи.

Сама процедура вылизывания является своеобразным массажем и улучшает кровообращение.

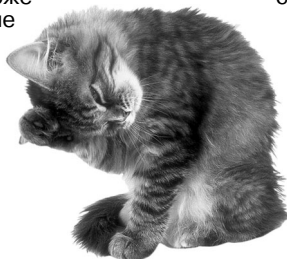
### Почему шерсть выпадает?

Обычно животное линяет два раза в год - осенью и весной. При этом, старая шерсть выпадает равномерно, а новая быстро отрастает. Если у вашей кошки или собаки стала выпадать шерсть вне периода линьки, необходимо искать причину.

**Плохое питание.** Пищевая аллергия, переедание, несоответствие калорийности и состава корма потребностям животного - все это приводит к нарушениям шерстяного покрова хвостатых. О нехватке или переизбытке витаминов говорит выпадение шерсти в первую очередь на морде и лапах. Откорректировать рацион своего любимца лучше при участии ветеринара.

**Неправильный уход.** Как часто вы вычесываете свою кошку или собаку? Используете ли при этом правильные инструменты и технику? Подходит ли четвероногую другу его шампунь? Все это важно! Иногда причиной выпадения шерсти может быть слишком частое мытье.

**Паразиты.** Потеря шерсти может служить сигналом о наличии паразитов в организме животного. Осмотрите его и сдайте необходимые анализы в ветклинике.



**ВО ВРЕМЯ РИТУАЛА УМЫВАНИЯ КОШКА ОЧИЩАЕТ И РАСЧЕСЫВАЕТ ШЕРСТКУ, А ТАКЖЕ УСПОКАИВАЕТСЯ.**

**Гормональный сбой.** Он часто случается после приема лекарств, особенно антибиотиков. В этом случае происходит отмирание волосяных луковиц, и шерсть выпадает на определенных участках круглой формы.

### Расческа и шампунь: нужны ли?

Считается, что кошки и собаки достаточно хорошо ухаживают за собственной шерстью, и помогать им в этом не нужно. Это правда, но лишь отчасти. Действительно, язык этих животных устроен так, что он, словно расческа, вычищает всю грязь. Однако, если речь идет о длинношерстных питомцах, без помощи хозяина не обойтись. Некоторые породы кошек (ангорская, британская длинношерстная, мейн-кун, персидская, сибирская) и собак (ньюфа-ундленд, тибетский мастиф, колли, чау-чау, кокер-спаниэль) нуждаются в регулярном расчесывании. Для этой цели подойдет расческа с деревянной основой и металлическими частыми зубьями загнутой формы.

Что касается мытья, то кошки в нем не нуждаются. Их слюны вполне достаточно для того, чтобы справиться с загрязнениями. Исключение - если кошка часто гуляет и приходит домой в неприглядном виде. Другое дело - собаки, которые ежедневно выходят на улицу. После прогулки им нужно мыть лапы, а иногда и живот. Раз в неделю рекомендуется мыть питомца шампунем полностью.

### На заметку

**У старых собак происходит возрастное истирание шерсти - на лопатках, локтях, вокруг глаз. Эта проблема решается переходом на специальный корм для пожилых животных. Слишком тугий ошейник также может стать причиной истирания шерсти.**



# Подушка «Облачко»

**Милая подушка в виде облачка прекрасно дополнит интерьер детской комнаты или спальни.**

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:**

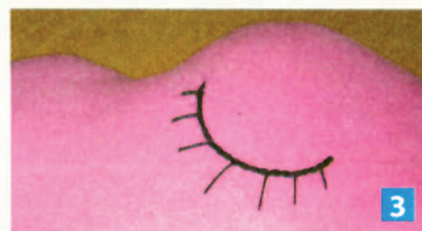
**Мягкий материал (флис, плюш), нитки, ножницы, иголки, наполнитель, пряжа «Ирис», швейная машинка**

Подушка уже давно перестала быть исключительно атрибутом для сна. Сейчас она - еще и интересное интерьерное решение. Подушки делают разных форм, размеров, цветов. Если речь идет об аксессуаре для детской комнаты, можно сшить ее в виде любимого мультгероя ребенка. Оптимальный же вариант для малышей - подушки в виде мягких облачков, солнышка.

**1.** Размер подушки выбирается индивидуально. В зависимости от пола ребенка ее можно сделать розовой или голубой. В начале работы рекомендуется сделать выкройку будущего изделия. Согласно созданному лекалу выкроить для подушки по 2 аналогичные детали. Припуски на швы - по 0,5-0,7 см.

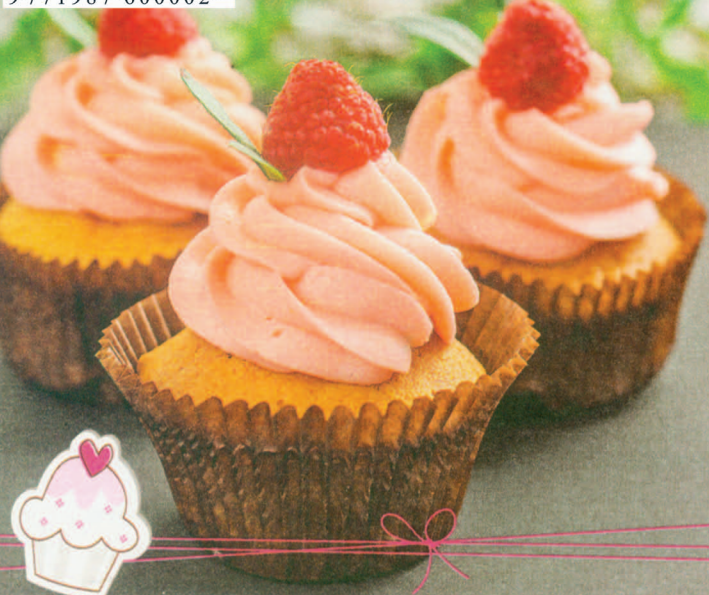
**2.** Сложить детали попарно, сколоть английскими булавками и прошить на машинке прямой строчкой по всему периметру облачка. В нижней части оставить незашитым участок около 7 см для последующей набивки подушки. Излишки припусков на шов срезать ножницами, в местах закругления сделать надсечки. Вывернуть облачко на лицевую сторону, тщательно расправить. Плотно заполнить подушку наполнителем и потайным швом зашить открытый участок.

**3.** Чтобы подушка выглядела более привлекательно, вышить на ней глазки с ресничками и улыбку. Для вышивания использовать тамбурный шов или шов «цепочка». Подушку украсить зубчатой короной из фетра и кружева. Для ее изготовления на широкой полоске фетра сверху вырежьте ножницами зубья, а снизу приклейте кружевную тесемку. Теперь соедините края полоски, чтобы они образовали круг. Корона готова, можно надевать ее на подушку.



# Нежные капкейки: ассорти

ISSN 1987-6009



Капкейк - традиционный американский десерт. Дословно его название переводится как «торт в чашке» (раньше его выпекали прямо в чашках). История десерта началась более двух веков назад: первое упоминание о нем датируется 1796 годом. Рецепт в книге «Американская кулинария» был предельно прост: мука, сахар, масло; в качестве начинок - вино, орехи, ягоды, корица. С годами рецептура капкейков менялась и совершенствовалась. Сегодня в основе лакомства лежит масляное бисквитное тесто с ароматом ванили, шоколада, корицы. Украшаются мини-тортики разнообразными кремами: фруктовым, ягодным, шоколадным, карамельным, творожным и т.д. Дизайн выбирается соответственно торжественному событию. Капкейки часто используют и в качестве оригинального подарка. Удобство капкейков, по сравнению с «полноформатным» тортом, очевидно. Каждый гость получает сразу «полный комплект» ингредиентов, в то время, как при нарезании торта одному не достается кремоза розочка, другому - ягодка, третьему - цукат или орешек.

**Кстати, существует национальный день капкейков: его отмечают 15 декабря.**



## Лимонные

**ПОНАДОБИТСЯ:** масло сливочное - 70 г, сахар - 100 г, яйцо - 1 шт., цедра лимона - 1 ч. л., молоко - 150 мл, мука - 160 г, разрыхлитель - 2 ч. л. Для крема: сок лимона - 100 мл, цедра лимона - 2 ч. л., сахар - 270 г, яйцо - 2 шт., масло сливочное - 300 г.

Для теста масло взбейте с сахаром. Добавьте яйцо и молоко, взбейте. Добавьте цедру. Введите просеянную муку с разрыхлителем. В форму вложите капсулы для кексов и заполните их на 2/3. Выпекайте при 180 градусах около 20 мин. Для крема смешайте сок, сахар, яйца и цедру, поставьте на большой огонь. После закипания убавьте огонь и варите до загустения. Охладите. Масло взбейте. В три приема введите в него лимонную массу. Украсьте кексы.

## Ванильные

**Понадобится:** масло сливочное - 100 г, мука - 200 г, сахар - 150 г, яйцо - 2 шт., молоко - 120 мл, разрыхлитель - 1,5 ч. л., соль - щепотка, ваниль по вкусу. Для крема: масло сливочное и сахар - по 200 г, яйцо - 5 шт., сок лимона - 1 ст. л., красители пищевые.

Для теста масло взбейте с сахаром, добавив яйца, соль, ваниль. Введите молоко и муку с разрыхлителем. Разлейте тесто в формы, вложив бумажные формочки (на 2/3 объема). Выпекайте при 180 градусах 30 мин. Для крема белки с сахаром прогрейте на водяной бане до растворения сахара, помешивая. Добавьте сок, взбейте до пиков. По 1 ст. л., взбивая, введите масло. Добавьте красители. Охладите, украсьте кексы.



## Шоколадные

**Понадобится:** мука - 150 г, сахар - 150 г, молоко - 125 мл, шоколад - 60 г, масло оливковое - 30 мл, какао-порошок - 1 ст. л., яйцо - 1 шт., сода - 1 ч. л., уксус бальзамический - 1 ч. л., орех мускатный и корица. Для крема: пудра сахарная - 180 г, какао-порошок - 2 ст. л., масло сливочное - 80 г, сыр сливочный - 80 г, шоколад - 140 г.

Для теста смешайте сахар, молоко, растопленный и остывший шоколад, масло и яйцо. Всыпьте муку, просеянную с какао, содой и пряностями, взбейте, влейте уксус. Вымешайте до однородности. Выложите тесто в бумажные формы. Выпекайте 25 мин. при 180 градусах. Для крема растопите шоколад. Соедините какао и сахарную пудру. Масло с сыром взбейте до однородности, добавьте какао с пудрой и шоколад, еще раз взбейте. Охладите и украсьте капкейки.

