

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДСТА

№28

июль 2019

цена:
1,5 лари

Копилка

СОВЕТОВ

стр.34-35

Почему вы
до сих пор одна?

стр.19

Лунный календарь

на июль

стр. 32

15 подсказок
о здоровье мужчин

стр.12-13

Звездные пары,
в которые никто не верил

стр.20-21

Агата Муцениеце стр.16-17

“Я делаю только то, что нравится”



Обновляем интерьер без лишних трат

Хотите избавиться от старых вещей? Отчасти решение правильное. Но вначале попробуйте вдохнуть в них новую жизнь. Как? С помощью оригинальных идей!



Не нужно быть рукодельницей со стажем, чтобы преобразить старые вещи.

- Цветочные горшки оклейте цветной бумагой, украсьте в технике декупаж или создайте на них милые рисунки.
- Накопилось много разделочных досок? Их можно оклеить разноцветной пленкой и повесить в ряд над рабочим столом. Разместите на них календари, заметки, отрывные блокноты.
- Фоторамки выложите ракушками или пуговицами. Есть и другой вариант: повесьте на стену раму от картины, а внутри протяните несколько веревок. Развесьте на них яркие фото.
- Старое кресло обейте красивой тканью, подарив ему новую жизнь. Стулья покрасьте в яркие цвета или создайте нехитрые геометрические узоры - полоску, горошек.
- Чемодан, приготовленный на выброс, может стать оригинальным горшком для цветов. А несколько чемоданов, составленных друг на друга, - журнальным столиком в стиле кантри.



ЮБИЛЕЙ АНАСТАСИИ НЕМОЛЯЕВОЙ

30 июня исполнилось 50 лет племяннице Светланы Немоляевой, популярной советской и российской актрисе театра и кино Анастасии Немоляевой, памятной многим зрителям по роли Кати Кузнецовой в «Курьере» Карена Шахназарова.



Анастасия Николаевна Немоляева родилась 30 июня 1969 года в семье оператора Николая Немоляева, работавшего над такими известными фильмами, как «Старики-разбойники», «Обыкновенное чудо», «Покровские ворота» и другие.

В кино дебютировала в 1980-м, сыграв Лизу в фильме «Старый Новый год». Спустя шесть лет Карен Шахназаров утвердил её на роль в «Курьере». В 1991-м окончила ГИТИС (мастерская Марка Захарова) и снялась в российско-японской картине «Сны о России», на чьих съёмках познакомилась со своим будущим

мужем, который работал переводчиком. С 1995-го по 1999-й играла в театре на Малой Бронной.

На счету Анастасии Немоляевой 25 ролей в кино и на телевидении. Её можно увидеть в таких фильмах и сериалах, как «Следопыт», «Интердевочка», «Моя морячка», «Цареубийца», «Маэстро вор», «Перегон» и «Охотники за бриллиантами». В настоящее время работает дизайнером мебели и интерьера, расписывает интерьеры и мебель. Вдвоём с мужем организовали «Студию Анастасии Немоляевой» и «Мастерскую Вениамина Скальника».

РАЗВОД ЕКАТЕРИНЫ КЛИМОВОЙ И ГЕЛЫ МЕСХИ

Неделю назад в прессе пробежал слух о том, что Екатерина Климова подала на развод с Гелой Месхи еще в конце мая. Супругам дали месяц на



раздумья, назначив слушание на начало июля. Пока ни сама Екатерина, ни её без пяти минут бывший муж не комментируют эту новость.

Но обязанности их пресс-атташе неожиданно взял на себя партнёр Климовой по спектаклю «Love Letters» Гоша Куценко. В интервью программы «Ты не поверишь» актёр подтвердил слухи: «Мы как раз сегодня с ней говорили об этом. Катя вообще не склонна делиться особо эмоциями. Я спросил: «Это правда?» Она сказала, что да. Я могу вам сказать, что это правда».



**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕЛЛИ
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

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И
КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА.
ЧУДЕСНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ НА РАССТОЯНИИ.

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ,
ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.
ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ,
ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.
ФЗН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

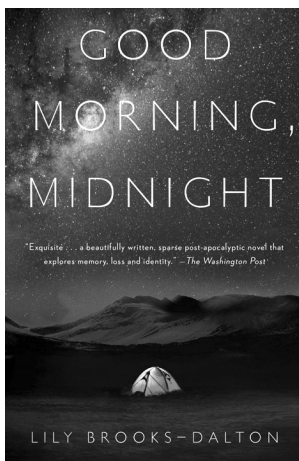
Тел.: 296-95-10;
5.99-37-59-58.



УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЗРУДИЦИЮ!



ДЖОРДЖ КЛУНИ ЗАСТРЯНЕТ В АРКТИКЕ

Джордж Клуни экранизирует научно-фантастический роман Лили Брукс-Долтон «Доброе утро, полночь» (Good Morning, Midnight), уверяет THR. Актёр не только сам поставит ленту, но и исполнит главную роль. Сценарий напишет Марк Л. Смит («Выживший»). Для Клуни это будет первый

фильм, который он снимет для стримингового сервиса Netflix.

Постапокалиптическая драма повествует об одиноком учёном Августине, застрявшем в Арктике, который пытается наладить связь с командой космического корабля, возвращающегося домой на Землю.

НАЗВАН САМЫЙ ПОПУЛЯРНЫЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ АЛЬБОМ СОВРЕМЕННОСТИ

Музыкальный альбом Леди Гаги и Брэдли Купера «Звезда родилась», выпущенный в 2018 году, стал самой продаваемой пластинкой современности. Об этом сообщает Variety.

(RIAA) заявила о том, что альбом «Звезда родилась» дважды стал платиновым. Эта пластинка стала лидером хит-парада Billboard 200, а композиция Shallow, принесшая Леди Гаге и Брэдли Купе-



Сборник треков был продан тиражом в шесть миллионов копий по всему миру. Также американская ассоциация звукозаписывающих компаний

ру премию «Оскар» в номинации «Лучшая песня в фильме» («Звезда родилась»), заняла верхние строчки Billboard Hot 100 в марте 2019 года.

СКОНЧАЛАСЬ АКТРИСА АЛЛА ПОКРОВСКАЯ



Умерла актриса театра и кино, народная артистка РСФСР Алла Покровская.

Актрисе был 81 год. Причина смерти пока не раскрывается.

Покровская — профессор Школы-студии МХАТ. С 2004 года она служила в труппе МХТ имени Чехова, выступала в «Современнике». Артистка снялась в таких фильмах, как «Строится мост», «Выбор цели», «Однофамилец», «Охота на лис» и «Высоцкий. Спасибо, что живой». Помимо этого, Покровская при-

нимала участие в озвучке мультфильмов «Великан-эгоист», «Сказка о царе Салтане», «Перевал» и «Когда-то давно...».

Артистка родилась в семье оперного режиссера, народного артиста СССР Бориса Покровского и режиссера Центрального детского театра Анны Некрасовой. Вышла замуж за театрального режиссера и педагога, народного артиста СССР Олега Ефремова, от которого родила сына — заслуженного артиста России, актёра Михаила Ефремова.

УШЕЛ ИЗ ЖИЗНИ ИСПОЛНИТЕЛЬ ГЛАВНОЙ РОЛИ СЕРИАЛА «АЛЬФ»

Умер американский актер Макс Райт, известный по роли Уилли Тэннера в популярном в 80-х годах сериале «Альф». Об этом сообщает портал TMZ.

Артист скончался в возрасте 75 лет. Как сообщает семья Райта, он ушел из жизни у себя дома в пригороде Лос-Анджелеса. Известно, что артист больше двух десятков лет боролся с раком. Заболевание было диагностировано в 1995 году.

Популярность Райту принесла именно роль Уилли Тэннера в «Альфе», транслируемом на канале NBC. Также он принимал участие в съемках таких шоу, как «Баффало Билл», «Приветствия», «Несоответствие науки», «Дадли» и «Норма». Помимо этого Райт снялся во множестве кинокартин: «Весь этот джаз»,



«Красные», «Жало 2», «Человек души», «Тень».

Ранее, 27 июня, стало известно о смерти актера Билли Драго (настоящее имя — Уильям Юджин Берроуз). Он умер на 74-м году жизни. Его самые известные роли — демон Барбаса в «Зачарованных» и Фрэнк Нитти в «Неприкасаемых».

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

1. Принимать душ. Хороший приток крови в желудке обеспечивает нормальное пищеварение. Если вы отправитесь в душ сразу после трапезы, кровоток в руках и ногах увеличится в несколько раз. В результате, пищеварение замедлится. Боли в животе - последствия, с которыми придется столкнуться.

2. Гулять. Подождите полчаса и только потом отправляйтесь на прогулку. Несварение желудка, дискомфорт, а также кислотный рефлюкс - этим страдают люди, обожающие устраивать пешие прогулки сразу после еды.

3. Заниматься спортом. После еды все усилия организма направлены на переваривание пищи. Если начать нагружать себя физически, организм получит стресс, и нормальное пищеварение будет нарушено. И еще одно: во время очень активных движений будет страдать и сам желудок.

4. Курить. Многие отправляются покурить сразу после еды. Так вот, делать этого не стоит. Ку-

Несколько не просто вредных, а очень даже опасных привычек, о которых многие не подозревают. После еды нельзя...

Чего нельзя делать после еды

рение и так достаточно вредная привычка, а если еще и тянуться к сигарете сразу после обеда или ужина...

Никотин сокращает количество кислорода в организме. Кислород, в свою оче-

редь, необходим для пищеварения. Если его объем сокращается, организм начинает поглощать в разы больше канцерогенов, чем обычно. Курение после приема

пищи приносит такой вред организму, который можно сравнить с 10 сигаретами, выкуренными одна за другой. Риск развития рака кишечника или легких возрастает в несколько раз.

5. Пить чай. В чае содержатся дубильные кислоты, которые на 87% снижают поглощение железа из еды. Это часто при-

водит к общей слабости, боли в груди, анемии, головокружению, а также хронической усталости.

6. Спать. Бессонница и вздутие живота - вот с чем сталкиваются те, кто отправляется в постель сразу после еды. Последние исследования доказали, что те, кто бодрствует после ужина в течение пары часов, могут не бояться инсульта.

7. Садиться за руль. Когда к пищеварительному тракту поступает больше крови, головной мозг на некоторое время лишается достаточного кровоснабжения. Концентрация внимания падает и появляется сонливость. Поэтому, садиться за руль надо не раньше чем через 1-2 часа после еды.



8. Есть фрукты. Очень часто после плотного обеда или ужина хочется чего-то сладенького. Этим сладеньким становится фрукт. Но фрукты лучше потреблять именно на голодный желудок. Почему? Во-первых, чтобы фрукты переварились, им нужно большое количество разных ферментов. Во-вторых, фруктозе нужно больше времени, чтобы она была поглощена полностью. В-третьих, от питательных фруктов можно получить куда больше пользы, если съесть яблоко или апельсин на пустой желудок. Доказано, что причиной расстройства желудка, изжоги и даже отрыжки может быть именно употребление фруктов после еды.

75% людей, которые едят сладкое после основного приема пищи, страдают от лишнего веса уже после 35 лет.

Пригодится

✓ **Трудно вытащить занозу из пальца?** Подержите палец пару минут в теплом растительном масле - и вы легко вытащите ее.

✓ **Болят голова?** Приготовьте сахарный раствор: в 1 стакане холодной воды размешайте 2 ст. ложки сахара. Смочите салфетку в растворе и положите на лоб.

✓ **Печень не здорова?** Заваривайте, как чай, молодые побеги черной смородины (1 ст. ложка измельченных свежих побегов на 1 стакан кипятка) и пейте, когда хотите.

Мозг работает по сезонам

У людей старше 70 лет мозг лучше всего работает в конце лета и начале осени, а хуже всего - зимой и весной, обнаружили российские исследователи. Поэтому диагноз деменция или умеренное когнитивное нарушение в холодное время года ставят в 30% чаще, чем в теплое. Медики связывают это с нехваткой витамина D в организме. И еще, в теплое время года люди более активны, едят больше фруктов и овощей, лучше спят. Неслучайно даже

Новости

у молодых здоровых людей зимой чаще развивается депрессия.

Новый кардиостимулятор прослужит дольше

В Китае ученые разработали кардиостимулятор, который в качестве источника энергии использует сокращение сердечной мышцы. Традиционные кардиостимуляторы надо менять один раз в 5-12 лет. При этом, нередко возникают осложнения в виде инфекций и крово-

течений. Новый кардиостимулятор может работать гораздо дольше.

Чтение продлевает жизнь

Отсутствие вредных привычек, занятия физкультурой, правильное питание... Все это хорошо. Но недавно ученые закончили 12-летнее исследование здоровья пенсионеров. В нем учитывалось отношение участников к чтению. Оказалось, что читающие люди живут почти на 2 года дольше нечитающих. Самыми долгоживущими стали женщины с высшим образованием.



ГИПЕРКЕРАТОЗ ШЕЙКИ МАТКИ

Это опасное заболевание женских органов, поскольку у него нет никаких симптомов и никакого дискомфорта оно не доставляет. Но это предварительная стадия онкологического новообразования. Осмотр у гинеколога не реже двух раз в год позволяет обнаружить недуг и своевременно начать лечение.

Что это за болезнь и как ее заподозрить?

Гиперкератоз - утолщение рогового слоя эпителия в виде очагов белых бляшек на слизистой шейки матки. Другое название болезни - лейкоплакия. В нормальном состоянии слизистая ровного розового цвета и имеет гладкую структуру. Из-за частых воспалительных процессов слои эпителия утолщаются, а местами становятся ороговевшими. К сожалению, часто недуг выявляют в уже запущенной форме. Лейкоплакия в 30% случаев перерождается в рак.

Болезнь поражает женщин детородного возраста. Раньше в зоне риска были пациентки старше 40 лет, а в последнее время она обнаруживается у девушек. Гиперкератоз плоского эпителия шейки матки обнаруживается во время осмотра с помощью специального зеркала. Но для постановки диагноза потребуются развернутая кольпоскопия и проведение ряда анализов.

Различают два вида лейкоплакии:

- ✿ простой очаговый гиперкератоз шейки матки - слабая стадия, которая охватывает небольшой участок слизистой, ороговение затрагивает только верхний слой эпителия. Считается безопасным;
- ✿ дискератоз или полиферативный гиперкератоз - в этом случае слой эпителия разрастается хаотично и уходит вглубь слизистой, провоцируя возникновение новообразований. Считается предраковым состоянием.

Лейкоплакии сопутствуют зуд и жжение в половых органах, вызванные грибками. Если имеется бактериальная инфекция, изменяется цвет мочи и запах выделений. Косвенным подтверждением лейкопла-

кии считается небольшое кровотечение после половой близости.

Что приводит к изменению слизистой?

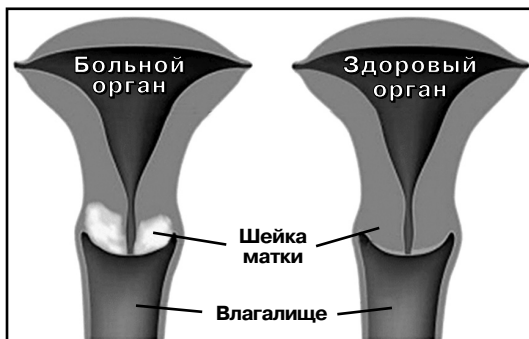
Точную причину не скажет ни один гинеколог. Основными провокаторами считаются:

- ✿ повреждения слизистой, возникающие при медицинских манипуляциях, например во время аборта и гистероскопии;
- ✿ эндокринные нарушения - сбой в работе щитовидной железы и надпочечников;
- ✿ перенесенные инфекционные и

связано с возрастными изменениями гормонального фона и естественной микрофлоры влагалища. К сожалению, лейкоплакия может не ограничиваться шейкой матки. Очаги распространяются на цервикальный канал, слизистую влагалища.

SOS! Больная беременна!

Во время вынашивания ребенка женщина отвечает сразу за две жизни. При плановом осмотре гинеколог может выявить поражения эпителия шейки матки. Определить, насколько это опасно, может только опытный специалист по результатам исследования мазка. Если очаг небольшой, женщине не стоит беспокоиться - беременность и роды пройдут нормально. Лечение нужно отложить на послеродовой период. Если же гиперкератоз обнаружен при подготовке к беременности, то откладывать лечение нельзя. Изменения гормонального фона во время беременности провоцируют рост онкологических новообразований. Лечение болезни не влияет на зачатие, и последствия для здоровья женщины минимальные.



воспалительные заболевания - папилломавирус, хламидиоз, эндометрит, вагинальный кандидоз, гонорея, трихомоноз и другие;

- ✿ злокачественная опухоль (рак шейки матки);
- ✿ ослабление иммунитета, признаки хронической усталости, упадок сил;
- ✿ сбой менструального цикла могут вызвать патологический рост эпителия;
- ✿ частая смена партнеров и раннее начало половой жизни также рассматриваются как возможные причины лейкоплакии.

Это заболевание чаще всего поражает женщин зрелого возраста и

Наличие лейкоплакии подтверждает процедуру кольпоскопии

Она простая и доставит минимум дискомфорта. Перед осмотром с помощью специального аппарата - кольпоскопа - на шейку матки наносится водный раствор йода. Вещество окрашивает здоровые клетки, а измененный эпителий остается белого цвета. Обнаружив такие очаги, врач берет кусочек слизистой для анализа или

выполняет соскоб для гистологического исследования.

Как лечить гиперкератоз шейки матки

Вначале важно пролечиться от сопутствующих заболеваний. Лечение лейкоплакии проводится несколькими способами. Их подбирает гинеколог в зависимости от степени поражения слизистой.

1. Криодеструкция - замораживание пораженного участка. Это один из самых распространенных способов лечения. Он совершенно безболезненный, дает минимум осложнений и не оставляет рубцов. Но процедура может привести к укорочению шейки матки - это затрудняет процесс зачатия. И еще, во время заживления слизистой выделения становятся очень обильными.

2. Лазерная вапоризация. Суть такого лечения - уничтожение патологических клеток с помощью прижигания лучом лазера. При этом здоровая ткань не страдает, рецидивы исключаются, а восстановительного периода не требуется. Лазер не оставляет рубцов. Здоровый эпителий нарастает через месяц после процедуры.

3. Химическая коагуляция. Процедура основана на медикаментозном воздействии на очаги лейкоплакии. Химическое средство поражает больные клетки, не влияя на здоровые.

4. Электрокоагуляция - прижигание пораженной слизистой.

Этот традиционный метод лечения гиперкератоза шейки матки очень травматичен. Задевает и здоровые ткани. Процесс заживления долгий и болезненный, сопровождается кровотечением. Процедура не рекомендуется девушкам, планирующим беременность. После электрокоагуляции остаются грубые рубцы.

5. Радиоволновая деструкция - бесконтактная операция, при которой измененные ткани нагреваются и удаляются радиоволнами. Лечение не вызывает боли, минимально повреждает окружающие клетки.

Все процедуры проводятся амбулаторно. Рекомендуется воздержание от половой жизни, строгая гигиена половых органов. Запрещены горячие ванны.

Женщинам, перенесшим гиперкератоз шейки матки, нужно регулярно посещать гинеколога для планового осмотра, поскольку не исключено, что заболевание возникнет снова. Чтобы не допустить появления коварной болезни, гинекологи дают такие советы:

- носите нижнее белье из натуральной ткани;
- используйте для подмываний гигиенические средства, которые не сушат кожу;
- не злоупотребляйте алкоголем, острой и соленой пищей;
- своевременно лечите эрозии и воспалительные процессы;
- наблюдайтесь у гинеколога и соблюдайте его рекомендации.

И. Лазарева, гинеколог, врач высшей категории.

Знаете ли вы, что...

✓ Женская матка - невероятно эластичный орган. Ее высота примерно 7,5 см и ширина 5 см. Во время беременности (примерно к 20-й неделе) матка поднимается до уровня пупка. К 36-й неделе вершина матки достигает уже нижней части грудной клетки.

✓ Некоторые женщины рождаются не с одной, а с двумя матками. Раздвоение происходит, когда у эмбриона формируется репродуктивная система. Матка у девочек формируется из двух трубок, которые соединяются и затем становятся единым органом. Иногда трубки не соединяются, и каждая из них превращается в отдельную матку.

✓ Раздвоиться может не только матка. Встречаются случаи, когда девочка рождается с двумя влагалищами. Никакими особенными симптомами такое состояние не сопровождается. Задуматься о том, что что-то не так, могут заставить необычные менструальные кровотечения или проблемы с зачатием.

Для вас, мусью

Глинтвейн для потенции

Смешайте сухофрукты (чернослив, изюм, сушеный инжир, курагу) в равных частях. Залейте красным сухим или десертным вином. Добавьте мед, гвоздику, корицу по вкусу. Проварите на слабом огне. Принимайте для поднятия боевого духа непосредственно перед едой и половым актом. Остатки сиропа можно употреблять в небольших количествах по вечерам перед едой.



Эликсир страсти

Смешайте по 5-10 капель настойки элеутерококка, родиолы розовой, аралии маньчжурской в небольшом количестве воды и примите незадолго до секса. Такая смесь улучшает кровообращение, сразу вызывает прилив крови к половому члену, быстро повышает тонус организма. Лекарство можно принимать каждый день - по 30 капель после еды. Не рекомендуется при повышенном давлении.



Мастопатия

Благодаря содержащемуся в нем рутину, он укрепляет стенки сосудов, улучшая микроциркуляцию в молочной железе.

Витамины А и Е, чайн. ложку высушенного растения которых много в залейте 1 стаканом предотвратит кипятка. Дайте настояться в течение часа под крышкой. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за час до еды. Курс - месяц. После небольшого перерыва лечение можно повторить. Чистотел противопоказан при беременности и кормлении грудью, при низком давлении, эпилепсии (и других болезнях, проявляющихся судорогами). Еще чистотел нельзя принимать при бронхиальной астме.



Болит копчик

1 Из-за лишнего веса таз в положении сидя располагается неправильно - это приводит к подвывиху копчика. Поэтому при ожирении важно правильно питаться, больше двигаться и обязательно худеть!

2 Эрозия шейки матки и другие патологии женской половой системы тоже могут вызывать боли в области копчика. Например, тупая тянущая боль бывает при воспалении маточных труб и яичников у женщин. Обязательно посетите гинеколога, сделайте УЗИ и пройдите назначенное лечение. Если копчик болит у мужчин - это может быть воспаленные простаты.

3 Травмы копчика, грыжи позвоночника, а иногда и остеохондроз вызывают защемление нервных окончаний и боли. При этом может болеть нога в голени, ощущаться жжение и покалывание в копчике. Пройдите МРТ, помогут противовоспалительные препараты, массаж, физиотерапия и плавание.

4 При сидячем образе жизни сдавливаются мягкие ткани в области таза, застаивается лимфа, нарушается кровообращение, откладываются соли. Не сидите дольше 30 минут, делайте перерывы: вставайте, ходите. Если работаете сидя, пользуйтесь ортопедической подушкой для стула - не будет болей в копчике и геморроя.

Сам себе доктор

От ревматизма разотрите 20 г корневищ лабазника в порошок. Перемешайте его с 90 г сливочного масла. Наносите мазь 3-4 раза в день на больные суставы.

Больные места обложите толстым слоем свежих березовых листьев. Сверху оберните целлофаном и теплым шерстяным платком. Компресс держите 1-2 часа, меняйте 2-3 раза в сутки.

Мужу дважды делали прокол

У него фронтит. Последний прокол был 2 года назад. Сейчас снова начался воспалительный процесс. Пропил антибиотик «Цифрам», промывал нос физраствором, впрыскивал спрей «Ринофлуимуцил». Может, есть новые препараты для лечения фронтита? Как избежать прокола?

Л. Минасян.

Прежде всего выясните, какой воспалительный процесс идет в лобной пазухе у мужа. Фронтит может быть катаральным, сопровождающимся только воспалением слизистой, и гнойным. При катаральной форме антибиотиков не назначают. При гнойном «Цифрам» не эффективен. В этом случае обычно применяют более современные препараты. Кроме медикаментозной терапии, необходимы промывания полости носа методом вакуумного перемещения лекарственных средств или лечение синус-катетером ЯМИК. Эти процедуры обязательно должен проводить лор-врач. Если вовремя обратиться за помощью к специалисту, то можно избежать прокола при фронтите и нежелательных осложнений.

СОСЕДКЕ ОТ АРТРОЗА ПОМОГАЕТ ЖЕЛАТИН

Она заливает его водой и принимает с едой. У меня тоже суставы побаливают. Может, и мне начать его принимать?

И. Сотникова.

Пищевой желатин получают путем вываривания костей, хрящей, сухожилий животных и рыб. В этом продукте есть пищевые волокна, полезные аминокислоты и много микроэлементов: фосфор, калий, магний, натрий и многие другие. Поэтому регулярно есть заливное действительно полезно. В результате лучше срастаются кости после перелома, восстанавливаются связки после травм, при артрозе и остеохондрозе восстанавливаются хрящи.

Врачи нередко рекомендуют пожилым людям принимать растворенный в воде порошок желатина как полезную добавку. Вос-

полняя недостаток коллагена, желатин облегчает протекание артроза. Профилактическая доза - 2 чайн. ложки ежедневно утром и вечером. Курс - 3 месяца. По истечении этого времени появятся первые результаты - улучшится подвижность суставов. И еще желатин ускоряет обменные процессы, благотворно влияет на работу мышц, головного мозга. Аминокислоты

укрепляют сердечную мышцу. Все бы хорошо, если бы не важное дополнение, в желатине много белка. А это нежелательно при многих заболеваниях, таких как:

- ✓ нарушение работы почек, мочевого и желчного пузыря (например, при мочекаменной и желчнокаменной болезни);

- ✓ геморрой и хронические запоры;

- ✓ сердечно-сосудистые недуги;

- ✓ повышенная свертываемость крови (такое бывает при тромбозе и тромбофлебите).

Если у вас нет этих заболеваний, можете смело принимать желатин.

И. Ермолов, врач II категории.

Если у вас повышенная свертываемость крови, не стоит использовать для лечения суставов желатин.

нений. Категорически не советуем заниматься самолечением.

Из дому без капель от насморка не выходим

Мы с мужем постоянно пользуемся каплями от насморка. Из дому без баллончика не выходим. Неужели возникло привыкание?

Т. Коваль.

Да, возникло. Переходите на детские сосудосуживающие капли. Не чурайтесь этого и не стесняйтесь. Проблема привыкания в концентрации раствора. А самостоятельно разбавлять капли или спрей в необходимой пропорции без специальных знаний человек не может. Резко отказываться от капель тоже нельзя, возникнет синдром отмены. Так что переходите на такие же препараты, но детские.

Следующий шаг - обязательно обратитесь к доктору. Он проведет компьютерную томографию пазух носа, синус-сканирование. Может потребоваться и эндоскопия полости носа и носоглотки. Специалист подробно опишет вам ситуацию и схему лечения. В том числе и схему отказа от капель.

Л. Оськина, отоларинголог, врач высшей категории.

Чтобы унять боль при артрозе, 3 ст. ложки сухих листьев лавра залейте 200 мл подсолнечного или льняного масла, настаивайте 6 дней в теплом месте и процедите. Втирайте в больные места.



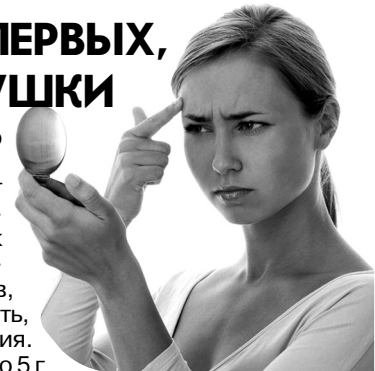
ДЛЯ УСПЕШНОГО ЛЕЧЕНИЯ НАДО, ВО-ПЕРВЫХ, ВЫБРОСИТЬ СТАРЫЕ ПЕРЬЕВЫЕ ПОДУШКИ

У меня накопилось очень много рецептов из разных источников от демодекоза. Этот клещ живет, в том числе, и в перьевых подушках. Поэтому, для успешного лечения надо выбросить старые подушки. Также важно укреплять иммунитет, наладить работу желудочно-кишечного тракта и использовать мазь. Рецепт ее приготовления такой: понадобится 100-150 г свиного нутряного жира, 3 г серы (порошок продается в аптеке), 2 ст. ложки березового дегтя. Растопите жир на водяной бане, всыпьте

серу, доведите до кипения. Влейте деготь и кипятите 2-3 минуты. Остудите и храните в холодильнике. На ночь наносите тонким слоем на лицо, веки и держите всю ночь. До и после процедуры мойте лицо дегтярным или детским мылом. На подушку постелите целлофан, так как мазь пачкается. До полного избавления от клещей голову лучше мыть дегтярным мылом, а потом можно и шампунем. Лицо протирайте таким лосьоном: растворите 1 ст. ложку соли в 1 л воды или в стакан воды добавьте 1

чайн. ложку яблочного уксуса.

И еще один рецепт мази, но ее надо заказать в аптеке. Так как важно не только наличие всех компонентов, но и последовательность, и качество смешивания. Для нее понадобится по 5 г салициловой кислоты и дегтя, 10 г серы, 2 г скипидара, 1 г новокаина, 25 г ланолина и 35 г вазелина. Эту мазь смазывайте не только пораженные места, но и окружающую здоровую кожу. Через какое-то время лечение надо повторить, чтобы

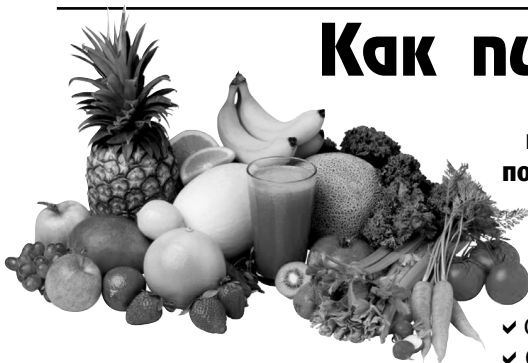


болезнь не вернулась. После того, как пораженные места очистятся, нужно смазывать кожу еще 7-10 дней для закрепления результата. Сколько раз в день смазывать - зависит от тяжести болезни.

Н. Чехонина.

Как питаться, если почка одна

Диета для людей с одной почкой необходима так же, как специальное лечение. Правильно подобранные продукты помогают корректировать обменные процессы, восстанавливать водно-солевой и электролитный балансы.



Правила питания

- ✓ Нужно строго контролировать количество жидкости, суточная норма - 1 л в день.
- ✓ Употребление соли ограничивается до 3-5 г в сутки (как и специй). Добавляют ее в готовую пищу.
- ✓ Пища должна быть легкоусвояемой, без консервантов и красителей.
- ✓ Питаться нужно 5-6 раз в день.
- ✓ Основу рациона должны составлять овощи и фрукты.
- ✓ Нежирное мясо и рыба разрешены до 100 г в день.
- ✓ Для предупреждения запоров полезны печеные яблоки, курага, чернослив.
- ✓ Пища должна быть отварной, запеченной, тушеной, теплой. Мочевыводящие органы максимально работоспособны до 13 часов. Именно в это время нужно употребить основную часть пищи. Во второй половине дня еда должна быть легкой и простой. Лучше всего приготовить несложный овощной или фруктовый десерт и запить его компотом, киселем.

Разрешенные продукты

- ✓ Отрубной хлеб и печенье без соли.
- ✓ Супы с крупами, овощами, макаронами на овощном бульоне. Для заправки используйте растительное или сливочное масло.
- ✓ Для вторых блюд подходит диетическое мясо: телятина, говядина или индейка, кролик.
- ✓ Нежирные сорта рыбы (треска, щука, хек, минтай, путассу, ледяная) можно тушить, варить, запекать, готовить блюда из фарша. Рыба или мясо должны присутствовать в рационе каждый день. Белок рыбы меньше нагружает мочевыделительную систему, поэтому он предпочтительнее.
- ✓ Куриные яйца (2 шт. в день) в отварном виде или омлет, полезны перепелиные.
- ✓ Нежирные молочные продукты в ограниченном количестве, лучше кисломолочные.
- ✓ Овощи (свекла, помидоры, картофель, морковь, цветная капуста, салат, огурцы).
- ✓ Крупы разрешены все, но самые полезные - гречневая и овсяная.
- ✓ Из макаронных изделий выбирайте безбелковые.
- ✓ В качестве закусок разрешены неострые и несоленые сыры.

- ✓ Каждый день на столе должны быть любые фрукты, а в сезон - арбузы и дыни. Можно делать фруктово-ягодные муссы, джемы, варенье, желе.
- ✓ Отдавайте предпочтение соусам на основе сметаны, фруктов, овощей, растительных масел.
- ✓ Из напитков рекомендуется некрепкий чай с молоком, травяные отвары, некрепкий зеленый чай, компоты, разбавленные соки, настой шиповника и отвар пшеничных отрубей.

Запрещенные продукты

- ✓ Насыщенные мясные и рыбные бульоны.
- ✓ Трудно перевариваемые продукты (жесткое мясо с фасциями, сухожилиями и кожей), бобовые.
- ✓ Жареные блюда, копчения, маринованные и соленые овощи, колбасные изделия, консервы.
- ✓ Исключаются грибы и овощи с большим содержанием эфирных масел - редис, сельдерей, петрушка, щавель, шпинат, чеснок, лук без термической обработки.
- ✓ Крепкий чай, какао, кофе, газированные напитки, неразбавленные соки и минеральные воды.
- ✓ Под запретом острые соусы (уксус, кетчуп, майонез), пряности, черный шоколад и алкоголь.

Е. Василенко, диетолог, врач высшей категории.



Цифры и факты

☀ Когда ребенок простужен, его рост временно приостанавливается.

☀ Сны с сюжетом и героями дети начинают видеть только в возрасте 7-8 лет.

Почему у детей может болеть голова?

Ученые выяснили, что может стать причиной головных болей и как бороться с этой напастью.

Около 10% младших школьников и 27% подростков время от времени жалуются на боли.

Одной из основных причин этой проблемы является недостаток жидкости в организме, в особенности когда ребенок физически активен, а на улице жарко. В данном случае ребенку необходимо почаще пить воду.

Недостаток сна - одна из причин головной боли. Ученикам средней школы необходимо от 10 до 12 часов сна за ночь.

Нельзя забывать о стрессе. Ребенок может испытывать стресс в школе, при важных переменах в жизни или при разводе родителей.

Пропуск приема пищи - еще одна причина головных болей. Некоторые продукты и кофеин могут вызвать приступ головной боли.

Если ребенку приходится напрягать зрение, чтобы увидеть, что написано на доске, нагрузка на глаза возрастает, что также приводит к головным болям. Обследование у офтальмолога поможет определить, является ли головная боль следствием снижения зрения.

Головные боли могут быть наследственными. Если от них страдает один из родителей, шансы на то, что они будут наблюдаться у ребенка, высоки.

Если ребенок сильно страдает от головной боли, дайте ему воды и болеутоляющее средство согласно инструкции, но не более 3 раз в неделю. При острых или постоянных головных болях обратитесь к врачу.

Пригодится

➔ Если ребенок капризничает или никак не может уснуть, положите пару лавровых листочков в детскую кроватку. Малыш быстро успокоится.

➔ Чтобы поскорее справиться с ветрянкой, давайте малышу чернику или сок из нее.

Эта болезнь считается одной из форм крапивницы - аллергии на продукты или лекарства. А отличаются они друг от друга тем, что во время крапивницы отекает верхний слой кожи, в то время, как отек Квинке захватывает более глубокие ткани. И ситуация усугубляется.

ОТЕК КВИНКЕ

Отек начинается внезапно

Одна из причин появления отека - аллергия на слишком «агрессивные» продукты (яйца, коровье молоко, пшеничный хлеб, орехи, шоколад, цитрусовые) или лекарства (например, антибиотики). Отек Квинке чаще встречается у детей с проблемами пищеварения, болезнями печени или поджелудочной железы. Иногда он появляется после того, как малыша искупают насекомые или ребенок перегрется на солнце. Отек кожи начинается внезапно, в результате чего лицо, губы, веки, руки, ноги, половые органы опухают и становятся похожими на тесто. Однако главная опасность, которую таит в себе отек, состоит в том, что он может появиться на языке, щеках и гортани, из-за чего ребенку становится трудно дышать. Поэтому, чтобы не усложнять ситуацию, надо срочно вызвать скорую.

До приезда врача

Позаботьтесь о том, чтобы ребенок перестал есть продукт, который спровоцировал реакцию. Кстати, можно вызвать у него рвоту, чтобы удалить попавший внутрь аллерген. Откройте пошире окна, увлажните в комнате воздух и дайте малышу антигистаминное средство. Дальнейшие действия зависят от сложности ситуации. Обычно ребенку дают мочегонное, а чтобы вывести остатки аллергенов - сорбенты. Кроме того, назначают

строгую диету, делают очистительные клизмы.

Срочно в больницу!

Иногда ребенка приходится отправлять в больницу: если отек возник на гортани - в лор-отделение, в области живота - в хирургическое, в других случаях - в аллергологическое.

Очень опасно, если отек появляется на гортани. У ребенка может охрипнуть голос, появиться лающий кашель, через некоторое время ему станет трудно вдыхать воздух. Возможно, малыш побледнеет, станет возбужденным, пожалуется на головную боль или у него поднимется температура. Это состояние требует срочной медицинской помощи! Чтобы избежать проблем, еще до отъезда в больницу врач делает укол антигистаминами иного средства.

Как избежать проблем?

✓ Даже если у ребенка нет аллергии на продукты, будьте осторожнее с яйцами, коровьим молоком, пшеничным хлебом, орехами, шоколадом, цитрусовыми.

✓ Вовремя лечите у детей болезни желудка, кишечника, печени, поджелудочной, желчного пузыря.

✓ Случается, что предрасположенность к отеку Квинке передается по наследству, поэтому нужно быть очень осторожными, если с вами случалось нечто подобное.

Н. Вельских,
врач скорой помощи.

Думай, думай...

Британское исследование выявило, что каждый десятый учащийся в возрасте от 11 до 18 лет перед сном проводит час, уткнувшись в экран своего мобильного устройства. Родители часто не осознают зависимости, в которую попали их дети, за ночь иногда получающие по 100 уведомлений из разных приложений. Социальные сети стараются держать своих «жертв» в постоянном ожидании новых посланий. Дети измучены бессонницей и нервным напряжением. Но проблема еще и в том, что сами родители по ночам висят в своих социальных сетях.

Боуэн-терапия Боль разведаю руками

При нажатии на определенные точки можно не только расслабиться, но и запустить восстановительные процессы в организме. Многие отмечают: после сеансов Боуэн-терапии улучшается самочувствие и болезни отступают.



Уникальная методика лечения руками родилась в Австралии. Ее создатель - простой рабочий с цементного завода Том Боуэн - заметил, что достаточно провести особый массаж, чтобы снять боль и сделать шаг к выздоровлению. Боуэн наблюдал за работой массажистов, изучал анатомию человеческого тела. Его первыми пациентами были товарищи по цеху, но вскоре он начал помогать и незнакомым людям. Так родилась методика Боуэна - эффективный способ лечения, которым в наши дни пользуются люди по всему миру.

В чем суть

Метод Боуэна - это мягкая форма мануальной терапии, исцеление через расслабление. Цель лечения - не просто устранить симптомы заболевания, но и нормализовать движение лимфы и крови, активизировать вегетативную нервную систему и запустить естественную регенерацию тканей.

С помощью пальпации (ощупывание тела) специалист определяет места напряжения. Он не сжимает и не растирает кожу, как при классическом массаже. Прикосновение легкое, но точное. Нащупав точку, врач надавливает на нее и уводит давление в сторону, как бы «разглаживая» застоявшуюся энергию.

В методике Боуэна большое значение придается не только мышцам, органам и костям, но и связкам. Система связок - это сеть, которая проходит через весь организм и принимает сигналы от мозга. Если связки перестают нормально работать, начинают «барахлить» внутренние органы. Специалист Боуэн-системы находит место сбоя и устраняет его.

Как проходят сеансы

Сеанс длится от 15 минут до часа (в зависимости от проблемы) и проходит в несколько этапов. Специалист массирует тело от поясницы к шее. Работа с каждой точкой занимает около 30-40 секунд. Обязательное условие - паузы. Они нужны, чтобы дать телу возможность запустить исцеляющие процессы: усилить циркуляцию крови, начать очищение от шлаков и токсинов. В это время врач выходит из комнаты, дает возможность организму «обработать» только что полученную информацию и «запомнить» ее.

Пациенты отмечают позитивные изменения именно в периоды пауз. Многие сравнивают это ощущение с теплыми волнами по всему телу. Кто-то говорит, что все внутри будто приходит в движение, просыпается и начинает работать.

Для исцеления легких недугов хватает трех сеансов. В случае более серьезных заболеваний - например, при болезни Альцгеймера - сеансы Боуэн-терапии проводятся регулярно для улучшения самочувствия пациента.

✓ *Рекомендуется не комбинировать методику Боуэна с рефлексотерапией, точечным массажем, мануальной терапией, иглоукалыванием,*

Важно!

Прежде чем отправиться на сеанс Боуэн-терапии, попросите специалиста предъявить сертификат - он выдается только Австралийской ассоциацией Боуэна и дает право практиковать данную методику. Если сертификат отсутствует, скорее всего, вы не получите результат, который предполагает лечение руками.

потому что они сводят на нет эффективность лечения.

Кому подойдет эта терапия

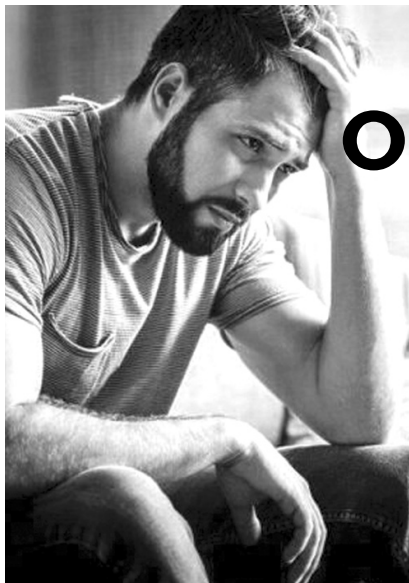
Методика Боуэна считается одной из самых безопасных в мире, так как не оказывает агрессивного воздействия на организм. Именно поэтому сеансы полезны и детям, и беременным, и пожилым людям. Таким образом облегчают состояние человека при сколиозе, искривлении позвоночника и других болезнях, которые традиционная медицина лечит хирургическим путем.

Терапия эффективна при гормональных и аутоиммунных сбоях, болезнях ЖКТ, бессоннице, головных болях, заболеваниях опорно-двигательного аппарата, болезнях почек.

Особое место метод Боуэна занимает в психотерапии. С его помощью лечат депрессию, неврозы, устраняют хроническую усталость, панические атаки, приводят в гармонию душевный мир пациента. Специалист налаживает циркуляцию энергии в теле. Во время сеанса пациенты нередко плачут и ощущают накал эмоций. Одни признаются, что после этого их переполняет энергия, другие говорят о дискомфорте и усталости. Но затем неизбежно приходит облегчение.

Результаты могут быть заметны уже после первого сеанса лечения, затем тело будет продолжать процесс исцеления и в последующие дни. Терапия часто занимает всего несколько сеансов, чтобы решить многие проблемы со здоровьем.

И все же методика Боуэна является дополнением к основной терапии. Не стоит отказываться от других видов лечения: так вы сможете организму быстрее восстановиться.



15 ПОДСКАЗОК О ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИН

Мужчинам надо бы знать о симптомах рака, чтобы вовремя обратиться к врачу. Но, к сожалению, большинство из них никогда этого не делают, если их женщины не будут на этом настаивать. Симптомы, которые могут указать на рак в начальной стадии, когда он поддается лечению.

✓ **Увеличение груди.** Мужчины и не предполагают, что у них, как и у женщин, может развиваться рак груди. Первым признаком заболевания считается увеличение размера груди. Об опасности сигнализируют такие симптомы, как: сморщивание груди, втягивание соска, покраснение и шелушение кожи груди и соска.

✓ **Боль.** Очень часто именно боль является первым признаком рака. Особенно если она непонятна или усиливается. Это должно насторожить и заставить обратиться к врачу. Если результат обследования окажется в норме - замечательно! Можете жить спокойно.

✓ **Изменения в яичках.** Рак яичка чаще всего встречается у мужчин в возрасте от 20 до 39 лет. В Америке всем мужчинам рекомендуется регулярно посещать уролога и устраивать самопроверки. Онкологи советуют обращать внимание на любые изменения размера яичек - увеличение, уменьшение, появление опухоли, чувства тяжести в мошонке. Некоторые виды рака яичек развиваются очень быстро, поэтому важно как можно раньше выявить заболевание. Если вы чувствуете твердый комочек (камушек) в яичке, сразу же обращайтесь к врачу.

✓ **Изменения в лимфатических узлах.** Увеличение лимфатических узлов под мышкой, на шее или где-либо еще - тоже повод для беспокойства. Обнаружив, что лимфоузлы постепенно (в течение меся-

ца) стали больше, поторопитесь к врачу. Возможно, причиной увеличения лимфоузлов является инфекция. Хуже, если это окажется первым симптомом опухоли в яичках.

✓ **Повышение температуры.** Непонятное, необъяснимое повышение температуры тела в течение длительного времени - грозный симптом. А вот лихорадка - не са-

О РАКЕ ГРУДИ СИГНАЛИЗИРУЮТ НЕ ТОЛЬКО ЕЕ УВЕЛИЧЕНИЕ, НО И ВТЯГИВАНИЕ СОСКА, ПОКРАСНЕНИЕ, ШЕЛУШЕНИЕ.

мый ранний симптом рака яичек. Она говорит о том, что болезнь прогрессирует. Однако это может быть первым признаком рака крови: лейкемии или лимфомы. По-

→ **КРОВЬ В КАЛЕ МОЖЕТ БЫТЬ НЕ ТОЛЬКО ОТ ГЕМОРРОЯ, НО И ОТ РАКА ТОЛСТОЙ КИШКИ.**

→ **ПРИЧИНОЙ КРОВОТЕЧЕНИЯ МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛИП КИШЕЧНИКА, ОТ КОТОРОГО ТОЖЕ НАДО ИЗБАВИТЬСЯ.**

этому поспешите к врачу, если не можете объяснить повышение температуры.

✓ **Беспричинная потеря веса (потухение).** Если человек теряет больше 10% своего веса за 3-6 месяцев, значит, пришло время обратиться к врачу и искать причину. Это говорит

ЕСЛИ МУЖЧИНА ЧУВСТВУЕТ ЗАТРУДНЕНИЕ ПРИ ГЛОТАНИИ И ПРОСИТ ГОТОВИТЬ ЖИДКУЮ ПИЩУ, ЭТО ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ, ПОТОМУ ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ ПРИЗНАКОМ РАКА ПИЩЕВОДА.

о том, что в организме не все в порядке и ему требуется помощь.

✓ **Мучительная боль в животе в сочетании с депрессией.** Любой человек при мучительной боли в животе нуждается в медицинской консультации. Ученые нашли связь между депрессией и раком поджелудочной железы. Другие симптомы этого заболевания: желтуха, изменение цвета стула (часто он становится серым), потемнение мочи, зуд тела. В этом случае без УЗИ, КТ или МРТ брюшной полости не обойтись.

✓ **Усталость.** По мнению американских онкологов, сильной и необъяснимой усталостью в начальной стадии могут проявляться лейкемия, рак толстой кишки и желудка. Если отдых не помогает справиться с усталостью, лучше обратиться к врачу.

✓ **Постоянный кашель.** Кашель, конечно, признак простуды, гриппа и аллергии. Иногда он появляется как побочный эффект от приема лекарств. Но длительный кашель (более 3-4 недель) может быть и признаком рака или указывать на другие проблемы, такие как хронический бронхит или желудочно-пищевой рефлюкс. Врач осмотрит горло, уши, нос, прослушает легкие, сделает спирометрию и рентген легких, чтобы выяснить причину кашля.

✓ **Затруднено глотание.** Если мужчина чувствует затруднение при глотании и просит готовить жидкую пищу, это должно насторожить, потому что может быть признаком рака пищевода. Советуем обратиться к врачу сразу же, как только появился такой дискомфорт. После рентгена желудка с барием или гастроскопии он разберется с причиной.

✓ **Появились изменения на коже.** Если вы заметили, что цвет кожи

изменился или увеличилась в размерах или начала кровить родинка, не стоит ждать несколько недель, а надо обратиться к врачу. Чтобы исключить рак, он отправит вас на дерматоскопию, а если понадобится, то проведет биопсию кожи для гистологического исследования.

✓ **Появилась кровь там, где ее не должно быть.** Если вы заметили кровь там, где раньше никогда ее не видели, обязательно обратитесь к врачу. Если начали кашлять кровью, сплевывать кровь, она появилась в кале или моче, поспешите к врачу. Кровь в кале может быть не только от геморроя, но и от рака толстой кишки. Колоноскопия, ректороманоскопия, анализ кала на скрытую кровь; анализ крови на онкомаркеры помогут вовремя пролечиться и избежать беды. Причиной кровотечения может быть полип кишечника, от которого тоже надо избавиться.

✓ **Изменения на слизистой полости рта.** Если вы курите, то появление любого пятна на слизистой полости рта или языке должно заставить вас обратиться к врачу. Эти изменения могут свидетельствовать о лейкоплакии - это предрак. Важно не упустить время и вовремя пройти обследование.

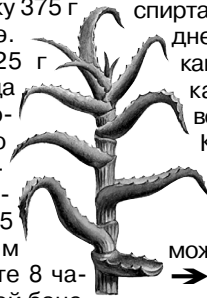
✓ **Нарушено мочеиспускание.** Поспешите к врачу, если вы замечаете:

- ✓ хочется по-маленькому, но не можете начать мочиться;
- ✿ желание мочиться чаще, особенно ночью;
- ✿ чувство, что не можете терпеть;
- ✿ ощущение, что после посещения туалета мочевого пузыря не полностью опорожнен;
- ✿ подмывает во время смеха или кашля;
- ✿ струя мочи становится все слабее и слабее.

Доктор осмотрит предстательную железу, выяснит, не увеличена ли она и нет ли узелков. Предстательная железа с возрастом увеличивается, это называется доброкачественной гиперплазией предстательной железы. Врач может порекомендовать сделать анализ крови, чтобы проверить уровень ПСА и С-реактивного протеина (СРП). ПСА - это белок, вырабатываемый предстательной железой. Анализ делают, чтобы исключить диагноз рак простаты. Если ПСА выше нормы, рекомендуется провести биопсию. Она поможет уточнить диагноз, потому что рак предстательной железы может быть, даже если ПСА в норме.

→ Смешайте в равных частях спирт, мед и измельченный в порошок корень лопуха. Настаивайте 2 недели. Принимайте по 1 ст. ложке за 30 минут до еды.

→ Для облегчения состояния больного можно воспользоваться народным рецептом смеси из алоэ, меда и вина. Пропустите через мясорубку 375 г листьев алоэ. Добавьте 625 г майского меда и 0,5 л крепкого красного вина. Поставьте в темное место на 5 суток. Затем банку держите 8 часов на водяной бане. После этого настаивайте двое суток. Слейте ярко-малиновый сок. Пейте в течение первых пяти дней по 1 чайн. ложке 3 раза в день, а в последующие дни - по 1 ст. ложке 3 раза в день. Курс лечения - 12 дней, затем сделайте перерыв



Для тех больных раком желудка и пищевода, кому врачи помочь уже не в силах, остается только надежда на народную медицину.

Рак и желудок

на 2 недели и повторите лечение.

→ Внутренние перегородки 20 грецких орехов залейте 100 мл спирта. Настаивайте 7 дней. Пейте по 20 капель на 1/3 стакана кипяченой воды 3 раза в день.

Курс лечения - не меньше двух месяцев. При необходимости можно повторить.

→ Смешайте по 1 стакану внутреннего свиного сала, растопленного сливочного масла, измельченной красной свеклы и какао-порошка. Выложите смесь в глиняный горшок, замажьте крышку тестом и томите в слегка теплой духовке 7 дней. Пейте по 1 ст. ложке с горя-

чим молоком раз в день - утром, натощак, за 1-2 часа до еды.

→ При раке желудка с метастазами 2 чайн. ложки травы чистотела залейте 1 стаканом кипятка, процедите и пейте по 15-20 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

→ При онкологических заболеваниях желудочно-кишечного тракта можно длительно применять лечебный травяной сбор. Смешайте по 20 г березовых почек, травы татарника обыкновенного и чистотела. Залейте 2 ст. ложки смеси 0,5 л кипятка. Кипятите минуту, настаивайте час. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

С. Гришаев, народный целитель.

МУЖСКАЯ ДЕПРЕССИЯ

С ней надо бороться, иначе последствия могут быть печальными. Как ее вовремя обнаружить?

1. Повышенная раздражительность, причем систематическая. Мужчины не могут, как женщины, выплеснуть свои негативные эмоции слезами и истерикой, поэтому, они более агрессивны. Некоторые мужчины при стрессе начинают капризничать. Помочь в данном случае может простое участие и поддержка близких.
2. Рассеянное внимание тоже признак депрессивного состояния мужчины. Он не может сосредоточиться на выполнении любой, даже несложной работы.
3. Злоупотребление алкоголем. Люди понимают, что с ними что-то происходит, но не могут разобраться что. Это надо пресекать на корню. Алкоголь загоняет человека в еще большую депрессию, и выйти из нее становится сложнее.
4. Признак депрессии у мужчин - это внезапно пропавшее сексуальное влечение.



5. Его постоянно или периодически беспокоят болевые синдромы, а врачи не могут поставить диагноз.

6. Мужчину мучает бессонница или, наоборот, постоянное желание спать и постоянное чувство усталости и апатии.

P.S. Если вы обнаружили у себя половину признаков, необходимо срочно обратиться к врачу. А еще лучше заняться любимым делом, а не загонять себя в угол. Оптимисты практически не подвергаются депрессии, значит, будьте оптимистом.

О. Антониук, психолог.

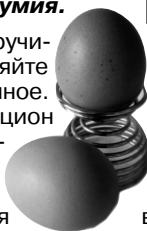
Дочка не ест ни мясо, ни яйца

Каждый день одни и те же продукты

У моей 9-летней дочки сильно ограниченный рацион. Каждый день она ест одни и те же продукты: гречку, картошку, фасоль, свежие огурцы, сосиски, молоко, сушки (бублики, печенье). Раз в неделю может съесть борщ, некоторые фрукты, детский творожок. Все остальное не ест. Ни мясо, ни яйца... Как такое питание может отразиться на здоровье? Муж видел передачу, в которой рассказывали, что такие люди живут недолго.

Румия.

Самое главное - не накрутите себя и не примеряйте на свою дочь все услышанное. Постепенно вводите в рацион дочери больше мяса, овощей, фруктов. Если она любит сосиски, делайте их сами. То же самое касается



творога, а из яиц можно сделать вкусное суфле с ягодами. Не последнюю роль играет и подача блюда. Оно должно быть красиво и интересно оформленным. Старайтесь привлекать девочку к готовке и покупке продуктов.

С какого возраста можно давать грибы?

Мои родители - страстные грибники. Каждое лето они пытаются накормить своих маленьких внуков грибами. С какого возраста можно давать детям грибы?

А. Белова.

Несмотря на то что, грибы обладают высокой пищевой ценностью (содержат много белка, витаминов группы В и минеральных веществ), давать их детям до 5-6 лет не стоит по двум причинам.

Во-первых, в грибах много плохо перевариваемых пищевых волокон (клетчатки), которые затрудняют всасывание других пищевых ве-

ществ; во-вторых, лесные грибы могут впитать из загрязненной почвы токсические вещества, а организм маленьких детей особо чувствителен к токсинам.

Исключение - шампиньоны и вешенки, выращенные в искусственных условиях, их в очень небольших количествах в составе овощных или крупяных блюд и детских консервов дают детям с 1,5 года.

Ребенок любит сырые овощи

Мой ребенок очень любит сырую цветную капусту, брокколи и картошку. Не вредно ли это пятилетнему малышу?

М. Малышева.

Все эти овощи можно есть в сыром виде. Но тяга к сыроедению, особенно картофеля, может говорить о недостатке витамина С. В рационе ребенка обязательно должны быть цитрусовые, злаковые, мясо.

Г. Птахина, диетолог, врач высшей категории.

У меня холестерин 8,5. Что делать?

Один врач сказал, что надо пить статины, другой рекомендует не пить. Что делать?

Наталья.

По сегодняшним врачебным меркам, если женщине 40 лет, она не курит, у нее нет гипертонии и диабета, то лучше от статинов отказаться. Но ведь холестерин 8,5! Это приближается к цифрам, при которых статины доктора назначают без оглядки на риски. Так что, второй врач прав. Но я понимаю сомнения первого. Ведь у статинов серьезные побочные эффекты. Вам решать, кого слушать.

Коньяк повышает давление?

Слышала, что коньяк повышает давление. Им можно лечить гипертонию?

Л. Мыленко.

Кроме расширения сосудов сердца, коньяк, добавленный в чай с медом, оказывает тонизирующее действие. Речь идет о дозе коньяка не больше 50 мл! Такая доза может улучшить работу сердечно-сосудистой системы: произойдет расширение сосудов, но пульс останется в норме и не участится, а давление понизится. В чистом виде коньяк при гипертонии пить не рекомендуются. И еще, не стоит пить большую дозу коньяка - давление подскочит.

Гипотоникам для тонуса можно принимать по 10 капель лимонника или маральего корня в чай. Но главное - заниматься физкультурой, гулять на свежем воздухе.

Можно ли со стентом купаться в море?

Сделали стентирование сонных артерий. Можно ли купаться в море и проходить через металлоискатели в аэропорту?

В. Ширин.

Можно и купаться, и спокойно летать самолетом.

От стресса кровь густеет?

Сдача крови из вены для меня - большой стресс, так как они очень тонкие. Интересно, влияют ли мои переживания на результаты анализов? Слышала, что от стресса даже кровь становится гуще...

Е. Часовая.

Да, стресс может влиять на некоторые показатели анализов крови. Например, в общем анализе крови при сильном переживании может повыситься уровень лейкоцитов. Особенно часто такое случается у детей, если они плачут во время забора крови. Это не очень хорошо, ведь повышенные лейкоциты врачи трактуют как воспалительный процесс. А пациент может быть здоров, просто разнервничался... Уровень некоторых гормонов также может колебаться на фоне пере-

живаний. Так, исследование крови на гормоны кортизол и пролактин не должно выполняться в состоянии стресса, иначе показатели будут завышены.

Обнаружили в легких кальцинаты

Во время флюорографии обнаружили кальцинаты в легких. У меня проблемы со здоровьем?

Е. Поленова.

Если кальция откладываются на месте разрушившихся тканей - там, где раньше было воспаление. Их наличие может говорить о перенесенном туберкулезе или пневмонии. Но иногда кальцинаты образуются и в других органах. Тогда нужно пройти полное обследование и найти причину появления кальциноза.

Постоянно пульсирует в голове

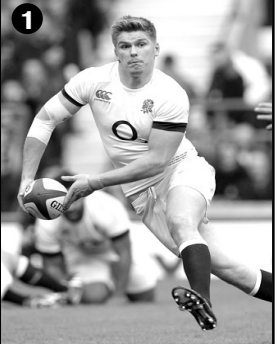

У меня постоянно пульсирует в голове. Периодически обследуюсь, и дважды в год колют все что можно. Месяц-два чувствую себя хорошо, а потом все начинается сначала. Аневризмы нет. «Престариум» пью 9 лет. Может, отказаться от лечения и смириться с пульсацией? Или все же дважды в год прокалываться?

А. Пимшин.

Нужно смириться и перестать колоть себе бессмысленные препараты.

И. Скороходова, терапевт, врач высшей категории.

Отдыхай!

Фильм, снятый по мюзиклу												1 
Продавец со знанием ККМ		Актер и телеведущий Игорь ...		Клуша в курятнике		Картофельная ботва		Скульптор Огюст ...		Загрантовар		
						Ладоною по затылку		Неожиданный оборот дела		Сэр Фрэнсис Дрейк		
Шлифовальный камень		Молдавский танец		Город детства Аркадия Гайдара								
						"Веселится и ликовет весь ..."						Двойной радиус
Задание киллеру	"Стоит! Кто идет?"					Кожаный браслет часиков		Мерил из Голливуда		Авто из Швеции		Самый главный католик
												Спинка рыб ценных пород
<p>☺ ☺ ☺ Очень древний старик покупает сигареты. Кассирша, не глядя на него, на автомате говорит: - Паспорт покажите. Дед не растерялся: - Я не себе, это папа просил купить.</p> <p>☺ ☺ ☺ - Деда, а что это у тебя в ящике за странная коробочка "набор для ретуширования" с какими-то скальпелями, ластиками, фломастерами? - Положи на место! Это нулевая версия фотошопа.</p>			Прибор для терапии запястями				"Саше", пропавшее табаком		Валюта бразильцев			
				Витязь князя Игоря				Филер		Слепень		Ободок на головном уборе
				Психический бзик майцев				Аномалия развития				
				"Предбанник" при избе	Врач для шизиков		Ноябрь у древних славян					Собачка немого дворника
				Участок пашни				Сток в душевой				Снегурочкина прическа
	Техничка с усами			Птаха с зимним именем				Сгусток в киселе		Полость ружейного ствола		
						Обитель в глуши		Канительщик	Родич тюленя	После нас хоть ...!	Клин острова Горн	
	2			Заезженная песня				Капитан "Наутилуса"				
						Роман ужасов Стивена Кинга				Гнет на триста лет		
	1			Волчий у голодного								2 
						Испанский кореш						Хоккей с мячом
	"Коллега" идиша			Горнорабочий (устар.)								



АГАТА МУЦЕНИЕЦЕ: "Я никогда не делаю того, что мне не нравится"

Со знаменитой актрисой Агатой Муцениеце, звездой сериала "Закрытая школа" и по совместительству женой актера Павла Прилучного, встреча произошла в Подмоскovie, куда она приехала отдохнуть вместе с сыном Тимофеем.

- Агата, мы с вами встретились в таком необычном месте...

- Да, обычно Тимофей каждое лето едет в деревню под Ригой с бабушкой. В этом году с ними впервые поедет и Мия, ей уже три года – раньше моя мама ее не брала, поскольку дочка была еще маленькой. Там очень аскетичная деревня: нет телевизора, туалет на улице. Пять-

десять домов, лес вокруг, песочные дороги. Дети там носятся, строят шалаши, собирают ягоды в лесу. В лужах плавают после дождя – они там огромные. Ходят в баню к соседям. Лето в деревне – это такая пилюля от города: без гаджетов и интернета. (Смеется.)

- А на каком языке они общаются с ровесниками?

- На русском. Латвийские дети практически все говорят на нем. С акцентом, конечно, но для игр им хватает.

- Пока дети будут отдыхать, вы с Павлом – работать?

- Июль – очень напряженный месяц. У Паши начались съемки в продолжении сериала "Мажор", у меня – "Я знаю твои секреты". И плюс, новая экранизация "12 стульев", где я играю студентку, "которая любит мясо".

- Какое емкое название у вашей роли.

- В сценарии так и написано: "Студентка, которая любит мясо". (Смеется.) Там тоже несколько съемочных дней. Затем у нас будет деловая поездка во Францию. А на днях мы с мужем вернулись с "Кинотавра". Я была там первый раз, мне понравилось. Есть ощущение какого-то клевого кинолагеря. Атмосфера самая прекрасная. Говорю Паше: "Почему мы раньше сюда не ездили? Как же тут круто!" Хотя понимаю, что он это все не любит. Я была недолго, поэтому из фильмов посмотрела только "Троицу" Ян Гэ. Фильм интересный, но мне не понравилось, что его переозвучили на русском, хотя в оригинале он на английском. Сделали они это не совсем точно: на мой взгляд, нужно было оставить на родном языке с русскими титрами.

- Съемки, поездки, дела – у вас очень насыщенная жизнь.

- И мне это по душе! Я такой человек: никогда не делаю того, что мне не нравится. И не понимаю, зачем жить по-другому – ходить на работу, которую ненавидишь.

- Но как успевать везде? Быть востребованной актрисой, мамой, женой?

- Когда у тебя рождается ребенок, ты становишься матерью. Это не роль, не занятие, которое можно с чем-то совмещать, это и есть твоя жизнь. Другой вопрос, что у всех разное понятие о том, какой должна быть мама. Кто-то может все время пропадать на работе, раз в два месяца встречаться со своим ребенком и при этом говорить: "Все хорошо, у меня все получается". Я стараюсь в первую очередь быть родителем, балансировать, прибегать к помощи бабушек, не уезжать из Москвы больше, чем на неделю. Но все зависит от съемочного периода: где проходят съемки, когда – есть масса факторов, которые влияют на то, сколько времени ты дома, а сколько нет.

- И как обычно проводите время с детьми?

- Играем, смотрим мультики, ходим по ресторанам, зоопаркам, интерактивам каким-нибудь. В бассейн, если жарко, купаемся. Сей-

час лето, можно позволить себе все, что хотим - в течение года у детей был график: Тимофей ходил на подготовку к школе, занимался тхэквондо. Недавно, кстати, защитил свой первый пояс - бело-желтый.

- В сентябре уже пойдет в школу?

- Пока непонятно. Может, он вообще прогуляет следующий год, потому что мне не понравилось, как он закончил нулевой класс. Учиться ему вообще не хочется. Больше - смотреть мультики, купаться в бассейне, безлимитно есть пиццу и покупать игрушки в магазине. (Смеется.)

- А Мия?

- Она у нас маленькая хозяйш-ка. Постоянно играет с собаками - укладывает их спать, кормит. Все замечает: если я покрасила ногти другим цветом или надела сережки. Недавно мы с Пашей вернулись из поездки, и она, видимо, очень соскучилась: я утром завтракала, дочь подождала, пока я доем, и унесла мою тарелку на кухню. А потом пришла с конфетой: "Мама, я же тебе обещала, что с кофе ты можешь съесть конфетку". (Улыбается.) Она обо мне заботится. Ко-



нечно, в такие моменты мое материнское сердце просто тает.

- Тимофей и Мия знают, что их родители – известные актеры?

- Да, когда видят фильмы и сериалы с нашим участием, говорят: "Выключи это, пожалуйста, и включи мультики". (Смеется.) Для них видеть меня или Пашу на экране - обычное дело, рутина.

- Анджелина Джоли как-то сказала, что сыграла Малефисенту ради своих детей, чтобы оставить после себя фильм, который они будут смотреть сами, показывать своим детям и внукам. Вы бы так хотели?

- В последнее время меня все чаще посещают мысли о том, что я бы с радостью снялась в какой-нибудь сказке, типа "Пиратов Карибского моря". (Смеется.) Я бы хотела, чтобы дети смотрели и видели маму пираткой, ну или ведьмой, бабой-ягой или ушастым гномом.

- А волшебницей или принцессой?

- Ой, нет. Я почему-то не вижу смысла в таких ролях. Хочется перевоплотиться в какого-нибудь отрицательного героя, вредного. Это интересно. Я часто думаю о том, какой персонаж в кино мне за последнее время понравился. Наверное, только Билли Миллиган из фильма "Сплит", у которого было расщепление личности: внутри него существовало 24 полноценных

человека, 10 его личностей были основными. Мне любопытно, как это вообще возможно: какие свои вселенных произошли в тот момент, когда он родился? Вот такую роль я бы тоже сыграла - это так захватывающе и сложно. Хотя... мне вообще кажется, что у актера не должно быть ролей, о которых он мечтает. Он должен любую роль играть так же великолепно, как сыграл бы роль своей мечты.

- Недавно в сети опубликовали видео, на котором актер Кит Харингтон читает сценарий "Игры престолов" и плачет над своей ролью Джона Сноу.

- Я тоже видела этот ролик, и он там явно переигрывает. (Смеется.) Я уже очень давно не плакала над фильмами и уж тем более над сценариями. А вот мультики, как ни странно, способны вызвать у меня слезу. Мы с Тимошей ходили в кино на "Тайны Коко" и рыдали там в голос вместе со всем залом. Ту же самую реакцию вызывает у меня мультфильм "Вверх". Помните такой? А еще я сегодня впервые за долгое время загрузила над песней. Ехала в отель, а по радио пела Пугачева: "Куда уходит детство?". И я подумала: какой же глубокий смысл раньше был во всем - в песнях, в книгах, в фильмах. Вот я тоже очень хочу: если сценарии, то только глубокие, если фильмы - то в самое сердце.



ЗАМУЖЕМ ЗА ОБОРОТНЕМ

Приятно, когда мужчина красиво ухаживает и не торопится затащить в постель. Да, гей похож на идеального кавалера.

Когда мне исполнилось двадцать, я влюбилась, собралась замуж и с нетерпением ждала дня свадьбы, но все мои планы рухнули в один момент. Я застала своего жениха в постели с лучшей подругой. Несколько лет я не подпускала к себе мужчин, отказалась от подруг - просто не верила никому.

Ближе к тридцати годам все же задумалась о создании семьи. Биологические часы тикали, мне хотелось стабильных отношений с мужчиной и ребенка. Вот тогда в моей жизни и появился Влад. Он был старше на пять лет и отличался от остальных мужчин, с которыми меня сводила судьба: стильно одевался, мог поддержать диалог на любую тему и готов был слушать меня часами, даже если я говорила о какой-нибудь ерунде. Я начала с ним встречаться. Но решила, не влюбляться, пока не удостоверюсь в его преданности.

Мы ходили в рестораны и клубы, и я позволяла себе поглядывать на других мужчин, а Влад смотрел только на меня, игнорируя всех остальных женщин, даже красавиц. Мне это нравилось, я поняла: его не интересуют другие дамы, и немного расслабилась.

Спустя три месяца я почувствовала, что влюбилась, поэтому с радостью приняла кольцо и предложение руки и сердца. Накануне свадьбы я нервничала и устраивала глупые проверки жениху: добавлялась в друзья с липовых страничек, подсылала к нему незамужних коллег с задачей выманить номер

телефона и т.д. Влад ни разу не подвел меня, даже от традиционного мальчишника с друзьями отказался, лишь бы не давать мне повода для ревности. Я это оценила.

После свадьбы наша жизнь потекла легко и приятно. Мне все нравилось в этом браке, мой муж казался идеальным, и я благодарилась судьбу за щедрый подарок. Влад был неизменно нежен и внимателен, варил мне кофе по утрам, делал милые подарки. В журналах я читала о конфликтах невесток со свекровью и о том, что мужья терпеть не могут шопинг, а в моей жизни все было наоборот. Свекровь нам не докучала, заглядывала раз в месяц и давала мне конверт с деньгами, несмотря на все возражения. Влад любил ходить со мной по магазинам, давал дельные советы относительно гардероба и даже косметики.

Я помнила, как знакомые рассказывали об интимной жизни, особенно в первый год брака. По их словам, секс был каждый день. У нас таких страстей не наблюдалось, даже медовый месяц прошел спокойно, а потом секс стал еще реже - мужу хватало одного-двух раз в месяц. Я задумалась: может, я перестала привлекать его в сексуальном плане? Чего только я ни делала: и эротическое белье надевала, и в спортзал ходила, и на диетах сидела, но ничего не помогало. Тогда я решила поговорить со своим гинекологом об этом. Врач меня успокоил, объяснил, что либидо - дело индивидуальное. Но меня такое объяснение не удовлетворило, мне хотелось детей, а как зачать

ребенка, если секса нет?

Мы были женаты уже полтора года, а я никак не могла забеременеть. Мужа я любила, изменять ему не хотела, поэтому всерьез задумалась об ЭКО. Я решила сначала посоветоваться с мамой, а потом уже обсудить это с Владом, так что поехала на дачу к родителям. Вернулась пораньше: хотела сделать мужу сюрприз.

Дома я сразу почувствовала, что в мое отсутствие здесь кто-то был: в ванной лежали два влажных полотенца, мои тапки валялись у дивана (хотя я точно помню, что убирала их в обувницу), а наша супружеская постель оказалась застеленной свежим бельем. Очевидно, Влад приводил любовницу. Я закатила скандал. Муж молчал, виновато опустив глаза, пока я кричала и плакала. А потом взял меня за руки и признался. Да, он приводил в дом кое-кого, но это не любовница, а... любовник. Шок, который я испытала, не передать словами. Потом мы долго разговаривали и на мой вопрос, зачем же было тогда на мне жениться, Влад ответил: «Понимаешь, я просто обещал маме жениться, чтобы она успокоилась. Ты идеально подходила на роль жены. Прости меня».

Я долго не могла осознать услышанное. Мой любимый гей? В голове мелькнула отчаянная мысль, что он врет, и лучше бы он действительно врал, потому что такая правда оказалась для меня страшнее, чем традиционная измена. Теперь понятно, почему Влад неохотно занимался со мной сексом, зато часами ходил по магазинам. И поведение его матери стало логичным - она наверняка была счастлива, что сын женился и наконец выглядит нормальным в глазах окружающих. И то, что она ежемесячно давала нам конверт с деньгами, теперь стало объяснимо.

Но прозрение не принесло облегчения, я не знала, что мне делать. Я попросила Влада уйти, чтобы подумать в одиночестве. Целую неделю я прикидывала варианты дальнейшего развития событий. Проблема была в том, что мужа-то я любила. Но мы живем не в вакууме, рядом есть родители, друзья, коллеги. Рано или поздно они узнают правду, и как нам потом с этим жить? Но еще страшнее были мысли о будущем ребенке - он родится, подрастет и тоже узнает правду. К этому я была не готова.

Решение далось мне нелегко, но я все-таки подала на развод. Сейчас мне уже легче, боль утихла. Я рожу ребенка, как мечтала, буду воспитывать его сама. А мужчины... Что же, если появится достойный, возможно, попробую построить отношения.

А.В.

В психологии есть такое понятие - жизненный или семейный сценарий. Это план человека, подсознательно созданный им в детстве под влиянием родителей, традиций и установок от близких людей. Иногда семейный сценарий мешает нам строить отношения с противоположным полом.

ВНУТРЕННИЙ ПРОТЕСТ

Елена делится: «Я очень хочу семью и детей, но постоянно влюбляюсь не в тех мужчин. У меня был роман с женатым кавалером. Разумеется, это закончилось ничем. Потом были отношения с трудоголиком, который думал только о бизнесе. Еще один молодой человек оказался бабником. В общем, вечно мне не везет». Так выглядит история женщины, которая подсознательно бежит от замужества и серьезных отношений. Почему?

Иногда всему виной нездоровая обстановка в семье (родители постоянно ссорились, не было взаимопонимания и любви). Ребенок, выросший в такой семье, навсегда запомнит: отношения - это боль и ссоры. Повзрослев, девушка принимает социальную установку на замужество: женщина должна стремиться замуж, ей нужны муж и дети. Однако на подсознательном уровне она этого боится. Поэтому выбирает недоступных мужчин, с которыми не придется строить серьезные отношения.

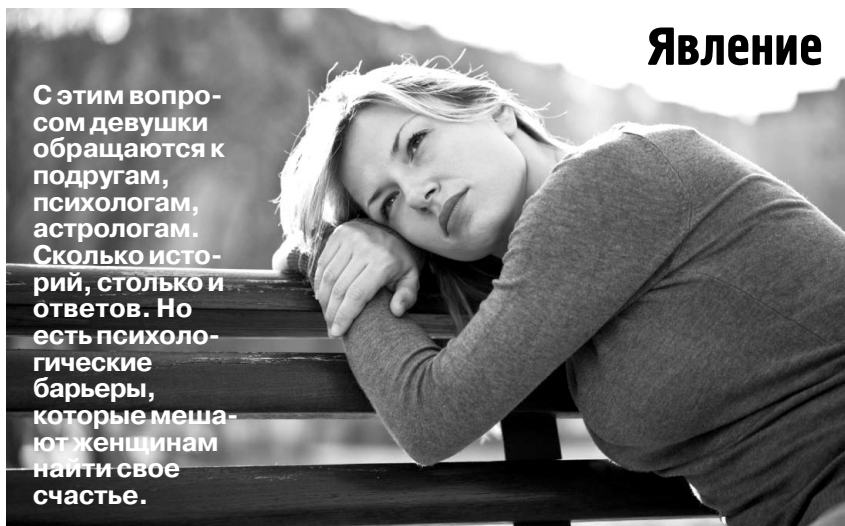
Детские травмы нужно прорабатывать с психотерапевтом. Но начать можно с поиска ролевых моделей поведения в своем окружении и больше общаться со счастливыми парами, наблюдать, как они взаимодействуют, решают проблемы, разрешают конфликты.

ЗАВЫШЕННЫЕ ОЖИДАНИЯ

У Светланы четыре ухажера, и замуж ее уже звали не раз. Но женщина не хочет бросаться на первого встречного, ей нужен человек, который станет опорой и защитой, сможет обеспечивать семью, заботиться о жене и детях. И конечно, с мужем должно быть интересно - без этого никуда!

Очень разборчивые невесты предъявляют завышенные требования к будущему мужу. Вот если бы внешность молодого Брэда Питта, обаяние Джорджа Клуни и деньги Марка Цукерберга - такую кандидатуру еще можно рассмотреть. Но кто сможет соответствовать идеалу? Девушка годами ждет принца, не замечая, как мимо проходят хорошие, добрые, умеющие любить мужчины. Один недостаточно богат, другой недостаточно хорош собой, третий не умеет красиво ухаживать... А ведь стоит чуть-

С этим вопросом девушки обращаются к подругам, психологам, астрологам. Сколько историй, столько и ответов. Но есть психологические барьеры, которые мешают женщинам найти свое счастье.



ПОЧЕМУ Я ДО СИХ ПОР ОДНА?

чуть снизить планку, и счастье окажется на расстоянии вытянутой руки.

БЕЗДЕЙСТВИЕ

Анастасия работает косметологом, в салоне ее окружают одни женщины: «Где мне знакомиться с мужчинами? Не по клубам же ходить. Тем более, что там отдыхает молодежь или мужчины, которые ищут секса на одну ночь. А на сайтах знакомств сидят одни извращенцы...»

Некоторые женщины живут с уверенностью, что все должно случиться «само собой». Идете вы по улице, а навстречу - он. Вы встречаетесь глазами, улыбаетесь - и вот любовь с первого взгляда. А тут еще истории о том, как мама с папой случайно познакомились в очереди в магазине, а тетя Катя с дядей Васей и вовсе столкнулись в лифте. Судьба и за печкой найдет, разве не так? На самом деле подобные представления сделали несчастными немало женщин. Бывают, конечно, случайные встречи, но чаще всего судьбе нужно помогать. Чем шире ваш круг знакомых, чем интереснее и активнее ваша жизнь, тем больше шансов встретить любимого человека.

ЗАЦИКЛЕННОСТЬ НА ПРОБЛЕМЕ

Мария с детства мечтала о том, чтобы выйти замуж и родить троих детей. В деталях представляла себе, какие у нее будут цветы, платье, фата. Но почему-то все молодые люди, с которыми общалась Мария, не были готовы к серьезным отношениям. Стоило ей намекнуть на замужество, как они тут же исчезали.

Некоторых девочек начинают

готовить к замужеству еще с пеленок. Брак становится смыслом жизни и высшим достижением. Каждый встречный мужчина рассматривается как потенциальный кандидат в мужья. И в этом заключается проблема. Мужчины неплохо умеют считывать подобное женское рвение и нетерпение выйти замуж. И оно вызывает у них обратную реакцию: «Не дам себя заранить этой охотнице». Некоторые и вовсе используют ситуацию в своих интересах: умело играют на желани партнерши создать семью, обещают с три короба, а потом исчезают в туманных далах. Но стоит женщине избавиться от установки «замуж любой ценой», как она начинает получать больше удовольствия от жизни, и мужчины перестают пугаться серьезных отношений с ней.

ЛУЧШИЕ ФИЛЬМЫ О НЕВЕСТАХ

«Самая обаятельная и привлекательная» (1985 г., режиссер Геральд Бежанов). У главной героини максимум общественной жизни и минимум личной. Все меняется, когда подруга решает обучить ее научным способам обольщения мужчин.

«Обещать - не значит жениться» (2009 г., режиссер Кен Куопис). В фильме вы увидите, как развиваются отношения между влюбленными, которые не всегда правильно понимают намерения друг друга.

«Срочно выйду замуж» (2015 г., режиссер Сергей Чекалов). Это история журналистки, которая должна найти себе мужа всего за неделю.

НАЗЛО ЗАВИСТНИКАМ: ЗВЕЗДНЫЕ ПАРЫ, В КОТОРЫЕ НИКТО НЕ ВЕРИЛ, А ЗРЯ

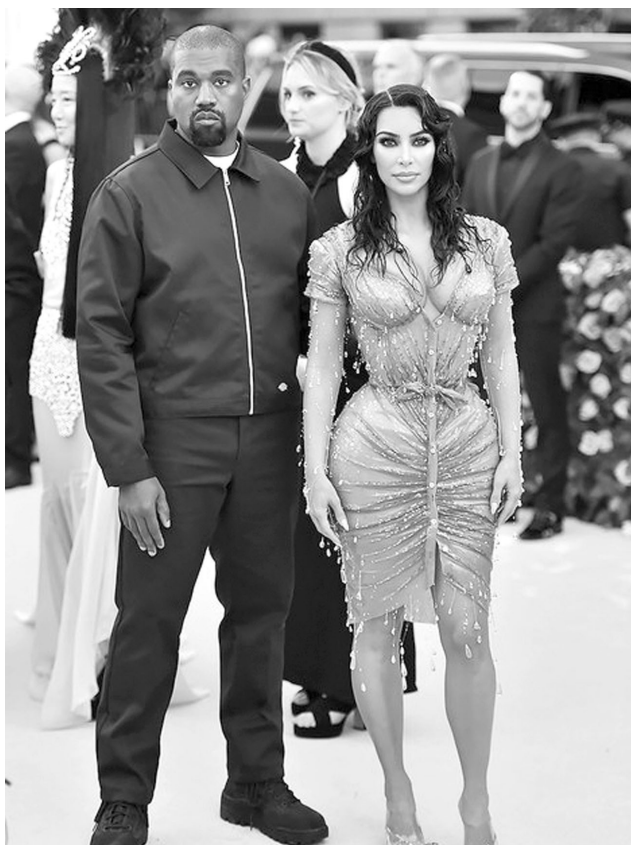
Звездные парочки далеко не всегда получают безусловную поддержку и любовь со стороны поклонников и медиа. Зачастую над ними подшучивают и обвиняют в отношениях ради пиара. Например, кто бы мог подумать, что «ушедшая в загул» после тяжелого разрыва с женихом Майли Сайрус вновь вернется к Лиаму Хемсворту и спустя десять лет даже выйдет за него замуж? Знаменитости из этой подборки счастливы назло тем, кто не верил в их любовь.

КИМ КАРДАШЬЯН И КАНЬЕ УЭСТ

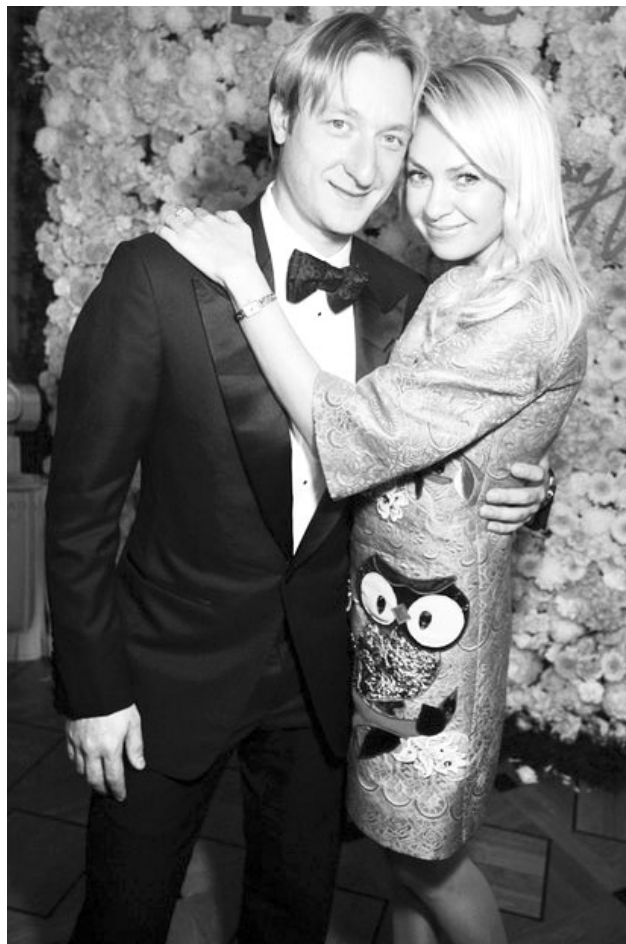
Сейчас суперпару «Кимье» считают одной из самых влиятельных и крепких в Голливуде, однако, когда светская тусовщица Кардашьян и панк от мира хип-хопа Уэст впервые появились на публике вместе, реакция поклонников была неоднозначной.

На тот момент Ким пережила развод с Крисом Хамфрисом (их брак

продлился всего 72 дня), поэтому в серьезность ее новых отношений мало кто верил. Однако уже в декабре 2012 года Кардашьян и Уэст объявили о пополнении, а в октябре 2013 Канье сделал Ким предложение руки и сердца. Несмотря на общественное мнение, супруги до сих пор вместе и воспитывают четверых детей.



ЯНА РУДКОВСКАЯ И ЕВГЕНИЙ ПЛЮЩЕНКО



Браку продюсера и бизнесвумен Яны Рудковской и живой легенды фигурного катания Евгения Плющенко в этом году исполняется десять лет. На заре отношений их совместное будущее не выглядело безоблачно: оба пережили нелегкие разво-

ды и боролись за опеку над детьми. Кроме того, в СМИ то и дело подчеркивали разницу в возрасте супругов. Сейчас пара охотно делится с поклонниками подробностями счастливой семейной жизни и спортивными успехами сына Саши.

МАЙЛИ САЙРУС И ЛИАМ ХЕМСВОРТ



В прошлом году, после десяти лет отношений, «Ханна Монтана» и «Гейл Хоторн» наконец поженились. Впрочем, дорога к браку оказалась скользкой и извилистой. Отношения Майли и Лиам завязались на съемках фильма «Последняя песня» в 2009 году. В 2012 влюбленные обручились, но до свадьбы тогда так и не дошло.

Следующий год оказался для пары несчастлив: в прессе регуляр-

но появлялись слухи о размолвках, и Майли призналась, что решение о помолвке было поспешным.

В тот же период имидж певицы резко изменился: стоит лишь вспомнить ее выступление на VMA 2013. После мимолетных романов с Патриком Шварценеггером и Стеллой Максвелл, Сайрус возобновила отношения с Хемсвортом. В конце 2018 года влюбленные все же сыграли свадьбу.

ПРИНЦ ГАРРИ И МЕГАН МАРКЛ

Новость о том, что один из наследников британского престола уже на протяжении нескольких месяцев тайно встречается с американской актрисой, прогремела в СМИ в 2016 году. Спустя несколько дней принц Гарри сделал официальное заявление, в котором подтвердил романтические отношения с Меган Маркл, а также призвал

прессу и интернет-троллей остановить волну оскорблений в адрес его девушки.

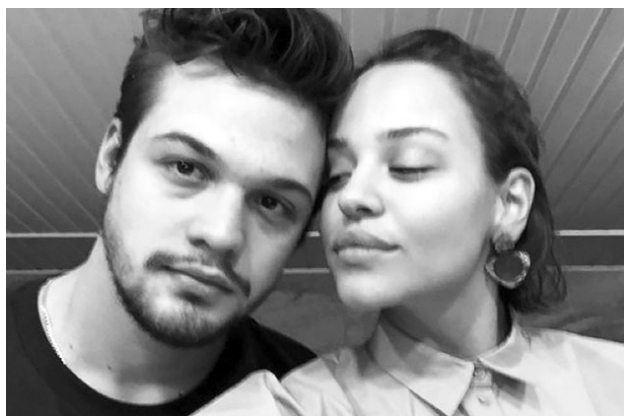
Несмотря на неоднозначную реакцию общественности, влюбленные объявили о помолвке в ноябре 2017 года, а спустя еще шесть месяцев поженились. В мае 2019 года у принца Гарри и теперь уже герцогини Сассекской родился первенец Арчи.



МАЛЬБЭК И СЮЗАННА

Роман и Сюзанна Варнины продолжают жить вместе, несмотря на случаи физического насилия в семье. Мальбэк и Сюзанна поженились после четвертого свидания, так что, особенности их характеров раскрылись уже в браке. Мало кто верил, что эти отношения приведут к чему-то серьезному, но знаменитостям все еще удается сохранять семью.

«У нас дома нет дверей, потому, что мы все



выбили», — рассказывала как-то Сюзанна. В октябре 2018 поклонники пары выложили в Сеть видео, где певица объявила о разводе пары прямо со сцены. «Рома меня бьет, и я развожусь с ним сейчас», — с серьезным видом говорила девушка.

Однако, вопреки громким заявлениям, импульсивные артисты продолжают оставаться вместе и регулярно признаются в любви друг другу в соцсетях.

Как я похудела



МАССАЖ ПОМОЖЕТ СБРОСИТЬ ВЕС?

Массаж помогает мышцам оставаться в тонусе, избавиться от последствий хронических заболеваний, исправить осанку. Но оправданно ли мнение, что с его помощью можно похудеть, не прилагая особых усилий?

Чтобы ответить на вопрос, помогает ли массаж сбросить лишний вес, надо понять, какие процессы он запускает в организме.

В ЧЕМ ПОЛЬЗА?

Сначала массажист разогревает мышцы, затем, используя разные приемы, разминает тело. Благодаря интенсивному воздействию ускоряются обменные процессы, активизируется метаболизм. В разогретых мышцах быстрее циркулируют кровь и лимфа, ускоряется расщепление жировых клеток, соответственно - незначительная потеря веса будет. Но считать массаж панацеей от избыточного веса все же не стоит: если не применять его одновременно с другими методиками похудения, эффект будет мизерным. Зато в комплексе с правильным питанием, диетой и физкультурой он способен значительно сократить ваш путь к красивой фигуре.

КАКУЮ ПРОЦЕДУРУ ВЫБРАТЬ В САЛОНЕ

В салоне вам предложат несколько процедур. Выбирайте тот массаж, который подойдет именно вам.

Лимфодренажный. Выводит лишнюю влагу и продукты метаболизма из жировых клеток проблемных зон (икры, бедра, ягодицы, живот). Проводится медленными движениями. Кислород и коллаген начинают поступать в достаточном

количестве. Такой массаж применяют в качестве подготовительной меры перед началом общей программы похудения.

Антицеллюлитный. Поглаживания и растирания активизируют обмен веществ и сокращают количество жировых клеток, стимулируют выработку эластина и коллагена. Но лишний объем исчезает быстрее, чем сам целлюлит - строение жировых клеток отличается плохим кровообращением.

Скульптурирующий. Снимает мышечные блоки. Благодаря этому меняется форма мышц и подкожной жировой клетчатки. Сильные, резкие движения выводят из тканей продукты распада, усиливают микроциркуляцию крови и лимфы, помогают коже дышать.

Медовый массаж. Часто вызывает болезненные ощущения из-за похлопываний, надавливаний и резких отдергиваний ладоней. Но, благодаря этой технике и воздействию меда, улучшаются кровообращение и обмен веществ, ткани освобождаются от продуктов обмена и лишней жидкости, повышается эластичность кожи.

• Не стоит прибегать к массажу в период обострения заболеваний и при наличии любых опухолей. Процедура противопоказана женщинам во время беременности и грудного вскармливания, гипертоникам, людям с большим количеством родинок на теле.

В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Оплату услуг профессионального массажиста может позволить себе не каждый. Впрочем, неплохой альтернативой дорогостоящим салонным процедурам может стать самомассаж. Начать можно с активного растирания проблемных зон с использованием кремов, масел. Если кожа покраснела и ощущается тепло, значит, результат есть. Для большего эффекта используйте мед, кофе и деревянные ложки.

Мед поглощает выделяемые кожей токсины, одновременно питая ее. Нанесите мед на ладони и похлопывающими движениями пройдитесь по проблемным местам. Сначала слегка, затем сильнее. С усилием прижимайте ладони к телу и резко отдергивайте их. Каждый участок прорабатывайте по 5-10 минут. Вы заметите, как на коже начнет проступать белая вязкая субстанция, потом она начнет темнеть. Это считают признаком того, что из тканей выходит все лишнее. После массажа обязательно примите душ.

Кофе - отличное средство для лимфодренажного массажа. На проблемные зоны нанесите кофейную гущу (не повредит добавленное в нее оливковое масло) и сделайте массаж растирающими движениями. После этого не забудьте увлажнить тело кремом. Самомассаж поможет вывести лишнюю воду и токсины, подтянет и тонизирует кожу.

Деревянные ложки также можно использовать при массаже. Считается, что, помимо механического воздействия, дерево заряжает человека положительной энергетикой. Плавно и несильно надавливая ложками на кожу, двигайтесь по направлению от низа живота до груди. Поместите ложку на область талии. Надавлив, сделайте ею движение по направлению к центру живота. Повторите 10 раз. Напрягите пресс. Надавливая, проработайте эту зону ложками в течение 2 минут. Затем «простучите» ими пресс в течение 5 минут. Следующая зона - бедра. Слегка надавливая, поглаживайте кожу ложками, двигаясь по направлению от коленей вверх. Таким образом проработайте внутреннюю и внешнюю поверхности бедер. Затем «прохлопайте» бедра ложками. Точно так же, как бедра, обрабатываем ягодицы (тут понадобится посторонняя помощь). Двигаемся по направлению от центра к бокам. «Простукиваем» ягодицы не менее 10 минут. Эффективность массажа повысится, если выполнять его с использованием эфирных масел.



ШАГ ВЛЕВО – И СТАНОВИТСЯ ТЕПЛЕЕ...

Представьте, что вы исследуете мрачный заброшенный особняк посреди ночи. Неожиданно воздух вокруг вас становится холоднее. Вы делаете несколько шагов влево или вправо – и становится теплее.

В ДОМЕ ХОЛОДНЫЕ ТОЧКИ...

Охотники за привидениями считают, что такие холодные точки говорят о наличии паранормальной активности этой зоны. Когда призрак решает напугать находящихся рядом с ним людей до смерти, ему требуется энергия. Он высасывает ее (тепло) из всего живого (в том числе и людей). Так появляются, так называемые, холодные точки.

ЧТО ДУМАЮТ ОБ ЭТОМ УЧЕНЫЕ

У ученых на этот счет имеется другое объяснение. В дома «с привидениями» холодный воздух проникает через окно или дымоход. Даже если комната не имеет ни дымохода, ни окон, наличие холодных точек вполне объяснимо. Ведь каждый объект имеет свою собственную температуру. Некоторые объекты могут быть теплее или холоднее остальных. Из-за этого происходит конвекция, температура воздуха может то понижаться, то повышаться. Когда сухой воздух проникает в комнату с влажным воздухом, сухой воздух

опускается на пол, а влажный, наоборот, поднимается к потолку. Это воздушное движение человек ощущает своей кожей как прохладу (человеческое тело теплее). Именно этот процесс и объясняет появление холодных точек. В следующий раз, когда почувствуете присутствие призрака и его леденящую сущность, советуем включить обогреватель.

СГУСТКИ СВЕТА НА ФОТОСНИМКАХ - ДУШИ МЕРТВЫХ

Некоторые люди видели сгустки света, парящие над землей или в комнате в виде шара. Считается,

Насекомое, расположенное очень близко и попавшее в объектив камеры, проявляется на фотографиях именно размытым, непонятным и мистическим пятном.

что это души умерших, но не ушедших окончательно в иной мир. Невидимые глазу шары могут проявляться и на фотоснимках. В этом и заключается весь подвох. Ученый Брайан Даннинг, не верящий в мистику, утверждает, что частичка пыли или обычное насекомое, расположенное очень близко и попавшее в объектив камеры, проявляется на фотографиях именно размытым, непонятным и мистическим пятном. А благодаря вспышке камеры это пятно на фотоснимке будет светиться. Большинство людей готовы принять это за проявления призрака. Вполне себе логичное объяснение, не правда ли?

КТО-ТО ХОДИТ В ТЕМНОТЕ...

В 1921 году офтальмолог Уильям Уилмер рассказал о жуткой истории одной семьи. Жилище людей наводнили разные пугающие скрипы, звуки захлопывающихся дверей, шагов в пустой комнате,двигающейся мебели. Один из детей почувствовал, что на нем кто-то сидит. На второго ребенка напала какая-то мистическая фигура. Ночью к хозяйке дома приходили какие-то женщина и мужчина. Они просто стояли у ее кровати. Эти визиты повторялись каждую ночь. Паранормальная активность в доме со временем все усиливалась. Все члены семьи уже отчаялись и впали в глубокую депрессию. Но когда все растения в доме начали ни с того ни с сего погибать, это позволило выяснить истинную историю дома с привидениями. Дело в том, что из расположенного в доме камина дым уходил не в трубу, как положено, а распространялся по всему дому. И вся семья постоянно отравлялась угарным газом. Угарного газа нет ни цвета, ни запаха, поэтому его трудно обнаружить. Этот газ очень опасен для человека, потому что наши красные кровяные тельца поглощают СО (формула угарного газа) гораздо легче, чем они поглощают кислород. А нехватка кислорода в организме приводит к таким симптомам, как слабость, тошнота, спутанность сознания и в конце концов смерть. Но перед тем как уйти в мир иной по причине отравления угарным газом, могут проявляться разные галлюцинации. Такими страдали все члены семьи.

Еще один интересный случай произошел в 2005 году. Напуганная «духом» женщина вызвала службу правопорядка. Прибывшие на место полицейские выяснили, что причиной паранормальной активности является сломанный нагреватель воды, который заполнял дом угарным газом. Мораль сей

басни такова: держитесь подальше от угарного газа, иначе вы можете увидеть не только призраков, но и свет в конце тоннеля (а может, и нет).

МАССОВАЯ ИСТЕРИЯ

В июне 2013 года более 3000 работников фабрики в городе Газипур (Бангладеш) объявили забастовку. Они бастовали не против длинной рабочей смены и не по поводу маленькой зарплаты. Все хотели, чтобы кто-то избавил их от призрака, поселившегося в туалете. Что интересно, злой дух терроризировал только посетителей женского туалета и заставлял всех в панике оттуда убегать. Волнения усиливались, и полиции города пришлось заняться этим делом. Такой же случай произошел в школе города Патонг на острове Пхукет, где 22 ученика были госпитализированы после того, как увидели призрак старой женщины. На фабрике в Бангладеш вызвали экзорциста, чтобы тот провел обряд очищения завода от всякого рода нечисти. А лучше бы сразу позвали адвоката!

ПРИЧИНА - СТРЕСС ИЛИ ТЯЖЕЛАЯ РАБОТА

Суть в обоих случаях в том, что и работники завода, и студенты школы испытали психологический фе-

номен, называется он массовой истерией. Это коллективное расстройство появляется тогда, когда люди действительно находятся в серьезном стрессовом состоянии. Провоцирует это чаще всего давящая обстановка вокруг (строгие школьные правила или очень тяжелая работа, например). Такая сильная психологическая нагрузка перерастает в физические расстройства. У человека начинает часто болеть голова, появляется тошнота, приступы агрессии. А если учесть, что человек находится в обществе верующих людей, где каждый слух может восприниматься всерьез, то начинается коллективное расстройство. Беспокойство, как вирус, будет переходить от одного человека к другому, сея панику вокруг.

P. S. Среди 3000 работников завода всего несколько человек лично «видели» привидение. Среди бастующих была одна женщина, агитировавшая громче всех, но даже она сама лично не видела призрака. Она просто заболела и посчитала, что причиной ее болезни является злой дух, поселившийся на фабрике. Это предположение оказалось настолько мощным и настолько подходящим под обстановку, что все вокруг начали бунтовать.

РАЗРЕЗАЛО ПОПОЛАМ

В 1995 году китаец Пенг Шу-лин попал под грузовик. Его разрезало пополам, и рост оставшегося тела составил 66 см. Мужчина перенес несколько операций. Врачи кожу с лица пересадили на оставшуюся часть тела. Мужчина смог не только выжить, но начал ходить благодаря специально разработанным протезам с бионическими ногами.

НАПОРОЛСЯ НА ЖЕЛЕЗНЫЙ ПРУТ

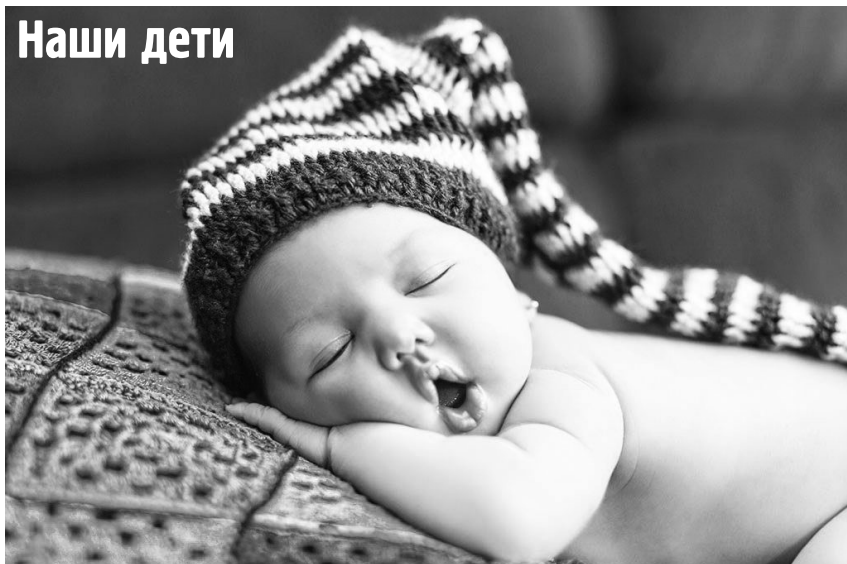
Когда 10-летний Хавьер Каннингхэм из штата Миссури играл во дворе своего дома, на него внезапно налетели дикие пчелы. В панике мальчик побежал вверх по лестнице на веранду, но споткнулся, скатился вниз и упал на подставку для вертелов. Острый железный прут вошел в лицевую часть черепа и прошел насквозь через мозг. При этом, не задел ни одного крупного сосуда или важного отдела мозга. После удаления прута мальчик пошел на поправку.

ТАКСА ЗАБЛУДИЛАСЬ В КРОЛИЧЬЕЙ НОРЕ...

В одной из английских деревень такса по кличке Ральф потерялась, когда гуляла возле дома. Хозяева несколько дней безуспешно искали пса в окрестностях.

Они развесили объявления, рассказали о своей пропаже в соцсетях... Откликов не было. И вот через пять дней хозяин повел на прогулку сестру Ральфа - таксу Эди. На расстоянии полутора километров от дома он услышал скуление, которое доносилось из-под земли. Эди тоже что-то почуяла. Вместе со знакомым мужчиной два часа раскапывал огромный лабиринт, состоящий из прорытых кроликами нор. Ведь нужно было копать осторожно, чтобы земля не обвалилась. Ральф застрял в норе на глубине полутора метров под землей. Пес безрезультатно пытался выбраться на поверхность, устал и заметно похудел. Когда он вылез из норы, то первым делом поднял заднюю лапу, а потом подбежал к людям, как будто с ним ничего не случилось. Видимо, Ральф угодил в нору, когда занимался своим любимым делом - гонялся за кроликом.





ЧЕЛОВЕК РОДИЛСЯ!

Первые сорок минут жизни имеют огромное значение. Что нужно учесть матери, если она хочет, чтобы у ребенка была здоровая нервная система?

Врачи не устают говорить о важности эмоциональной близости между мамой и малышом для нормального развития ребенка. Именно поэтому сразу после рождения нужно установить с крохой телесный контакт.

ЖИВАЯ КУКЛА

Идеальный сценарий: после естественных родов младенца положили матери на живот, приложили к груди. Вот эти несколько минут, когда два сердца по-прежнему бьются рядом, - ключевые. Инстинктивно малыш потянется к соску, и если он получает первые капли молока, то он - герой! Все необходимые медицинские процедуры и замеры можно произвести позже. В некоторых западных клиниках даже не сразу обрезают пуповину: считают, что этот энергетический канал между матерью и ребенком еще важен для них обоих.

Еще каких-то полвека назад все было иначе. В советской медицине новорожденный считался чем-то вроде живой куклы без права на эмоции, потребности, предпочтения. Светила медицины (а с ними и все советские матери) искренне полагали, что младенцы лишь орут, спят и справляют нужду. Родившегося человечка обмывали, пеленали и уносили от матери в детский инкубатор, где вливали в него смесь из бутылочки. На вопрос: «Почему так?» руководство с недоумением отвечало: «Так удобнее медперсоналу!» Но что на самом деле важнее - благополучие маленького человека или комфорт медсестер? Врачи выпишут мать и дитя на пятые сутки

и забудут о них. Полученные детские психологические травмы, оставляющие отпечаток на всю последующую жизнь, их не волнуют.

МИФЫ О МЛАДЕНЦАХ

Тугое пеленание новорожденного скорее вредит ему, чем идет на пользу. А все потому, что нарушает кровообращение, мешает правильному развитию грудной клетки и таза, замедляет становление нервной системы, провоцирует опрелости и дерматит, кроме того, нарушает осязательные функции, мешает младенцу познавать окружающий мир, осознавать себя частью этого мира. Уже много лет об этом говорят неонатологи и педиатры, а между тем, до сих пор находятся молодые мамы, которые соблюдают наставления своих бабушек и «связывают» детей пеленками. Если вы все же считаете, что вашему ребенку комфортнее в пеленках (например, он родился недоношенным, мерзнет, беспокойный), то используйте, так называемое, свободное пеленание или кокон (специальный конверт для сна).

Кормление по часам - еще одна разновидность насилия над младенцами, унаследованная от прошлых поколений. Природа позаботилась обо всем: маленький человек сам прекрасно знает, когда ему нужно поесть. Будьте спокойны - он известит вас об этом громким криком.

ВИТАМИНЫ ЛЮБВИ

В нашей стране много законов, защищающих ребенка, - это и Семейный кодекс, и Конституция, и

«Конвенция о правах ребенка», и еще несколько федеральных законов, которые в том числе гласят, что ребенок имеет право свободно выражать свои взгляды и право на защиту интересов. Но ведь подать иск о нарушении своих прав младенец не может! Поэтому вся ответственность за его благополучие ложится на плечи родителей, и особенно матери. Не игнорируйте крик ребенка, его потребность находиться на руках, желание заснуть на маминой груди. Ведь ни в одном документе не прописано самое главное право любого младенца - право на любовь.

О ЧЕМ ЕЩЕ ВАЖНО ПОМНИТЬ В ПЕРВЫЕ ДНИ ПОСЛЕ РОДДОМА?

• Приезды родственников оставьте на потом: новорожденный адаптируется к новой окружающей обстановке, а незнакомые лица могут вызвать стресс.

• Важно прислушиваться к малышу, часто брать его на руки: это поможет установить между вами особую связь. Прикосновения мамы должны быть мягкими, голос тихим, активные массажи и упражнения лучше начать делать позже, к 2-3 месяцам.

• Носите малыша в слинге (или кенгуру). Вы перестанете метаться между кроватью и необходимостью сделать что-то по дому. Чувствуя сердечбиение мамы, ребенок становится спокойнее, крепче спит.

• После выписки следует подстричь ребенку ногти, если это не сделали в роддоме. Желательно приобрести специализированные детские ножницы с закругленными краями, ими невозможно случайно порезать или уколоть пальчики крохи.

• Педиатры не рекомендуют в первые дни после рождения малыша гулять с ним. В это время его организм слабый, а иммунитет не окрепший. Ребенок может подхватить инфекцию и заболеть.

ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ

Ученые выделяют шесть фаз состояния младенца: глубокий сон (ровное дыхание, нет движений), активный сон (могут быть беспокойные движения, гримасы, сбивчивое дыхание), переход от сна к бодрствованию, спокойное бодрствование, активное бодрствование, плач. Для психологического благополучия и правильного становления нервной системы ребенка важно, чтобы все медицинские манипуляции, а также знакомство с новыми людьми происходили в фазу спокойного бодрствования.

Кормлю грудью где хочу!

Милая «Подруга»! У меня маленький ребенок. Вне дома я могу покормить его где угодно - в парке, торговом центре, ресторане. Но окружающие почему-то против! Приходится даже ругаться из-за этого!

Наталья П.

ПОДРУГА: То, что является нормой для вас, может не быть такой для окружающих. Важно помнить: дома мы можем вести себя так, как заблагорассудится, особенно если находимся одни. В общественных местах, хотим мы того или нет, должны соблюдаться нормы морали.

В кормлении ребенка как таковым нет ничего постыдного. Это естественный процесс. Однако кого-то может смутить вид обнаженной груди, некоторых мужчин - возбудить, а дам - заставить начать завидовать. Многие попросту считают этот процесс интимным, не требующим внимания. Как видите, тут целый спектр эмоций!

Я думаю, ни вам, ни малышу, не нужны негативные взгляды и комментарии. Тогда зачем идти наперекор обществу, тем более, что вопрос не столь принципиальный? Сейчас можно приобрести специальную одежду для кормления - с потайными карманчиками или скрыть малыша под шарфом-снудом. Эти приспособления помогут скрыть интимный процесс.

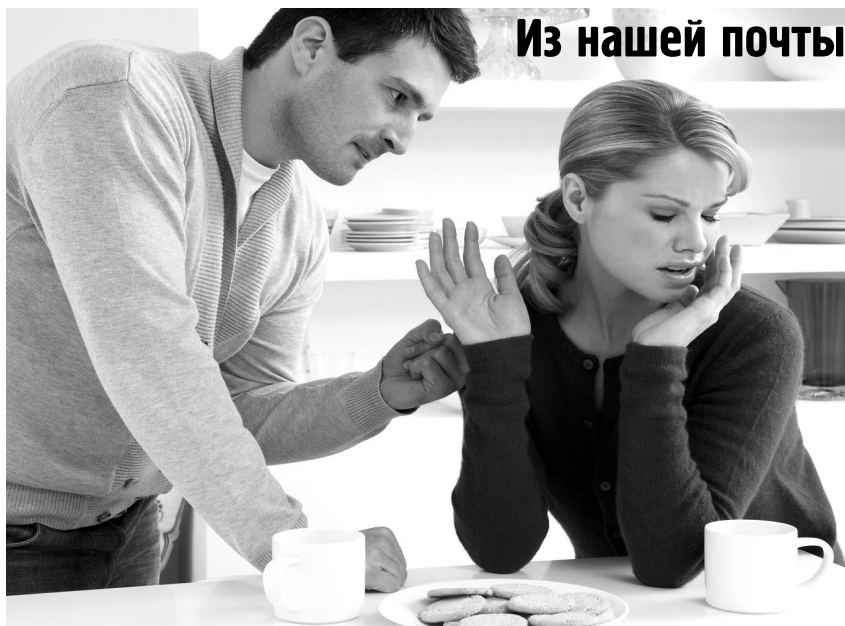
Интересный вопрос

ПОЧЕМУ МЫ ОПАЗДЫВАЕМ НА РАБОТУ?

Главная причина постоянных опозданий на работу довольно банальна - особенность темперамента. Есть люди, которые просто не умеют прибывать в назначенное время.

Согласно опросам, на службу чаще опаздывают те, кто недоволен своей работой, оплатой труда или коллективом. Им попросту не хочется идти в офис, и даже выговор от начальства не способен это изменить.

Большинство же людей, если и опаздывают, то делают это подсознательно. Мозг, зная, что ему предстоит работать и напрягаться, хитро «программирует» организм. В итоге, мы не слышим будильник, пропускаем транспорт, или случается, независимо от нас, другой форс-мажор.



Любимый меня критикует...

Милая «Подруга»! Мы с супругом в браке семь лет. Все эти годы он критикует меня за каждую мелочь, каждую оплошность. Я устала соответствовать его нормам. Дошло до того, что даже звук его голоса мне теперь неприятен!

Агата Р.

ПОДРУГА: Только подумайте: вы семь лет живете не так, как хотите. Терпите придирки мужа, стараетесь ему угодить. Зачем? Все дело в большой любви или банальной привычке, привязанности к человеку, сформировавшейся за столь долгий период?

К сожалению, ваш муж вряд ли изменится. Значит, измениться придется вам. Или развестись. Третьего варианта не дано. Вы можете поменять свое отношение к придиркам мужа. Сейчас они буквально разъедают вас, ранят. Но если вы слышите их изо дня в день, то, может, уже пора перестать замечать обидные слова супруга? Очевидно, что он - просто ворчливый, вечно всем недовольный чело-

век. И что бы вы ни делали, ему все будет не так. Поэтому, перестаньте убиваться из-за его претензий! «Плохо помыла пол»? Вручите благоверному тряпку. «Недосолила ужин»? Предложите в следующий раз встать у плиты ему. Не позволяйте давить на вас, повышать голос, эмоционально угнетать. Бытовые ссоры старайтесь сводить на нет - выяснение отношений не поможет.

Вы говорите, что звук голоса супруга стал вам неприятен. Значит, внутри вас накопилось слишком много негатива по отношению к этому человеку. И судя по вашему письму, возможно, вы не захотите оставаться в непростом браке дальше. Решать только вам.

Всегда волнуюсь за детей

Милая «Подруга»! У меня двое сыновей: старшему 18 лет, младшему - 12. Мальчишки очень активные, дома практически не бывают. Я прошу их все время быть со мной на связи, но они называют меня паникершей и отказываются отчитываться передо мной. Ну и что с этим делать?

Н. Осьминкина.

ПОДРУГА: Желание выйти из-под родительского крыла - типичная потребность подростков в переходном возрасте. Они по-прежнему вас любят, но сейчас сильнее, чем когда-либо, чувствуют необходимость отделиться, начать собственную жизнь.

Ослабьте натиск, попробуйте добиться своего мягкостью и доверительным разговором. Соберитесь вместе за столом и объясните сыновьям свою позицию. Ска-

жите, что совсем не желаете следить за обоими, просто для вас они - все те же маленькие мальчишки, из-за которых вы до сих пор переживаете. Когда вам будут поступать звонки от мальчишек, благодарите их: «Сынок, спасибо, что позвонил, мне сразу стало так спокойно!»

Помните: главное в отношениях со старшими детьми - доверие. Тогда вы не будете пытаться подглядывать подробности личной жизни сыновей: они расскажут все сами.



ОТВЕЧАЕТ ЯСНОВИДЯЩАЯ

ЧТО НЕЛЬЗЯ КЛАСТЬ НА СТОЛ?

На обеденном столе у нас вечный беспорядок! Еще бы - семья из шестерых человек. Я убирать не успеваю, а муж и дети только и знают, что мусорить. Говорят, желательно, чтобы обеденный стол был чистым и что некоторые вещи на него и вовсе нельзя класть. Это так?

Евгения Анисимова.

В старину за обеденным столом собиралась вся семья. Такая была традиция - прекрасная, кстати. Это сегодня все обедают и ужинают, где хотят, зачастую не дома, а раньше такого себе не позволяли. Так вот, обеденный стол предназначался исключительно для еды и всего, что к ней относилось. На него ставили посуду, блюда, минимальный декор - букет цветов, например.

А что теперь? Стол - место сбора всех вещей, которые некуда положить. Некий уголок, где каждый может оставить все, что ему вздумается. Я против этого! Подобное неуважение может сказаться на отношениях в семье - могут начаться ссоры, недопонимание, ругань.

Как быть? Ставить на стол только то, что относится к обеду. Никаких сумок, ключей, кошельков, мелочей, косметики и прочего быть там не должно! Заведите для этого отдельное место. Грязную посуду после обеда тем более оставлять нельзя. Она накапливает в себе негативную энергетику.

Если вы долгое время неуважи-

тельно относились к обеденному столу, проведите генеральную уборку и ревизию на нем. Выбросьте все лишнее, хорошенько вымойте его, по желанию постелите красивую скатерть. И пообещайте впредь не захламлять это место.

ЕСЛИ МУЖ УШЕЛ ИЗ СЕМЬИ

Мы с мужем прожили 18 лет, у нас две дочери. Но недавно супруг приехал с вахты и сказал, что любит другую и уходит к ней. С тех пор приезжает к детям, но потом обязательно уезжает к своей новой женщине. Говорит, ко мне не осталось никаких чувств. Его возлюбленная была у нас в новогоднюю ночь. Боюсь, что она сделала какой-то приворот...

Н. Б.

Мне искренне жаль, что все описанное в письме происходит в вашей семье. Вижу, что у вас с мужем были настоящая любовь, желанные дети. Всегда жаль, когда распадаются такие союзы.

Вы умная женщина, и сами почувствовали неладное. В новогоднюю ночь действительно для вас многое поменялось. Не могу сказать, что был какой-то сильный приворот. Но то, что новая женщина вашего супруга непростой человек, - это точно!

К сожалению, мне сложно сказать, какие конкретно чары она использовала, чтобы задурманить вашего супруга. Поэтому придется действовать по общей схеме. Со-

ветую вам для начала нейтрализовать любое влияние, которое могла оказать или оказывает до сих пор эта женщина. Когда муж в очередной раз придет навестить детей, предложите ему чай. За основу возьмите любой черный чай, желательно не пакетированный, а гранулированный. Заварите его как обычно, а в конце добавьте щепотку соли, обязательно на кончике ножа. После того, как соль окажется в чае, произнесите:

«Кто подсоллил нам жизнь, сам уйдет несолоно хлебавши. Аминь».

Муж не обязательно должен выпить целую чашку: достаточно будет даже одного глотка.

Сами же вы в течение ближайших семи дней после проведения ритуала с утра умывайтесь святой водой. Это поможет нейтрализовать негативное влияние, которое эта женщина может оказывать на вас.

Увы, гарантировать, что после всего проделанного муж непременно вернется к вам, не могу. Вижу, что даже если это и случится, то не сейчас, а гораздо позже. Однако, если вам от этого станет легче, знайте: в глубине души он по-прежнему любит вас, и навеянные чары однажды спадут...

ПЕРВЫЙ РАЗ В НОВЫЙ КЛАСС

У меня очень непростой сын. В свои десять лет он умудрился со всеми переругаться в своем классе. Теперь его переводят в другой... После летних каникул будут новые одноклассники. Переживаю, что и там он не сможет найти общий язык со сверстниками.

Светлана Мятнина.

Светлана, у вас прекрасный сын! Конечно, как любой ребенок, он имеет свои особенности. Но вы зря переживаете из-за того, что он, якобы, плохо ладит со сверстниками или тяжело идет на контакт. Не вдаваясь в подробности, скажу так: в классе, откуда вы ушли, плохо относились к вашему мальчику. Мягко говоря, сыну там было некомфортно и неудобно. Так что его вины в переходе в новый класс фактически нет. Даже наоборот, радуйтесь, что так произошло! Если бы этого не случилось, вашему мальчику пришлось бы тяжело.

А вот в новом классе его примут хорошо. Да, на это потребуется некоторое время. Но в новом коллективе добрые дети, которые смогут оценить все положительные качества вашего мальчика. Чтобы вы меньше переживали за него, посоветую вам один заговор. Его могут применять родители в случае, если их ребенку необходимо адаптироваться к новому коллективу или новым условиям.



КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ХАМСТВО?

Теряюсь и не знаю, что сказать

Как научиться спокойно реагировать на хамство? Я всегда теряюсь и не знаю, что сказать. Как говорится, хорошая мысль приходит опосля. Потом думаю: надо было бы это сказать. От этого мне становится еще хуже...

Екатерина.

Прокручивая в голове прошлые обиды, вы наносите себе большой ущерб. Разрядиться, ответить хаму, вы уже не можете. Весь гнев обращается против себя. Поэтому, первое, что надо сделать, - запретить себе без конца пережевывать свои обиды.

А чтобы вовремя поставить хама на место, заучите несколько фраз. Пусть они всегда будут у вас наготове. Например, спросите обидчика: «Вы специально хотите оскорбить меня?» Это поставит его в ту-

пик. Ведь он-то думал, что восстанавливает справедливость или учит правильно вести себя. Хорошая фраза: «Можно сказать то же самое, только вежливо». Накал страстей сразу падает до нуля. Если на вас рявкнула чиновница, соберите всю свою волю и спокойно, без тени иронии поблагодарите: «Спасибо, Ирина Сергеевна, вы так хорошо объясняете, что сразу все стало ясно». Это на миг вернет грубиянку к ее глубинному «я», где, возможно, значится, что хамить - плохо.

Бабушка все время пугает

Моя бабушка остро воспринимает негативную информацию. Едва захожу домой, начинает предостерегать, запугивать, сама в постоянном напряжении. Общение с ней становится невыносимым...

А. О.

Постарайтесь изменить свою реакцию на слова бабушки. Не охайте вместе с ней. Скажите: «Да, такое в жизни бывает». И тут же переведите тему: вспомните о хорошем, поделитеесь приятными новостями. Старай-

тесь всей семьей искать плюсы, а не минусы в жизни и в своей собственной, и в общественной. Тогда постепенно и бабушка станет ценить и замечать положительные, добрые новости и подпитывать ими себя и вас.

Муж не любит моего сына от первого брака

У меня есть сын от первого брака, ему 12 лет. Во втором 2 года назад родился еще один. Я всегда замечала, что муж недолюбливает старшего ребенка, но когда появился младший, все усугубилось. Хотя Павлик (старший) с самого начала тянулся к нему. Сейчас у мужа какая-то навязчивая идея доказать, что старший сын постоянно врет, а я этого не замечая. Недавно супруг вообще заявил, что ненавидит Павлика. Слава богу, что ребенок ничего не слышал. Как быть? Неужели придется разводиться?

Нина.

Нельзя заставить мужа любить вашего сына. В некоторых случаях люди не могут перешагнуть через себя. И, если их заставляют кого-то любить, возникает обратный эффект - они начинают ненавидеть этих людей. Но убедить супруга относиться к ребенку с уважением - достижимая цель.

Пусть держится от него на расстоянии, не выражает своего недовольства и, тем более, того, что испытывает к нему ненависть. Поговорите с мужем об этом, когда оба будете спокойны. Даже если ребенок ведет себя неидеально, у взрослого должно быть больше мудрости и терпения.

Для проведения ритуала понадобится любой комнатный цветок. Чем большее количество времени он находится в горшке не пересаженным, тем лучше. Дачники с собственным огородом могут проводить этот ритуал на любой грядке с посадками. Так вот, суть его заключается в том, что нужно к старым растениям посадить любое новое зернышко. Это может быть что угодно - цветок, овощ, ягода. На ваше усмотрение. Когда зароете зернышко в землю, наклонитесь к ней и прошепчите:

«Земля-матушка, прими новый росток, как принимала остальные. Верю в тебя. Аминь».

Зернышко обязательно должно дать всходы. Если не даст, повторите ритуал.

НАШЛИ ПОДКЛАД. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Мы с мужем недавно купили дом. Обрадовались, стали жизнь планировать... А с недавних пор постоянно находим то тут, то там подклады и тайники. Очень неприятно от всего этого. И как теперь быть?

Наталья и Игорь.

В последнее время ко мне часто стали обращаться люди по поводу покупки нового жилья. А я им всегда говорю - лучше брать жилище чистое, новое, где прежде никто не жил. Во всех остальных случаях, если в доме или квартире до вас кто-то обитал, придется разбираться с посторонним присутствием. Хорошо, если там жили добрые, порядочные люди. Но если вдруг предшественником был злой или непростой человек... Скажу так: в некоторых подобных случаях от жилища даже придется избавляться, продавая его.

Дом ваш хороший, но прежние жильцы выезжали оттуда не по своей воле. Может, нужда заставила, или переезд был необходим по другой причине. Одним словом, они нехотя покидали свое жилище и захотели оставить внутри память о себе. Вот вы теперь и находите тайники и подклады. Ничего страшного в них нет: магически они никак не заряжены. Но воспоминания хранят сильные. Советую вам просто исследовать новый дом вдоль и поперек. Найдите все, что могло быть в нем спрятано, и избавьтесь от этого. Сделайте генеральную уборку, обновите жилище, переделайте под себя. Таким образом вы сотрете все лишнее и обнулите энергетику.

Когда процедура будет закончена, забейте над входной дверью небольшой гвоздик и повесьте на него веревочку с кварцем или сердоликом на ней. Эти камни являются прекрасной защитой, оберегом для семьи и дома.



(Продолжение. Начало в 16).

ГЛАВА 6

В команде корабля было тридцать пять – сорок морских пехотинцев, блестящая внешность и манеры, как правило, выгодно отличали их от нас, простых матросов, вызывая наше немалое удивление... Их латунные пуговицы и ботинки всегда сверкали, и весь внешний вид отличался особой изысканностью.

Л. Тромен. Вино, женщины и война

Второй день плавания

Для того, чтобы отвлечь тех невест, у которых первоначальное возбуждение сменилось тоской по дому, уже на второй день плавания на авианосце «Виктория» им были предложены мероприятия, приведенные в торжественном выпуске «Ежедневных судовых новостей», а именно:

10.00 Протестантское богослужение (палуба Е).

13.00 Прослушивание музыкальных записей.

14.30 Палубные игры (полетная палуба).

16.00 Курсы вязания (четыре унции розовой или белой шерсти и две пары спиц в одни руки предоставляются Красным Крестом).

17.00 Лекция «Замужество и семейная жизнь», читает судовой капеллан.

18.30 Вечер игры в бинго (зона отдыха, главная палуба).

19.30 Католическая месса.

Из всего списка наибольший интерес вызвали палубные игры и вечер игры в бинго, а наименьший – лекция. Капеллан имел слишком суровый вид, и одна из невест остроумно заметила, что они не нуждаются в лекциях человека, который выглядит так, будто ему хочется помыться всякий раз, как он коснется проходящей мимо женщины.

Тем временем, газета с замысловатым названием, которую с помощью двух невест выпускала одна из офицеров женской вспомогательной службы, сообщила о двух днях рождения: миссис Джозефин Данфорт (19-го) и миссис

КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

Элис Саттон (22-го) – и обратилась с просьбой к читательницам приходиться со свежими сплетнями и с наилучшими пожеланиями, что поможет провести путешествие «в приятной и дружеской обстановке».

– Сплетни, а? – задумчиво произнесла Джин, которой вслух зачитали этот пассаж. – Зуб даю, к концу поездки у них будет столько материала, что хватит на двадцать чертовых газет.

Эвис встала сегодня пораньше, чтобы пойти на протестантское богослужение. Она надеялась, что в церкви ей удастся познакомиться с теми, кто больше подходит ей по социальному статусу. Ее возмутило, когда Маргарет объявила, что будет посещать католические мессы. Она еще ни разу не встречала папистов, как называла их ее мама, однако постаралась ничем не выдать своих чувств.

Джин, успевшая заявить, что не придерживается никакой веры (неудачный опыт с братом во Христе), собиралась на прослушивание музыкальных записей, поскольку рассчитывала, что там будут устроены танцы. Сообщив, что чувствует себя совсем как «кенгуру-валлаби, севший голой задницей на термитник», она в мгновение ока испарилась.

Маргарет, ласково поглаживая собаку, лежала на койке и читала один из журналов Эвис. Время от времени она презрительно фыркала:

– Здесь написано, что нельзя слишком часто спать на боку, а иначе будут морщины. А как, черт возьми, можно спать по-другому?!

Правда, затем она вспомнила, что Эвис, накрутив волосы на бигуди, лежала на спине, испытывая явные неудобства, и решила в будущем воздержаться от подобных комментариев.

Тем временем Фрэнсис воспользовалась удобным случаем и, ни слова не говоря, исчезла из каюты. Одета в некое подобие ее прежней формы – брюки цвета хаки и блузка с коротким рукавом, – она незаметно проскользнула по коридору, здороваясь кивком с проходящими мимо девушками, и спустилась по трапу.

Ей пришлось дважды постучаться, чтобы наконец получить ответ, но даже тогда она слегка отпрянула и проверила еще раз табличку на двери.

– Входите.

Она вошла в лазарет, где вдоль стен стояли высокие – от пола до потолка – застекленные стеллажи с баночками и аптечными склянками. За столом сидел мужчина в штатском, с прилизанными короткими рыжими волосами. У него было веснушчатое лицо и глаза в сеточке морщин, должно быть от привычки постоянно щуриться, но, судя по его поведению, скорее от смешливости характера.

– Да входите же. А то из-за вас по-

мещение выглядит неряшливо. – (Фрэнсис зарделась, поняв, что он шутит, и нерешительно шагнула к нему.) – Ну, на что жалуетесь? – Он водил рукой по столу, будто в такт одному ему слышимому ритму.

– Ни на что. – Она расправила плечи, ее спина в накрахмаленной блузке казалась негнувшейся. – Вы хирург? Мистер Фарадей?

– Нет. – Он посмотрел на Фрэнсис, явно прикидывая, как бы ее развеселить. – Винсент Даксбери. Штатский пассажир. Вы, наверное, приняли меня за другого. Он, хм... не смог продолжить плавание. Поэтому капитан Хайфилд попросил меня заступить вместо него. И, если честно, определил некий стандарт развлечений на борту, которому я счастлив следовать. Так чем могу быть полезен?

– Не уверена, что можете. – Она была явно сбита с толку. – По крайней мере, не совсем так, как вы думаете. Фрэнсис Маккензи. Медсестра Фрэнсис Маккензи. Насколько я слышала, некоторым невестам разрешили исполнять секретарские обязанности или вроде того. Поэтому и хочу предложить вам свои услуги.

Винсент Даксбери пожал ей руку и жестом пригласил садиться.

– Медсестра, а? Я не сомневался, что на борту все же есть несколько. И каков ваш опыт работы?

– Пять лет на островах Тихого океана. Последнее место службы – Австралийский главный военный госпиталь за номером 2/7, Моротай. – Она с трудом поборолась желание добавить слово «сэр».

– Мой двоюродный брат был в японском плену. Вернулся в сорок третьем. А ваш муж?

– Мой? О... – Она явно смутилась. – Альфред Маккензи. Королевские уэльские фузилеры.

– Королевские уэльские фузилеры... – медленно, со значением повторил он. Она сложила руки на груди.

Доктор Даксбери откинулся на спинку кресла, поигрывая горлышком бутылки из коричневого стекла. Он так и остался в куртке, хотя явно сидел здесь давно. Внезапно до нее дошло, что запах алкоголя был не совсем медицинским.

– Итак... – (Она терпеливо ждала, стараясь не бросать строгих взглядов на этикетку бутылки.) – Значит, вы хотите нести службу. Эти шесть недель.

– Если могу быть полезной, то да. – Она сделала глубокий вдох. – Я умею обрабатывать ожоги, лечить дизентерию и восстанавливать органы пищеварения. У бывших военнопленных.

– О-хо-хо.

– Я не слишком хорошо разбираюсь в гинекологии или акушерстве, но, по крайней мере, смогу помочь в лечении моряков. Я наводила справки на госпитальном судне «Ариадна», которое было

моим последним местом службы, и мне сказали, что на авианосцах отмечается несоизмеримое число травм, особенно во время летных учений.

– Все правильно, миссис Маккензи.

– Итак... Доктор, дело даже не в том, что я хочу с пользой провести время на борту. Я была бы весьма благодарна, если бы мне предоставили возможность набраться еще опыта... – сказала она и, не получив ответа, добавила: – Я быстро учусь.

В разговоре возникла длинная пауза. Она подняла на него глаза, смутившись под его пристальным взглядом.

– Вы поете? – неожиданно спросил он.

– Простите?

– Поете, миссис Макензи. Ну, знаете, всякие там песни из мюзиклов, церковные гимны, арии из опер. – Он принялся напевать себе под нос какую-то незнакомую мелодию.

– Боюсь, что нет, – ответила она.

– Жаль. – Он сморщил нос, затем хлопнул рукой по столу. – Я надеялся, если бы мы сможем собрать вместе всех наших девушек и поставить какое-нибудь шоу. Какая прекрасная возможность, а?

Коричневая бутылка, которую она заметила, была пуста. Ей так и не удалось разобрать, что же написано на этикетке, но теперь после каждого слова доктора запах того, что некогда было содержимым бутылки, становился все ощутимее.

– Доктор, не сомневаюсь, это была бы... очень полезная идея... – Она попыталась собраться с духом. – Но мне хотелось бы знать, сможем ли мы просто обсудить...

– «Так давно и так далеко...» А вы знаете «Плавучий театр»?

– Нет, – ответила она. – Боюсь, что нет.

– Жаль. А «Старик-река»? – Закрыв глаза, он принялся напевать себе под нос.

Она сидела, сложив руки на коленях, и мучительно размышляла, можно ли его перебить.

– Доктор? – (Пение плавно перешло в низкое мелодичное мурлыканье. Его голова была откинута назад.) – Доктор, у вас есть какие-нибудь идеи насчет того, когда мне можно приступить?

– «Он просто продолжает накатывать свои волны...» – Доктор приоткрыл один глаз. Допел строчку до конца. – Миссис Маккензи?

– Если хотите, я могу начать прямо сегодня. Если сочтете, что я могу... оказаться полезной. У меня в каюте есть форма. Я специально оставила ее в сумке.

Он сразу перестал петь. И широко улыбнулся. А ее мучил вопрос: неужели так будет каждый день? Тогда ей придется тайно пересчитывать бутылки, как было в случае с доктором Арбатнотом.

– Знаете, что я хочу вам сказать, Фрэнсис? Можно мне называть вас Фрэнсис? – Он направил на нее горлышко бутылки. У него был такой вид, будто он наслаждался возможностью проявить необычайное великодушие. – Я собираюсь сказать вам, чтобы вы ушли.

– Простите?

– Я вас, наверно, уже достал, да? Нет, Фрэнсис Маккензи. Вы пять лет служили своей стране и моей тоже. И имеете право на маленькую передышку.

И я собираюсь прописать вам шести-недельный отпуск.

– Но я хочу работать, – нахмурилась она.

– Никаких «но», миссис Маккензи. Война окончена. И уже через несколько недель, которые пролетят как один миг, у вас будет самая важная в вашей жизни работа. Вы и оглянуться не успеете, как станете нянчить собственных ребятишек, и, можете мне поверить, по сравнению с этим уход за ранеными солдатами покажется вам плевым делом. Уж кто-кто, а я точно знаю. Три мальчика и девочка. И каждый как динамо-машина. – Он начал загибать пальцы, чтобы сосчитать детей, затем обреченно покачал головой, словно не справившись с дистанционной оценкой своих отпрысков.

– И я хочу, чтобы, начиная с сегодняшнего дня, это стало единственной работой, которая будет вас интересовать. Настоящая женская работа. И хотя я действительно наслаждаюсь обществом столь привлекательной молодой женщины, я настаиваю на том, чтобы и вы начали наслаждаться последними днями свободы. Сделайте прическу. Посмотрите кино. Почистите перышки перед встречей с вашим стариком. – (Она молча смотрела на него во все глаза.)

– Все. Можете идти. Да идите же вы, наконец! – (Ей потребовалось несколько секунд, чтобы осознать, что она получила отказ. Он оттолкнул ее протянутую руку.)

– И получайте удовольствие! Спойте пару песенок! «Уступите место завтрашнему дню».

И пока она поднималась по трапу, у нее в ушах стояло его пение.

В тот вечер морской пехотинец появился за минуту до половины десятого. Очень стройный, с темными прилизанными волосами и экономными движениями человека, привыкшего быть невидимым, он заступил на пост у дверей их спальни и остался стоять, ноги на ширине плеч, спиной к двери, глядя прямо перед собой. Он отвечал также за две каюты, по обеим сторонам от их собственной, и еще за пять кают. Остальные морские пехотинцы были расставлены через равные промежутки друг от друга.

– Чтобы так не доверять людям! Один – прямо под нашей дверью, – пробормотала Маргарет.

Невесты читали или писали, лежа на койках, а Эвис красила ногти лаком, купленным в лавке военорга при офицерской кают-компании. Лак оказался не того оттенка, но, как уже успела понять Эвис, для того, чтобы пережить столь нелегкое путешествие, необходимо себя немножко баловать.

Услышав тяжелые шаги в коридоре и увидев сквозь полуоткрытую дверь спину часового, девушки переглянулись. Маргарет инстинктивно посмотрела на спящую собаку. Они ждали, что он поздоровается или даст им хоть какие-то инструкции, однако он просто стоял как вкопанный.

Без четверти десять Джин вышла в коридор и предложила ему сигарету. И когда он отказался, небрежно закурила и принялась засыпать его вопросами. А где находится кинозал? Кормят ли моряков тем же самым, что и невест? Любит ли он картофельное пюре? Он отве-

чал односложно, улыбнувшись всего один раз, когда она поинтересовалась, а что он делает, когда ему надо в сортир. («Боже мой, Джин!» – пробормотала за дверью Эвис.)

– Мы приучены терпеть, – сухо произнес он.

– А где вы спите? – кокетливо спросила она, прислонившись к идущей по стене трубе.

– В своем кубрике, мэм.

– А где он находится?

– Служебная тайна.

– Не вешайте мне лапшу на уши. – (Морпех с каменным лицом смотрел прямо перед собой.) – Мне просто интересно. – Она подошла поближе и заглянула ему в лицо. – Ой, да бросьте! Мои игрушечные солдатки и то более разговорчивы.

– Мэм.

Она явно собиралась пустить в ход тяжелую артиллерию. Обычное оружие, похоже, на него не действовало.

– По правде говоря, – начала она, смяв окурки, – я хотела вас кое о чем спросить, но стесняюсь.

Моряку явно все это надоело. И немудрено, подумала Эвис.

Джин задумчиво описывала полукруг носком туфли.

– Пожалуйста, никому не говорите, но я совершенно не ориентируюсь, – сказала она. – Мне очень хотелось бы немного пройтись, но сегодня я уже дважды заблудилась, и остальные девушки надо мной потешаются. Поэтому как-то неловко их просить. Я сегодня даже пропустила обед, потому что не нашла столовую. – (Морпех немного расслабился. Он слушал очень внимательно.)

– Понимаете, это потому, что мне всего шестнадцать. Вообще-то, я не очень-то успевала в школе. Чтение и прочие дела. И я не могу... – Она перешла на трагический шепот. – Не могу разобрать карту корабля. Может, вы мне ее объясните, ладно?

Морпех явно колебался, но не выдержал и сдался.

– На доске объявлений есть карта. Если хотите, могу вам все показать. – Он говорил тихим, но очень звучным голосом.

– Ой, да неужели?! – наградив его неотразимой улыбкой, воскликнула Джин.

– Чтоб мне провалиться, она великолепна! – бросила стоявшая под дверью Маргарет.

Когда Маргарет с Эвис выглянули в коридор, парочка уже стояла перед большой картой примерно в пятнадцати футах от трапа. Маргарет вышла из каюты в халате, с несуразно большой сумочкой для туалетных принадлежностей в руках и, проходя мимо, весело помахала им рукой. Морпех отдал ей честь и, повернувшись к Джин, продолжил объяснять, как с помощью карты пройти, например, с ангарной палубы в прачечную. Джин явно ловила каждое его слово.

– Нет, все равно не то, – вернувшись, заявила Маргарет. Она тяжело опустилась на койку, а собака тем временем бегала по каюте, деловито обнюхивая пол. – Это не прогулка. Я хочу сказать, что она ведь привыкла бегать по полям.

Джоджо МОЙЕС.

(Продолжение следует).

Лунный календарь на июль

	<p>1 ПН 02:43 — начало 28-го лунного дня</p> <p>Раздражительность и нетерпеливость могут испортить день. Высока опасность транспортных происшествий. Неосторожное слово может подорвать отношения с окружающими.</p>	<p>2 ВТ 03:24 — начало 29-го, 22:17 — начало 1-го лунного дня</p> <p>Утром сократите нагрузки, отложите принятие важных решений. Но ближе к вечеру уже можно строить планы на будущее, отправляться в короткие поездки, делать покупки.</p>	<p>3 СР 04:19 — начало 2-го лунного дня</p> <p>Может потянуть в дальние края, но для начала пути день неудачный. Лучше займитесь изучением других культур или своей родословной. Хорошо пожить в домашней обстановке.</p>	<p>4 ЧТ 05:30 — начало 3-го лунного дня</p> <p>Не лучший день для продвижения в карьере и бизнесе, реализации амбиций. Начальство и представители власти могут встать на пути у ваших начинаний.</p>	<p>5 ПТ 06:52 — начало 4-го лунного дня</p> <p>День благоприятен для возвращения к началу ранее прекращенных дел, общения с друзьями. Есть шанс хорошо отдохнуть и повеселиться, купить что-то приятное.</p>	<p>6 СБ 08:19 — начало 5-го лунного дня</p> <p>Самое время навести порядок в голове и вокруг себя. Собранность и целеустремленность позволят разобраться с делами, которые вы долго откладывали, или преуспеть в работе.</p>
<p>7 ВС 09:47 — начало 6-го лунного дня</p> <p>День подходит для практических дел: генеральной уборки или ремонта. Хорошо покупать инструменты, медицинские приборы, товары для гигиены или поддержания чистоты.</p>	<p>8 ПН 11:14 — начало 7-го лунного дня</p> <p>Утро — не самое лучшее время для поездок. Возможны затруднения в работе с документами и офисной техникой. Во второй половине дня обстановка стабилизируется.</p>	<p>9 ВТ 12:38 — начало 8-го лунного дня</p> <p>День, особенно вторая его половина, способствует успеху в делах и душевному подъему. Хорошо отправляться в дальние края или заниматься саморазвитием.</p>	<p>10 СР 14:01 — начало 9-го лунного дня</p> <p>Удачное время для деловых поездок, решения вопросов, связанных с наследством или чужими средствами. Есть шанс получить назад ранее одолженные деньги и вещи.</p>	<p>11 ЧТ 15:22 — начало 10-го лунного дня</p> <p>Тем, кто хочет глубже познать себя, благоприятно обратиться к эзотерике. А с материальным планом возможны проблемы — потери, неудачные траты и порча имущества.</p>	<p>12 ПТ 16:41 — начало 11-го лунного дня</p> <p>Захочется махнуть на край света или ввязаться в увлекательную авантюру. День принесет успех в поездках, в работе над новыми проектами. Возможны интересные знакомства.</p>	<p>13 СБ 17:57 — начало 12-го лунного дня</p> <p>Тем, кто ищет свою любовь, сегодня может повезти! День удачен для романтических встреч, занятий искусством. Есть шанс получить в подарок то, чего давно хотелось.</p>
<p>14 ВС 19:06 — начало 13-го лунного дня</p> <p>Откажитесь от риска, отложите поездки. Есть вероятность поломок техники, конфликтов и травм. Лучшая политика — экономить силы и не планировать ничего важного.</p>	<p>15 ПН 20:06 — начало 14-го лунного дня</p> <p>Раннее утро способствует достижениям в работе. На этом плыве дня и заканчиваются: повышена вероятность травм, конфликтов. Нежелательно отправляться в дорогу.</p>	<p>16 ВТ 20:54 — начало 15-го лунного дня</p> <p>Благоприятный день для разного рода начинаний. Будьте уверены в своем успехе. Удачно сегодня вступать с инициативами. Вы наверняка встретите единомышленников.</p>	<p>17 СР 21:32 — начало 16-го лунного дня</p> <p>На этот день не планируйте важных дел: эмоциональность повышена, а способность действовать и способствовать снижению. Особенно неблагоприятна вторая половина дня.</p>	<p>18 ЧТ 22:01 — начало 17-го лунного дня</p> <p>Захочется свободы и независимости. Пытаться придержать временные рамки — бесполезно, все равно все будет идти не по плану. Зато вас могут посетить блестящие идеи!</p>	<p>19 ПТ 22:23 — начало 18-го лунного дня</p> <p>Хорошо покупать средства связи, электронику и компьютерную технику. Не забудьте проверить электронную почту: есть шанс получить важную информацию.</p>	<p>20 СБ 22:42 — начало 19-го лунного дня</p> <p>Самый удачный день месяца. Утро идеально для важных шагов в карьере, а также начала дальнейших поездок. Сегодня заслужить доверие и укрепить авторитет проще, чем обычно.</p>
<p>21 ВС 22:57 — начало 20-го лунного дня</p> <p>День не слишком продуктивный. Будет клонить в сон, не хватать собранности и внимательности. Все это может стать причиной неразберихи и нелепых просчетов.</p>	<p>22 ПН 23:11 — начало 21-го лунного дня</p> <p>Постарайтесь не назначать ничего важного на первую половину дня. И будьте предельно собранны — вероятны досадные ошибки, забывчивость, путаница в поездках.</p>	<p>23 ВТ 23:25 — начало 22-го лунного дня</p> <p>Сил и желания действовать больше чем достаточно, но обстоятельства будут против вас. Неблагоприятны поездки, подписание документов, решение имущественных вопросов.</p>	<p>24 СР 23:39 — начало 23-го лунного дня</p> <p>День подходит для физической работы, занятий спортом или активного отдыха. Но избегайте резкости и управления — за них могут пострадать отношения с окружающими.</p>	<p>25 ЧТ 23:55 — начало 24-го лунного дня</p> <p>День позволит насладиться радостями жизни, укрепить материальное положение. Но сохраните здравый смысл, чтобы избежать неоправданных расходов и неудачных покупок.</p>	<p>26 ПТ 24-й лунный день</p> <p>Запланируйте дела, требующие энергии и решительности, на утро. Благоприятно приобрести и продавать недвижимость. Есть шанс подписать выгодные контракты.</p>	<p>27 СБ 00:15 — начало 25-го лунного дня</p> <p>Замечательный период для покупок, поездок, в том числе деловых. Новые крупные сделки совершать нежелательно, зато благоприятно заканчивать начатые раньше.</p>
<p>28 ВС 00:40 — начало 26-го лунного дня</p> <p>День удачен для тех, чья цель — стать заметнее, блеснуть способностями. Хорошо устраивать презентации, праздники. Вторая половина дня подходит для начала путешествия.</p>	<p>29 ПН 01:14 — начало 27-го лунного дня</p> <p>Любая работа будет спориться, в том числе та, которую вы сумели выполнить ранее. Удастся взглянуть на происходящее свежим взглядом и намечить дальнейший путь.</p>	<p>30 ВТ 02:02 — начало 28-го лунного дня</p> <p>Благоприятное время, чтобы заняться бытовыми делами: провести генеральную уборку, переставить мебель. Сегодня кто-то из знакомых может дать вам хороший совет.</p>	<p>31 СР 03:05 — начало 29-го лунного дня</p> <p>Настроение будет нестабильным, из-за чего отношения с окружающими могут испортиться. Не навязывайте никому свою точку зрения и не вступайте в споры.</p>	<p>Условные обозначения</p> <ul style="list-style-type: none"> ☉ Благоприятные дни ☾ Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни ☿ Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела 	<p>Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</p> <ul style="list-style-type: none"> ☉ Полнолуние ☾ Новолуние ♋ Знак зодиака, в котором находится Луна 	

В годовом круге праздник создает симметрию Коляде, отсюда и его ритуальное значение - подведение итогов прожитого и начало нового этапа. Это, своего рода, годовой перевал, жизненный перевал. Преодолеть его легко, потому что в эту пору стихии становятся дружелюбны к человеку.

Купание перед Купальской ночью

Перед Купальской ночью было принято избавляться от всего старого и ненужного, чтобы оно не мешало идти по жизни дальше. Вещи необязательно сжигать, как это делали прежде в деревнях. Можно просто выбросить или, еще лучше, отдать бедным.

Более того, 6 июля - идеальное время для принятия важного решения: продолжать или нет проблемные отношения, цепляться или нет за имеющуюся работу и т.д. Найдите для себя четкий ответ на волнующий вопрос, а после... доверьтесь воде. Одним из обычаев праздника было предшествующее ему купание - утром или днем, до 18:00. Можно съездить за город на речку, сходить в баню или просто принять душ дома. Моясь, следует произнести ритуальную фразу: «Воды быстрые, воды чистые, дела да снесите прошлые».

Волшебные воды

Купание непосредственно в Купальскую ночь, с 6 на 7 июля, имеет другое значение. Вода издревле считалась мистической субстанцией, а в это время сила стихии увеличивается многократно. Выражаясь современными терминами, во время купания в эту ночь наша биоэнергетика получает мощный заряд. Теперь мы имеем силы переделать то, от чего отказались: построить новые отношения, найти новую работу и т.д.

Если с устройством жизни все в порядке, энергия укрепит ресурсы организма. Но в любом случае получить ее можно только на природе - в реке, озере, пруду и т.д. Кстати, в старину верили, что после Купалы нечистая сила выходит из рек на три недели. Этот отрезок времени можно использовать для того, чтобы научиться быстро и хорошо плавать.

В свою очередь, вода, взятая 7 июля из родников и источников, обладает магическими свойствами. Омытые в ней талисманы и обереги усиливают свои защитные свойства, а при употреблении такая вода «стирает» плохие воспоминания.

Дай огня!

Купала - праздник, в котором переплетены противоположные стихии: вода и огонь. В эту ночь огонь точно так же, как и вода, очищает и дает энергию. Даже головешки из купальского костра обладают магической силой: принести их домой и положить рядом с порогом - верное средство обезопасить свой дом от воров и мошенников.



НОЧЬ ИВАНА КУПАЛЫ

Языческий праздник Ивана Купалы приходится на 7 июля. Издревле верили, что в эту мистическую ночь природа расцветает в свою полную силу. Люди проводили обряды в эту ночь в надежде изменить свою жизнь к лучшему.

Разжигать обрядовый костер по традиции следует на берегу открытого водоема после 22:00. В идеале для его разведения следует использовать «живой» огонь, т.е. добытый трением. Нельзя применять никакое горючее, ведь это ритуал.

Прыжки через костер имели обереговое значение: перепрыгнешь - будет тебе счастье и удача в делах твоих. Девушкам этот ночной обряд давал защиту от болезней и порчи.

Приписывалась купальскому костру и способность благословлять: если пара, прыгнув через него, сумеет сохранить руки сцепленными, то быть им вместе и счастье знать. А если вслед им еще и искры полетят, станут они многодетными.

Жду тебя, любимый мой

Ночь на Ивана Купалу - это праздник любви, ведь природа - сама любовь. Как канун праздника избавляет от прошлого, так и ночь дает шанс получить желанное будущее. В эту пору не возбранялось подгонять сватов. Например, если у порога жилища любимого человека рассыпать горсть земли, то в скором времени он сделает предложение.

В Купальскую ночь было принято собирать целебные растения - они наполнялись живительной силой. То же касается и любовных трав. К ним относятся тысячелистник, вербена, девясил, лаванда и... полынь. Собранный в ночь на Купалу букет из этих трав де-

вушки ставили у себя на подоконнике, чтобы суженые пришли побыстрее.

Всему делу венец!

В любовном гадании главная роль отводилась купальскому венку. Делали его до праздника, причем только из диких растений, не допуская никаких садовых цветов: папоротник, иван-да-марья, ежевика, василек, рута, ветки березы, рябины и дуба.

Обычно венков плелось много и разных, они складывались на берегу реки и в Купальскую ночь девушки вытаскивали их наугад. Если в выбранном венке больше трав и цветов - будет любовь, легкая и веселая, но брака придется ждать долго. Больше веток - свадьба будет, но большое чувство придет только потом: как говорится, терпится - слюбится. А если одинаковое количество и того, и другого, то воцарится гармония и в любви, и в браке. Венки сушили супружеское счастье.

Гадали, бросая венок в воду: если держится у берега, значит, жить на родине и впредь будешь, а если он прочь от берега норвит уплыть, то увезет тебя суженый в дальние края.

Также клали венки на ночь под подушку, чтобы сделать сон вещим. Если понарилось сновидение, то утром венок бросали в воду, и оно непременно сбылось. Нет - сжигали, чтобы сновидение никогда не стало явью. Все нехорошие опасения уходили вместе с сожженным венком.

МАСТЕРИЦА



ПОЧЕМУ ПРОСТЫНИ НЕГЛАЖЕННЫЕ?

Моя свекровь недавно ночевала у нас. Я ей выделила комплект постельного белья, так она наутро прицепилась - почему простыни неглажены? Да я их в жизни никогда не гладила! Постираю, высушу - и в шкаф. А она считает, гладить надо обязательно, мол, «на мятых плохо спится». Раньше, говорит, еще накрахмаливали. Но мы же не в девятнадцатом веке живем, а в двадцать первом! Кто в наше время гладит простыни? Как вы считаете, надо гладить постельное белье или нет?

Елена.

Действительно, еще каких-то 20 лет назад было принято тщательно проглаживать белье. Самые рьяные хозяйки еще и подкрахмаливали его. А неглаженное белье считалось признаком лени. Но сегодня все чаще говорят о бесполезности и даже вреде крахмала и утюга. Причем, не столько для белья, сколько для людей, спящих на нем. Вы можете смеяться, но на тему глажки постельного белья проводятся серьезные исследования и делаются соответствующие выводы. Специалисты спорят между собой не хуже, чем невестка со свекровью - у каждого своя правда.

Все «против»:

* За ночь поры человека выделяют около 200 мл пота. Постельное белье должно впитывать этот пот. Горячий утюг спрессовывает нити ткани, делая ее менее гигроскопичной, особенно это касается шелковых и атласных простыней - после глажки они практически не впитывают влагу. В итоге, спящий человек под пододеяльником перегревается, а, отбросив одеяло, рискует простудиться во сне.

* В процессе глажки ткань накаплива-

ет статический заряд, он негативно влияет на организм, нарушая сон, повышая тревожность. В результате, с утра человек вместо бодрости чувствует усталость.

* Немецкие психологи после ряда экспериментов пришли к выводу, что люди, спящие на выглаженных простынях, становятся злопамятными, вспыльчивыми и нетерпимыми к любой критике.

* Пожалуй, самое интересное исследование провели американские сексологи. Они исследовали постельную жизнь супружеских пар в возрасте от 18 до 60 лет. Вывод оказался весьма неожиданным: пары, спящие на выглаженном белье, холодны в супружеской постели. Частота сексуальных контактов у них почти в 2,5 раза ниже, чем у супругов, которые спят на неглаженных простынях. Соответственно, и детей у сторонников смятых простыней больше.

* После глажки белье лишается приятного запаха чистой ткани и аромата кондиционера.

* Многим женщинам жалко времени, потраченного на глажку, ведь его можно провести с большей пользой.

* Утюг - мощный нагревательный прибор, требующий большого расхода энергии (а значит, и средств из домашнего бюджета).

Все «за»:

* Глажка белья убивает личинки пылевых клещей и бактерии, особенно если белье стирается при температуре ниже 90 градусов.

* Внешний вид отглаженного белья более привлекателен.

* Регулярная глажка продлевает срок службы постельного белья: горячий утюг спрессовывает и сплавляет нити, делая ткань прочнее, повышая износостойкость.

Если вы все же сторонница глажки:

* не пересушивайте белье, гладить лучше еще слегка влажную ткань - работает эффект отпаривания, легче убираются складки;

* деликатные ткани гладьте на минимальном режиме нагрева;

* шелковые простыни проглаживайте с изнанки;

* хлопковые изделия термоустойчивы, их можно гладить с обеих сторон при максимальной мощности;

* проглаживайте простыни каждый раз при очередном складывании - вдвое, вчетверо и т.д.;

* не спешите сразу убирать выглаженное белье в шкаф, дайте ткани остыть.

КОТ ЛИНЯЕТ ВЕСЬ ГОД

КОГДА УТЮЖИТЬ БЕЛЬЕ НАДО ОБЯЗАТЕЛЬНО

1 Если в доме ребенок. В первые недели, пока у новорожденного еще не зажила до конца пуповина, через нее может проникнуть инфекция. Поэтому гладка белья в этот период необходима, причем не только детского, но и взрослого. Мало кто не кладет ребеночка в свою постель.

2 Если в семье человек с кожным заболеванием: дерматитом, экземой, грибком, в этом случае гладить надо не только простыни с наволочками, но и полотенца. А у больного должен быть свой личный комплект белья, который после стирки надо проглаживать с отпариванием. У кого-то из членов семьи аллергия на пылевых клещей.

3 Избавиться от этих паразитов можно только с помощью утюга. При выраженной аллергии надо подвергать температурной обработке одеяло, подушку, матрас с помощью бытового парогенератора.



С чем связана линька?

Наш кот линяет практически весь год. Раньше это случалось весной и осенью, а сейчас между линьками не проходит и двух недель. С чем это связано?

А. Макаров.

Если кошка линяет сильно и почти постоянно, это повод обратиться к ветеринару. Возможно, есть какие-то заболевания. Кроме того, обильное выпадение шерсти может быть вызвано нехваткой витаминов, неправильным кормлением и стрессом. Причинами стресса могут быть громкие звуки, странные запахи, травмы. Не занимайтесь самолечением и не затягивайте с визитом к ветеринару.

Чем кормить мышь?

Муж принес дочери декоративную мышь. Как ее правильно кормить?

Ирина Н.

Декоративные мыши всеядны. Им можно давать зерно - пшеницу, овес, кукурузу. Разнообразить рацион помогут ягоды, фрукты и овощи. Чтобы грызун не болел, ему нужны минеральные добавки и витамины. Нельзя давать мышке ландыш, мак, папоротник, болиголов - они ядовиты.

Нужна ли хомяку вода?

У нас дома живет хомяк. Кормим его сочной пищей. А нужно ли ему давать воду? Или всю нужную жидкость он получает с пищей?

Динара.

Хомякам обязательно нужна вода. Каждый день ему необходимо давать 20 мл кипяченой воды. Если хомячок не пьет воду, значит, необходимое количество жидкости он получает из продуктов питания, которые ему даете. Важно помнить, что беременные самочки могут употреблять большее количество воды, чем обычно.

Пригодится

* Чтобы плита после приготовления блюд осталась чистой, снимите конфорки, застелите рабочую поверхность фольгой, вырежьте кружки и вставьте конфорки на место. После окончания готовки фольгу выбросьте.

* При влажной уборке дома и мытье полов добавьте в воду немного кондиционера для белья. Пыли будет скапливаться намного меньше.

* Обувь с белой подошвой красиво смотрится, но, пачкаясь, быстро теряет вид. Загрязнения на ней отлично очищает средство для снятия лака.

Как я ухаживаю за зеркалами



У меня в спальне много зеркал. Чтобы они сохранили отличный вид, постоянно ухаживаю за ними. Брызгаю на зеркало спиртом из пульверизатора, затем мою поверхность теплой водой. После вытираю насухо мягкой тканью без ворса.

И. Аринина.

Швы между плиткой станут белоснежными

Для отбеливания швов между кафелем пользуюсь таким рецептом: 100 г пищевой соды, 3-4 ст. ложки лимонного сока, 2-3 ст. ложки уксуса, 1,5 л воды. Все перемешиваю, наношу смесь на швы при помощи старой зубной щетки - она поможет извлечь грязь из каждого уголка. После нанесения раствора жду 15 минут и промываю швы водой.

Нина.



КАК ЗАЩИТИТЬ КОЖУ В МЕГАПОЛИСЕ

Загрязненный воздух негативно сказывается на барьерных функциях кожи. Именно поэтому жителям мегаполиса важно правильно подобрать уход за кожей.

Главными «противниками» красоты и молодости кожи являются токсины. Кроме того, современная женщина, которая живет в большом городе, подвержена стрессам и не всегда правильно питается, а это тоже отражается на ее внешности. Пора принять меры!

Горожане страдают от пигментации на 20% больше, чем те, кто живет за городом.

делю делайте скраб с абрикосовыми косточками (для сухой кожи выбирайте более щадящие составы - например, масляный скраб без грубых частиц).

Больше стресса - больше прыщей

Стресс вызывает повышенную выработку гормонов кортизола и адреналина. Это

приводит к активному выделению кожного сала (образуется жирный блеск на лице, закупориваются поры), высыпаниям и другим проблемам.

Решение. Косметика против прыщей не даст нужного эффекта, пока вы не устранили стресс. Помогут занятия спортом, пешие прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня. Очень важно высыпаться (ночью клетки кожи обновляются).

Фастфуд наносит очередной удар

При современном ритме жизни гамбургеры, пицца, хот-доги - привычные перекусы для многих городских жителей. Поскольку фастфуд содержит большое количество жира и консервантов, от такого питания человек быстро набирает лишний вес, а кожа выглядит

уставшей и тусклой. Угри и прыщики - «бонусы» нездорового рациона.

Решение. От подобных перекусов лучше отказаться и ввести в свой рацион больше зелени, овощей и фруктов. Питаясь правильно, через месяц вы заметите, что кожа стала чище и свежее. Также желательно каждый день использовать увлажняющую сыворотку, в составе которой есть витамины: кожа должна получать как можно больше полезных веществ. Если акне не проходит, нужна консультация дерматолога.

С утра до вечера в офисе

Если большую часть времени вы проводите на работе в офисе, ваша кожа страдает: кондиционеры и отопительные приборы приводят к обезвоживанию дермы, может появиться ощущение сухости.

Решение. Установите увлажнитель воздуха (оптимальный уровень влаги в воздухе - от 40 до 60%). Старайтесь пить не менее 1,5 л чистой воды в день и не забывайте два раза в неделю наносить на кожу лица увлажняющую маску. Хорошо, если в ее составе будут экстракты водорослей, гиалуроновая кислота, масло карите. Кроме того, добавьте в свой ежедневный уход питательный крем с антиоксидантами и следите за тем, чтобы не возникало ощущения стянутости, сухости кожи.

Незаменимые средства

Чтобы сократить вред, который оказывает на кожу окружающая среда, обратите внимание на следующие средства.

Увлажняющий крем с витаминами А, С и Е не только глубоко увлажняет кожу, но и наполняет ее витаминами, необходимыми для здоровья дермы. Чтобы добиться идеальной кожи лица, кремом нужно пользоваться каждый день в течение месяца.

Праймер - защитный барьер между загрязненным воздухом и вашей кожей. Помимо этого средство позволяет сделать макияж более стойким. Наносится на дерму после крема.

Термальная вода. Быстро увлажняет обезвоженную кожу. Носите термальную воду в сумочке и пользуйтесь ею в течение дня, если почувствуете, что кожа стала сухой.

Зачем нужны сыворотки?

8 сыворотке содержатся активные вещества в большей концентрации, чем в креме. Это косметическое средство эффективно решает многие проблемы дермы: борется с пигментацией, повышает тонус, глубоко увлажняет и питает кожу полезными веществами. Сыворотку наносят на очищенную кожу лица утром под крем, и на ночь можно нанести вместо крема. Применяется курсами. Некоторые производители рекомендуют делать легкий массаж для усиления кровотока.

СНИМИТЕ ЭТО НЕМЕДЛЕННО!

Кроссовки на танкетке

Кроссовки на танкетке уже давно остались в прошлом, но в магазинах до сих пор можно встретить такую обувь. Скрытый каблук делает ногу массивнее. Зачем вам это нужно? Актуальной и стильной альтернативой такой обуви станут обычные кеды на шнуровке. Либо кроссовки на небольшой тонкой подошве или на грубой массивной, если вам хочется быть выше.



Бандажные платья

Совсем недавно в моде были сексуальные, утягивающие платья разной длины из эластичных, горизонтально расположенных лент. За счет них можно скрыть мелкие недостатки фигуры и подчеркнуть силуэт. Сейчас в моде нежность и естественность, поэтому такие платья считаются вульгарными. Выбирайте более свободные фасоны, летящие ткани и приталенные силуэты.



ВЕСНА-ЛЕТО: КАКИЕ ЦВЕТА В МОДЕ?

Каждый сезон эксперты определяют цветовые тенденции, на которых построена большая часть дизайнерских коллекций. Мы расскажем, из каких оттенков состоит модная палитра весна-лето 2019.



Помимо главного цвета года - «живой коралл» институт цвета «Пантон» выделил следующие оттенки.

Фиеста - яркий красно-оранжевый оттенок, воплощение страсти и огня. Будет эффектно смотреться на вечерних платьях и аксессуарах.

Бордо - непривычный цвет для весны и лета, но, по мнению экспертов, этот оттенок красного вина прекрасно дополнит любой образ.

Яркий оранжевый цвет, напоминающий оттенок **апельсина или куркумы**, добавит в образ остроту и сочность. Прекрасно будет смотреться на пляжной одежде, а также на блузках и топах.

Королевский синий стал единственным представителем холодных оттенков в весенне-летней палитре. Обратите внимание на верхнюю одежду этого цвета: королевский синий привнесет в образ свежесть.

Розовый павлин - смелый, эффектный оттенок интенсивно-розового цвета, настоящий праздник для глаз. Экспериментируйте и наслаждайтесь вниманием со стороны окружающих!

Стебель перца - спокойный и естественный желто-зеленый цвет, как символ природы. Выберите его для верхней одежды, туфель или платьев.





ГАЛЕТА С ЯБЛОКАМИ И КОРИЦЕЙ

Понадобится: хлопья овсяные (быстрого приготовления) - 80 г, мука пшеничная - 126 г, сахар - 25 г, масло оливковое - 50 мл, разрыхлитель теста - 1 ч. л., соль - щепотка, лимонный сок - 1 ст. л., крахмал кукурузный - 1 ст. л. Для начинки: яблоко - 3 шт., сахар по вкусу, корица молотая - 1/2 ч. л., имбирь (порошок) - 1/2 ч. л.

В глубокой миске смешать просеянную муку, овсяные хлопья, сахар, разрыхлитель и щепотку соли.

В чашке соединить оливковое масло с 65 мл кипятка. Вылить воду с маслом в сухую смесь и вымесить эластичное тесто (при необходимости добавить еще немного кипятка или муки). Накрывать тесто полотенцем и оставить на 20-30 мин.

Яблоки вымыть, очистить от семян и (при желании) кожуры, нарезать тонкими дольками. Сбрызнуть лимонным соком, чтобы не темнели.

На присыпанной мукой рабочей повер-

хности раскатать тесто в пласт толщиной 5 мм. Затем аккуратно перенести его на противень, застеленный пекарской бумагой.

Отступив от края 5 см, присыпать центральную часть пласта теста кукурузным крахмалом. Уложить на него нарезанные дольки яблок по кругу (внахлест), также отступив от края 5 см. Присыпать яблоки сахаром, корицей и имбирем. Края теста завернуть внутрь, сформировав галету.

Выпекать в духовке, предварительно разогретой до 180 градусов, в течение 30-45 мин.

НУТОВЫЙ БРАУНИ

Понадобится: мука нутовая - 40 г, какао-порошок - 10 г, курага - 20 г, чернослив - 20 г, миндаль - 20 г, фундук - 20 г, кешью - 20 г, кунжут - 10 г, мед жидкий - 10 г, разрыхлитель теста - 1/3 ч. л., ванилин - на кончике ножа.



В глубокую посуду всыпать нуттовую муку, добавить какао. При отсутствии готовой муки можно смолоть сухой нут в кофемолке.

В сухую смесь ввести 100 мл воды, ва-

нить, сухофрукты, орехи, кунжут, разрыхлитель теста и хорошо перемешать. Форму для выпечки выстелить пекарской бумагой. Вылить в форму нуттовую смесь и отправить в духовку, заранее разогрев ее до 180 градусов. Время выпекания - 30-35 мин.

Готовый брауни вынуть из формы и охладить, не снимая бумаги. Затем удалить бумагу, нарезать брауни на брубочки, украсить.

✓ **Благодаря высокому содержанию клетчатки нут улучшает пищеварение, благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой системы, а также регулирует уровень сахара в крови.**

КЕКСЫ «ГРАЦИЯ»

Понадобится: тыква (мякоть) - 400 г, морковь - 200 г, яйца - 2 шт., хлопья овсяные (мелкого помола) - 1 стакан, орех мускатный молотый и имбирь (порошок) - по вкусу, соль - щепотка, семечки тыквенные для украшения.

Мякоть тыквы и очищенную морковь измельчить в блендере (можно натереть на терке), добавить яйца, овсяные хлопья, соль и пряности, тщательно перемешать. Дать постоять 15-20 мин.

Полученное тесто разложить в формочки с бумажными вставками (на 2/3 объема), утрамбовать. Выпекать в духовке, разогретой до 180 градусов, около 40 мин. (до легкой румяности).

Готовые кексы украсить семечками и подавать теплыми - с ягодами, вареньем или йогуртом.



ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Понадобится: хлопья овсяные (геркулес) - 2 стакана, изюм - 30 г, яйцо - 1 шт., орехи грецкие (ядра) - 10 г, ванилин - на кончике ножа, корица молотая - 5 г, кунжут - 1 ст. л.

Хлопья быстро обжарить на сухой раскаленной сковороде до золотистого цвета. Не передерживать, иначе будут горчить.

Изюм залить кипятком на 10 мин. Орехи мелко нарубить.

К хлопьям добавить изюм с орехами, вбить яйцо, перемешать. В самом конце ввести ванилин и корицу. Ложкой выложить порции теста на смазанный противень (на расстоянии 3 см друг от друга). Посыпать кунжутом. Выпекать при 180 градусах 15 мин.



Из свежих ягод можно приготовить множество интересных блюд, от супа до киселя. И все же, клубничные десерты вне конкуренции: они придутся по вкусу всем членам семьи.

«Баварский»

Понадобится. Для желе: клубника - 400 г, желатин - 10 г, сахар - 3 ст. л. **Для крема:** молоко (3,5%) - 150 мл, сливки (38%) - 250 мл, сахар - 80 г, ваниль - 1 г, желтки - 4 шт., желатин - 12 г.

Для желе залейте желатин 50 мл холодной кипяченой воды. В сотейник влейте 300 мл воды, всыпьте сахар, доведите до кипения. Добавьте стакан ягод, снимите с огня и дайте настояться под крышкой 10-15 мин. Процедите, добавьте желатин, размешайте до растворения. Дайте остыть. Оставшиеся свежие ягоды нарежьте и разложите в креманки, залейте ягодной массой и уберите в холодильник до застывания. Для крема залейте желатин холодной водой. Желтки взбейте с сахаром и ванилью до бела. В кастрюле с толстым дном подогрейте молоко и сливки (до 70 градусов), понемногу влейте к желткам, помешивая и взбивая венчиком. Поставьте на слабый огонь и варите, помешивая. Снимите с огня, добавьте отжатый желатин.

Помешивая, остудите крем (поместив кастрюлю в емкость с холодной водой и льдом). Разлейте в креманки с желе, уберите в холодильник до застывания.

Нежный чизкейк

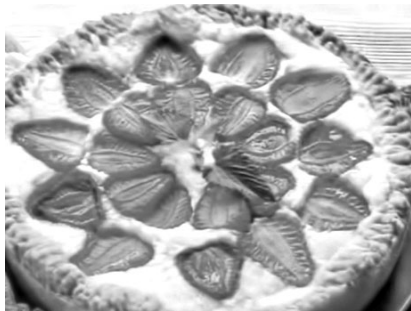
Понадобится: клубника - 300 г, печенье песочное - 150 г, масло сливочное - 75 г, сыр маскарпоне - 250 г, мука - 1,5 ст. л., сахар - 150 г, ванильный сахар - 15 г, сметана - 125 мл., яйца - 2 шт.

Разогрейте духовку до 180 градусов. Печенье измельчите, смешайте с растопленным маслом. Выложите в форму, плотно прижимая ко дну и стенкам. Отправьте в духовку на 5 мин.

К сыру добавьте сахар, муку, яйца, ванильный сахар, сметану. Взбейте миксером.

На выпеченную основу выложите крем, затем ягоды и выпекайте 40 мин. Выключите духовку, оставив в ней чизкейк на 15-20 мин.

Остывший чизкейк уберите в холодильник на 3-4 ч.



Нежный чизкейк



КЛУБНИЧНЫЕ ДЕСЕРТЫ

Сэндвич с мороженым

Понадобится: клубника - 150 г, молоко - 500 мл, масло сливочное (82,5%) - 50 г, желтки - 5 шт., ванилин - 5 г, сахар - 80 г, крахмал - 1/2 ч. л., вафли.

Подогрейте молоко, добавьте масло, доведите до кипения.

Взбейте желтки с сахаром, ванилином и крахмалом. Введите в молоко, доведите до кипения, снимите с огня. Остудите. Измельчите клубнику, вмешайте в молочную смесь и уберите в морозилку на 6 ч.

✓ **Первые 3 часа массу взбивайте каждые полчаса, затем - каждый час (чтобы предотвратить образование кристаллов льда).**

Рулет с джемом

Понадобится: яйца - 3 шт., мука -

70 г, разрыхлитель - 1/2 ч. л., сахар - 100 г. **Для начинки:** клубника - 500 г, сахар - 100 г, сыр сливочный - 500 г, сливки (от 33%).

Желтки взбейте с 50 г сахара в светлую массу. Белки взбейте с 50 г сахара до устойчивых пиков.

1/3 белков соедините с желтками. Просейте в эту массу муку с разрыхлителем, аккуратно перемешайте. Введите оставшиеся белки.

Распределите массу по смазанному противню. Выпекайте 20-30 мин. при 180 градусах.

Для начинки ягоды с сахаром взбейте блендером. Сыр со сливками взбейте до кремообразного состояния.

На пористую сторону остывшего бисквита нанесите джем, дайте немного впитаться. Сверху распределите крем и сверните в рулет. Охладите.



Сэндвич с мороженым



Рулет с джемом

Советы садоводов



ЧУДО-ТЫКВА

Отдала мне как-то соседка семена тыквы. Рассадку высадила у беседки, ухаживала как обычно. Только вырастила тыква плети длиной по 10 метров, заполонила всю беседку. Сначала меня этот гигант испугал, но когда начали завязываться плоды, мне стало интересно. Огромные, по 5 кг каждая, тыквы напоминали матрешки. В общем, оказалось, что это лагенария

- овощ с разными названиями в народе: кабачок вьетнамский, огурец индийский, тыква бутылочная. По вкусу больше напоминает тыкву. Я ее жарю и мариную - очень вкусно. Плоды снимаю недозрелыми, тогда они более нежные. Всем советую попробовать посадить лагенарию на своем участке, если позволяет место.

Валентина.

СОРНЯКИ ПОДСКАЖУТ ТИП ПОЧВЫ

Если вы не знаете, какой тип почвы у вас на участке, это легко определить по сорнякам. Просто посмотрите на свои не прополотые грядки. О щелочной почве свидетельствует обилие смолевки и выюнка полевого. О кислых почвах сигнализируют горец птичий или щавелелистный,

вероника дубравная, хвощ полевой, лютик ползучий, кислица обыкновенная, фиалка трехцветная, подорожник большой. Признаками нейтральной почвы служат клевер луговой, ромашка непахучая, мать-и-мачеха, донник белый, осот огородный.

Юлия Полозова.

ЦВЕТИ, ПИОН!



Несколько лет назад посадила кусты пионов, и цвести они до сих пор не надумали. Решила разобраться. Начала с того, что пересадила их на солнечное место

(пионы не любят тень). На этот раз ямы сделала не слишком глубокие и удобрения не пожалела. И зацвели мои красавцы! Подкармливала их золой, а после цветения - фосфорно-калийными удобрениями. Обрезать не стала до самой осени, ведь в отцветших стеблях накапливаются питательные вещества для будущих бутонов.

Ольга Иванова.

МЕДВЕДКА, ВЫПЕЙ ПИВА!

Бороться с медведкой мне помогает пиво. В стеклянные бутылки (50-100 мл) я наливаю любое пиво, горлышко завязываю бинтом или кусочком марли. Бутылку помещаю в грунт с наклоном 45 градусов и присыпаю слоем земли (3-4 см). Лунку прикрываю картоном или фанерой. Медведки идут на запах, прогрызают марлю, забираются внутрь, а выбраться назад уже не могут. Через 1-2 недели выкапываю бутылки, уничтожаю вредителей и



ставлю новые ловушки со свежим пивом. Попробуйте, это действительно работает!
Наталья Дулинова.

КРАСАВИЦА-ПЕТРУШКА НА ОКОШКЕ



петрушкой. Предварительно семена замачиваю в молоке комнатной температуры на 2-3 часа. На днотары укладываю дренаж, сыплю грунт, обильно поливаю. Сверху немного присыпаю негашеной известью. Через 15 минут присыпаю снова, и так еще два раза. Только после этого высеваю семена.

Елена.

Первого урожая зелени ждать очень долго, поэтому, вместе с рассадой, у меня на подоконнике всегда стоит контейнер с посаженной

Первого урожая зелени ждать очень долго, поэтому, вместе с рассадой, у меня на подоконнике всегда стоит контейнер с посаженной

ЯГОД БУДЕТ БОЛЬШЕ!



На своих шести сотках я выделила место и для плодовых кустарников. Крыжовник, смородину, малину очень любят мои внуки. Сажаю кусты, как и все, вдоль забора. Но не линейно, а в шахматном порядке. Это значительно экономит место, кроме того, каждый кус-

тик получает больше солнца, а значит, дарит нам более крупные и сладкие ягоды. Кстати, по своему опыту могу сказать: ухаживать за такими посадками проще, да и при сборе урожая есть доступ к каждому кустарнику со всех сторон.

Ирина Смык.

Поздравления

Ирину МЕГВИНЕТУХУЦЕСИ поздравляем с днем рождения. Прошел спектакль «Желтый Ангел», Пройдут часы, мгновенья, если Так будет радоваться с нами Ирина Мегвинетухуцеси.

Суважением, Анна Орфаниди, Елена Микелашвили, Этери Марташвили, Софиго Сакварелидзе, Лана Манагадзе, Тасико Векуа, Веста Квернадзе, Цисана Квирикашвили, Алла Титвинидзе, Анаида Акопян, Марина Мурадян, Наргиза Оганова, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Ната Славчева, Ионка Христова, Малуза Горанова, Ирина Нешкова, Лада Николова, Донка Младенова, Финка Гаргова, Росица Билянова, Цветелина Стойкова, Мари Гличева, Параскева Минчева, Ангелина Жеравнова, Райна Желева, Искра и Миранда Арабаджиёвы, Лорина Развигорова, Лина Радева-Нергадзе, Маргарита Ганева, Мария Стримова, Стефка Дончева, Лиза Борджиева, Мальвина Кидикова, Марианна Трайчева, Зоряна Янкова, Ирина Подсоснок, София Евдокименко, Нина Борисюк, Елена Емельяченко, Ирина Стасюк, Анна Еловенко, Ирина Артеменко, Виолетта Нетребко, Валентина Рудник, Светлана Бурневич, Оксана Билозир, Алла Фридман, Ольга Наумова, Елена Шишкина, Гульнара Озманова, Анна Димчева, Кристина Димитрова, Иорданка Евтимиади.

Галину РЕМКОВУ поздравляем с днем рождения. Взгляни на мир любя, счастливо, Тут Злата Прага и Брно милый, Будь радостной, немолчаливой, Ты, топ-модель, наша Галина.

Суважением, Анна Орфаниди, Ольга Лучинка, Мария Кондролова, Татьяна Корчагина, Цицо Бериашвили, Сильвия Оганесян, Кнарлик Минасян, Виктория Дарбинян, Дали Мхитарян, Валентина Шипулина, Вектра Диомова, Манана Орагвелидзе, Елена Иванцикая, Алла Буковинская, Майя Гиоргобиани, Наталия Псаропуло, Нина Романиди, Ксения Спиранди, Марина Карадочева, Элеонора Гвадзабия, Лия Кодуа, Мери и Нино Кешелава, Лали Изория, Полина Иванова, Майя Венкова, Ирина Епифанова.

Аннету ХАШОМОВУ поздравляем с 60-летием со дня рождения.

Песенка сладко, легко спета, Радости этой нет предела. В мир грез спускается Аннета, Мечтать о счастье захотела. Шестой десяток – это звонко, Настала радости примета. Пой песни, читай стихи громко, Счастливой будь, наша Аннета.

Суважением, Анна Орфаниди, Мария Саввиди, Анатолий Цагариди, Росица Билянова, Ирина, Спирула и Яннис Икономиди, София Парсемян, Ирина и Ольга Энтиди, Искра и Миранда Арабаджиёвы, Эрида Мустиди, Инга Юмашева, Мелина и Эмилия Родаки, Георгий, Марианна и Тодор Трайчевы, Шукуфа Курбанова, Натали Сацерадзе, Алла, Михаил и София Фотовы, Атанас и Зоряна Янковы, Валентина Гладко, Йоргос, Лана и Нина Астериади, Эвридика Энгонопуло, Севиль Енчиева, Нинель Гашибаязова.

Лейлу ВАДАЧКОРИЯ поздравляем с днем рождения. В саду прекрасном непременно Чайные розы зацветут. Тут красоту увидит Лейла, Видать... Подруги ее ждут.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Манана Закикашвили, Нана Кикутадзе, Наира Нижарадзе, Биета Абшилава, Лили Ботева, Маквала Гонашвили, Ирина Габлиани, Тасико Векуа, Тети Орбелиани, София Шарафян, Нино Цихелашвили, Иамзе Арвеладзе, Лаура, Лия и Манана Гудушаури, Маквала Звиадаури, Лали Ратиани, Тамара Габрошвили, Нино Цулеискири, Лела Метревели, Майя Лобжанидзе, Эрминия Карастоянова, Это Мдинарадзе, Марина Колхиташвили, Белла Алания, Майя Хоперия, Ирма Тхинвалели, Диана Анфимиади, Лизи Будагашвили, Гулнази Хараишвили.

Джеджило ЭРИСТАВИ поздравляем с днем рождения. Печаль и грусть, все пронесло, О сладкой жизни все мечтали. Желаем счастья, Джеджило, Любви, Джеджило Эристави.

Суважением, Анна Орфаниди,

Нанули Варазашвили, Лия Арвеладзе, Додо Лалиашвили, Белла Киладзе, Майя Пирцхалаишвили,

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

Светлану Николаевну ЕФИМОВУ поздравляем с днем рождения. Детства сложная пора, Те времена блокадные, Вспоминает до утра Светлана Николаевна. Дни во времена войны, Забота громадная, От души вас любим мы, Светлана Николаевна.

Суважением, Анна Орфаниди, Аида Мхитарян, Инесса Кривошеева-Родина, Ирина Сварчук, Елена Микелашвили, Светлана Кожевникова, Алла Титвинидзе, Алина Абдулхалилова, Айнель Гулиева, Аиша Наврузова, Лика и Феня Тунян, Елена Джапаридзе.

Знакомства

Хочу познакомиться с мужчиной до 30 лет.

Нанули 555-41-08-35

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №27

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Котельная. Ветряк. Латы. Хек. Полено. Трибуна. Коровка. Торос. Олово. Сифон. Усик. Диво. Полип. Чечевица. Колесо. Знак. Маис. Агат. Реле. Контрабас. Ряд. Ось. Книга. Будка. Свора. Венок. Адоба.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Жок. Лубок. Акын. Лотос. Лоблио. Ион. Веер. Винил. Снег. Носок. Пес. Аск. Остров. Арк. Чомга. Боа. Яхта. Абсурд. Ликер. Черта. Дао. Кит. Сок. Болид. Взор. Сага. Абажур. Филин. Ерь. Норов. Цапля. Выпас. Новак. Еда.



О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

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

Гл. редактор Елена Мchedлидзе

Тел.: 295-14-70. (Звонить по понедельникам)

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.

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

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

Домашние любимцы



С КЕМ ОСТАВИТЬ СОБАКУ В ОТПУСКЕ

В разгар отпусков многие задаются вопросом; «Где оставить собаку?» Не брать же ее с собой на курорт. К счастью, существует немало мест, где животное сможет отдохнуть не хуже хозяина.

Ветеринары предупреждают: разлука с хозяином для собаки – это стресс. Поэтому очень важно подготовить питомца к тому, что вы на какое-то время расстанетесь. Если вы планируете отдать животное знакомым, за месяц до отъезда начинайте приучать собаку к новому месту: приводите в гости, просите друзей выгуливать вашего Барбоса. Так вы существенно снизите вероятность стресса. У друзей нет возможности взять к себе собаку? Обратитесь к профессионалам (но первая рекомендация все равно действует: сначала привезите питомца осмотреться на новом месте).

Дача для животных

Если в строчке поиска в Интернете вы наберете «собачья дача», то увидите много ссылок. Дачники готовы взять на свой участок собаку за небольшую плату.

Плюсы такой передержки очевидны: животные находятся на свежем воздухе, активно проводят время в играх с другими «постояльцами» на участке. Этот вариант лучше размещения в квартире. Однако есть и минусы. Если на даче большое количество собак, могут возникнуть конфликты между ними. Важно, чтобы все животные были привиты и дружелюбны – об этом лучше узнать заранее. И не забудьте при заселении представить справку о состоянии здоровья своего питомца.

Няня на дому

Да-да, не удивляйтесь, няни бывают не только у детей. Зооняни работают, как правило, на своей территории. Но некоторые готовы прийти к вам домой, выгулять и накормить питомца. Вы найдете подходящую кандидатуру на сайтах с вакансиями.

Перед тем как отвезти животное в новое место, узнайте, какие там условия. Не будет ли мало места вашей собаке? Уточните, сколько хвостатых жильцов в квартире. Если там есть кошки или птицы, лучше сделать выбор в пользу другого места: пес может чувствовать себя некомфортно. Собака болезненно переносит смену обстановки? Пригласите зооняню к себе. Заранее обговорите, что будет входить в ее работу. Например, за отдельную плату можно попросить помыть и постричь питомца. Но здесь есть свои риски. Например, вам может попасться халатный человек, который будет пренебрегать своими обязанностями. Так что, заполняйте договор с указанием паспортных данных и заранее читайте отзывы о зооняне. Обращайтесь только к проверенным специалистам.

Отель

для хвостатых постояльцев

Гостиницы и отели для собак отличаются по уровню сервиса. В недорогих заведениях вашу собаку поселят в номер, который будет подходить ей по размеру, но побегать и поиграть в помещении не получится. А в отелях класса люкс есть просторные номера с теплыми полами, диванами и лежанками.

При желании можно договориться о видеонаблюдении и проверять, как там ваш друг, хоть с другого конца земли по видеосвязи. Кстати, если у вас два питомца, вы можете попросить заселить их в один номер, даже когда это собака и кошка (при условии, что они хорошо ладят).

Стоимость гостиницы может отличаться в зависимости от расположения и уровня сервиса.

Школа с кинологами

Этот вариант подойдет тем, у кого непослушная собака. В школе с передержкой работают профессиональные кинологи, которые займутся воспитанием вашего питомца. Собака будет не только выгуляна и накормлена, но и обучена базовым командам и навыкам, важным для хозяина (это обговаривается отдельно при заселении). Как правило, занятия проводятся по 2-3 раза в день и длятся 1,5 часа.

Для хорошего результата рекомендуется, чтобы обучение длилось не меньше четырех недель. Но, при желании, этот срок можно сократить. Что касается оплаты, все зависит от породы, возраста и способности к обучению собаки. Как правило, курс с проживанием в школе для животных обходится в небольшую сумму, но, вернувшись из отпуска, вы заметите: питомец изменился. Вас встретит послушная и воспитанная собака. Кстати, занятия с кинологами помогут ей отвлечься от тоски по хозяину, а значит, избежать стресса.

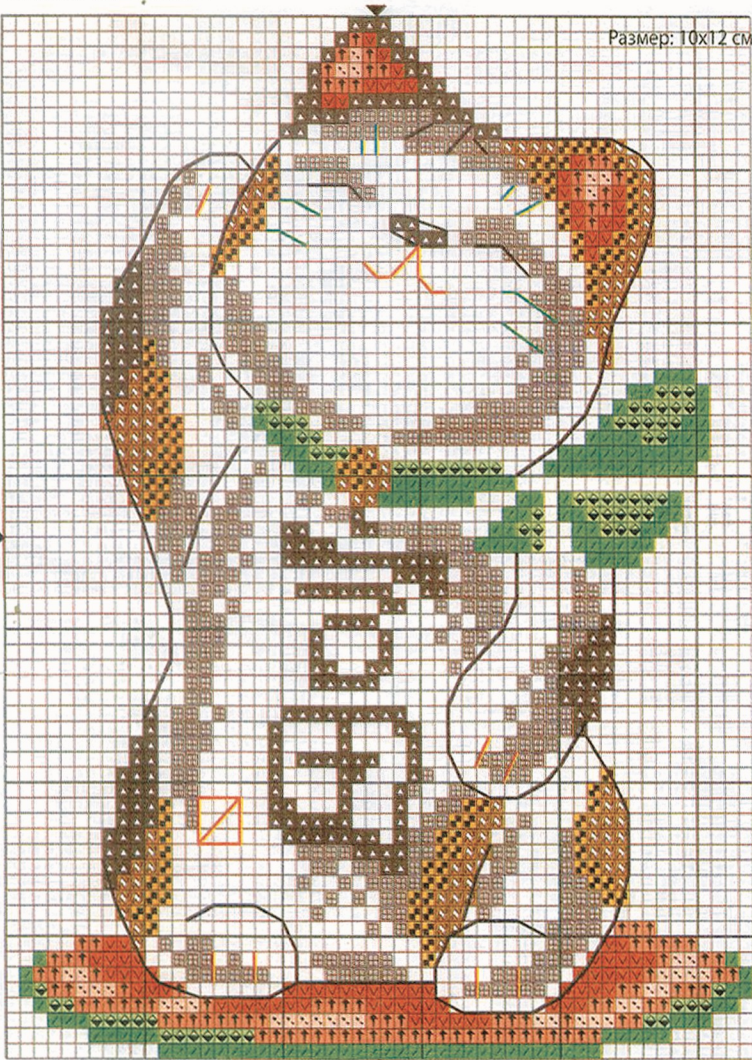
НА ЗАМЕТКУ

Чем больше знакомых предметов будут окружать собаку в новом жилище, тем быстрее пройдет процесс адаптации. Поэтому, позаботьтесь о том, чтобы рядом с питомцем были его любимые игрушки, лежанка и миска.



Оберег для дома

У наших бабушек и дедушек в доме непременно имелся оберег. Актуален он и сейчас! В качестве защиты подойдет изображение японской кошечки Манеки-нэко.



Размер: 10x12 см

Полный крест в две нити:

- 1 ярко-зеленый
- 2 светло-коричневый
- 3 светло-зеленый
- 4 черный

- 5 светло-терракотовый
- 6 светло-сиреневый
- 7 золотисто-коричневый
- 8 грейпфрут
- 9 светло-бордовый

Шов «назад иголку» в одну нить:

- 4 черный

Шов «назад иголку» в две нити:

- 4 черный
- 5 светло-терракотовый

Для начинающих рукодельниц будет незаменим стежкоукладчик. Он представляет собой наперсток с тупой иглой, который помогает контролировать натяжение нити и формирует ровные стежки.



Вышивание крестиком - искусство, уходящее своими корнями в глубину веков. В древности им занимались не только для красоты, но и для пользы - например, чтобы создать красивый оберег. Традиция использования вышивки в качестве оберега сохранилась и в наше время. Чтобы все получилось, к вышиванию следует приступать в хорошем настроении, а в процессе думать о цели своей работы. Кстати, оберег идеально подойдет и в качестве оригинального подарка. Одно из самых распространенных изображений, использующихся в качестве оберега, - трехцветная кошка с поднятой передней лапкой, которая приносит богатство и счастье в дом. Ее вышит Манеки-нэко, она родом из Японии. Русский перевод имени - «денежный кот», или «кот удачи». На животе у кошки - иероглиф «богатство». Перед началом вышивания кошечки внимательно изучите схему, подготовьте материалы. Начните с середины канвы. Верхний стежок креста всегда должен быть направлен в одну и ту же сторону. Чтобы избежать перекручивания нитей мулине, рабочую нить делайте не более 40 см, а перед вышиванием смажьте ее кондиционером для белья. Эта маленькая хитрость не даст нити скручиваться и образовывать узелки в процессе работы. Готовую вышивку постирайте и отгладьте. Оформите ее в красивую овальную рамку в виде панно и установите на видном месте. Также мотивом вышивки Манеки-нэко можно украсить небольшую декоративную подушку или обложку ежедневника.



Курочка в сметане

Понадобится: грудка куриная (филе) - 600-800 г. **Маринад:** сметана (или йогурт греческий) - 150 г, масло оливковое - 1 ст. л., паприка - 1 ст. л., корица - щепотка, лимон - 1 шт., чеснок - 5 зубчиков, лук репчатый - 1 шт., перец, соль по вкусу.

Для маринада в глубокой посуде соединить сметану, оливковое масло, паприку, соль и пряности. Добавить чеснок, пропущенный через пресс. Лимон вымыть, обсушить, натереть цедру. Из 1/2 половины лимона отжать сок. Цедру и сок ввести в маринад. Тщательно перемешать. Филе нарезать средними кусочками и залить маринадом. Накрывать, убрать в холодильник на ночь, чтобы шашлык хорошо пропитался. Нанизать филе на шампуры. Жарить на углях или на гриле. Подавать шашлык лучше всего с томатным соусом.



ISSN 1987-6009



Семга на решетке

Понадобится: семга - 1 шт., соль, перец черный молотый, паприка по вкусу, масло растительное для смазывания.

Нарезать семгу на стейки толщиной 3 см. Посолить и поперчить с обеих сторон. Посыпать паприкой. Выложить куски рыбы на решетку, смазанную маслом. Обжарить на углях, время от времени переворачивая решетку. Подавать готовую рыбу с белым соусом.



Соусы на любой вкус!

Белый (для рыбы). 1 стакан густого натурального йогурта смешать с измельченным чесноком (2-3 зубчика), добавить пучок измельченной петрушки и укропа. 1-2 маринованных огурца натереть на крупной терке, слегка отжать, добавить в соус.

Томатный. В кастрюлю влить 1 л томат-пасты и 1 стакан воды. Нагревать на среднем огне, помешивая. Когда закипит, добавить 1 мелко нарезанную луковицу, соль, перец, немного зелени. Дать прокипеть 4 мин., снять с огня и добавить 3-5 зубчиков чеснока (измельчить), по желанию - пряности.

Сливочный. В сковороде разогреть 5 ст. л. сливочного масла, добавить 3 зубчика чеснока и 1 луковицу (измельченных), обжарить. Влить 130 мл сухого белого вина и тушить на слабом огне, пока масса не уварится вдвое. Добавить 4 ч. л. лимонного сока, 1 ст. л. сахара, 200-220 г майонеза, 1 ч. л. горчицы, соль, перец.

Куриный шашлык

Понадобится: грудка куриная (филе) - 500 г, цукини - 2 шт., масло оливковое для жарки, соль. **Маринад:** масло оливковое, соус соевый, кунжут черный - по 1 ст. л., сок лимона - 1 ч. л., чеснок - 1 зубчик, мед - 1/2 ч. л., соль, перец.

Кусочки филе залить маринадом на 40 мин. Цукини нарезать тонкими пластинами, посолить, оставить на 10 мин. Свернуть роллы. На шпажки нанизать цукини и филе. Жарить в сковороде, на среднем огне.



Свинина с яблочками

Понадобится: свинина - 700 г, яблоки - 1-2 шт., лук красный - 1 шт. **Соус:** уксус яблочный - 2 ст. л., джем абрикосовый - 1/2 стакана, масло оливковое - 1 ст. л., кетчуп - 1 ст. л., соль, перец.

На шампуры нанизать куски мяса, яблок и лука. Смазать маслом, посолить и поперчить. Жарить 6-8 мин. Смазать соусом, жарить еще 6 мин.

