

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДОСТА

№29

июль 2019

цена:

1,5 лари

Тайны

руки

стр.32

Необычное

варенье

стр. 39

Изменить жизнь

силой мысли

стр.18

7 способов

зарядиться энергией

стр.27

Брэд Питт: “Пора

уступить место молодым

стр.20

Наталья Лесниковская

“Мои дети мной гордятся!

стр.16-17

ШИРОКИЕ БЕДРА МОЖНО СКРЫТЬ!

Считаете широкие бедра своим недостатком? Их легко превратить в достоинство с помощью правильно подобранных одежды и аксессуаров.



Чтобы широкие бедра не привлекали к себе внимания, сделайте акцент на красивой шее, зоне декольте или руках. Вам помогут следующие приемы.

- Выбирайте яркие блузы и топы с декором в зоне декольте - бантами, воланами, воротничками.
 - Выделяйте зону декольте с помощью украшений в виде кулонов, колец, бус.
 - Отдайте предпочтение приталенным жакетам, кардиганам, жилетам длиной ниже бедра.
 - Платья должны быть с завышенной линией талии, а юбки - А-силуэта.
- При этом, стоит отказаться от обтягивающей одежды, трикотажных тканей, широких поясов, крупных узоров в области бедер.



Болеро

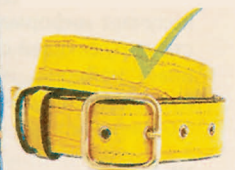
Единственное место, где болеро допустимо, - танцевальная студия. В остальных случаях этот предмет одежды будет смотреться плохо, нарушая пропорции фигуры. Особенно не рекомендуется его надевать женщинам с небольшим животиком - болеро его только подчеркнет. Гораздо интересней и элегантней будут смотреться кардиганы, жакеты и пиджаки мужского кроя, а также кофточки с поясами.



Снимите это немедленно!

Пояс-резинка

Обычную текстильную резинку раскрасили в разные цвета, задекорировали стразами, цветами и аппликациями и объявили новым модным трендом. Однако смотрится она плохо и неуместно! Все-таки ремень - важный элемент образа. Этот аксессуар должен быть качественным, выполненным из натуральных материалов, выглядеть дорого. Сейчас в магазинах можно найти ремни самой разнообразной ширины, фактуры, цвета. Выбирайте, исходя из собственных предпочтений и особенностей фигуры.



Ремень - это показатель стиля и вкуса. Он должен быть из натуральной кожи или качественного кожзама.

ПОД ЗАЩИТОЙ У НЕЛЛИ

Выражение «родился в рубашке» известно каждому. Оно применяется к человеку, которому крупно повезло. А вот по отношению к неудачникам чаще произносят: «как будто кто сглазил». Потомственная ясновидящая Нелли Бичикашвили объясняет, что это не просто слова: в них заключен вековой опыт наших предков. Издавна было замечено, что успех и везение зависят не столько от упорного труда и стараний человека, сколько от того, благоволит ли к нему судьба.

ВОЗВРАЩЕНИЕ К ИСТОКАМ

Люди всегда искали счастливой доли, и возможности изменить свою судьбу к лучшему не упускали. Но со временем древние способы «исправления» судьбы забылись. Лишь недавно мы начали вновь обращаться к опыту наших мудрых предков, разыскивая для решения своих проблем представителей старейших магических фамилий, сохранивших тайные знания ведовства и обладающих реальной силой.

Так что же нужно для того, чтобы изменить свою судьбу или судьбу своих детей к лучшему? Безусловно, прежде всего необходимо очистить ее от разного рода негатива – порчи, сглаза, кармических сбоев и родовых проклятий. Это главный шаг на пути к благополучию.

Просматривая ситуации людей, которые обращаются к потомственной ясновидящей Нелли Бичикашвили за помощью, она всякий раз убеждается, насколько разнообразны последствия таких негативных воздействий. Это разбитые семьи, неблагополучные дети, рухнувший бизнес, пристрастие к алкоголю или азартным играм, хронические неудачи и неверие в собственные силы. Люди живут с этими проблемами годы и удивляются, когда узнают, что с помощью потомственной ясновидящей от них можно довольно быстро избавиться.

ОБРЕТИ НОВУЮ СУДЬБУ

Правда, у многих возникает закономерный вопрос: можно ли менять свою жизнь к лучшему таким непривычным способом? Не является ли это попыткой уйти от своей собственной судьбы?

«Нет, - уверена Нелли Бичикашвили. - Наивно полагать, что жизнь каждого из нас идет именно так, как это было предначертано. Слишком много фактов ежедневно оказывают воздействие на наш путь».

Среди таких факторов по-

томственная ясновидящая называет зависть и ненависть, черные мысли недоброжелателей, а также прямое вмешательство недругов в нашу жизнь с помощью черной магии.

«Обращаясь к такому специалисту, как Нелли Бичикашвили, человек имеет возможность исправить жизнь, найти свою счастливую судьбу, - говорит Лаура Л. - А если он просит за своего близкого, то этим помогает ему больше, чем мог бы помочь любым другим способом...»

РЕЗУЛЬТАТ ПРЕВОСХОДИТ ОЖИДАНИЯ

Ирина обратилась к потомственной ясновидящей, когда надо было избавить дочь от семейных неурядиц, вызванных порочными привычками любимого человека. После того, как Нелли Бичикашвили провела необходимую работу, зять Ирины перестал поднимать руку на свою жену, бросил пить, стал проводить вечера дома – результат превзошел ожидания!

«С помощью потомственной ясновидящей Нелли Бичикашвили человек избавляется от негатива, который превращает в кошмар жизнь всей его семьи», - делится своими наблюдениями батона Вахтанг. Его сын страдал игроманией, которую вызвала порча, полученная при разводе с женой. Уязвленная женщина не остановилась ни перед чем, чтобы навредить бывшему супругу. Результатом стало сильнейшее пристрастие к игровым залам, поглотившее значительную часть семейного достатка, не говоря уже о нервах и здоровье родных.

«Сыну 32 года – вполне взрослый человек, - продолжает рассказ батона Вахтанг. - Но ждать от него трезвых решений в этой ситуации с моей стороны было бы безумием. Поэтому я лично пошел к потомственной ясновидящей, которая работает с такими проблемами. И благодаря этому сейчас наш сын снова с нами, а не в пучине бедствий...»



**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!

КИНОРЕЖИССЕР РЕЗО ГИГИНЕИШВИЛИ ПУБЛИЧНО ПРИЗНАЛСЯ В ЛЮБВИ СВОЕЙ ИЗБРАННИЦЕ

Известный грузинский и российский кинорежиссер Резо Гигинеишвили публично признался в любви своей избраннице, светской львице Надежде Оболенцевой, с которой встречается около двух лет.

О романе 37-летнего Гигинеишвили и 35-летней Оболенцевой впервые заговорили в сентябре 2017 года, после официального развода Резо со второй супругой Надеждой Михалковой, дочерью режиссера Никиты Михалкова.

Официально Резо и Надя вышли в свет как пара в июне 2018 года, на фестивале «Кинотавр» в Сочи. С тех пор возлюбленные не скрывают своих отношений: они часто отдыхают и путешествуют вместе, а также нередко выкладывают совместные фотографии в соцсети. Кроме того, Оболенцева часто посещает родину режиссера - Грузию.

На этот раз Резо Гигинеишвили поделился в своем микроблоге в Instagram фотографией Оболенцевой с отдыха на пляже и признался девушке в любви.

«Такую ее мало кто знает! Она себя мало знает такой! Но именно такую я ее люблю!» - пишет Гигинеишвили.



На трогательный пост Резо уже отреагировала сама Надежда, ответив ему сердечком, а также ее подруги, главред журнала «Hello!» Светлана Бондарчук и актриса Анна Цуканова-Котт.

Кинорежиссер, сценарист и продюсер Резо (Реваз) Гигинеишвили родился 19 марта 1982 года в Тбилиси, в семье музыканта Ирины Цикоридзе и врача Давида Гигинеишвили, в советское время руководившего одной из здравниц Боржоми. В 1991 году переехал в Москву, с 1997 — начал работать на телевидении. В 2005 году окончил режиссерский факультет ВГИК (курс

Марлена Хуциева). Был вторым режиссером в фильме Федора Бондарчука «9 рота».

Среди наиболее известных режиссерских работ Гигинеишвили — «Жара», «Любовь с акцентом», «Без мужчин», «Последний из Магикян», «Без границ», а также последняя картина «Заложники», основанная на реальной истории захвата и попытке угона самолета в 1983 году в Тбилиси. Именно после премьеры этого фильма на Берлинале 2017, британское издание ScreenDaily назвало Гигинеишвили восходящей звездой архаусного кино.

Примечательно, что в 2017 году на XXVIII Открытом российском кинофестивале «Кинотавр» Гигинеишвили за свой фильм «Заложники» получил приз за лучшую режиссуру.

Надежда Оболенцева - москвичка, соосновательница интеллектуального клуба «418». Окончила журфак и факультет искусствоведения. Дважды была замужем, оба раза - за бизнесменами-миллионерами. Кстати, Резо - не первый грузин в жизни Надежды. Среди ее поклонников был фигурист Антон Сихарулидзе.

ТАРАНТИНО НАМЕКНУЛ НА ЗАВЕРШЕНИЕ КАРЬЕРЫ



Американский режиссер Квентин Тарантино заявил, что может завершить карьеру после своей девятой картины — «Однажды в... Голливуде». Об этом сообщает издание GQ.

«Если фильм будет хорошо принят, возможно, я не стану снимать десятый. Может быть, я остановлюсь прямо сейчас. Может быть, уйду, пока я на пике. Посмотрим», — сказал кинематографист.

По словам Тарантино, он «дошел до конца пути» в вопросе съемок фильмов. Он пояснил, что после за-

вершения карьеры режиссера может заняться написанием книг о кино и театре.

В 2016 году режиссер утверждал, что планирует остановиться на отметке в десять кинолент. «Так что, остались еще два, если учитывать, что «Убить Билла» для меня один фильм, только разбитый на две части. Допускаю, что в 75-летнем возрасте мне вдруг захочется снять еще одно кино. Но все же всё понимают и будут отдавать себе отчет, что Квентин старенький захотел порадовать соседей по дому престарелых, и не будут ставить это кино на одну полку с первыми десятиью», — пошутил Тарантино.

Премьера «Однажды в... Голливуде» состоялась 21 мая на Каннском кинофестивале. В кинотеатрах фильм начнут показывать с 26 июля. Главные роли в нем исполнили Леонардо Ди Каприо и Брэд Питт. Кроме того, в нем снялись Аль Пачино, Дакота Фаннинг, Тим Рот, Марго Робби и Люк Перри, для которого эта роль стала последней. Актер скончался 4 марта после перенесенного инсульта.

ЗВЕЗДА «ИГРЫ ПРЕСТОЛОВ» ПОЛУЧИЛ УЧЕНУЮ СТЕПЕНЬ

Шотландский актер Ричард Мэдден, известный по роли Робба Старка в «Игре престолов», стал почетным доктором искусств Королевской консерватории Шотландии, пишет The Scottish Sun. «Я пропустил свой выпускной, потому что работал, поэтому сейчас я чувствую себя особенному — я наконец-то заканчиваю учебу, хоть и с 12-летним опозданием», — сказал актер. Ранее Мэдден прокомментировал слухи о своей гомосексуальности. После того, как в новом байопике об Элтоне Джоне «Рокетмен» 32-летний артист сыграл менеджера и любовника певца, его стали часто замечать в компании его коллеги Брэндона Флинна. «Я сохраняю личную жизнь личной. Я никогда не обсуждал свои отношения», — ответил Мэдден на вопрос об отношениях с Флинном.

Ричард Мэдден является обладателем премии «Золотой глобус» за лучшую мужскую роль в сериале «Телохранитель».

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Если вы не мыслите свое утро без чашечки кофе, скорее всего, у вас зависимость от кофеина. И она не так уж безобидна, как принято считать.

Отказаться от кофеина реально?

Растущий темп жизни диктует свои правила: нужно все успеть. Мы стали чаще прибегать к кофеинсодержащим стимуляторам и потеряли чувство меры.

с засыпанием даже одна чашечка кофе, выпитая с утра, может помешать уснуть ночью.

Не безобидная зависимость

Причин, по которым формируется зависимость от кофеина, всего три. Во-первых, он блокирует рецепторы, сигнализирующие мозгу о сильном утомлении. В результате тело начинает игнорировать усталость и работает на износ. Во-вторых, кофеин усиливает выработку гормонов и нейромедиаторов, в частности дофамина, ответственного за мотивацию и удовольствие. В итоге без подпитки организм перестает вырабатывать их в нужном количестве. В-третьих, употребление кофеина в больших количествах приводит к невосприимчивости к нему, заставляющей потреблять его все больше.

Кофеин учащает пульс и повышает артериальное давление, поэтому при гипертонии, тахикардии, глаукоме и аневризме кофеинсодержащие напитки противопоказаны.

При нарушениях в работе нервной системы кофеин усиливает симптоматику: усугубляется бессонница, тревожность и раздражительность.

Кофе повышает кислотность в желудке, поэтому этот напиток рекомендуется избегать при гастрите с повышенной кислотностью и язве желудка, особенно в период обострения.

Также кофеин не рекомендуется: детям до 12 лет, пожилым людям, беременным в 1 триместре, после перенесенной черепно-мозговой травмы или операций на сердце.

✓ Следует иметь в виду, что из организма кофеин выводится медленно, и при наличии проблем

Максимально допустимая суточная доза кофеина - 400 мг.

Без кофе - не могу!

Зависимость от кофеина формируется в результате ежедневного употребления кофеинсодержащих напитков, чаще всего кофе. Выпивая каждый день 1-2 порции эспрессо, вы запускаете процесс привыкания. Затем наступает вторая стадия - рост толерантности, невосприимчивости к нему. Теперь для получения бодрящего эффекта понадобится больше кофеина. И если без него вас настигает абстинентный синдром, проявляющийся в виде головной боли, общей слабости, раздражительности или заторможенности, - пора принимать меры.

Пошаговая стратегия

ШАГ 1. Определите причину пристрастия. Важно разобраться, почему вы стали увлекаться стимулированием нервной системы. За чувством постоянной усталости, рассеянностью внимания и вялостью могут стоять нехватка витаминов, нарушение режима сна и бодрствования, неправильное питание, вредные привычки, недостаток движения и даже депрессия. Если коррекция образа жизни не помогает, обратитесь к неврологу или психотерапевту.

ШАГ 2. Найдите замену. Как и у любой зависимости, в поглощении



кофе присутствует ритуальность. Чашка бодрящего напитка с утра перед началом трудового дня. Чашка кофе с подругой в кафе. Несколько банок энергетика, чтобы не уснуть за рулем и т.д. Попробуйте заменить напитки с кофеином на другие, полезные. Здоровой альтернативой послужат: свежавыжатые соки и смузи, травяные сборы и чаи (ройбуш, иван-чай, каркаде и др.), морсы и компоты, чистая вода. Тонизирующим действием обладают и натуральные адаптогены: элеутерококк, корень женьшеня, родиола розовая, шиповник и цикорий.

ШАГ 3. Не «прощай», а «до свидания»! Не обязательно «завязывать» с кофеином навсегда. Перерыв на неделю-полторы полностью очистит организм от кофеина. Помните, что в первые 3 дня может проявиться абстинентный синдром. По истечении этого срока вы почувствуете себя лучше.

ШАГ 4. Устраните последствия. Поскольку кофеин обладает мочегонным свойством, он обезвоживает организм и вымывает необходимые микро- и макроэлементы, в особенности кальций. В результате кожа становится сухой, появляются морщины, происходит ее преждевременное старение. Чтобы избежать этого, пейте не менее 1 литра чистой воды в день.

ШАГ 5. Максимальный комфорт. Когда будете готовы отказаться от кофеина, обеспечьте себе максимальный комфорт - спокойная обстановка и гора невыполненных дел выжмут из вас последние силы. Дайте организму восстановиться. Запаситесь терпением и вкусной едой.

ГДЕ СОДЕРЖИТСЯ КОФЕИН

Кофе молотый	70-140 мг (на 100 г сухого продукта)
Кофе растворимый	60-70 мг (на 100 г сухого продукта)
Чай черный	до 70 мг (на 100 г сырья)
Чай зеленый	до 45 мг (на 100 г сырья)
Энергетик	от 80 мг (банка 250 мл)
Кола	30-40 мг (банка 355 мл)
Шоколад горький	50-90 мг (на 100 г продукта)
Шоколад молочный	15-20 мг (на 100 г продукта)
Какао-порошок	до 200 мг (на 100 г сухого продукта)



Прививать ли девочек от вируса?

Нашумевшая тема из области онкологии - вирус папилломы человека провоцирует развитие злокачественных опухолей шейки матки. Создали вакцину, которой специалисты советуют прививать девочек 12-13 лет с установившимся менструальным циклом, но еще не начавших вести активную половую жизнь. А некоторые ученые рекомендуют вводить вакцину до 20-24 лет, то есть до момента заражения этим вирусом половым путем. К сожалению, насколько эффективно эта вакцина оберегает от рака, можно будет оценить не раньше чем через 20-30 лет, когда привитые девушки войдут в тот возраст, в котором часто начинает развиваться рак шейки матки.

Он не развивается мгновенно, а протекает в несколько стадий. Все может начаться с обширной или не очень эрозии шейки матки. Затем при наличии определенных факторов возникает дисплазия эпителия, другими словами, предрак (при правильном наблюдении и лечении в карциному (рак) он никогда не перерастет). Переход дисплазии в рак на месте эрозии в среднем занимает от 3 до 8 лет. Эта форма рака успешно поддается лечению с хорошими прогнозами.

Будет хуже, если не лечиться

В течение 10-15 лет на месте эрозии развивается более серьезная форма рака. Ее основное отличие от «рака на месте» - глубина и площадь язвы (карциномы). Она значительно больше. Этот рак легко распространяется на мочевой пузырь,

Злокачественная опухоль шейки матки может никак себя не проявлять в течение длительного времени. Некоторые женщины вообще не замечают небольших кровянистых выделений.

Рак на месте эрозии...

прямую кишку с отдаленными метастазами.

Как заподозрить развитие карциномы?

Рак шейки матки может никак себя не проявлять в течение длительного времени. Некоторые женщины вообще не замечают небольших кровянистых выделений, которые случаются независимо от обычной, нормальной менструации. А некоторые жалуются на появление белей и кровотечений после полового сношения, гинекологического обследования, после запоров или физической работы.

Когда же рак набирает силу

Появляются обильное кровотечение, распирающие боли в области крестца. Все это осложняется инфекцией мочевой системы, запорами... Казалось бы, что мешает женщине вовремя посетить гинеколога и пройти обследование? Так нет же, лишь 29% женщин регулярно посещают гинеколога, 54% - ни разу не были у врача за последний год. Удручающая цифра! Еще одна проблема: не все гинекологи при лечении эрозии шейки матки отправляют биоматериал на гистологические исследования. А многие женщины не приходят за результатами гистологии, надеясь, что ничего страшного нет. Что еще провоцирует развитие рака шейки матки? Раннее начало половой жизни, частая смена половых партнеров, большое число беременностей (роды, аборт), перенесенные инфекции, передаваемые половым путем.

Думай, думай

Что провоцирует развитие рака шейки матки? Раннее начало половой жизни, частая смена половых партнеров, большое число беременностей (роды, аборт), перенесенные инфекции, передаваемые половым путем.

Какое нужно пройти обследование?

Чтобы вовремя выявить рак шейки матки, врач назначает самое распространенное обследование - кольпоскопию, проще говоря - осмотр шейки матки с большим увеличением. При кольпоскопии подозрительное место окрашивают реактивами. Другим, не менее важным методом является УЗИ. Оно выявляет степень распространения злокачественного новообразования.

Как лечат рак шейки матки?

Как и при большинстве злокачественных новообразований, рак шейки матки лечат хирургическим методом, лучевой и химиотерапией, используют комбинированные методы. Объем операции напрямую зависит от стадии рака. При 0 стадии у женщин до 49 лет проводится конусовидная ампутация шейки матки, то есть, хирург минимально затрагивает ткань, стремясь сохранить и половую, и репродуктивную функции. А вот у женщин старше 49 лет, а также женщин любого возраста с миомой матки или появившейся снова карциномой, матку удаляют вместе с придатками, чтобы не допустить быстрого прогрессирования опухоли. Если у родственниц был рак шейки матки или они умерли от быстрого прогрессирования болезни, риск заболеть раком еще больше. Если женщина больше не планирует рожать, а риск высокий, то и в возрасте 40 лет лучше удалить матку и придатки.

P.S. При раке I стадии удаляется не только матка, придатки, но и верхняя треть влагалища, лимфатические железы. После операции проводят лучевую терапию. При II и III стадии рака проводится и обычная (дистанционная) лучевая терапия, и внутритриполостная.

А. Гордеев, онколог-гинеколог, врач высшей категории.



С аденомой мне помогает справляться корень пастернака

Решил рассказать читателям, как лечился от аденомы простаты. Рецепт очень простой. Корень пастернака натирал на крупной терке и на 2/3 заполнял им 3-литровую банку. Заливал кипяченой охлажденной до комнатной температуры водой. Настаивал 3-5 дней:

в зависимости от температуры воздуха брожение может проходить быстрее или медленнее. Поэтому пробовал настой на вкус, периодически перемешивая. Процеживал, отжимки еще раз заливал водой и настаивал 4-5 дней. Во второй раз бродить будет уже не так сильно, но все равно перемешивать нуж-

но обязательно, а появляющуюся плесень удалять. Эти два настоя можно принимать каждый отдельно, а можно смешать. Я пью такое снадобье вместо воды в любое время, делая по 3-4 глотка. Конечно, параллельно с основным лечением, которое назначил врач.

Виктор.

Рыбий жир поможет при остеохондрозе

Хочу поделиться с читателями своим опытом лечения болей в шее. В газете прочитала, что содержащиеся в рыбьем жире омега-3 и омега-6 жирные кислоты помогают больным артритом. «Если рыбий жир справляется с таким серьезным недугом, как артрит, то и остеохондроз вылечит», - подумала я и решила попробовать, поскольку прописанные врачом лекарства совсем не помогали. Только пила не рыбий жир, а льняное масло (продается в аптеке) по 1 ст. ложке утром. Уже через 4 дня боль в шее уменьшилась, а спустя 10 дней неприятные ощущения и вовсе прошли.

И. Иголкина.

Мои суставы ноют на погоду...

Знаю на собственном опыте, как трудно успокоить суставную боль. Лекарства (диклофенак, «Вольтарен» и другие) плохо действуют на слизистую желудка, особенно, если есть гастрит. Поэтому, мой врач посоветовал домашнее средство, которое снимает боль в суставах. У меня они ноют на погоду, сырость.

Спасаясь настоем из цветков сирени. Для его приготовления нужна только белая сирень. Заливаю 3 кисточки белой сирени без листьев 0,5 л кипятка, остужаю и на трое суток ставлю в холодильник. Процеживаю и пью по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения - 45 дней. Улучшение наступает через месяц, а эффект держится год!

И. Иванова.

К косточкам, прикладываю луковичку

Не так давно у меня появились болезненные косточки около большого пальца на ногах. Знакомая посоветовала лечение, после которого они хоть и не исчезли бесследно, но перестали болеть. Вечером, натертую синюю луковичку на кусочке марли, сложенной в два слоя, прикладывала к каждой косточке, закрепив пластырем. Сверху надевала целлофановые пакеты и оставляла на ночь. Утром ноги мыла, обсушивала и смазывала 10%-ным йодом. Процедуру делала каждый день в течение месяца.

Л. Яценко.

НЕ БОЙТЕСЬ ПЛАКАТЬ ОТ ДУШИ

Если от души поплакать 15 минут, можно снять напряжение, накопившееся за целый год.

✓ Слезы увлажняют роговицу глаза, предохраняя ее от воздействия воздуха и пыли. Слеза содержит в себе вещества, которые питают роговицу и защищают глаз от вредных микробов.

✓ До 4,5 литра слез вырабатывается у человека за год.

✓ В 5 раз чаще плачут женщины по сравнению с муж-

чинами. Считается, что это одна из причин того, что женщины живут в среднем на 6-8 лет дольше.

✓ Самые соленые слезы - от боли или отчаяния. Слезы, которые наворачиваются на глаза, когда мы чистим лук или вынимаем из глаза соринку, более пресные.

✓ Если чистить репчатый лук и одновременно же-

вать жвачку, то не заплачете.

✓ Реже всех плачут китайцы, чаще всех - американцы и жители Непала.

✓ Ученые из Новой Зеландии и Японии, благодаря биотехнологиям, создали лук, который не заставляет плакать. Ожидается, что в скором будущем лук без слез поступит в продажу.

✓ Если от души поплакать в течение 15 минут, можно снять напряжение, накопившееся за целый год.

О гормонах

✿ Безопасно принимать гормоны во время менопаузы не дольше 5-7 лет. В противном случае возможно развитие опухолей. До того момента, как раковая клетка превратится в опухоль и станет заметной на маммографии, обычно проходит около 10 лет.

✿ Гормонотерапия не назначается женщинам старше 60-65 лет. Солидный возраст - сам по себе фактор риска многих заболеваний.

✿ Во время гормонотерапии важно не пить спиртное, больше двигаться и есть здоровую пищу. Все это поможет снизить риск онкологии. Для контроля за состоянием груди, матки и яичников нужно ежегодно проходить маммографию, делать УЗИ органов малого таза и сдавать мазок с шейки матки на цитологию.

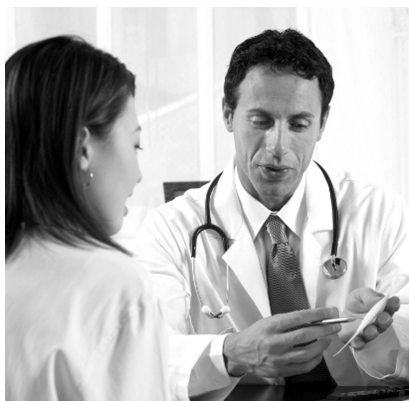
Особые случаи

✿ Гормоны нельзя принимать носителям мутации «гена Анджелины Джоли» - BRCA1 и BRCA2. У них в разы повышается вероятность рака груди и яичников.

✿ Если в семье был не один случай онкологии, гормоны лучше не применять.

✿ Противопоказание к гормонотерапии - особое строение молочной железы, так называемая повышенная маммографическая плотность. Такую грудь обследовать сложнее, чем обычную, и поэтому есть риск пропустить опасные изменения.

✿ Гормоны строго противопоказаны женщинам, у которых когда-либо был рак молочной железы. Сколько бы лет ни прошло после выздоровления!



Яичники: продлить молодость реально!

Если вам до менопаузы еще далеко, а месячные приходят нерегулярно или прекратились совсем, - скорее всего, это синдром истощения яичников.

- ✓ частые аборт и роды, особенно с осложнениями;
- ✓ нарушение работы щитовидной железы;
- ✓ стимуляция яичников гормональными препаратами.

Как не перепутать патологию с климаксом?

Действительно, СИЯ сопровождается симптоматикой, схожей с ранней менопаузой, однако наступает он в возрасте 40 лет и даже ранее.

При наличии данного синдрома тоже наблюдается сбой цикла, сокращение или отсутствие менструальных выделений, нестабильное эмоциональное состояние (депрессии, тревожность, раздражительность), приливы жара, потливость, недержание мочи, ухудшение памяти, снижение работоспособности, сухость кожи и потеря эластичности дермы.

В случае появления подобной симптоматики многие женщины решают, что у них начался ранний климакс, не спешат к врачу - и напрасно. Если обследование покажет преждевременное старение яичников, доктор назначит лечение, которое вернет самочувствие пациентки в норму.

Нужна ли особая диета?

Питание должно быть сбалансированным, с достаточным количеством белков, полезных жиров и сложных («медленных») углеводов. Улучшить самочувствие и поддержать организм в этот непростой период помогут продукты с высоким содержанием витамина Е: семечки, орехи, яичные желтки, растительные масла, морепродукты и т.д. Очень полезны зелень, свежие овощи и фрукты. О жестких ограничениях в питании, а тем более приеме препаратов для похудения, придется забыть, как и об увлечении нездоровой пищей и алкоголем.

А это опасно?

Помимо плохого самочувствия, синдром истощения яичников приводит к раннему старению организма. На его фоне могут развиваться заболевания сердечно-сосудистой системы - аритмия, ишемическая болезнь сердца, возрастает риск инфаркта миокарда. Повышается ломкость костей, развивается остеопороз. Часто страдает и качество интимной жизни женщины: сексуальные контакты с партнером не приносят удовольствия из-за сухости слизистой влагалища и снижения либидо.

Можно ли забеременеть при СИЯ?

Одно из частых последствий синдрома - бесплодие. Однако это не значит, что забеременеть при раннем истощении яичников невозможно: иногда овуляции все же случаются. Кроме того, известны случаи спонтанной ремиссии, то есть возобновления менструального цикла без какого-либо медицинского вмешательства. И если женщина не планирует стать матерью, необходимо применять средства предохранения.

Как лечиться?

Главное при СИЯ - не заниматься самолечением. Самовольный прием препаратов (особенно гормональных) может не только не помочь, но и нанести серьезный ущерб организму. Каждый случай индивидуален, и схема лечения зависит не только от диагноза, но и от сопутствующих симптомов и имеющихся заболеваний.

Помимо основных лекарств врач может также назначить витаминные комплексы или народные средства (настои трав и т.п.) в качестве вспомогательной терапии.

Хороший эффект дают лечебная физкультура, массаж, рефлексотерапия, радоновые ванны, гидромассаж, седативные препараты на основе трав.

Синдром истощения яичников (СИЯ) возникает, когда они раньше времени перестают выполнять свою функцию. В результате у женщины не происходит овуляция, сокращается продукция половых гормонов.

Сколько яйцеклеток в запасе?

В организме женщины еще на стадии внутриутробного развития закладывается определенное количество яйцеклеток. То есть, девочка рождается со своим запасом примордиальных (пребывающих в состоянии покоя) яйцеклеток, а расходовать их начинает с момента наступления первой менструации.

Этого запаса должно хватить примерно до 45-55 лет. И если он исчерпывается раньше, то можно говорить о синдроме раннего истощения (старения) яичников.

Почему яичники стареют?

Причины, вызывающие раннее истощение яичников, могут иметь разную природу. Самые распространенные из них:

- ✓ внутриутробные повреждения фолликулярного аппарата. Их провоцируют поздний токсикоз беременной, прием матерью некоторых медикаментов, воздействие радиации, химикатов и другие факторы;
- ✓ наследственность;
- ✓ инфекционные, в том числе хронические, заболевания;
- ✓ токсины, которые накапливаются в организме;
- ✓ постоянные стрессы;
- ✓ голодание, жесткие диеты;
- ✓ травмы, хирургическое вмешательство (в первую очередь на органах малого таза);

Любые сложности в интимной сфере больно бьют по самолюбию мужчины и его уверенности в себе. Даже сейчас, когда медицина научилась решать такие проблемы.

КУДА ПРОПАДАЕТ МУЖСКАЯ СИЛА

Когда дело в болезни

Любое заболевание, при котором повреждаются стенки сосудов, приводит к нарушению кровоснабжения полового члена, а значит, к снижению потенции. Проблемы с сосудами вызывает сахарный диабет, атеросклероз, болезни сердца и сосудов. У мужчин среднего и пожилого возрастов часто отмечается недостаток тестостерона, а это плохо сказывается на потенции.

Вялая потенция может развиваться из-за приема лекарств, которые назначают, например, при язвенных, сердечно-сосудистых заболеваниях, подагре. Решить проблему поможет отмена препаратов или замена их на аналоги. Эректильная дисфункция может возникнуть после перенесенных заболеваний, инсультов, травм центральной нервной системы и периферических нервов. В 3/4 случаев причины снижения потенции - травмы спинного мозга, 1/4 - межпозвоночные грыжи, новообразования, рассеянный склероз...

О вредных привычках

Ни для кого не секрет, что курение и употребление алкоголя - одни из главных причин импотенции. Так-

же на мужское здоровье влияют стрессы, частое посещение бани, неправильное питание. Слишком много жирной пищи, да еще и вместе с алкоголем, вызывает рост массы тела и увеличение выработки женских гормонов. Такой образ жизни может привести даже к бесплодию.

О страхах и переживаниях

Нарушение потенции из-за психологических причин чаще бывает у молодых людей, в большинстве случаев у тех, кто только начинает вести сексуальную жизнь. Связано это с детскими или подростковыми психологическими травмами, когда родители внушили ребенку, что секс - это

Цифры и факты

- ❁ В 90% случаев эректильная дисфункция полностью поддается лечению.
- ❁ Сталкиваются с нарушением эректальной дисфункции 20% мужчин. И лишь 10% обращаются с сексуальными проблемами к специалисту.
- ❁ У 80% мужчин понижение потенции связано с физиологическими нарушениями работы организма.



нечто постыдное. Молодой человек может переживать из-за отсутствия собственного опыта, страха быть осмеянным. На потенцию влияет и боязнь чем-то заразиться, страхи, связанные с нежелательной беременностью... Взрослому опытному мужчине вполне по силам решить психологические проблемы. А вот юношам зачастую без профессиональной помощи не обойтись. Что интересно, отношения с женщиной могут стать как причиной проблем (если они недостаточно близкие), так и средством избавления от импотенции (если они теплые, душевные). Еще нужно помнить, что любое заболевание, ухудшающее потенцию, сопровождается и психологическими трудностями. Поэтому после лечения они выходят на первое место и мешают нормальной сексуальной жизни мужчины.

Е. Шебзухов,
врач уролог-андролог.

Воспаление придатков лечат девясил

Когда меня начинают беспокоить придатки, на помощь приходит девясил. Корни промываю и мелко режу. Заливаю 2 ст. ложки корней в эмалированной посуде 1 л воды. Кипячу 30 минут на медленном огне. Даю ночь настояться и пью по 0,5 стакана до еды. Отвар горький, поэтому можно заедать медом. Эти же корни нужно отварить еще два раза. Курс лечения занимает от 3 недель до 1,5 месяца - у кого как.

Наталья.



«Фарматекс»

от инфекции не уберезет

? У меня обнаружили хламидиоз. Доктор назначил лечение и запретил на это время половую жизнь с мужем, даже с «Фарматексом». Презервативами мы не пользуемся. Но ведь «Фарматекс» убивает бактерии?

Людмила.

Доктор прав. «Фарматекс» хотя и обладает спермицидно-антибактериальным эффектом, но от передачи инфекции не уберезет. Обычно курс лечения укладывается в две недели. Так что придется вам это время потерпеть,

Чувствую, что спермы не хватает

? С тех пор как мы с мужем начали пользоваться презервативами, мне чего-то не хватает. Физически ощу-

щаю, что организм не получает желанную дозу спермы. Как быть?

Вика.

Потребность женского организма в сперме - это миф, который современная медицина опровергла. Сперма нужна для зачатия и ни для чего больше. Ее отсутствие никак не отражается на здоровье.

От гормонов полнеют!

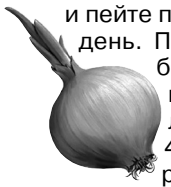
? Боюсь принимать гормональные противозачаточные таблетки. Говорят, от них полнеют...

Инга.

Современные гормональные контрацептивы, если они правильно подобраны с помощью врача, не вызывают прибавку в весе. Если же появляются лишние килограммы (такое бывает в 2% случаев), нужно еще раз проконсультироваться с врачом по поводу смены препарата.

Если кашель одолел

Делюсь рецептом целебного отвара от кашля, насморка и болезни горла. Залейте 100 г изюма 1 стаканом кипятка, настаивайте 10 минут, отожмите, процедите, смешайте с 1 ст. ложкой лукового сока и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день. При сильном кашле и бронхите 30 г изюма можно настаивать в холодной кипяченой воде 45 минут и съесть с горячим молоком перед сном. Это безвредное средство, поэтому лечиться им можно длительное время.

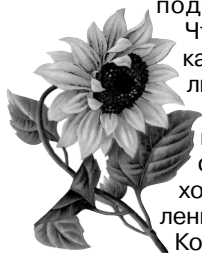


И. Пашкова.

От высокого давления - отвар

семян подсолнечника

Справляться с повышенным давлением мне помогают обычные подсолнечные семечки. Чтобы приготовить лекарство, высыпая в 0,5-литровую кастрюлю банку промытых неочищенных подсолнечных семечек. Заливаю 2 л холодной воды и на медленном огне кипячу 2 часа. Когда отвар остынет, процеживаю. Пью в течение дня небольшими порциями. Курс лечения - 2 недели. После делаю перерыв на 7 дней и повторяю лечение. Помогает такое лекарство благодаря тому, что в семечках много никотиновой кислоты. А она расширяет сосуды и улучшает кровоток.



Т. Ануфриенко.

При шейном остеохондрозе вырчит

сосновое варенье

Приготовить его несложно. Надо смешать пропущенные через мясорубку сосновые почки (их собирают в мае) с сахаром в пропорции 2:1. Дать настояться при комнатной температуре 2 недели. Принимать по 1 чайн. ложке 3 раза в день. Курс лечения - 3 недели. Это варенье можно использовать и как общеукрепляющее средство.



К. Гущина.

Есть продукты, которые очень эффективно помогают избавиться от лишнего жира, снижают аппетит. Главное - знать, как и с чем их правильно есть и в каких количествах.

От сала с маслом толстеешь, а от сала с хреном - нет

Хрен

В чем сила? Русская народная приправа вышибет из вас не только слезу, но и жир. Ферменты, содержащиеся в этом корне, способствуют его расщеплению.

Как есть? Конечно, с холодцом, под рюмочку крепкого сока. Но ничуть не хуже идет хрен с рыбой. Еще хорошо добавлять его в начинку для пирогов - рыбных или мясных.

Отвар. Натрите на терке 2 крупных корня хрена и влейте 2 л горячей воды. Доведите до кипения и томите на маленьком огне 5 минут. Охладите, процедите и добавьте 1/2 стакана густого меда. Принимайте по 1/3 стакана 2 раза в день после еды. Храните отвар в холодильнике в течение 3-4 суток.



его в теплом виде, то улучшение обмена веществ наступит быстрее.

Напиток «3 в 1». Куркума, корица и имбирь - это кладь витаминов и энергии. Причем уникальность такого напитка в том, что исчезает не только подкожный жир, но и жировые клетки вокруг внутренних органов. Чтобы приготовить коктейль, смешайте по 1 чайн. ложке каждого ингредиента, залейте 2 стаканами кипятка. Можно добавить мед. Напиток выпейте в течение дня.



Помидоры

В чем сила? Томаты помогают печени справиться с жирной пищей и другими излишествами, которые себе позволяете.

Как есть? Добавляйте помидоры в любое жирное блюдо, например мясное рагу или бульон.

Разгрузочный день на помидорах. В течение дня разрешается употреблять 1,5 кг помидоров в сыром и свежем виде. Использование соли, сахара и других приправ запрещается. В день надо выпить не меньше 1,5 л воды. Такой разгрузочный день можно устраивать не чаще, чем раз в семь дней.



Фасоль

В чем сила? Богатые клетчаткой бобы не дадут проголодаться гораздо дольше, чем, например, бутерброд с кусочком говядины.

Как есть? Запеките консервированные (или предварительно отваренные) бобы с черным перцем, паприкой и помидорами и съешьте на завтрак.

Отвар из белой фасоли. Залейте 1 стакан бобов 4 стаканами воды и настаивайте ночь. Затем варите на маленьком огне 20 минут. Процедите и пейте отвар по 1/2 стакана перед едой.



Куркума

В чем сила? Куркумин, содержащийся в этой пряности, улучшает пищеварение и сжигает жир. Посмотрите на худых индийцев и поймете, что это правда.

Как есть? Приправьте куркумой овощной или мясной суп. Или смешайте куркуму, чеснок, имбирь, йогурт и замаринуйте баранину.

Чай. Залейте 1/2 чайн. ложки куркумы стаканом кипятка - это дневная норма. Если употреблять

Перец чили

В чем сила? Он снижает аппетит, сжигает жиры, которые находятся в подкожном слое. А значит, помогает бороться с целлюлитом. Также активизирует кровообращение.

Как есть? Если хотите побаловать себя не совсем диетическим блюдом, например сырым пирогом, не забудьте посыпать его перцем чили.

Жиросжигающий напиток. Залейте 1 чайн. ложку молотого перца чили 1 стаканом кипятка. Перемешайте напиток и настаивайте 5 минут. Пейте по 1 чайн. ложке перед едой.



УТКУ ЛУЧШЕ ЗАПЕКАТЬ

БЛЮДА ИЗ УТКИ ОЧЕНЬ СЫТНЫЕ И ВКУСНЫЕ. НО ВСЕМ ЛИ МОЖНО ЕСТЬ УТИНОЕ МЯСО?

Поможет при нервных расстройствах

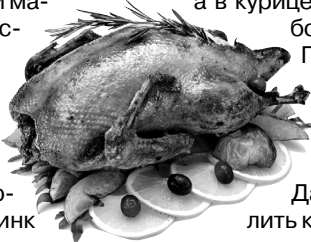
✓ Утиятина относится к темным сортам птичьего мяса - в ней много кровеносных сосудов, а сами волокна более жесткие, чем, например, у курицы. Поэтому утиное мясо считается особенно полезным при малокровии и нервных расстройствах.

✓ Утиное мясо - рекордсмен по содержанию хрома и цинка. Хром уменьшает тягу к сладкому и способствует здоровой потере веса. Цинк быстро выводится из организма при стрессе и под действием ядовитых металлов, а его дефицит грозит тяжелыми неврологическими заболеваниями, снижением иммунитета и не только.

✓ Утиятина содержит в 2 раза больше витамина А, чем любой другой вид мяса. А значит, это самое полезное мясо для зрения и кожи.

✓ В ее жире много омега-3 жирных ненасыщенных кислот, которые улучшают работу мозга. А еще особые ферменты утинового жира выводят канцерогенные вещества из организма и стимулируют работу половых гормонов у мужчин.

✓ Пантотеновая кислота, содержащаяся в утиной печени, нормализует обмен веществ.



✓ Также в утке много белка: в 100 г чистого мяса содержится 47% его рекомендованной дневной нормы. Поэтому блюда из утки полезны спортсменам, а также больным и ослабленным людям, если нет противопоказаний. При этом важно знать: яичный белок усваивается быстрее, а в курице и индейке его немного больше, чем в утке.

При проблемах с желудком утку лучше не есть. ✓ Утиятина очень жирная, как и мясо всех водоплавающих птиц. Даже если с тушки удалить кожу, она будет калорийнее говядины. Чтобы избавиться от лишнего жира, утку лучше запекать. Она противопоказана при атеросклерозе, панкреатите, диабете и ожирении.

✓ Это мясо жесткое и с трудом усваивается, поэтому подходит тем, у кого желудок и кишечник работают как часы.

При проблемах с пищеварительным трактом и печенью утку есть не рекомендуется.

✓ Мясо утки может спровоцировать приступ аллергии.

✓ Диетологи не рекомендуют давать утятину детям до 3 лет.

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ШЕЙНЫХ ПРОСТРЕЛОВ ВЫПИВАЙТЕ ДВАЖДЫ В ДЕНЬ ПО СТАКАНУ БЕРЕЗОВОГО СОКА ИЛИ ПОЛСТАКАНА СОКА ИЗ КОРНЕЙ И ЛИСТЬЕВ СЕЛЬДЕРЕЯ.

Что такое витамины А и Е? Это биологические жировые клетки. Не случайно и тех, и других много в продуктах животного происхождения - масле, сметане, сливках, а также зерновых и их производных - семенах подсолнечника, тыквы, растительном масле. Жиры участвуют в формировании эластичной и прочной кровеносной системы, поддерживают и питают мужские и женские половые клетки. Назна-

НЕ ВСЕ МЕДИКИ РЕКОМЕНДУЮТ ПРИНИМАТЬ ЭТИ ВИТАМИНЫ, ОСОБЕННО В МЕЖСЕЗОНЬЕ.

“АЕВИТ”

чают витамины «Аевит» при заболеваниях органов зрения. Они способствуют восстановлению сетчатки, роговицы, глазного нерва. Разрушение оболочки глаза и нервных окончаний - следствие недостаточного кровоснабжения. Витамины «Аевит» восстанавли-

вают проводящую способность капилляров и сосудов.

При перенасыщении крови витаминами возможна интоксикация организма. Чрезмерное употребление витаминов «Аевит» провоцирует появление кожной сыпи, болей в обла-

сти желудка (ложный панкреатит), тошноты, рвоты, диареи. Некоторые любители «оздоровить» свой организм становятся гипервозбудимыми, тревожными, страдают хронической бессонницей, судорогами. Избыточный прием «Аевита» в течение длительного времени приводит к необратимым последствиям: витаминному тромбозу, почечной недостаточности... Так что, полезность витаминов условна.

Мучает бессонница?

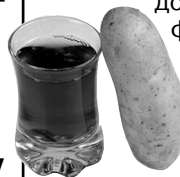
✿ Залейте 50 г семян укропа 0,5 л кагора и варите под крышкой 20 минут. Настаивайте час. Принимайте по 50 мл перед сном.

✿ В стакан свежесжатого лимонного сока добавьте по 2 ст. ложки гречишного меда и грецких орехов. Ешьте перед сном по 1 ст. ложке.



Полипы в желудке лечатся картофельным соком

Десять лет назад я попала в больницу на скорой. После обследования выяснилось, что желчный пузырь забит камнями и песком. Быстренько начали готовить к операции, отправили на гастроскопию. Когда «кишка» с лампочкой оказалась в моем желудке, удивлению врача не было предела. Оказывается, там живого места не было от полипов. Камни мне удалили, а вот полипы решила лечить дома. Брала одну картофелину (лучше розового цвета), тщательно мыла, терла на мелкой терке, отжимала. Получалось, полстакана сока. Пила его натощак 1 раз в день до завтрака в течение 10 дней. Картофельный сок не слишком приятный на вкус. Чтобы его «подсластить», добавляла 1/2 стакана морковного. Такое лечение повторяла раз в 5-6 месяцев. Всего провела 5 курсов. Еще постоянно ем зеленый укроп, а его семена добавляю в супы, каши, салаты.



О. Шеховцова.



РЯДОМ С ВАМИ ПСИХОПАТ

Психопаты - это хищники, которые очаровывают людей и безжалостно пробивают себе дорогу, оставляя за собой широкий след из разбитых сердец, несбывшихся надежд и пустых кошельков. Начисто лишённые совести и сочувствия, они берут, что хотят, и делают, что нравится, без малейшего чувства вины и сожаления.

Эти монстры выглядят как все

Хорошие люди редко бывают подозрительными. Они не представляют себе, как кто-то может сделать то, на что они сами неспособны... Психопат, по их мнению, внешне так же отвратителен, как и его суть. Абсолютно неверно! Эти монстры обычно и выглядят, и ведут себя как все нормальные люди. Тем не менее, они опасны. Он обезоружит вас словами и подавит своим присутствием. Он будет радовать вас своими мудрыми планами. С ним вы хорошо проведете время. Правда, вам за все придется платить... Он будет обманывать с улыбкой на лице и приводить в ужас одним лишь взглядом. И когда вы перестанете его интересоваться, опустошит вас и надолго лишит равновесия и чувства собственного достоинства.

Их жизнь - тайна за семью печатями

Загадка, на которую после сотен лет догадок и десятилетий практических исследований наконец-то появляются ответы. Кстати, сто тысяч граждан, проживающих в Нью-Йорке, имеют диагноз психопат. Среди них серийные убийцы, насильники, воры, жулики, агрессивные мужья, аферисты, мошенники, жестокие родители, бандиты, адвокаты, врачи, профессиональные картежники, террористы, проповедники-сектанты, наемники и беспринципные бизнесмены... Пример: Диана Д. убила собственных детей, чтобы удержать мужчину, которому не нравились ее дети. И при этом выставила себя жертвой.

Психопатические убийцы по закону не считаются сумасшедшими. В основе их поступков лежит не ду-

шевная болезнь, а холодный и расчетливый рассудок вкуче с неспособностью сочувствовать и понимать окружающих. Думаете, причина в тяжелом детстве? Но среди психопатов с неблагоприятным прошлым немало тех, кто вырос в любви и заботе. Более того, большинство взрослых, перенесших лишения в детстве, не становятся психопатами и бессердечными убийцами.

Такое может только сумасшедший!..

Психопаты не лишены чувства реальности и не страдают от бре-

ЕСЛИ ВАМ ПРИХОДИТСЯ ИМЕТЬ ДЕЛО С НАСТОЯЩИМ ПСИХОПАТОМ, ВЫ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ, ЧТО ИСПРАВИТЬ ЕГО МАЛОВЕРОЯТНО. ОН МОЖЕТ ОБМАНУТЬ, ИСПОЛЬЗОВАТЬ И СБИТЬ С ТОЛКУ НЕ ТОЛЬКО ВАС, НО И КВАЛИФИЦИРОВАННОГО СПЕЦИАЛИСТА.

довых идей, галлюцинаций. В отличие от психотических личностей, они мыслят рационально и осознают, что и почему делают. Их поступки осмысленны. Поэтому, если шизофреник нарушает закон (скажем, совершает убийство «по приказу космических пришельцев»), он считается невменяемым. Если тот же поступок совершает психопат, его признают психически здоровым и сажают в тюрьму. И все же, услышав новость о жестоком преступлении, в частности, серийном убийстве, люди восклицают: «Такое может сделать только сумасшедший!» Скорее всего, так оно и есть. Но выявить различие между убийцей-психопатом и душевнобольным преступником очень сложно. На это ушли целые столетия научных споров.

Одним из первых врачей, написавших о психопатах, был Филипп Пинель, французский психиатр начала XIX века. К людям, не способным на жалость и сочувствие, он применил термин «душевная болезнь без помешательства». Это объясняло тайну нацистской машины, разрушающей и хладнокровно истребляющей. Что двигало целым народом? Почему отдельные личности - и, что ужаснее, одна личность во главе нации, - действовали как психопаты, шли на поводу у самых низменных побуждений и фантазий?

Практически невозможно пробудить у психопата интерес к трагедии или радости. Все это ему безразлично. Красота и уродство, доброта, злость, любовь, страх и юмор для него ничего не значат, поэтому не имеют над ним никакой власти. Но умение производить хорошее впечатление - одна из самых сильных их сторон.

Психопаты зачастую остроумны

Как обнаружить психопата рядом с собой, чтобы держаться от него подальше? Они четко формулируют свои мысли. Могут быть веселыми собеседниками. У них на все есть быстрый и разумный ответ. Они могут рассказывать невероятные, но убедительные истории, выставляющие их в хорошем свете. Они могут представить себя с положительной стороны. Это только усилит их привлекательность и обаяние. Тем не менее, их чрезмерные блеск и гладкость, а также очевидные неискренность и поверхностность иногда бросаются в глаза. У проницательных наблюдателей часто создается впечатление, что психопат иг-

рает роль, машинально произносятся заученные фразы.

У психопатов обычно хорошо подвешен язык

Они могут рассказывать о себе истории, которые иногда кажутся неправдоподобными. Обычно они стараются показать свои знания в области психиатрии, медицины, психологии, философии, поэзии, литературы, искусства.

Они самовлюбленны и надменны, властны и заносчивы

Считают себя центром вселенной, высшими созданиями, кото-

❖ ЕГО ГЛАЗА БУДУТ ГОВОРИТЬ ОДНО, А ЯЗЫК – ДРУГОЕ. ВРЯД ЛИ ВЫ КОГДА-НИБУДЬ ВИДЕЛИ ТАКИЕ ГЛАЗА! В НИХ НЕТ ЧУВСТВ...
❖ БУДЬТЕ НАЧЕКУ С ТЕМИ, КТО ПЫТАЕТСЯ СЫГРАТЬ НА ВАШИХ СЛАБОСТЯХ.

рым позволено жить по собственным правилам. Они обожают управлять другими и не признают чужих мнений. Психопаты редко обращают внимание на юридические, финансовые, личные проблемы, относятся к ним как к временным неудачам, винят в этом отсутствие везения, вероломство друзей и несправедливость начальников.

Ни душевной боли, ни сочувствия

Психопаты ошеломляюще безразличны к тому, как разрушительны их поступки для других людей. Не скрывая своих подлинных чувств, они спокойно заявляют, что не сожалеют о причиненной ими боли, и считают, что у них нет причин для беспокойства.

Психопат всегда находит разумное объяснение своему поведению и перекладывает ответственность за свои дела на родных, друзей, собщинок и других людей, которые «играют по правилам». Даже если психопат признает свои поступки, он сильно преуменьшает или даже отрицает тяжесть последствий. Настоящими жертвами психопаты считают себя. Чувства других людей, близких и тем более посторонних, их не волнуют. Из-за неспособности

сочувствовать некоторые психопаты совершают поступки, которые нормальным людям кажутся ужасными. Например, могут попытаться или калечить жертву с тем же чувством, с которым разделяют индейку на День благодарения. Коварство и манипулирование окружающими, ложь – естественные таланты психопатов.

Психопаты гордятся своим умением лгать

Пойманные на лжи или поставленные в затруднительное положение правдой, психопаты редко смущаются или запутываются. Они просто меняют тему или пробуют переключить факты так, чтобы они подтверждали их ложь. Одну женщину с признаками психопатии как-то спросили, легко ли ей врать. Она засмеялась и сказала: «Да я вру лучше всех!» Какую ложь окружающие могут принять за правду? Психопат может рассказывать, что:

- ✓ ушел из дому в восемь лет;
- ✓ начал летать в одиннадцать лет, получил права пилота в пятнадцать;
- ✓ жил в девяти разных странах;
- ✓ владел фирмой, которая занималась кровельными работами;
- ✓ шесть месяцев работал пожарным;
- ✓ был капитаном корабля;
- ✓ четыре месяца проработал глубоводным ныряльщиком...

Учитывая болтливость психопатов и их умение лгать, неудивительно, что они успешно надувают, обманывают, морочат голову и «обувают» доверчивых людей. И манипулируют ими, не страдая при этом ни малейшими угрызениями совести. Нередко они открыто называют себя мошенниками, жуликами и обманщиками. Слова психопатов часто подтверждают их веру в то, что мир делится на «тех, кто дает, и тех, кто берет», на хищников и добычу. И что было бы глупо не использовать чужие слабости. Они делают это виртуозно. Чаще всего совершают простые поступки. Например, одновременно одурачивают нескольких женщин, уговаривают родственников и друзей дать денег на то, чтобы «выйти из трудного положения»... Каким бы ни был план, психопат всегда действует дерзко, самоуверенно и хладнокровно.

ПСИХОПАТ, КОТОРЫЙ ПРИНОСИТ НЕСЧАСТЬЯ ВАМ, ОБЯЗАТЕЛЬНО МУЧАЕТ И ДРУГИХ.

У психопатов много жертв – не вы одна

По крайней мере, перестаньте чувствовать себя виноватым. Перед психопатом уязвимы все, поэтому вам не должно быть стыдно за то, что вы стали его жертвой. Если вас обвели вокруг пальца, не стесняйтесь пожаловаться в правоохранительные органы. В этом вы совсем не одиноки...

Знаете ли вы, что...

- ❖ Приятная музыка перед сном делает человека добрее и снимает раздражение. Еще лучше заснуть под нее. Причем эффект сохраняется целую неделю. Об этом заявили недавно китайские психологи. Может, и в самом деле лучше перед сном слушать музыку, а не новости по телевизору?
- ❖ Каждый второй человек, склонный к депрессии, к старости может рассчитывать на болезнь Паркинсона. Возможно, депрессивные состояния в молодости и есть первые звоночки, предупреждающие о приближении тяжелой болезни. Причиной ее возникновения могут быть и антидепрессанты, которые доктора выписывают при депрессии.
- ❖ Депрессия повышает вероятность развития онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний и уменьшает продолжительность жизни. Дело в том, что при депрессии в тканях повышается концентрация опасных соединений, поэтому, если у вас подавленное настроение более двух недель, лучше обратиться к врачу. Иначе можно навредить здоровью.

✓ Чтобы в будущем не пришлось принимать препараты для снижения плохого холестерина, яблоки должны быть на столе каждый день.

✓ Яблоки улучшают работу легких и препятствуют развитию обструктивного бронхита.

✓ У любителей яблок реже бывает бронхиальная астма, причем, даже у тех, кто ест всего 2 яблока в неделю.



ПОЧЕМУ ТЕРПЕТЬ НЕЛЬЗЯ

Какие последствия могут быть, если ребенок сдерживает позывы и не идет вовремя в туалет?

О мочеиспускании

- ☛ Моча содержит кислоты и амиак, которые при длительном контакте со стенками мочевого пузыря начинают их повреждать;
- ☛ в уретре скапливаются бактерии, которые вымываются мочой. Когда мы терпим, они размножаются, «крепятся» к стенкам пузыря и вызывают цистит;
- ☛ хождение с полным мочевым пузырем способствует образованию камней в почках;
- ☛ пузырно-мочеточниковый рефлюкс - страшная штука! Заболевание развивается в момент, когда моча из мочевого пузыря возвращается обратно в почки;
- ☛ мочевой пузырь чрезмерно растягивается и со временем не может полноценно работать;
- ☛ вздутие живота, скопление токсинов в организме, боль в области малого таза, плохое самочувствие - и это далеко не полный список последствий. Терпеть можно максимум 10-15 минут.

О дефекации

- ☛ Если ребенок не спешит идти в туалет, каловые массы возвращаются из прямой кишки в кишечник. При этом они теряют влагу, что усложняет в дальнейшем опорожнение (а значит, приведет к запорам); стероидные гормоны, которые уже выполнили в организме свою функцию, выводятся кишечником. Но если ребенок терпит, эти гормоны всасываются опять в кровь и создают гормональные проблемы; растянутый кишечник (как и мочевой пузырь) теряет чувствительность к позывам, и со временем риск недержания кала и мочи намного увеличивается.

Поэтому твердите детям изо дня в день о том, что нельзя терпеть и при первом же позыве нужно идти в туалет.

О. Журавлева, педиатр, врач высшей категории.

Возбудителями конъюнктивита могут быть бактерии и хламидии. Есть и аллергические конъюнктивиты, причины которых - цветочная пыльца, пыль, запахи...

Красные глазки – конъюнктивит?

Когда нужно беспокоиться?

Болезнь протекает у малыша не так, как у взрослых. У детишек нарушаются сон и аппетит, они отказываются даже от любимых блюд, становятся капризными. Признаки конъюнктивита:

- ✓ склеивание век по утрам, образование желтых корочек на веках;
- ✓ светобоязнь;
- ✓ слезо- и гноетечение. Оттянув нижнее веко, можно увидеть отечность конъюнктивы и покраснение.

Не забывайте, что у грудничков еще нет слез, поэтому любое отделяемое - повод заподозрить конъюнктивит.

Дети старшего возраста жалуются на жжение, чувство инородного тела в глазу, боль. Могут сказать, что видят нечетко. У детишек до 7 лет болезнь протекает очень остро. В этом возрасте дети играют все вместе, и болезнь с легкостью может передаваться от одного малыша к другому.

Если ребенок жалуется на глазки, обратитесь к врачу. Ведь причиной покраснения может быть и попавшая в глаз ресничка, и приступ глаукомы.

Первую помощь окажите сами

Если сразу обратиться к врачу нет возможности, начинайте лечение сами:

- ✓ через каждые 1-2 часа в течение первого дня промывайте глаза: удаляйте корочки с ватным тампоном, смоченным в теплом растворе ромашки;
- ✓ в следующие 7 дней проводите ту же процедуру, но уже 2-3 раза в день;
- ✓ кроме промывания, каждые 2-4 часа закапывайте в глаза дезинфицирующие капли. Можно использовать 10%-ный (для грудных детей), 20%-ный (для детей старше года) раствор альбуцида, 0,25%-ный раствор левомицетина, «Фуциталмик», «Эубетал», «Витаоакт», «Колбиоцин». Есть специальные мази - 1%-ная эритромициновая, 1%-ная тетрациклиновая, «Тобрекс»;
- ✓ по мере того, как воспаление будет стихать, количество закапываний уменьшайте до 3-4 раз в сутки;
- ✓ промывайте и закапывайте оба глаза, даже если покраснел один.

Конъюнктивиты бывают разные

- ✓ Аденовирусный - самый распространенный и заразный. Сначала

у малыша повышается температура, снижается аппетит и болит голова. Затем температура спадает, состояние вроде бы улучшается. Но потом температура снова поднимается, глазки краснеют, хотя выделений мало или их нет. У малыша увеличиваются лимфатические узлы, может быть насморк и болеть горло. Лечат аденовирусный конъюнктивит, закапывая интерферон или «Полудан» и закладывая за нижнее веко 0,25%-ную тетрафеновую или флореналевую мази.

✓ Гонококковый развивается у новорожденных через 2-3 дня после рождения. Источником инфекции служат родовые пути матери, медицинский персонал или предметы ухода. Из глаз крохи обильно идет слизистое отделяемое. Из-за сильного отека век глаза практически не открываются. Этот конъюнктивит очень опасен, если его не лечить, может возникнуть воспаление всего глаза (эндофтальмит).

✓ Герпетический появляется на краях век и вокруг глаз в виде пузырьков. У ребенка появляется слезотечение и светобоязнь. Для лечения используют противогерпетический препарат ацикловир (как местно, так и внутрь).

✓ Дифтерийный вызывает сильный отек глаз, на них образуется пленка, при удалении которой может пойти кровь и возникнут грубые рубцы. Нужно дождаться, когда пленочки сами отойдут на 7-10-й день.

✓ Пневмококковый и стафилококковый начинаются остро, сначала на одном глазе, потом - на втором. Глаза очень красные, из них буквально течет гной.

✓ Аллергические конъюнктивиты возникают в конце зимы - начале весны. Всегда страдают сразу оба глаза. Чаше болевают мальчики. Ребенка беспокоит очень сильный зуд. Лечение такого конъюнктивита отличается от других. Малышу необходимо носить солнцезащитные очки (их производят для детей от 6 месяцев). 2-3 раза в день надо закапывать (по назначению врача) иммунодепрессанты дексаметазон, гидрокортизон и противоаллергические капли («Лекролин», «Сперсаллерг», «Аллергодил», раствор димедрола).

А. Калинина, офтальмолог.

Отдыхай!

			Служитель церкви																		
Там "вскрытие покажет"		Виселица хриstopродавца	Соседствует с Доминиканой		Кинопоказ в кинозале	Экстолица ФРГ	<p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺</p> <p>- Дорогая, я ребенка из садика привел! - Чудесно, как назовем? Наш то в школе учится.</p> <p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺</p> <p>- Всегда, когда вы улыбаетесь, мне хочется пригласить вас к себе. - Вы мне льстите! Вы ловелас? - Да нет. Я ведь зубной врач...</p>										Предприятие связи				
Похвала сверх всякой меры		Пустая болтовня	Деревянный "калькулятор"		Вид автострахования																
Тыква в форме НЛО	Степень упитанности бычка		Инструмент в руках шамана		Лекарство от шамана																
"... мои обетованные"						Царские знаки отличия	Росс. попевец		Многоглазый страж Ио		Силач из орды Чингисхана										
					И камень, и плод						Игра на шахматной доске										
"Гибель" для немца		Дело прошлое								Роль прокурора в казино											
... как оса, лезет в глаза		"Клиент" инквизиции	Скандалная выходка				Эмблема поэзии														
							Прическа к празднику	Учитель, сыгранный Хабенским	Ржаной "букет"		Сквозная вышивка		Райский сад								
	Живопись на природе	Латышский композитор							Спиртное к суши												
					Король ужасов Стивен ...						Каждый из смурфиков										
	Сделка прохвоста	Кара по принципу "око за око"									Еврейскряга		Отделка мебели тканью								
					Игольчатый цветок		Набег черносотенцев														
	Актриса ... Дэвис	Подолочный камень					Ягода - кладезь витамина Р	Защитник зубной эмали		Ирония злого шутника	Соплеменник Астеркса								Остап для Андрия Бульбы		
<p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺</p> <p>Одна блондинка другой: - Я сделала себе вторую дырку в ухе! - Ну и как, теперь лучше слышно?</p> <p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺</p> <p>- Давай окрошку на пиве сделаем? - Давай! Только без всяких там овощей, колбасы, яиц...</p>			Древний кочевник						Обрусевший фальц												
			Момент начала забега		Газовая форсунка						Горы на юге Турции										
			Основа питательных сред								Корыстные знакомства										



НАТАЛЬЯ ЛЕСНИКОВСКАЯ

«ХОЧУ, ЧТОБЫ МЫ С ДЕТЬМИ БЫЛИ НАСТОЯЩИМИ ДРУЗЬЯМИ»

Еще не так давно перед актрисами часто стоял жестокий выбор: либо семейная жизнь и материнство, либо карьера. Наталья Лесниковская, маме двух мальчиков, никогда не приходилось задумываться, мешают ли дети актерской профессии.

— Наталья, на вашем примере получается, что актриса и дети — понятия совместимые?

— Конечно! Вообще такая постановка вопроса мне кажется неактуальной для нашего времени. Помимо мировых звезд кинематографа, которые успешно занимаются карьерой, имея огромную семью, могу привести в пример многих российских, которые успешно совмещают работу с многодетностью. Глафира Тарханова, Олеся Железняк, Катя Копанова, Маша Болтнева и многие другие. Даже прекрасная Ирина Леонова, имея семерых детей, продолжает работать в Малом театре и сниматься в кино. Конечно, в советское время ситуация была обратная, и я не понаслышке знаю трагические истории актрис, которые осознанно выбирали карьеру вместо семьи. Замечательно, что в наше время, при таком обилии кино- и театральных проектов, актриса может позволить себе пол-

ностью реализовать себя и как женщина.

— Лично вам трудно было после родов входить в форму?

— Нетрудно, вопрос только в мотивации.

— Чем вы занимались во время беременности?

— Поскольку настрой у меня был не уходить в декрет ни на минутку, я продолжала играть спектакли и сниматься почти до родов. По счастливому совпадению один из спектаклей, который я играла, был «Восемь любящих женщин». Моя героиня Сюзон приезжала в дом к родителям сказать, что она беременна. Это было очень смешно. В первом акте мне нужно было активно скрывать живот, а во втором мне его прямо подчеркивали костюмом, чтобы было видно всем зрителям. В кино было еще проще: режиссерам приходилось снимать только крупные планы. (Смеется.) А если без шуток, то мне это время очень понара-

вилось, я успела позаниматься еще и озвучкой фильмов, и преподаванием актерского мастерства детям. Что мне, кстати, потом пригодилось.

— Вы всегда хотели детей?

— Ну, я ведь женщина. Не зря девочки играют в куклы, это наше природное предназначение.

— А сколько детишек вы хотели?

— Хм... Не знаю. Как можно больше. (Смеется.)

— Мальчиков или девочек?

— Это совсем не важно. Важен конкретный характер ребенка. Вот мои мальчишки — старший Егор и младший Марк — сорванцы, оба с непростыми характерами. Но зато с ними очень интересно.

— Чем радуют, чем огорчают?

— Они просто радуют. Фактом того, что они есть. Остальное все детали. Старший, Егор, — такой интеллект и интроверт. Младший, Марк, — мастер коммуникации, хитрец и хохотун.

— Какие таланты вы в них видите?

— Старшему передались таланты моих родственников по материнской линии — у него очень хорошие способности к математике и языкам. Чего, к сожалению, нет у меня. А младший очень артистичный, сообразительный, любит командовать другими, может всех рассмешить. Артист, одним словом. Но надеюсь, что по профессии артистом не станет. Непростая это доля.

— Но со стороны многим кажется, что вы только порхаєте по жизни, выходите на красные ковровые дорожки, посещаете фестивали и презентации, снимаетесь в рекламе за большие деньги.

— Конечно, в моей профессии возможно иметь как огромный заработок, так и жить в бедности, при этом будучи занятым каждый день в театре. Тут уж артиста, как волка, «ноги кормят». Но и в любой другой профессии непросто. Везде своя специфика. И, уверена, работать где-нибудь в офисе ничем не легче. Но если ты любишь свое дело, то все это становится не важным.

— Вы никогда не жалели о выбранном пути?

— Никогда.

— Если младший все же решит стать актером, вы не будете препятствовать ему в выбранном пути?

— Вообще ничему не буду препятствовать. Чем хотят, тем пусть и занимаются. Главное, чтобы это было в радость.

— Некоторые родители упорно растят, например, хоккеиста, чтобы он потом зарабатывал много денег. Кладут на это жизнь.

— О-о-о! Это отдельный пласт родителей, которые направляют все свои силы на то, чтобы помочь своему ребенку стать чемпионом или кинозвездой. Я преклоняюсь перед их самоотдачей. Вероятно, именно с таким подходом можно чего-то достичь. Я, к сожалению, не такая. Или не к сожалению. Каждому свое.

— **Слышал, что на прошедшем недавно первом съезде Международного детского конгресса вы проводили мастер-классы...**

— Мне было очень интересно провести мастер-класс по актерскому мастерству. Как раз пригодился мой опыт преподавания во время декрета. Мои сыновья впервые были и моими учениками. Время пролетело незаметно, мы играли во всякие актерские игры и проходили тренинги, которые студенты делают на первом курсе театрального института.

— **Ваши сыновья уже знают, кем хотят быть?**

— Пока представления о профессиях у них совсем детские, типа «хочу быть пожарным или полицейским», но благо сейчас столько возможностей попробо-

вать себя в разных направлениях, что за это можно не волноваться. Часто ходим в город профессий, там ребенок может попробовать себя в роли почтальона, нефтяника, строителя, журналиста, радиоведущего, артиста, кулинара, побывать на шоколадной фабрике, побыть пилотом в самолете. Вот даже расстраиваюсь, что я не ребенок. (Смеется.)

— **Вы берете их с собой на съемочные площадки или на фестивали?**

— На съемочной площадке им делать нечего. Это было бы неправильно и по отношению к съемочной группе. В театре у меня они, конечно, бывали, и не раз. Старшему очень нравится смотреть спектакли из-за кулис, а потом бежать и смотреть их из зала. Удивительно смешные и точные комментарии о постановках я иногда от него слышу. Вообще стараюсь с ними часто бывать на разных детских спектаклях, в кукольных театрах, на детских балетных постановках, в цирке. И их впечатления иногда совсем не совпадают с моими. То есть, какая-то простая постановка им может очень запомниться, и наоборот, на знаменитом цирковом шоу «Цирка дю Солей» они могут зевать. Есть у них и фавориты. В нашем театре ЦДР идет спектакль «Школа сна». Так вот его они посмотрели уже четыре раза и хотят еще.

— **У вас скоро ожидаются премьеры, какие?**

— Сейчас идет в прокате фильм «Я не такой, я не такая», скоро выйдет сериал «Герой по вызову», где я играю прокурора со стальным характером, эдакий антагонист не-

жной героини Кристины Асмус. И главное, чем я сейчас занята, это репетиции спектакля «Двойник» по Достоевскому в инсценировке и режиссуре Андрея Эшпая.

— **Как вы любите проводить лето?**

— Обычно спрашиваем детей, в какую страну они хотели бы отправиться. Потом оцениваем реальность этого путешествия относительно их возраста. Недавно побывали в Китае на острове Хайнань. Детям было очень интересно окунуться в неизвестную для них культуру. Им невероятно понравились народные китайские танцы и костюмы. Они сразу потребовали, чтобы им купили китайские шляпы, и расхаживали в них везде. Выучили одно слово на китайском — «нихао» (значит — здравствуйте), и со всеми подряд здоровались. Думаю, самое важное, что вынесли дети из поездки, — это понимание того, как по-разному живут люди в разных концах света. Они увидели нищету и грязь и, наоборот, роскошь китайских городов. Кроме простого отдыха и объедания фруктами, конечно, важно через путешествия узнавать больше о нашей планете и людях.

— **Какие любимые направления?**

— У нас нет любимых направлений, в мире так много интересных мест, что нам еще далеко до того, чтобы приехать в уже изведенные. Пока самые яркие впечатления у детей от Бали. Они говорят, что это просто рай. Будем стараться, чтобы таких мест было как можно больше в их жизни.

— **Что необходимо делать в семье, чтобы дети росли дружными?**

— Сложный вопрос. Конечно, без конфликтов между ними не обходится. И я понимаю, что это неизбежно. Через конфликты в семье дети учатся взаимодействию в социуме. Конечно, я постоянно напоминаю им, что они братья и самые близкие люди друг другу. Рассказываю, что я, например, со своим братом в детстве все время конфликтовала, а сейчас мы самые родные люди.

— **Сыновья гордятся своей мамой?**

— Мне всегда казалось, что им все равно, чем я занимаюсь. Ну актриса и актриса. И, даже приходя ко мне на спектакли, они никак не выражали своего отношения к тому, что я делаю. Но однажды я случайно услышала их детские разговоры со сверстниками и очень удивилась, когда поняла, что они с гордостью рассказывают обо мне. Все-таки важно, чтобы дети тобой гордились. Да! (Смеется.)





ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ СИЛОЙ МЫСЛИ

Удача не обойдет стороной, если Вселенной будет отправлен правильный запрос - так считают многие. Наша читательница проверила это утверждение на собственном опыте.

Год назад я узнала о том, что муж мне изменяет, а потом на работе попала под сокращение. Меня это выбило из колеи. Найти интересную и хорошо оплачиваемую работу не получалось, и я сама не заметила, как погрузилась в депрессию. Лежала на диване целыми днями и рассматривала потолок. Именно тогда мне в руки попала книга о визуализации, и я от нечего делать начала мечтать.

ЧЕГО ЖЕ Я ХОЧУ?

В книге было сказано: визуализация - мощная сила, которая позволяет нам добиться желаемого. Все дело в том, что постоянное обдумывание какой-либо ситуации (например, путешествия) помогает человеку сделать первый шаг на пути к воплощению мечты в реальность.

Итак, на стене в моей спальне появилась карта желаний. Составляя ее, я выбирала вещи, которые действительно важны для меня. Дала себе установку: «Это мои цели». На ватмане сделала несколько секторов: работа, путешествия, любовь и материальный достаток. Но, вообще, может быть любое количество секторов. Главное - отобрать нужные картинки. У меня на карте были фотографии будущего рабочего кабинета, изображения улиц в Испании, образ будущего мужа и мешочек с деньгами.

ЧТО ИЗ ЭТОГО ПОЛУЧИЛОСЬ

Моей целью номер один была новая работа. По образованию я

пиарщик, так что стала мечтать о своем отделе в успешной фирме. В один из вечеров мне позвонил бывший коллега и пригласил на ужин, я согласилась. За разговором он предложил: «Знаешь, в одну фирму требуется начальник PR-отдела, может, попробуешь?» Переваживая эту информацию, решила: попробую свои силы.

Чтобы желание осуществилось в действительности, нужно представить, будто это уже произошло - так главный принцип визуализации. Так что я отослала свое резюме в компанию по электронной почте и поехала в магазин за деловым костюмом, как в моих мечтах. Целую неделю я выходила из дома в новом костюме: в магазин; на почту, на встречу с подругой. Делала это для того, чтобы привыкнуть к образу бизнесвумен. Мои глаза горели, я представляла, что уже получила работу. А потом мне позвонили и назначили собеседование. В результате мою кандидатуру утвердили. Конечно, не только благодаря костюму, но и профессиональному опыту, уверенности в себе. Это была первая победа после череды неудач.

Через год после того, как я начала визуализировать в офисе, поползли слухи, что от нашей фирмы один сотрудник будет отправлен в командировку в Мадрид. Недолго думая, я предложила директору свою кандидатуру. Пришлось потрудиться: предоставить все свои достижения, рассказать, почему именно я должна полететь в Испанию, заверить руководство, что я

профессионал своего дела. Когда мне сказали: «Собирай чемоданы, ты летишь в Мадрид», я не могла поверить своему счастью. Помню, как танцевала дома во время сборов в поездку и плакала, смотря на фотографии Испании в спальне. Правда, я визуализировала отдых, а в итоге лечу в командировку. Все потому, что мечтала оказаться в Испании, но не конкретизировала свой запрос. Правильнее было бы сказать себе: «Я полечу в Испанию отдыхать».

Вернувшись из Мадрида, я стал представлять встречу с будущим мужем. Мечтала, как мы познакомимся на улице, почему-то под дождем - мне казалось, что это романтично. Желание звучало так: «Мой мужчина носит меня на руках».

Через полгода или около того, возвращаясь вечером домой, я была так погружена в мысли о предстоящей презентации, что не заметила, как споткнулась и налетела на прохожего. Незнакомец поймал меня буквально в метре от земли. Так и состоялась наша встреча с Виктором. Накрапывал дождик, слово за слово, в итоге Виктор проводил меня до дома, укрывая своим зонтом.

Оставшись наедине с собой, я вспомнила о посылах Вселенной: дождь, мужчина носит меня на руках. Что ж, все верно, несколько секунд я буквально висела на его руках. Что просила - то и получила.

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Не все желания сбылись. Сначала я не понимала, в чем дело, но потом картинка сложилась. Я упустила важные детали. Например, одно из моих желаний звучало так: «Я ношу дизайнерские вещи». И я действительно стала их носить: подруга одолжила мне сумочку от D&G для деловой встречи, а сестра - туфли от Manolo Blahnik. Но ведь это не мои вещи! Получается, правильнее было сказать: «Я покупаю и ношу дизайнерские вещи, и мне это по карману».

Еще я представляла себе, что на моем банковском счету появилась крупная сумма. Как именно - я не конкретизировала. И в один прекрасный вечер я получила СМС: «На ваш счет зачислено 25 000 лари». Чуть не упала в обморок от счастья, но через пару минут мне позвонил мой дядя и сказал: «Я перевел тебе на карту деньги, так нужно. Завтра переведи обратно».

Так, методом проб и ошибок я научилась формулировать желания правильно. Красочно, с деталями, и многие из них сбылись. Пусть не сразу, но это произошло.

Анфиса Блинова.

Решиться на роды после 40 лет - задача не из легких. Страхи за здоровье, прессинг врачей, нередко и осуждение окружающих. Наши героини поделились своими переживаниями и страхами.

ДОЛГОЖДАННОЕ СЧАСТЬЕ

«Много лет я занималась карьерой, закрыв глаза на то, что моя личная жизнь не сложилась, - делится Евгения. - Хотелось родить ребенка "для себя", но претендентов на отцовство не было и в помине. Я уже отчаялась стать матерью и смирилась с мыслью, что проведу остаток жизни в одиночестве. Но однажды моя подруга заболела, и я полетела в отпуск одна. На курорте завязался страстный роман с женатым мужчиной-иностранцем. Провели прекрасно время, а дома я поняла, что беременна. Мне было 43 года...

На работе к новости отнеслись настороженно, но в декрет проводили с улыбкой. Всю беременность я безукоризненно выполняла рекомендации врачей. Пришлось смириться с записью в медкарте "первые роды старше 40" и красным кружочком, обозначающим группу риска. Пять раз я лежала на сохранении только потому, что при малейшей жалобе мой участковый гинеколог не хотела брать на себя ответственность.

Роды прошли с осложнениями, мы с малышкой почти год потом путешествовали по больницам. Но сейчас все позади. Я буквально сдувала пылинки с моей девочки, была готова на все ради нее. Сейчас Машке одиннадцать лет. Она хорошо учится, пишет стихи, профессионально занимается плаванием и фигурным катанием, ходит в музыкальную школу, с успехом изучает два иностранных языка. Я воспитываю ее одна. Покупаю все лучшее - одежду, игрушки, гаджеты. Оплачиваю дополнительные занятия и секции. Пусть кто-то называет мою дочь избалованным ребенком, но для меня она - лучик солнца, смысл жизни и подарок судьбы».

ИСПЫТАНИЕ НА ПРОЧНОСТЬ

Марина начинает свой рассказ издалека: «Мои старшие сыновья - погодки. Я родила их в 18 и 19 лет, можно сказать, по наивности и глупости. Никакой радости материнства я на тот момент не испытала. Институт пришлось бросить, муж не вынес бытовых хлопот и ушел. Спасибо маме, что практически вырастила моих мальчиков, пока я зарабатывала нам на жизнь. Третьего сына я родила сразу после второго замужества в 25 лет. Муж очень хотел дочку, но не сложилось. Всех троих мальчиков мы вырастили в любви и заботе. Старшие уеха-



Я СТАЛА МАМОЙ ПОСЛЕ 40

Для одних дети – это долгожданное счастье, для других – испытание. Особенно непросто бывает, когда ребенок поздний.

ли учиться в другой город, потом завели свои семьи, у нас родился внук. Третий сын заканчивал школу. Мы с мужем много лет выстраивали семейный бизнес. Купили дом, который я хорошо обустроила, но он все равно казался мне пустым. Речь зашла о ребенке.

К беременности мы с мужем готовились тщательно, обратились в самую дорогую клинику. Мне было 42 года, когда наши попытки увенчались успехом. Врачи предупреждали о рисках, но, узнав на УЗИ, что будет дочка, муж прыгал от радости.

Долгое время мы скрывали новость от всех. Сыновья отнеслись к грядущему появлению сестренки радостно. Скрининг был отличный, беременность протекала легко, я даже не подозревала, что что-то не так. О том, что наша Анечка родилась с синдромом Дауна, я узнала на второй день после родов. Конечно, когда у тебя есть деньги, ты можешь купить дорогие лекарства, нанять лучших специалистов. И все же больной ребенок - это тяжкий крест. Я больше не могу помогать мужу в бизнесе, все свое время посвящаю дочке. И все же я ни о чем не жалею. Сейчас Анечке пять лет, это лучезарная, добрая малышка, которую все любят и балуют. Если бы можно было все вернуть, как бы я поступила? Не знаю... Может, и не стала бы затевать рождение четвертого ребенка в таком возрасте».

ВТОРАЯ МОЛОДОСТЬ

«Мне было 45 лет, когда я забеременела, - вспоминает Ната-

лье. - Старшей дочери исполнилось двадцать, она жила отдельно. К неожиданной новости муж отнесся прохладно: у нас устоявшийся образ жизни, работа, путешествия, да и что люди скажут? Но я решила: буду рожать! В женской консультации на меня смотрели как на сумасшедшую. Гинеколог накинулась чуть ли не с кулаками и кричала, что я рожу слепоглухонемого идиота с пороком сердца. Я разревелась и решила наблюдаться в частной клинике. Мама назвала меня больной на всю голову, а вот дочь подержала.

Беременность у меня протекала легко, мой образ жизни почти не изменился. На четвертом месяце мы полетели с мужем кататься на горных лыжах в Альпы (он катался, а я гуляла), на восьмом - отправились в Карелию. Я и слышать ничего не хотела о рисках. У меня всегда была спортивная фигура, я вела здоровый образ жизни, правильно питалась и дала бы фору двадцатилетним, которые в большинстве своем курят и едят фастфуд.

Когда пришел срок родов, мне сделали кесарево сечение. Никаких осложнений не было, и уже через неделю нас выписали домой. Увидев голубоглазого ангелочка, муж буквально растаял. Сейчас он во всем мне помогает. А как гордо супруг выхаживает по двору с коляской! Мы с ним снова ощущаем себя молодоженами - наши отношения, охладевшие за столько лет брака, вновь стали трепетными и нежными».



БРЭД ПИТТ: “ПОРА УСТУПИТЬ МЕСТО МОЛОДЫМ”

Брэд Питт снялся на обложке нового, июльско-августовского номера австралийского GQ и дал интервью заместителю главного редактора журнала Майку Кристенсену. Актер рассказал ему об актерской карьере, коллегах по цеху, молодых актерах и о новом фильме Квентина Тарантино “Однажды... в Голливуде”, который Питт, вместе с режиссером, Леонардо Ди Каприо и Марго Робби представили в Каннах в конце мая. Задолго до премьеры в мировом прокате лента получила множество положительных отзывов и рейтинг 9,6 баллов из 10 возможных.

Конечно, решающим аргументом в переговорах об участии в съемках “Однажды... в Голливуде” был сам Тарантино. У него есть свой голос, видение, и мы все были очень заряжены на результат. И в этот, и в прошлый раз, когда меня пригласили сняться в “Бесславных ублюдках”, я сразу же ска-

зал “да”. Я чувствовал, что нахожусь в надежных руках.

Еще актер высказался о своем коллеге - Леонардо Ди Каприо:

Мы с ним выстрелили примерно в одно и то же время. Этот парень отдает очень много другим и всегда

достигает поставленных целей. А еще он просто веселый. Мне было приятно “соревноваться” с ним в актерском плане во время работы в новом фильме Тарантино.

А также о работе в качестве продюсера (на сегодняшний день Питт спродюсировал 34 полнометражных фильма и несколько сериалов):

Когда я занял место по другую сторону камеры, то понял, что мне это очень нравится. Но я делаю это все реже и реже. Я действительно считаю, что пора уступить это место более молодым ребятам - и не только для того, чтобы главные роли не отдавали маститым актерам - я просто чувствую, что сами правила игры в кинематографе изменятся. Появится естественный отбор.

Актер честно признался, что киноиндустрия стремительно меняется и надо постараться, чтобы не выпасть из обоймы:

Я уважаю и понимаю стриминговые сервисы, они создают все больше качественных проектов. Благодаря им рождаются новые и талантливые сценаристы, режиссеры и актеры. Поэтому мне любопытно посмотреть, какая судьба меня ждет и в какой я буду форме. Мне нравится думать, что в будущем хватит места обоим поколениям. Хотя, могу оказаться динозавром, на которого уже летит комета.

Брэда Питта давно считают не только легендарным актером, но и главным секс-символом Голливуда, хотя сам он не принимает подобное звание. Недавно Брэда без его ведома сделали символом “настоящих мужчин” организации Super Harry Fun America, защищающей права гетеросексуалов. Как только Питт узнал об этом, то сразу обратился к адвокатам.

НОВОЙ «РУСАЛОЧКОЙ» СТАНЕТ ХОЛЛИ БЭЙЛИ

Студия Disney утвердила актрису на главную роль в полнометражной киноленте по мотивам мультфильма «Русалочка». Согласно THR, в образе Ариэль предстанет 19-летняя солистка музыкального дуэта Chloe x Halle Холли Бэйли («Повзрослевшие»).

Ленту, сценарий которой подготовила Джейн Голдман, поставит Роб Маршалл.

Режиссер заявил, что



«после обширных поисков стало совершенно ясно, что Холли обладает той редкой комбинацией духа, сердца, молодости, невинности и содержания – плюс великолепный поющий голос – всех внутренних качеств, необходимых для того, чтобы играть эту культовую роль». В картине также могут сыграть Мелисса Маккарти, Джейкоб Тремблэ и Аквафина. Съёмки запланированы на начало 2020 года.

НЕ ПО РАЗМЕРУ: ЗВЕЗДНЫЕ ПАРЫ С БОЛЬШОЙ РАЗНИЦЕЙ В РОСТЕ

Не только возраст любви не помеха, но и рост. Герои нашей статьи доказали, что любовь стирает границы и ей плевать на стереотипы. Если ты хотела отказать какому-нибудь красавчику только из-за того, что он немного ниже тебя, повремени. Возможно, это и есть твоя судьба!



**ДЖЕЙСОН МОМОА
И ЛИЗА БОНЕ**

Эти двое плевать хотели на стереотипы и ограничения. Разница в росте между Джейсоном Момоа и Лизой Боне почти сорок сантиметров. Кроме того, супруга актера старше его на 12 лет. Удивительно, но он с самого начала знал, что она станет его женой. Они познакомились на вечеринке друзей в 2005 году и с тех пор неразлучны. Два года назад они сыграли тайную свадьбу, а в следующем году отметили 15-летие совместной жизни.

**ПИТЕР ДИНК-
ЛЭЙДЖ
И ЭРИКА ШМИДТ**



Рост Питера Динкклэйджа — 135 сантиметров, а его жены Эрики Шмидт — 168 сантиметров. Их свел

друг актера в 1995 году. Тогда Питер только начинал карьеру, а Эрика уже была довольно известным театральным режиссером. Поначалу их связывала лишь крепкая дружба, однако спустя десять лет оба поняли, что уже не представляют жизни друг без друга.

**ШАКИЛ О'НИЛ
И НИККИ АЛЕКСАНДЕР**

Шакил и Никки уже привыкли к тому, что любое их появление на публике вызывает изумленные



взгляды. О'Нил выше своей любимой на 62 сантиметра (216 см против 154 см), но его это вовсе не смущает. О том, что удерживает их вместе, девушка легендарного баскетболиста, не раздумывая, отвечает: «Мы похожи друг на друга. Мы оба с приветом».

**ЭШТОН КАТЧЕР
И МИЛА КУНИС**

Любовь Эштона и Милы началась с крепкой дружбы. Они познакомились еще в юности, когда снимались в сериале «Шоу 70-х», однако встречаться начали гораздо позже.

Рост Эштона — 189 сантиметров. Мила ниже на 26 сантиметров, однако вместе они смотрятся вполне гармонично. Супруги счастливы в браке уже четыре года, и за это время на свет появились двое пре-



красных детей: дочь Уайатт и сын Димитрий.

**УИЛЛ СМИТ
И ДЖАДА ПИНКЕТТ-СМИТ**

Уилл и Джада Смит вместе больше двадцати лет. За это время СМИ не раз пытались их «развести», однако супруги всегда доказывали, что их союз выдержит любые испытания. У них существенная разница не только в росте (36 сантиметров в пользу Уилла), но и в характерах. Тем не менее, звездам удается находить компромисс.



Супруги уверены, что секрет их семейного счастья — в полном доверии. Наиболее точно на этот счет высказалась Джада в одном из интервью: «Мы с Уиллом абсолютно доверяем друг другу. Я не контролирую своего супруга, мне это не нужно. Он взрослый человек, самостоятельно принимающий решения. Я нормально отношусь к тому, что Уилла привлекают другие женщины. В конце концов, если он не ценит женскую красоту в других, то как же он сможет восторгаться моей внешностью?»

Как я похудела



КАК СБРОСИТЬ ВЕС НАВСЕГДА?

Похудеть - полдела, гораздо сложнее сохранить результат. Однако договориться со своим организмом можно!

В вопросе похудения психология играет решающую роль. Кто-то заедает стресс, кого-то чрезмерно возбуждает сам вид и запах еды, а для кого-то пища - способ выражения эмоций. Поэтому начать похудение лучше всего с внутренних изменений и только потом подумать о внешних.

ПРАВИЛЬНАЯ МОТИВАЦИЯ

Если вы поставите перед собой цель просто похудеть, лишние килограммы вряд ли уйдут. А все потому, что такая мотивация не будет работать! Она абстрактна, неясна, расплывчата.

При похудении и удержании результата хорошо зарекомендовали себя другие цели - конкретные. Например, подойдут «Хочу влезть в любимое платье», «Мечтаю вернуть формы, которые были до беременности», «Летом на пляже я должна роскошно выглядеть в раздельном купальнике». В этом случае каждый раз, когда вы будете пытаться дать себе слабину, то сможете представлять, как ваша мечта не исполняется. Неприятно, правда? Придется снова брать себя в руки!

Чтобы полученный при похудении результат не испарился за считанные

Ограничьте потребление сахара и соли. Они задерживают воду и разжигают аппетит.

таные недели, нужно искать все новые и новые цели. Любимое платье идеально село на вас? Замечательно! Но джинсы с высокой талией до сих пор смотрятся плохо. Значит, пора поработать над бедрами и ягодичками.

РАЗРЕШИТЬ СЕБЕ ВСЕ!

Забудьте о диетах и запретах! Они работают лишь на время их соблюдения, а затем вес стремительно возвращается. Можно все! Но с соблюдением двух важных правил.

1. Ешьте тогда, когда появляется чувство голода. Для этого необходимо научиться отличать голод от аппетита. Аппетит - это когда вы сыты, но один вид пышной булочки заставляет течь слюнки. Голод - когда вам хочется есть, и вы готовы употребить не только булочку, но и вареную цветную капусту, если нет других вариантов.

2. Употребляйте быстрые углеводы только утром, до полудня. Например, на завтрак можно позволить себе сладости или фрукты.

ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Попробуйте культивировать в себе привычки стройного человека.

- Если не хочется есть - завтрак не обязателен. Чувство голода в приоритете. Начните день со стакана воды и возьмите на работу полезный перекус и пару фруктов.

- Пейте много воды! Она уча-

ствует во всех пищеварительных процессах. При похудении вода незаменима: именно она растворяет в себе и выводит шлаки и токсины. Начав пить воду, вы заметите, что количество потребляемой еды уменьшилось, так как вы часто принимали жажду за голод.

- Не доедайте, если уже насытились.

- Ешьте в тишине, чтобы ничто не мешало сосредоточиться на ощущениях от еды.

- Из способов обработки пищи предпочитайте варку на пару и тушение.

- Употребляйте больше грубой клетчатки - твердые овощи и фрукты (капуста, лук, яблоки и т.д.).

- Не терпите голод: всегда имейте под рукой полезный перекус или стакан кефира.

- На ночь можно выпить стакан кефира или ряженки, съесть огурец, вареное яйцо или киви.

- Полюбите пророщенные зерна пшеницы! Прорастить их просто, и на время диеты вам не придется прибегать к поливитаминам, чтобы восполнить дефицит нужных организму минералов. Ростки пшеницы не только содержат их в полном объеме, но и прекрасно усваиваются организмом.

НАУЧИТЬСЯ ЖДАТЬ

Первые килограммы обычно уходят быстро. Потом процесс замедляется или приостанавливается. Не опускайте руки! Знайте: организм просто пытается удержать привычную форму. В этот период важно ему помочь.

Соляные ванны. Помогают выводить лишнюю воду и токсины. Курс - 15 процедур через день. Рецепт прост: 1 кг морской соли на ванну.

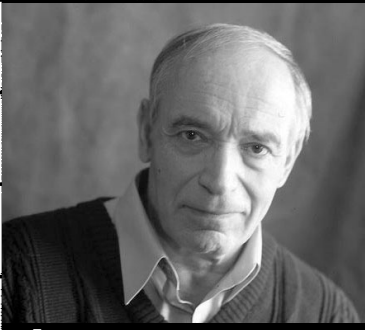
Баня. Попросите попарить вас веником: благодаря этому можно скинуть до полутора килограммов.



ВЫБРАТЬ НАГРУЗКУ НА СВОЙ ВКУС

Чтобы пожизненно не считать калории и иметь право на маленькие пищевые радости - полюбите физкультуру. Методом проб выберите тот вид двигательной активности, который будет доставлять вам удовольствие. Это могут быть танцы, катание на велосипеде, плавание, йога, энергичные аэробные нагрузки и даже просто ходьба.

Ваш любимый сканворд

Светильник	Начало дня	<p>— Милый, так все надоело, хочется чего-то новенького, непривычного, необычного... — А ты заштопай мне носки!</p> <p>Чтобы сохранить мир в семье, необходимо терпение, любовь, понимание и по крайней мере два телевизора.</p> <p>— Здравствуйте, бесплатный доктор! — Здравствуйте, безнадежно больной.</p>				Запрет	Плакучее дерево			
	Единица информации					Венг. поэт				
		Бумага	"Фауст" (комп.)	Удав, "Маугли"	Придворная шутиха					
"Бег", реж.	Голова без волос				Сын Ноя	Всё... фронта	Растение, масло			
		Запаянный сосуд	Лесной бык	Греч. буква		Жалобы (разг.)	Раскладывание карт			
Бодяк	Наложение краски				Повесть Тургенева	"Зимний сон", певица				
Лещина	Издаёт резкий звук	Ветер, побережье	Азерб. ковер				Лазарева, Шац			
		Укр. танец			Часть упряжи					
Бурый капуцин	Франц. живописец			...изобилия	Дымовая...	Англ. футб. клуб	Река в Африке			
			Яичница							
Наперекор	Перечень блюд	 <p>Актер театра и кино</p>				...долг, да ум короток	Проверка качества			
...Турман								Кинем. вязкость	Второй укус	Филигрань
Каустическая	"...Горбунок"					...добра не деет	Топливо			
			Звезда, Лира			Богатая еда	Винсент ...for			
	Воен. приветствие	Карта де... (вино)		Свобода	Самка павлина					
			Часть жен. платья		...Бунин					
Отдает кровь	Волшебница			Плотва						

«...НО ТЫ НЕ СЛЫШАЛА»

Почему мужчины предпочитают терпеть, молчать, а потом в один прекрасный момент просто исчезают...



Тараканы в голове любимой женщины для мужчины божьи коровки.

«МНЕ УЖЕ ДАВНО БЫЛО ПЛОХО»

Это один из самых популярных способов мужского бегства - терпеть и молчать. Вернее, терпеть, но молчать, а потом исчезнуть, сказав: «Мне уже давно было плохо, прости...» В этот момент женщина чувствует гнев. Ощущает себя, во-первых, обманутой, и только потом - покинутой. «Почему ты мне не говорил?» - спрашивает она, но мужчина только склоняет голову и молчит, отворачивается, иногда тихо произносит: «Я говорил, но ты не слышала».

ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ ВСЕ ДЕРЖАТ В СЕБЕ

Дело в том, что женщины даже не подозревают ни о чем. В обычных семьях редко говорят о силе мужской злости на женщину, о силе его гнева. Чаще всего уход мужчины в другую комнату или из дома во время ссоры - хороший способ спасти отношения. Мужчины спешат убежать от женщины, унести с собой свою внутреннюю разрушающую силу. Женщина может вызвать

сильные чувства, сделать больно, разбудить не только влечение, но и ярость. И при этом может почти ничего не увидеть и не заметить внешне. Поэтому мужчинам надо обязательно говорить любимой о своих «плохих» чувствах. Это тонкое искусство, потому что, если при этом критиковать, она не услышит, если обвинять - начнет защищаться. Но на самом деле женщины хотят знать, что именно делают не так и что в этот момент происходит с мужчиной.

ЧЕМ БОЛЬШЕ КРИТИКИ, ТЕМ МЕНЬШЕ СЕКСА

Когда женщина критикует мужа на людях или наедине, обесценивает его победы, успехи или даже способность пожарить яичницу, в этот миг мужчину будто подстегают изнутри. И он даже собирается с силами, но только до поры до времени. Потом руки опускаются, и ничего делать не хочется. В этом привычном раскладе мужчина мужественно молчит или, если совсем допечет, скажет в ответ гадость, но чаще всего молчит. По-

том, правда, сорвется на ребенка, кота, подчиненного или вдруг на дороге агрессивно и быстро поедет, наплевав на окружающих, а потом будет чувствовать себя гадом и сволочью.

Что именно нужно сказать женщине, чтобы она услышала и поняла? Такой пример: жена высмеивала мужа на людях. Он, как настоящий мужик, ничего ей не отвечал, не делал больно в ответ и назло. Но потом наедине досадливо начинал: «Ну зачем ты вечно говоришь, что я плохо вожу машину?» На что жена отвечала что-то вроде: «А что, хорошо, что ли?» Тут они начинали спорить до посинения, потеряв, собственно, начальный повод. И вот он однажды сказал ей: «Когда ты меня критикуешь на людях, мне плохо, и я чувствую, что ты меня предаешь. Я после этого злюсь на тебя и не хочу с тобой секса». Это правда: у мужчин, сдерживающих агрессию по отношению к женщине, может пропасть влечение, возбуждение, желание. Пара попадает в замкнутый круг: секса становится меньше, женщина перестает ощущать себя желанной, злится на мужчину. Ее злость отбрасывает его еще дальше, секса становится еще меньше, и круг замыкается.

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ СКАЗАТЬ ЖЕНЩИНЕ ПРАВДУ?

В этот момент любой мужчина переживает сильные чувства - злость, смущение, вину, надежду. Женщина тоже испытывает сильные эмоции: стыд, смущение, злость, страх. Многие говорят: «Что ты мне раньше не сказал?!» И больше не повторяют таких ошибок. Некоторые набрасываются с критикой и обвинениями, защищаясь поначалу. Еще часть приходит в ужас и говорит: «Извини, я не знала, что тебе так плохо от этого!» Большинство рано или поздно больше не ранят мужа. Но только при условии, что мужчина ей об этом скажет.

Если молчать, терпеть в надежде, что женщина сама догадается, вряд ли что-то изменится. Поэтому и существует парадокс - вовремя выпущенная агрессия, упакованная в грамотную форму, спасает и отношения, и секс надежнее, чем если ее все время прятать. Поэтому мужчины, говорите не о том, что женщина не права, а о чувствах, вашем состоянии в тот момент, когда она делает вам больно. О том, о чем вы не привыкли говорить, но о чем женщине было бы очень важно слышать.

Семейный психолог.

О. Быстрова, психолог.

Муж ушел, сказал, что не нагулялся...

Мой муж от меня ушел. Сказал, что быт и устройство семейного гнезда не для него. Живу одна уже давно. Может, стоит родить для себя?

Марина.

Вероятно, вы властная женщина. Ваш муж - человек другого склада. Он любит, чтобы вокруг него было все легко, ничего не напрягало. Такие люди любят тишину, заботу, чтобы их желаниям потакали. А вы, вероятно, на мужа сильно давили. Даже если он захочет вер-

нуться, у вас вряд ли все сложится. Вам нужно найти более сильного мужчину, который вас сможет усмирить. Или действительно родить для себя. Но сначала попробуйте все-таки найти себе мужа.

НАМОТАЙ НА УС

Ученые доказали: чтобы восстановить психическое здоровье и побороть стресс, достаточно побыть всего 30 минут на природе. Но важное условие - эти полчаса телефон и Интернет должны быть выключены. По словам специалистов, расслабляющий эффект дает шуршание листьев, зелень травы и запахи природы. В результате у человека снижается уровень кортизола - гормона стресса. Повышается он из-за хронического стресса, ожирения, ослабления иммунной системы, сердечно-сосудистых заболеваний, депрессии.

Здоровая семья

КАКАЯ ОНА?

Речь идет не о физическом здоровье, а о нормальных взаимоотношениях между ее членами. В такой семье...

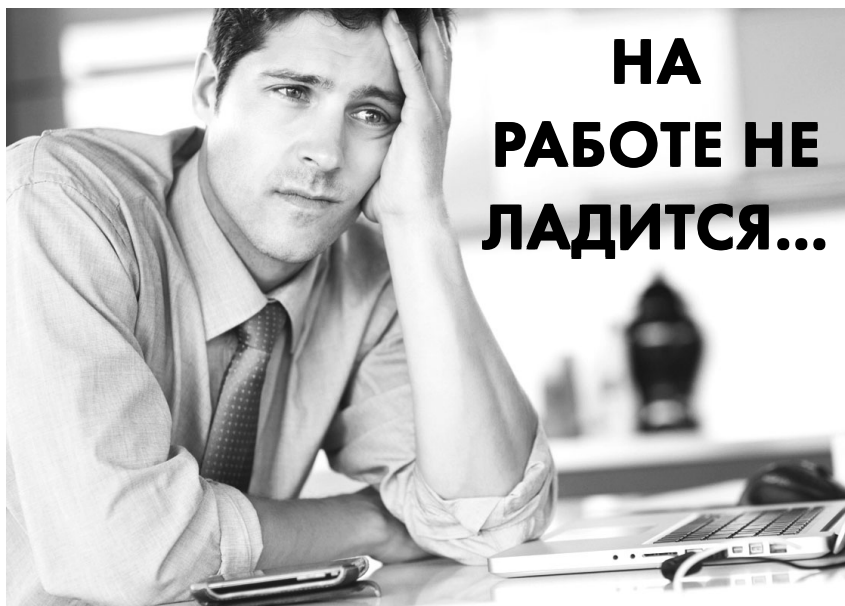
- открыто общаются между собой и слушают друг друга;
- поддерживают друг друга;
- учат уважать других;
- доверяют людям;
- ценят чувство юмора и не отказываются от игр и развлечений;



- понимают, что такое разделенная ответственность;
- учат детей различать хорошее и плохое;
- дорожат принадлежностью к семье, ее традициям и ритуалам;
- встречаются все вместе за столом, чтобы пообщаться.
- любят вместе проводить свободное время;
- уважают потребность каждого члена семьи в уединении, ценят заботу друг о друге;
- умеют распознать свои проблемы и не боятся обратиться за помощью;

Все чувства в здоровой семье разрешается высказывать и выражать как словами, так и без них. Естественно, в приемлемой, цивилизованной форме. Можно показать и свой гнев, и досаду, и даже ненависть. За них не упрекают, не устраивают бойкотов, не наказывают, а стараются разобраться в их причине и принять меры.

Е. Сурикова, психолог.



Что делать жене, когда у мужа на работе проблемы? Как не только успокоить, но и помочь дельным советом?

1. Не начинайте первой разговор о работе мужа. Если он захочет обсудить эту тему, сам затронет ее. Возможно, как раз сейчас он отвлекся и успокоился, а вы бередите рану. Скорее всего, это вызовет гнев, поэтому тогда не обижайтесь. Даже если мужчина сам завел речь о своих неприятностях, как только разговор начнет его раздражать, закройте тему. Если же всю неделю напролет обсуждать проблему, ни к чему хорошему это не приведет.

2. Не переборщите с эмоциями. Здесь есть две крайности. Одни женщины принимают слишком бравадный вид, давая понять, что ничуть не расстроены (что правдой быть не может, ведь если это так, то вас совершенно не волнуют дела мужа). Другие, наоборот, заламывают руки и паникуют. И то, и другое поведение лишний раз дает понять мужчине, что в жизни происходит катастрофа. Покажите, что происходящее огорчает вас, но вы уверены в супруге, в его уме, деловой хватке... А значит, скоро все будет хорошо.

3. Ни в коем случае не обвиняйте супруга в происходящем. Даже если он что-то сделал не так, об этом ему известно лучше вас. Укоры совести - удел каждого. А у близких мужчина ищет прежде всего поддержки. Вот почему в сложный период женщина должна стараться, чтобы ссоры в доме не возникали ни по мелочам, ни, тем более, по серьезным поводам. Отложите неприятные разговоры, иначе отнимите у любимого человека последнюю опору, веру в себя.

4. Не перестарайтесь в стремлении помочь. Некоторые жены

день и ночь нахваливают мужа, обвиняя всех остальных. Так у мужчины может сформироваться завышенная самооценка. А это вряд ли поможет уладить проблемы на работе. Не взваливайте на себя весь груз семейных забот. Ведь, глядя, как вам все удастся (с кажущейся легкостью), муж чувствует свое бессилие и, в конце концов, признает себя проигравшим. А значит, тянуть семью вам придется всю оставшуюся жизнь.

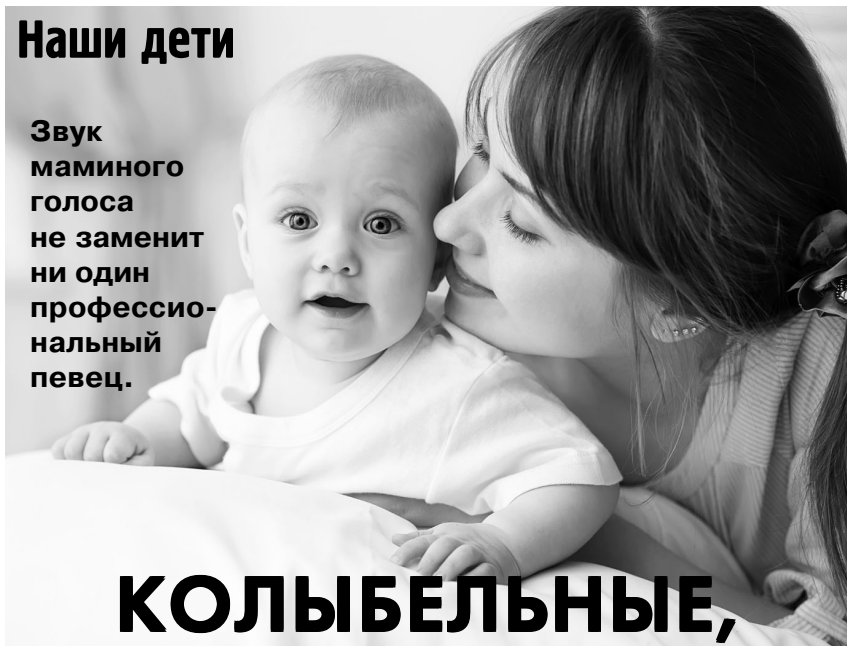
5. Не нахваливайте в присутствии супруга более успешных мужчин, когда у вашего не ладится на работе. Такое сравнение делает его еще более беспомощным, и, что вторично обидно, сравнивает-то собственная жена. Обойдитесь без примеров, как сосед или муж подруги в одночасье сделали головокружительную карьеру или организовали доходный бизнес.

6. Будьте оплотом уверенности и спокойствия. Во что бы то ни стало сохраняйте мир в семье. Покажите своему мужчине, что любите его. Дайте понять, что в любой ситуации будете рядом и поддержите. Объясните, что даже потеря работы - ничто по сравнению с жизнью и здоровьем близких. Приготовьте любимое блюдо мужа, предложите выбраться на природу вместе с детьми или просто прогуляться по скверу. Отвлечитесь вместе от неприятностей, на время забудьте о них. После отдохнувший мозг сам подскажет выход из сложившейся ситуации.

Семейный психолог.

Наши дети

**Звук
мамино
голоса
не заменит
ни один
профессио-
нальный
певец.**



КОЛЫБЕЛЬНЫЕ, КОТОРЫЕ ИСЦЕЛЯЮТ

Ваш малыш плохо засыпает, беспокойно спит, а днем перевозбужден? Попробуйте на ночь спеть ему колыбельную - поистине целительную мамину песню.

Наши предки считали колыбельные песни магическими. Склонившись над малышом, мать не просто пела, а чуть слышно нашептывала ему что-то. В ее песне были и волшебные заговоры, и бережные слова, и искренние, по-матерински теплые, пожелания малышу. Ребенок сладко засыпал, чувствуя родное тепло рядом и наслаждаясь ласковым голосом.

МАЛЫШ В УТРОБЕ ВСЕ СЛЫШИТ!

Детские психологи рекомендуют женщинам начинать петь колыбельные еще во время беременности. Каждая будущая мама чувствует, когда малыш активен, а когда обычно успокаивается и засыпает. Вот в это время и стоит начинать петь.

Ребенок привыкает к мамин голосу, чувствует ритм напева. Во время пения успокаивается сама мама, и ее состояние передается малышу - сердечный ритм у него замедляется, он получает больше кислорода и наслаждается приятным массажем, благодаря колебанию околоплодных вод. Но главное - малыш чувствует умиротворение: мама рядом, она заботится о нем и любит!

После родов многие женщины замечают, что грудничок предпочитает те же самые песни, что ему пели до рождения. Попробуйте и вы этот хитрый трюк! Напойте малышу колыбельную, которую исполня-

ли во время беременности. Скорее всего, он будет хорошо под нее засыпать.

ПЕРВЫЕ УРОКИ РЕЧИ

Новорожденным деткам колыбельные можно начинать петь с первого дня появления на свет. Многие мамы переживают из-за отсутствия у себя голоса и слуха. Но это совершенно не важно! Для малыша мамин голос - самый приятный на свете, его он может слушать бесконечно.

Колыбельные для детей становятся первыми уроками речи. Будучи совсем еще крошечными, они уже запоминают слова, различают их между собой. По наблюдениям



мамочек, малыши, которым часто пели колыбельные, раньше начинали разговаривать.

Во время напева дети чувствуют ритм, мелодию. Если мама в такт своему пению начнет мягко похлопывать малыша по животику или ручке, со временем он начнет совершать ответные движения.

Поистине неоценимо влияние колыбельных на здоровье и психологическое состояние детей. Мамин песня перед сном успокаивает малыша, снижает тревожность. Ребенок слышит родной голос, чувствует поглаживания. Он спокоен, уверен в том, что все будет хорошо, поэтому засыпает легко, спит сладко, а просыпается отдохнувшим.

ЧТО СПОЕМ?

Существует немало известных колыбельных, которые можно выучить и напевать своему малышу. Среди них:

- песня из м/ф «Умка» («Ложкой снег мешая...»),
- «Сон приходит на порог»,
- «Спи, моя радость, усни»,
- «Спят усталые игрушки»,
- песня из к/ф «Долгая дорога в дюнах» («За печкою поет сверчок») и т.п.

Мама должна петь сама: песни в аудиозаписи оказывают не столь сильное воздействие. Поверьте: малышу не нужны ваши вокальные данные, ему важен звук вашего голоса, поглаживания в такт музыки, тепло ваших рук.

Некоторые мамы сочиняют колыбельные сами, причем на ходу. Почему бы нет? Совсем не обязательно, чтобы текст получался в рифму, главное - что именно он будет в себе содержать. Ученые выяснили, что засыпая, ребенок находится в полудреме. В этом состоянии открыто подсознание, а значит, в него можно вкладывать все, что пожелаете. Например, мама может начать напевать о будущем малыша, о его счастливой семье, грядущих свершениях.

По возможности добавляйте в колыбельную имя ребенка - дети очень трепетно к нему относятся. Слова колыбельной должны быть спокойными, ласковыми, умиротворяющими. Не солнце, а солнышко, не кот, а котик, не трава, а травушка.

Если у вас растет девочка, спойте ей о том, как она будет счастливой, красивой и доброй принцессой. Мальчику можно напеть о том, как он победит могучего дракона и станет повелителем земель и океанов. После засыпания малыша можно еще минут пять продолжать петь, чтобы ребенок окончательно погрузился в сон.

Когда энергии не хватает, человек чувствует усталость, сонливость, иногда физическое недомогание. Как быть, если подобное состояние возникло в течение дня и требуется «скорая помощь»?

1. ПЕРЕЗАГРУЗИТЬ ТЕЛО

Когда силы на исходе, кажется логичным лечь отдохнуть. Однако, гораздо более эффективным способом открыть в себе второе дыхание будет любая физическая активность. Не обязательно заниматься спортом, идти на пробежку или брать в руки гантели. Достаточно перезагрузить организм с помощью прогулки, уборки или простых упражнений, которые можно выполнить даже на рабочем месте. После небольшой встряски вы будто проснетесь и вновь почувствуете себя бодрым.

2. СДЕЛАТЬ КОМПЛИМЕНТ

Невероятно, но факт: если хотите сделать приятное себе, сделайте приятное другому. Например, можно похвалить мужа за выполненную просьбу, пожелать удачи другу, собирающемуся на важное мероприятие, сделать комплимент незнакомому человеку. В такие моменты происходит сильнейший обмен энергией. Вы отдаете свою - безусловно, положительную, и получаете ответ в виде благодарности. В этом случае обе стороны остаются в плюсе.

3. ЗАНЯТЬСЯ СЕКСОМ

Это самый простой и древний способ снять стресс и зарядиться энергией. Оргазм провоцирует выброс эндорфинов - гормонов счастья. К тому же, во время близости с любимым человеком вы чувствуете единение, отдачу. Это вдохновляет и придает сил. Недаром многие после секса замечают, что готовы буквально горы свернуть!

Вы на работе и не можете осуществить задуманное? Можно пообщаться с возлюбленным через СМС или с помощью отправки пикантных шуток и фотографий. Предвкушение божественного вечера зарядит энергией ничуть не хуже.

4. ПРАВИЛЬНО ПЕРЕКУСИТЬ

Всегда держите под рукой чудо-продукты, которые способны увеличить количество энергии. С этой целью прекрасно справится витамин С. Аскорбиновая кислота, или стакан свежесжатого апельсинового сока или теплая вода с лимоном подарят бодрость.

Ешьте ягоды: плоды синего, фиолетового и красного цветов содержат антоцианы - вещества, которые вызывают подъем сил. Из напитков



7 СПОСОБОВ ЗАРЯДИТЬСЯ ЭНЕРГИЕЙ

Бывает ли у вас в течение дня ощущение, что силы буквально на исходе? В такой момент нужно срочно зарядиться энергией!

можно употреблять чай с женьшенем. Он является природным адаптогеном, который отвечает за выработку энергии в организме.

5. ПОДЫШАТЬ ВОЗДУХОМ

Кислород жизненно необходим нашему организму. Но если целый день проводить в офисе или не выходить из дома, то организму его может не хватать. Самое малое, что вы можете сделать, - это открыть окно и проветрить помещение, в котором находитесь. В идеале же необходимо выйти на улицу хотя бы за 30-40 минут. Причем, совсем не важно, какое время года на календаре. Дышать свежим воздухом полезно всегда! Он дарит заряд бодрости, освежает, пробуждает.

Разместите в комнате растения. В большом количестве кислород выделяют: хлорофитум, толстянка.

6. ПОДУМАТЬ О ПРИЯТНОМ

Психологи не перестают повторять: визуализация способна творить чудеса! К примеру, вы точно знаете, что заряд энергии вам может подарить отдых на пляже. Но

Послушайте энергичную песню! Музыка активирует центр удовольствия в мозге.

до отпуска далеко. Как быть? Достаточно закрыть глаза и представить себя лежащим под пальмами. Рядом плещется океан, тело греет песок. Усилить ощущения с помощью музыкального сопровождения - шума волн. Пять минут такой мини-медитации, и вы испытаете небывалый подъем сил.

Кстати, если силы на исходе уже в середине рабочего дня, представьте, как много всего приятного ждет вас вечером. Вкусный ужин, любимый сериал, теплый кот под боком... Чувствуете, как становится легче?

7. НАДЕТЬ ЧТО-ТО ЯРКОЕ

Доказано: одежда темных тонов способна влиять на наше настроение. Если хочется взбодриться, обязательно примерьте что-то яркое! Причем, это не обязательно должно быть основная деталь гардероба вроде платья или брюк. Иногда даже маленький шейный платок с интересным, бросающимся в глаза принтом способен изменить внешний вид. К тому же, психологи утверждают, что отношение к людям, носящим яркую одежду, у окружающих лучше, чем к тем, кто предпочитает темные варианты. Они кажутся друзьям, коллегам и родственникам более позитивными, энергичными, жизнерадостными и уверенными в себе.



У мужа ребенок на стороне

Милая «Подруга»! Мы с супругом пять лет в браке, воспитываем трехлетнего сына. Недавно муж признался, что у него есть ребенок на стороне. Девочка родилась вскоре после нашего знакомства. Сам он узнал об этом не так давно, но скрывал. Что мне теперь делать?

Екатерина Коновалова.

ПОДРУГА: Чтобы правильно поступить в данной ситуации, необходимо разложить все по полочкам. Супруг вам не изменял: его бывшая пассия забеременела еще до того, как вы познакомились. Да, он не сразу озвучил вам эту новость, но его можно понять. Наверняка мужчина был в растерянности, и ему понадобилось некоторое время, чтобы прийти в себя.

С наличием ребенка уже ничего поделаться нельзя. Более того, не советуем вам вставать между вашим мужем и его дочерью. Дети не виноваты в том, что появляются на свет. Это ответственность их родителей. Девочка имеет право на маму и папу точно такое же, как имеет ваш сын, например.

Жена не хочет выходить на работу

Милая «Подруга»! Жена сейчас в декрете, который скоро заканчивается, но она не хочет выходить на работу! Говорит, понравилось заниматься домом и воспитанием ребенка. Но в то же время мне какво - тащить на себе всю семью?

Алексей Гнедых.

ПОДРУГА: Скорее всего, ваша супруга за три года декрета вошла во вкус! Поняла и прочувствовала, как это замечательно быть просто женщиной, женой и матерью. Не думать о мамонтах, которых требуется принести с охоты, о золоте, которое надо добывать. Это все теперь - забота ее мужа, то есть ваша.

Только представьте: выйдет жена на работу - и превратится в уставшую, вечно всем недовольную женщину, у которой больше не будет времени готовить вам вкусные обе-

дам нужно время, чтобы все осознать. Поддержите мужа, дайте ему понять, что вы рядом и готовы вместе с ним преодолевать трудности. Не ставьте его перед выбором: пусть он общается с дочерью столько, сколько захочет. При этом постарайтесь выстроить границы дозволенного в отношении собственной семьи. Например, попросите, чтобы общение супруга с бывшей возлюбленной было строго по делу.

То, что отныне вашему супругу придется материально помогать дочери, тоже надо принять во внимание. Вместо того, чтобы переживать из-за денег, вместе подумайте, как улучшить свое материальное положение.

ды и заниматься ребенком. Вам это нужно? Взвесьте все за и против. Поищите внутри себя стимулы и мотивацию к тому, чтобы зарабатывать больше. Продумайте свой отдых, чтобы качественно набираться сил в свободное время. Покоряйте собственные высоты, а не думайте о том, как облегчить себе жизнь за счет заработка супруги. Свой вклад в ваш личный комфорт дома она вносит максимально. Считайте, что это и есть ее работа на благо вашей семьи.

Как приучить родителей к смартфону?

Милая «Подруга»! Мои родители - пожилые люди, живут в другом городе. Чаще всего мы общаемся по телефону, но я хочу приучить папу с мамой к смартфону. Ведь это так удобно - можно звонить по видеосвязи! А они ни в какую...

Наталья П.

ПОДРУГА: Ваша задача - убедить папу и маму в простоте обращения со смартфоном, его практичности и выгоды! Начните с демонстрации самых простых функций. Вместе посчитайте, насколько выгодно будет звонить по видеосвязи, а не тратить деньги на междугородные звонки. Напишите родителям подробную инструкцию на бумажке.

Лучше начать не с покупки дорогого гаджета, а с простой модели, взятой у родственников или оставшейся после приобретения нового смартфона. Скажите маме и папе, что телефон старый, и даже если они с ним что-то сделают, это будет не страшно. Подытожьте свои слова фразой: «Я вообще его выбрасывать собиралась, но так уж и быть, отдам вам!» Как ни странно, этот способ работает. У родителей пропадает страх перед такой «игрушкой».

Интересный вопрос

ПОЧЕМУ МЫТЬЕ ПОСУДЫ УСПОКАИВАЕТ?

Мытье посуды, как и любое другое монотонное действие, успокаивает. Повторяя одни и те же движения, человек переключается. Мы можем попросту «зависнуть», забыв о времени и пространстве. Кроме того, активная работа кончиками пальцев, произвольный массаж их мочалкой, контакт с мыльной пеной действуют расслабляюще.

Ученые выяснили, что нужно для того, чтобы процесс мытья посуды по-настоящему успокаивал. Погрузитесь в текущий момент, почувствуйте температуру воды, услышьте ее звучание, уловите запах моющего средства (цитрус или ромашка?). Не думайте ни о чем, кроме как о тарелках, лежащих в раковине перед вами.

Признайтесь, вы когда-нибудь ловили себя на мысли, что все, что вы делаете дома, - это постоянная уборка? То надо пропылесосить, то тут вытереть, то что-то выкинуть, то полку пора разобрать, то шкаф. Домашний быт зачастую отнимает много сил и времени. Но некоторые женщины получают удовольствие, выполняя работу по дому. А вы относитесь к их числу?

1. Вы сразу моете посуду после приема пищи?

- А. Как правило, мою всю посуду вечером.
- Б. Нет, она у меня несколько дней может пролежать в раковине.
- В. Конечно, сразу! Зачем копить грязь?

2. Есть ли в вашем доме семейные традиции?

- А. Номинально есть, но соблюдаются они редко.
- Б. Увы, нет, все слишком заняты.
- В. Да, и они очень укрепляют нашу семью.

3. Муж ест печенье в постели. Ваша реакция:

- А. Сделаю ему замечание. Уверена, он тут же сядет за стол.
- Б. Сяду рядом и тоже начну есть.
- В. Будет скандал! Крошки же останутся.

4. Вы составляете список покупок перед походом в магазин?

- А. Составляю, но в итоге не смотрю в него.
- Б. Нет, беру все, что захочется.
- В. Да, обязательно! Он нужен, чтобы не закупить лишнего.

5. Вы испачкали любимую блузку. Как поступите?

- А. Отложу на время, потом постираю.
- Б. Куплю себе новую.
- В. Тут же попробую ее отстирать всеми известными мне способами.

6. Домочадцы помогают вам с уборкой?

- А. Помогают, но только если их попросить.
- Б. Именно они ее и делают, я умею делегировать.
- В. А я их не прошу. Зачем? Мне и самой нетрудно.

7. Ваш холодильник бывает пустым?

- А. Очень редко, когда я слишком занята.
- Б. Довольно часто. Но всегда же можно перекусить в кафе.
- В. Нет, он всегда полон вкусных блюд и продуктов.

8. Вас неделю не было дома. Что сделаете первым делом после приезда?

- А. Попробую привести все в порядок, но у меня вряд ли получится...
- Б. Лягу отдохнуть.
- В. Начну разбирать вещи и де-



НАСКОЛЬКО ВЫ ЗАВИСИМЫ ОТ БЫТА?

От того, как мы относимся к быту - тяготит ли он или в радость, - зависит наше ежедневное настроение. Вы готовы проверить собственное отношение к домашней рутине?

лать уборку.

9. Хотели бы вы иметь домработницу?

- А. Хотела бы, но финансы не позволяют.
- Б. О, да! Это моя мечта!
- В. Ни в коем случае! Чужой человек в доме?!

10. Вы увидели крошки на столе. Какая будет реакция?

- А. Смахну на пол. И в доме снова чисто!
- Б. Пройду мимо. Пусть лежат: они же никому не мешают.
- В. Тут же возьму тряпку и кинусь их убирать.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А

Вы понимаете, что мыть, стирать и готовить надо, но очень бы хотели этого не делать. Однако возможности не позволяют переадресовать дела по дому кому-то другому. Изо дня в день вы выполняете то, что положено, но порой банальная уборка способна оставить вас совершенно без сил. Вам стоит задуматься над тем, как минимизировать эмоциональные затраты, разнообразить процесс выполнения домашних дел, а может даже время от времени просить родных о помощи.

Большинство Б

Быт для вас - незнакомое слово. Вы далеки от всего, что связано с уборкой, готовкой, стиркой, глажкой. Вероятно, такое отношение к домашним делам идет из вашего детства. Если у вас есть возможность иметь домработницу и обедать в кафе, то это просто замеча-

тельно. Если нет, значит, вам стоит пересмотреть свое отношение к быту. Ведь это не только рутина, но еще и ваш собственный дом. Если вкладывать в него душу, заботиться, он может стать поистине райским уголком.

Большинство В

Ваше отношение к быту полностью описывает фраза «Мой дом - моя крепость». Домашние обязанности - не рутина. Вы умеете творчески подходить к этому процессу и получать от него удовольствие. Гости, которые часто бывают в вашем доме, поражаются чистоте, комфорту и уюту. Но порой вы бываете слишком дотошны в бытовых вопросах. Любите сделать замечание родственникам, оставившим грязную чашку в раковине. Если постараться не заикливаться на этом и взять на себя роль домохозяйки, раз уж она вам так нравится, то все будет замечательно.



(Продолжение. Начало в 16).

Эвис, которая сидела перед дорожным зеркалом и втирала в лицо кольдкрем, так и подмывало сказать, что раньше надо было думать, но она вовремя прикусила язык. Ее сейчас гораздо больше волновало то, что морской воздух просто ужасно действует на кожу, а очень не хотелось при встрече с Изном выглядеть как кусок бомбейской утки.

Дверь открылась.

– Высший класс, – увидев ухмыляющуюся Джин, сказала Маргарет. – Джин, ты была просто неподражаема.

Джин самодовольно улыбнулась.

– Ну вот, девочки, теперь вы поняли... – начала она и остановилась. – Чтоб мне провалиться! Эвис, что у тебя со ртом? Ты похожа на морского окуня. Эвис поспешно закрыла рот.

– Джин, ты даже не представляешь, как я тебе благодарна! – воскликнула Маргарет. – Я даже и не надеялась, что он хотя бы на шаг стронется с места. Я имею в виду, что твои слова, будто ты не умеешь читать, – просто мастерский ход.

– Что?

– Я бы до такого в жизни не додумалась. Уж кто-кто, а ты точно на ходу подметки рвешь!

Джин наградила ее странным взглядом.

– У меня и в мыслях не было, подружка, – сказала Джин и, уставившись в пол, добавила: – Не могу прочесть ни слова. Кроме собственного имени. И никогда не могла.

В каюте повисло неловкое молчание. Эвис пыталась понять, не является ли это очередной дурацкой шуткой Джин, но та даже не улыбнулась.

Затянувшуюся паузу нарушила Джин.

– Твою мать, а это что такое?! – принялась она обмахиваться обеими руками.

Возникло секундное замешательство, но затем гнилостный запах в каюте объяснил вспышку ее эмоций.

– Простите, дамы, – поморщилась Маргарет. – Я говорила, что она очень

КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

чистоплотная, но не обещала, что она не будет пукать.

Джин разразилась истерическим смехом, и даже Фрэнсис выдавила страдальческую улыбку.

Эвис возвела глаза к небесам и подумала, пытаясь унять горечь в душе, о «Куин Мэри».

И вот на вторую ночь на нее навалилась тоска по дому. Маргарет лежала с открытыми глазами в темной каюте, прислушиваясь к надрывному скрипу коек под ворочающимися товарами. Как ни странно, именно изнеможение не давало ей спокойно уснуть. Ей казалось, что она в порядке. Странность всего происходящего и волнение во время отплытия из бухты на время заставили ее забыть о новом окружении. Теперь же, когда она представляла их корабль посреди океана, в чернильной темноте, то испытывала иррациональный страх и детское желание повернуть назад, чтобы найти защиту под кровом родного дома, вне стен которого она доселе не провела ни одной ночи. Братья, должно быть, уже собираются отправиться на боковую. Она представляла, как они расположились, вытянув длинные ноги, за кухонным столом – с тех пор как ушла мать, они практически не пользовались гостиной, – слушают радио, играют в карты, Дэниел читает комикс, а Колм, возможно, заглядывает ему через плечо. Папа, наверное, в своем любимом кресле, руки за головой, на локтях потертые заплата, глаза закрыты, словно он уже готовится ко сну. Он, как всегда, молчит и только время от времени кивает. Летти, скорее всего, что-то шьет или полирует, вероятно сидя на том же стуле, что некогда занимала мама.

Летти, с которой она так подло поступила.

Маргарет вдруг захлестнула мысль, что ей больше не суждено их увидеть, и она принялась нервно покусывать палец, надеясь физической болью заглушить душевную.

Она вздохнула и погладила Мод Гонн, уткнувшуюся под одеялом в низ ее живота. Нет, конечно, не следовало брать с собой собачку – это было крайне эгоистичным решением. Ведь она, Маргарет, даже не подумала, как тяжело будет Мод Гонн сутками сидеть взаперти в тесной, шумной каюте. Ведь даже самой Маргарет оказалось очень нелегко, хотя она при желании могла подняться на другие палубы. Прости меня, беззвучно сказала она собаке. Обещаю, что, когда мы прибудем в Англию, я тебе все с лихвой компенсирую. Слеза скатилась по ее щеке.

Снаружи морской пехотинец, сменив положение ног на стальной палубе, тихо поприветствовал кого-то, проходившего мимо. Она услышала, как его рубашка трется о дверь. Где-то вдали по металлическому трапу прогремели тя-

желые шаги. На верхней койке Джин что-то сонно пробормотала, а Эвис спрянула украшенную бигуди голову под одеяло.

Маргарет еще ни разу не приходилось делить с кем-то комнату – привилегия, полученная благодаря тому, что она была единственной девочкой в семье Донливи. И теперь она буквально задыхалась в этой крошечной спальне, с закрытой дверью, без единого луча света и глотка свежего воздуха. Она спустила ноги на пол и села. Я не могу этого сделать, сказала она себе, прикрывая колени широкой ночной рубашкой, но я должна собраться. Маргарет вспомнила о Джо, о ласковом, слегка насмешливом выражении его лица.

– Держись, старушка, – прошептала она, чтобы напомнить себе, почему отправилась в это рискованное путешествие.

– Маргарет? – прорезал темноту голос Джин. – Ты что, куда-то собралась?

– Нет, – отозвалась Маргарет, скользнув обратно под одеяло. – Нет, просто... – Она не знала, как объяснить. – Просто не спится.

– Мне тоже.

Ее голосок казался непривычно тонким. И Маргарет внезапно почувствовала острый приступ жалости. Ведь Джин, в сущности, еще совсем ребенок.

– Хочешь спуститься ко мне? – спросила она.

Джин, цепляясь за ступеньки худенькими ножками, тут же ловко спустилась по лестнице и примостилась на другом конце койки.

– Там, наверху, вообще нет места, – хихикнула она, и Маргарет неожиданно для себя хихикнула в ответ. – Только не давай своему ребеночку меня пинать. И не позволяй своей собаке совать нос ко мне в штаны.

Они несколько минут лежали молча. Маргарет так и не смогла решить для себя, приятно ли ей чувствовать кожей чужое тело, или наоборот. Джин беспокойно поерзала, суча ногами, и Маргарет почувствовала, что Мод Гонн настойчиво подняла голову.

– А как зовут твоего мужа? – неожиданно спросила Джин.

– Джо.

– А моего – Стэн.

– Ты уже говорила.

– Стэн Каслфорт. Во вторник ему стукнет девятнадцать. Его мамаша не слишком-то обрадовалась, когда он собицал, что женился, но он говорит, будто сейчас она немного утихомирилась.

Маргарет легла на спину, уставившись в темноту. Она вспомнила о ласковых письмах от матери Джо и мысленно задала себе вопрос, что заставило эту женщину, еще не вышедшую из детского возраста, отправиться в одиночку на другой конец света: смелость или безрассудство.

– Уверена, как только вы познакомитесь, она сразу оттаит, – произнесла

Маргарет, чтобы нарушить затянувшееся молчание.

– Он из Ноттингема, – сообщила Джин. – Знаешь такой?

– Нет.

– Я тоже. Но он говорил, что Робин Гуд родом оттуда. Вот я и прикинула, что там, наверное, кругом лес.

Джин снова заерзала, словно что-то искала.

– Ничего, если я закурю? – свистящим шепотом произнесла она.

– Валяй.

Вспыхнувший на мгновение язычок пламени осветил лицо Джин, она сосредоточенно прикуривала сигарету. Затем спичка погасла, и каюта снова погрузилась во тьму.

– Я вот думаю о Стэне. Он у меня ого-го какой! Ну, ты понимаешь, – начала Джин. – Ужасно красивый. Все мои подружки так думают. Мы встретились возле кино, и он с приятелем предложил заплатить за билеты для нас с подружкой. «Безумства Зигфилда». В цвете. – Она шумно вздохнула. – И он мне сказал, что с самого Портсмута не поцеловал ни одну девушку, и я, естественно, не могла сказать «нет». Они еще не успели спеть «Это мое сердце», а он уже залез мне под юбку. – (И Маргарет услышала, как она что-то мурлычет себе под нос.) – Я выходила замуж в платье из парашютного шелка. Моя тетя Мейвис достала его у одного американского солдата, занимавшегося левыми радиоприемниками. А вот мама все это как-то не слишком одобряла. – Она помолчала. – И вообще, я гораздо лучше лажу с тетей Мейвис. Всегда с ней ладила. Мама считает, что я никомушная и совсем пропащая.

Перевернувшись на бок, Маргарет вдруг подумала о своей матери. О ее непреклонности, властности и вездесущности, о ее веснушчатых руках, по сто раз на день закалявавших вбившуюся из прически прядь волос. И у девушки вдруг пересохло во рту.

– Скажи, а вы делали что-то по-другому, чтобы... Ну, ты понимаешь.

– Что?

– Вам пришлось делать что-то по-другому... чтобы получился ребеночек?

– Джин!

– Что?! – возмутилась Джин. – Но кто-то ведь должен мне объяснить!

Маргарет осторожно села, стараясь не стукнуться головой о верхнюю койку.

– Ты сама должна знать.

– Тогда зачем бы я спрашивала?! Разве не так?

– То есть ты хочешь сказать, что тебе никто никогда не рассказывал... о птичках и пчелках?

– Я знаю, куда он вставляется, – фыркнула Джин, – если ты об этом говоришь. Как раз то, что мне очень даже нравится. Но я не знаю, что надо сделать, чтобы получить ребеночка.

Маргарет буквально онемела от удивления. И тут с верхней койки послышался сердитый голос:

– Если ты так неотесанна, что можешь обсуждать подобные вещи с другими, то, по крайней мере, старайся не шуметь. Некоторые из нас пытаются уснуть.

– Зуб даю, Эвис точно знает, – хихикнула Джин.

– А мне казалось, ты говорила, будто потеряла ребенка, – многозначительно произнесла Эвис.

– Ой, Джин, мне так жаль! – Маргарет невольно прижала руку ко рту.

В разговоре возникла неловкая пауза.

– Если честно, – отозвалась Джин, – я по-настоящему и не была беременна. – (Маргарет услышала, как Эвис заворчалась под одеялом.) – Так вот, у меня задержались... сами знаете что. И моя подружка Полли объяснила, что я, того-этого, залетела. Ну, я так и сказала. Я знала, что тогда меня возьмут на корабль. Хотя когда я прикинула числа, то сообразила, что никак не могла, если вы понимаете, о чем я. А потом они дважды отложили медицинскую проверку. И тогда я соврала, что потеряла ребеночка, и начала горько плакать, потому что и сама уже успела поверить. Медсестричка меня пожалела и сказала, зачем кому-то знать, так это или не так, ведь самое главное – доставить меня к моему Стэну. Мэгги, наверное, поэтому меня и поместили к тебе. – Она сделала глубокую затыжку. – Вот такие дела. Я не нарочно врала. – Она перекаtilась на другой бок, достала туфлю и затушила сигарету о подошву. В голосе ее появились агрессивные нотки. – Но если кто-нибудь из вас меня заложит, я в любом случае скажу, что потеряла ребенка уже на борту. Так что нет смысла стучать на меня.

Маргарет сложила руки на животе: – Джин, никто не собирается стучать на тебя.

Эвис демонстративно промолчала. Снаружи, где-то вдалеке, послышался звук сирены, предупреждающей о тумане. На одной низкой заунывной ноте.

– Фрэнсис? – сказала Джин.

– Она спит, – прошептала Маргарет. – А вот и нет. Я видела ее глаза, когда прикуривала. Фрэнсис, ты ведь меня не заложил, да?

– Нет, – отозвалась Фрэнсис. – Не заложу.

Джин вылезла из кровати, потрепала Маргарет по ноге и проворно забралась к себе на койку, а потом еще долго шебуршилась, устраиваясь поудобнее.

– Да ладно вам, – наконец произнесла она. – Так кому из вас нравится это делать и откуда все-таки берутся дети?

С полетной палубы тысячефунтовая бомба, сброшенная с бомбардировщика «Штука», выглядит совсем как пивная бочка. Беззаботно и весело она выкатывается, словно из пивного подвала, из подбрюшья зловещего маленького самолетика, защищаемого с флангов истребителями. На секунду застывает в воздухе, а затем – в окружении своих собратьев – плывет вниз, в сторону корабля, нацеленная, точно невидимой рукой, прямо на палубу.

Именно об этом думает, среди прочего, капитан Хайфилд, глядя в глаза надвигающейся смерти. Об этом, а еще о том факте, что, когда столб пламени поднялся с бронированной палубы, окружая командный центр корабля и распространяя жар раскаленного металла, он, капитан, охваченный всепоглощающим ужасом – момент, который он всегда предвидел, – забыл нечто очень важное. Нечто такое, что он непременно должен был сделать. И даже в состоянии ступора он безотчетно осознает, как смехотворно думать о невыполненном задании сейчас, перед лицом неминуемой гибели.

Здесь, в адском пламени бушующего огня, стоя среди сыплющихся дождем бомб, вдыхая запах горящего масла и слушая, не в силах заткнуть уши, крики своих моряков, он поднимает глаза туда, где должен быть самолет, но самолета этого уже практически нет. Потому, что он тоже объят пламенем, желтые языки которого лижут кабину пилота и поднятые вверх почерневшие крылья, а за стеклом кабины – пока еще нетронутое огнем лицо Харта, в его обращенных на капитана глазах застыл немой вопрос.

Прости, всхлипывает Хайфилд, хотя в стоящем кругом адском реве молодой человек вряд ли может его услышать. Прости меня.

Проснувшись – подушка мокрая от слез, над безмятежным океаном черное небо, – он продолжает твердить в ночной тишине покаянные слова.

ГЛАВА 7

У меня, как и у многих других, были смешанные чувства – любви и одновременно ненависти – к «Вику». Мы ненавидели жизнь на корабле, но восхищались им как боевой единицей. Мы проклинали его в своем кругу, но не позволяли посторонним сказать о нем худого слова... Этот корабль приносил удачу. А моряки ведь так суеверны.

Л. Тромен. Вино, женщины и война
Двумя неделями раньше

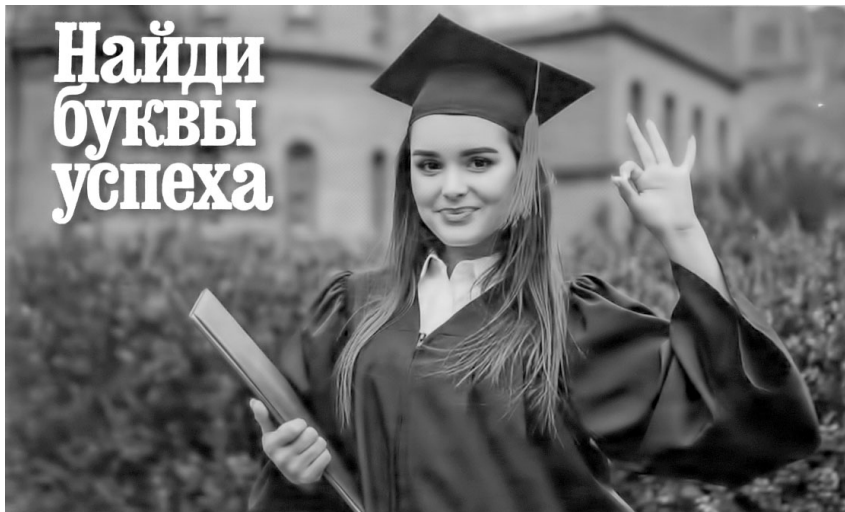
Согласно записям в судовом журнале, авианосец «Виктория» участвовал в боевых действиях в Северной Атлантике, Тихом океане, а также у острова Моротай, где, с самолетами «корсар» на борту, помогал оттеснить японцев и даже получил в ходе операции боевые шрамы. В течение последних нескольких лет авианосец, как и многие другие корабли, неоднократно бросал якорь на верфях в Вуллумулу, чтобы отремонтировать пробитый минами корпус, заделать пробоины от пуль и торпед – словом, залечить жестокие раны войны, прежде чем снова выйти в море, взяв на борт моряков, готовых – после того как их подлatalи на берегу – идти в бой.

Капитана Джорджа Хайфилда время от времени посещали странные мысли, и иногда, проходя мимо сухого дока и разглядывая сквозь пелену тумана корпуса «Виктории» и соседних кораблей, он позволял себе думать о судах как о своих собратьях. Невозможно было не видеть их страданий от того или иного увечья и каким-то образом не одушевлять их – уж коли они связали с тобой свою судьбу, отдали тебе себя целиком, покоряли с тобой водную и огненную стихии. У него даже появились любимчики, что и немудрено за сорок лет службы. Корабли, которые он однозначно считал своими. Тот редкий случай волшебного единения человека и судна, когда каждый член экипажа был готов пожертвовать ради него жизнью. И расставаясь с очередным кораблем, капитан всегда тайком смахивал непрошеную слезу, а иногда – когда тот окazyвался потоплен – не старался скрыть эмоций. Должно быть, нечто подобное предыдущие поколения мужчин на войне испытывали к своим лошадям.

Джоджо МОЙЕС.

(Продолжение следует).

Тайны руки



Индивидуальное расположение линий зачастую помогает узнать много полезного о себе и окружающих. К примеру, буквы, образующиеся при пересечении главных линий, говорят об уникальных качествах личности.

Золотой миллиард на ладони

Приглядитесь к своим линиям жизни, головы и сердца (**рис. 1**). Наверняка это не вызовет трудностей. А вот линия судьбы, проходящая от середины среднего пальца к основанию ладони, присутствует не у каждого. Но если вы ее обнаружили, она четко определена и ясно прочерчена - значит, рука отмечена большой и красивой буквой «М», а у вас есть пропуск в Клуб миллиардеров от Высших сил. Думаете - шутка? Отнюдь: этот знак украшает ладони Билла Гейтса и Уоррена Баффетта, а это говорит о многом...

Все дело именно в линии судьбы. По-другому она именуется линией Сатурна, а ее наличие связывается с предрасположенностью к личным достижениям в карьере. Мужчины, отмеченные знаком золотого миллиарда, по-настоящему успешны. Ведь им присущи честолюбие, организованность и незаурядный ум - все составляющие успеха. Кроме этого, отмеченные обладают практически звериным чутьем - интуицией, позволяющей определять самую завуалированную ложь, четко ориентироваться в изменчивых тенденциях мирового рынка и определять соотношение спроса и предложения. В неболь-

шой мере им может помешать ошибка в выборе профессии из-за внешних обстоятельств. Но даже в этом случае честолюбие, умение ставить сверхзадачи, а потом добиваться их достижения приводят носителей знака «М» к вершинам успеха.

Женщины, отмеченные знаком золотого миллиарда, не уступают мужчинам. Однако предпочитают быть надежными штурманами своих вторых половинок.

Крылатая отметка победителей

Небольшая галочка, расположенная на линии сердца, может по-настоящему окрылять своего обладателя (**рис. 2**). Не зря именно с буквы «V» начинается латинское слово «виктория» («победа»). Основное качество обладателей победного знака - неограниченные возможности саморазвития. У них все получается, стоит только приложить минимальные усилия: успех, богатство будто сами плывут в руки этим счастливым. Этому способствует одно необходимое умение - способность заводить нужные знакомства и пользоваться всемерной поддержкой родственников, друзей и просто окружающих людей. Даже если такой везучик ока-

зывается посреди ночи на глухой дороге с заглохшим двигателем в тридцатиградусный мороз - помощь придет обязательно! Знакомые и дальние родственники поспешат отстроить совместными усилиями новый дом взамен сгоревшей избышки, а карьера будет расти как на дрожжах: из ста претендентов на повышение обязательно выберут обладателя волшебной галочки на ладони. Все это помогает идти по жизни легким победным шагом. Тем не менее, разница с «членами "М-клуба"» существенна: первые добиваются всего благодаря неограниченным возможностям собственного интеллекта, владельцы знака «V» умело используют потенциал окружающих и являются незаурядными управленцами, то есть, их саморазвитие обими ногами опирается на чужие таланты. Это уникальное качество, без него трудно состояться политикам и крупным управленцам. Носителями галочек были такие птицы высокого полета, как Авраам Линкольн и Владимир Ленин.

Люди «X» - любимцы судьбы

Если на любой из ладоней или на обеих у вас присутствует знак «X», значит, вы обладатель звездного билета (**рис. 3**). Рассмотрите пространство между линиями головы и сердца - особая отметка должна располагаться именно там. Успех этого знака особый: его обладатели строят его за счет постоянного вызова. Они обожают сопротивление жизненным обстоятельствам и трудностям. Их основные преимущества - негибкость, беспредельная стрессоустойчивость, воля к победе и привычка побеждать. При этом, люди «X» никогда не искушают судьбу любовью к рискованным мероприятиям, будь то бизнес-риски или спортивный экстрим. Разумность действий позволяет им оставаться любимцами Высших сил, пользоваться их безграничной поддержкой и находиться под несусыпной защитой. В любом обществе они становятся несомненными лидерами, благодаря «правильной» самоуверенности, чувствам самодостаточности и достоинства.

Вам не удалось найти ни одного знака на своих руках? Все уникальные качества вам предстоит развить и представить миру самостоятельно. Это значит, что вам доверяют быть творцом своей судьбы!

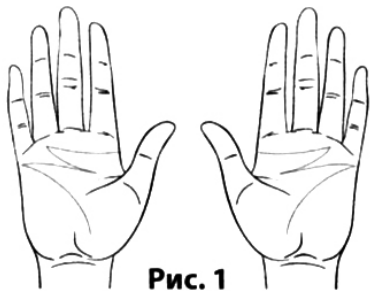


Рис. 1

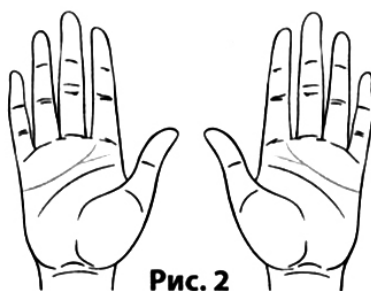


Рис. 2

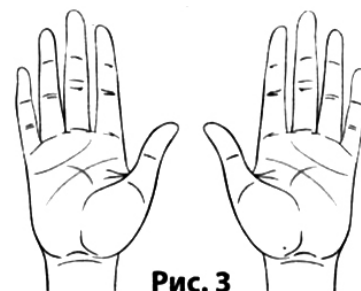


Рис. 3

ГАДАНИЕ ПО КВАДРАТУ ВАШЕЙ СУДЬБЫ

Обычно гадания на судьбу бывают простыми: коли так, значит, будет эдак. Однако есть такие методы, в которых для получения ответа придется изрядно потрудиться. Случай гадания по каббале - именно такой.

Каббала, будучи религиозно-мистическим учением иудеев, не могла не стать сложной и запутанной. Древним иудеям приходилось все время скрываться от преследований, немудрено, что и свои знания они стали шифровать. И заветный шифр они видели повсюду. Например, один из принципов каббалы гласит, что в буквах еврейского алфавита скрыта тайна мироздания, а разгадать ее можно посредством чисел. Собственно, так и появилась нумерология.

Есть вопрос - есть ответ

Определенные приемы каббалы позволяют при помощи чисел заглянуть в будущее. Возьмем на вооружение гематрию - метод анализа смысла фразы или слова исходя из их числовых значений. Готовы?

Итак, формулируем вопрос, ответ на которые предполагает «да» или «нет». Держим его в голове: концентрируемся только на нем и на математических операциях. Теперь записываем на листке бумаги свои имя, фамилию и вопрос. Например: «Мария Федорова. Найду любовь жизни?»

Гематрический треугольник

Шаг первый: строим треугольник из чисел. Первый ряд самый длинный - это основание. Первое число в нем - количество слов в записанном предложении, последующие - количество букв в каждом из слов (знаки препинания не считаем). В нашем примере получаем: 5; 5; 8; 5; 6; 5.

Теперь берем два крайних слева числа, складываем их и записываем результат во втором ряду. Продолжаем то же самое для последующих соседних чисел, т.е. каждое число, кроме крайних левого и правого, будет складываться дважды.

Если полученная сумма превышает 18, вычитаем из нее 18 и только после этого фиксируем в заполняемом ряду полученный результат. Почему 18? $18 = 9 + 9$, т.е. две девятки. 9 - число материи в каббале. У материи двойственная природа, поэтому при расчете судьбы 9 должна учитываться максимум 2 раза: в полной форме (собственно 9) и/или незавершенной (т.е. все числа до 9).

В нашем случае второй ряд будет следующим: 10; 13; 13; 11; 11.

Теперь выполняем такие же действия для этого ряда, затем для получившегося, и так до тех пор, пока не получим внизу только одно число - вершину. Понятно, что чем длиннее вопрос, тем выше получится треугольник.

Полностью наш гематрический треугольник будет выглядеть так:

5; 5; 8; 5; 6; 5;
10; 13; 13; 11; 11;
5; 8; 6; 4;
13; 14; 10;
9; 6;
15.

Квадрат Алеф - Бет - Вав

С полученным числом (вершиной) обращаемся к квадрату, составленному из вариантов сочетания букв еврейского алфавита Алеф, Бет и Вав. Сумма гематрий этих букв составляет 9 (Алеф = 1, Бет = 2 и Вав = 6), поэтому в лурианской каббале данный квадрат называется «Квадрат Девяти». Отсчитываем клетку с ответом. Если полученная в предыду-



щем пункте вершина больше 9, просто вычитаем из нее девятку. В рассматриваемом примере так и есть: $15 - 9 = 6$. Отсчитывать следует от верхней левой клетки слева направо сверху вниз. Выпавшее сочетание букв и является ответом на поставленный вами вопрос. В нашем случае; Вав - Алеф - Бет.

Алеф - Алеф - Алеф	Алеф - Бет - Вав	Алеф - Вав - Бет
Бет - Алеф - Вав	Бет - Бет - Бет	Вав - Алеф - Бет
Вав - Бет - Алеф	Бет - Вав - Алеф	Вав - Вав - Вав

Если выпадает клетка с тройным сочетанием одной и той же буквы, следует отсчитать дальше согласно числовому эквиваленту буквы. Т.е., если вы попали на три Алеф, отсчитываем еще одну клетку, ваш результат: Алеф - Бет - Вав. На три Бет - еще две клетки, результат: Бет - Вав - Алеф. На три Вав - еще шесть клеток (т.е. с самого начала), результат: Вав - Алеф - Бет.

Судьбоносная девятка

Исходя из последовательности сочетания букв, рабби Ицхак Лурия, каббалист XVI века, основатель школы лурианской каббалы, вычислил следующие ответы.

Алеф - Бет - Вав: «Да», однако вы не должны сидеть сложа руки, вам следует предпринимать активные действия, иначе ничего не произойдет.

Алеф - Вав - Бет: «Нет», потому что вы неверно оцениваете ситуацию, ваш вопрос должен быть сформулирован иначе.

Бет - Алеф - Вав: «Нет», вам следует искать счастье в иных сферах жизни, здесь вы будете только терзать себя понапрасну.

Вав - Алеф - Бет: «Да», причем вам остается только ждать, никакие ваши действия не ускорят приближение желаемого.

Бет - Вав - Алеф: «Нет», если вы не найдете в себе силы кардинально переделать себя.

Вав - Бет - Алеф: «Да», но ради достижения цели вам придется многим пожертвовать. Готовы ли вы к этому?

МАСТЕРИЦА

МОЕМ СТЕКЛА ДО БЛЕСКА



Эти советы помогут быстро и без усилий вымыть любые стеклянные поверхности.

1 Оконные стекла и зеркала хорошо отмываются соленой водой, при этом они еще и приобретают блеск.

2 Если хотите очистить стекла от льда, растворите горсть соли в 0,5 л воды. Смочите в этом растворе тряпочку или губку, проведите ею по стеклу.

3 Оконные стекла не так быстро станут грязными, если их после мытья протереть смесью из 50 мл воды, 100 мл глицерина и нескольких капель нашатырного спирта.

4 Мутным стеклам вернет прозрачность уксусная кислота. Смешайте 3 ст. ложки уксуса с 1 л воды. Так же можно удалить и налет на посуде из стекла (только не из хрусталя!). Только тут понадобится не теплая, а практически кипящая вода с растворенным в ней уксусом. Подержите посуду в такой воде несколько минут.

5 Жирные пятна со стекол легко смываются водой с растворенным в ней нашатырным спиртом (10:1).

Учимся экономить

ВЧЕРАШНИЕ ОСТАТКИ МАСКИРУЮ ПОД КЛЯРОМ

Получается новое блюдо. Я так поступаю с котлетами, кусочками мяса, курицей. Беру картофелину, тру ее на мелкой терке и слегка отжимаю сок. Небольшой кусочек сыра тоже натираю. Добавляю 3 ст. ложки сме-

таны, сухую зелень, всевозможные приправы, соль, перец, 2 яйца и столовую ложку муки. Дальше обжариваю вчерашние остатки в этом кляре.

Диана.

ЗАКУПАЕМСЯ ПО ПРАВИЛУ



Сколько раз такое бывает - идешь в обычный продуктовый магазин купить хлебушка, а в итоге обязательно потра-

тишь больше. И ладно, если купишь заодно пачку молока, оно пригодится в любом случае. Нет же, увидишь акцию и подумаешь, ведь завтра скидки может не быть... И так по кругу, несколько раз в неделю. А что делать, если до зарплаты осталось мало денег? Мы в семье придумали несложное правило - ходить в магазин за продуктами раз в 3 дня. Перед походом в магазин составляем список и покупаем все строго по нему. Кое-что остается с предыдущих покупок, поэтому на остаток берем что-нибудь незапланированное.

З. Грачева.

Пригодится



* Чтобы почистить мех внутри сапог, смешайте соду и крахмал 1:2 и равномерно нанесите на мех. Оставьте на 30 минут. Удалите смесь щеткой и поставьте сапоги проветриваться в прохладное место.

* На губки для мытья посуды быстро налипает жир. Кладите их на ночь в соленую воду - так они прослужат дольше.

* Тюлевые занавески можно не гладить. После стирки подождите, пока с них стечет вода, и мокрыми повесьте на карниз. Ткань разгладится сама. Если все-таки решили гладить, то только через марлю.

ВАЖНЫЕ МЕЛОЧИ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

ПОЛОМАЛИСЬ СПИЦЫ У ЗОНТА?

С такой неприятностью можно легко справиться. Нужно взять пустой стержень от шариковой ручки, отрезать от него 4-5 см и соединить им части сломанной спицы. Для надежности на спицы можно нанести немного прозрачного клея. «Момент бриллиант» подойдет. Если перетерлась или выпала соединительная заклепка, поможет канцелярская скрепка или обычная шпилька. Совместите отверстия на деталях, вставьте скрепку и загните ее так, чтобы она не выскользнула.

Инна.



МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ ЗАПЫЛИЛАСЬ?

Поделюсь очень простым способом, как очистить мягкую мебель от пыли. Для этого понадобится простыня или ткань белого цвета, миска с водой, выбивалка (если ее нет, используйте палку). Намочите простыню в воде (можно добавить в воду немного стирального порошка), хорошо отожмите. Накройте мокрой тряп-

кой мебель. И приступайте к экзекуции. Наносите удары по всей поверхности. Когда ткань загрязнится, прополощите ее в чистой воде и снова выбивайте. Повторяйте процедуру до тех пор, пока ткань не перестанет загрязняться. В конце почистите диван сухой щеткой.

Белла.

НАКЛЕЙКУ СНЯЛА, А СЛЕДЫ ОСТАЛИСЬ

Столкнулась с такой проблемой, как наклейка на холодильнике. Сняла ее, но на поверхности остались следы клея. Пробовала разные средства, только холодильник испортила. Пока мама не подсказала намочить ватку или тряпочку под-

солнечным маслом и тщательно потереть место с остатками клея. После помыть поверхность моющим раствором. Остатки клея легко сошли. Если бы сразу знала об этом, не испортила бы холодильник.

Нина.



МИКРОВОЛНОВКА ОТМОЕТСЯ БЕЗ ТРУДА

Недавно узнала очень простой способ мытья микроволновки. Для этого нужно прогреть в ней влажную поролоновую губку для мытья посуды. После такой проце-

дуры все загрязнения легко оттираются. Сама уже не раз воспользовалась этим советом. Действительно помогает.

Марьяна.

ДЛЯ ИДЕАЛЬНЫХ СТРЕЛОК НА БРЮКАХ

Мне частенько приходится наглаживать стрелки на брюках - мужу и двум сыновьям. Мороки много. Но я нашла способ облегчить себе жизнь. Натираю стрелки брюк (изнутри, ко-

нечно) тонким кусочком сухого мыла. Потом, как обычно, отпариваю брюки через марлю. И как бы мои мальчишки ни помяли брюки, стрелки всегда идеальные.

Мария.



Салон красоты

Женщине хочется выглядеть молодо и в 30, и в 50 лет. Чтобы противостоять старению, используйте весь арсенал доступных средств.

КАК ОБМАНУТЬ ВРЕМЯ

И СТАТЬ МОЛОЖЕ



Уход за кожей лица и тела должен быть комплексным. Раз в месяц - салонные процедуры, раз в неделю - домашние. Пилинг, чтобы убрать лишнее. С помощью пилинга удаляется верхний ороговевший слой кожи, за счет чего происходит обновление клеток. Кожа выглядит свежей, молодой, исчезают мелкие морщины.

Дома можно использовать фруктовые и кисломолочные пилинги - не чаще 1-2 раз в неделю.

* Мякоть ягод или фруктов нанесите

ПИЛИНГИ И СЫВОРОТКИ ДЛЯ СВЕЖЕСТИ КОЖИ

на очищенную кожу лица на 10 минут, после чего смойте прохладной водой.

* Простоквашу нагрейте на водяной бане, подержите 10 минут. Процедите сквозь марлю, получившуюся кашицу нанесите на кожу на 10-15 минут, смойте теплой водой.

* 1-2 ст. л. овсяных хлопьев смешайте с 1 яичным желтком, 1 ч. л. меда и 1/2 ч. л. соли. Перемешайте состав и нанесите на очищенную кожу лица на 15 минут. Смойте прохладной водой.

В салоне косметолог может предложить сделать поверхностный, срединный или глубокий пилинг. Глубокий слишком травматичный, поверхностный - неэффективен в борьбе с признаками старения, поэтому лучше отдать предпочтение срединным пилингам. Также можно попробовать процедуру дермабразии - шлифовка кожи и аквапилинг, при котором воздействие происходит за счет направленной струи воды. Сыворотка, чтобы закрепить результат.

В отличие от кремов, сыворотки имеют сильную концентрацию веществ, что делает их более эффективными. Наносят средство обычно на ночь, а утром смывают. Можно сделать курс - 10 дней, далее перерыв в 2-3 месяца, или использовать сыворотки по необходимости.

Дома можно приготовить сыворотку на масляной основе. В качестве базового масла возьмите на выбор оливковое, масло жожоба, абрикосовой косточки, миндальное или масло ши. К нему добавьте эфирные масла - розы, герани, лаванды, полыни или календулы. Базового масла нужно 2-3 ст. л., эфирного - 2-3 капли (можно взять несколько разных). В салоне для более глубокого проникновения омолаживающего состава в кожу используют неинвазивные методы, например лазерную биоревитализацию, или инъекционные. Состав сыворотки подбирается индивидуально, в зависимости от проблемы.



! Использование косметики с SPF-фактором (не менее 15 единиц) предотвратит появление пигментных пятен.

ВАННА ЛУЧШЕ, ЧЕМ У КЛЕОПАТРЫ

Египетская царица для сохранения молодости и красоты предпочитала принимать молочные ванны. Современные косметологи усовершенствовали их состав.

1 кг отрубей (овсяных или пшеничных) завяжите в марле, опустите в холодную воду, поставьте на огонь и доведите до кипения. Оставьте на слабом огне на 10 минут. Остудите отруби, отожмите марлю - полученный отвар добавьте в готовую ванну. Туда же влейте 1-2 л



козьего молока. В отличие от коровьего, оно не только увлажняет кожу, но и подтягивает ее. Принимайте ванну не более 15 минут.

ЧТОБЫ РУКИ НЕ ВЫДАЛИ ВОЗРАСТ

Руки стареют гораздо раньше, чем лицо, поэтому и выдают возраст женщины. За их состоянием стоит следить особенно, уделяя этому немного времени 2-3 раза в неделю.

Для увлажнения. 150 мл рассола квашеной капусты подогрейте на водяной бане до комфортной температуры. Опустите в него руки на 10 минут, смойте прохладной водой. Этот способ отлично подходит для заживления мелких ран и порезов.

Для омоложения. 1 сырой яичный желток смешайте с 1 ч. л. меда и 1 ч. л. жирной сметаны (можно заменить на сливки). Нанесите на руки, помассируйте их в течение 3-5 минут, оставьте еще на 10 минут. Затем смойте водой.

Для мягкости. На ночь натрите руки твердым маслом какао. На каждый ноготь нанесите щедрый слой вазелина. Наденьте косметические перчатки. Утром смойте средство теплой водой и нанесите на руки питательный крем. По желанию можно сократить время воздействия до 30-60 минут, если спать ночью в перчатках вам неудобно.

✓ **Хотите сохранить руки мягкими и нежными? Пользуйтесь перчатками во время работы по дому!**



! **Аккуратный, неброский маникюр и ухоженные руки - визитная карточка женщины.**



ГАРДЕРОБ: СВЕЖО, МОДНО И СО ВКУСОМ!

Главное правило anti-age гардероба - он должен соответствовать возрасту.

1. Избегайте лишних формальностей

Строгая, формальная одежда старит. Любой классический вариант старайтесь чем-нибудь разбавить. К примеру, строгий брючный костюм можно надеть не с блузкой, а с белой футболкой, а образ с блузкой и каблучками дополнить джинсами.

2. Избавьтесь от старого

Гардероб должен быть актуальным. Следите за веяниями моды самостоятельно или получите 1-2 консультации у стилиста.

3. Выбирайте светлое

Темные оттенки делают образ более мрачным, прибавляют возраст. В весенне-летний период особенно важно носить светлые вещи. Они освежают цвет лица, создают ощущение легкости.

4. Не бойтесь небрежности

Игриво повязанный шейный платок или слегка выбившаяся из прически прядь добавят образу непринужденность.

Прямая спина и расправленные плечи визуально делают моложе.

ЧТО ЛЕЖИТ В КОСМЕТИЧКЕ?

В составе антивозрастной косметики по уходу за кожей должно содержаться хотя бы два из перечисленных компонентов: ретинол, пептиды, антиоксиданты, коэнзим Q10, витамины С и Е, гиалуроновая и альфа-липоевая кислоты. Косметика с пометкой anti-age не может быть полностью органической, иначе она не будет эффективной.

При нанесении макияжа следует придерживаться некоторых важных правил.

* Если вы наносите тон, используйте легкие текстуры и светлые оттенки. Вместо тонального крема лучше перейти на BB и CC-средства. Они практически незаметны на лице

* Не утяжеляйте глаза с помощью «смоки-айс» или иного интенсивного макияжа. Отдайте предпочтение нюдовым оттенкам теней.

* Никакого перламутра и вызывающих блесков! Это в первую очередь касается макияжа глаз и губ. Оставьте это для молодежи.

* Использование пудры нежелательно. Она забивается в мелкие морщинки, делая их более заметными. Если без пудры вы все же не можете, наносите ее однократно. Обновлять ею макияж несколько раз в день не стоит.

* Контур губ должен быть четким - не забывайте выделять его карандашом. Подводка в макияже глаз, наоборот, может быть слегка растушеванной.

* Брови должны выглядеть четко, но естественно. Если вы предпочитаете татуаж, придирчиво выбирайте мастера.



СТРИЖКИ, КОТОРЫЕ МОЛОДЯТ

Стрижка и прическа способны как сбросить несколько лет, так и прибавить их.

Скажите «нет»: любым статичным укладкам, не предполагающим ни одного неверного штриха, залаченным прическам, которые даже тронуть страшно, прилизанным пучкам и длинным волосам.

Скажите «да»: стильным стрижкам (боб, гарсон, сессон, пикси), каре - особенно удлиненному, градуированным стрижкам и стрижкам с каскадом, любой асимметрии.

Что касается окрашивания, избегайте однотонности. Разбавьте цвет с помощью разных техник - шатуш, колорирование, балаяж, брондирование.



Коллекция рецептов



салата, полить маринадом и разместить на них кусочки готового лосося.

Рулеты со шпинатом



Понадобятся: грудка куриная - 1 шт., сыр твердый тертый - 150-200 г, шпинат - 200 г, соль, перец черный молотый - по вкусу, масло растительное для жарки.

Грудку разрезать вдоль на ломтики толщиной 1 см. Накрывать пленкой и отбить. Посолить, поперчить.

Шпинат нарезать и пассеровать с 2-3 ст. л. воды. Откинуть на сито, отжать. Выложить на филе, посыпать сыром. Свернуть рулетами, скрепить зубочистками.

Обжарить рулеты на масле. Переложить в форму и запечь в духовке при 180 градусах 15-20 мин.

ВОТ ЭТО УЖИН!

Для сохранения стройности вовсе не обязательно отказываться от ужина. Предлагаем вам несколько простых, при этом вкусных и полезных блюд, которые точно не отложатся на вашей талии.

Салат «Капрезе»

Понадобятся: помидоры - 2 шт., сыр моцарелла - 260 г, масло оливковое - 4 ст. л., уксус бальзамический - 1 ч. л., перец черный, свежие листья базилика, соль - по вкусу.

Моцареллу нарезать крупными ломтиками, помидоры - кружочками.

Для соуса смешать оливковое масло с бальзамическим уксусом.

Выложить внахлест на блюдо, чередуя, ломтики сыра и кружочки помидоров, украсить листочками базилика. Полить соусом, посолить и поперчить.

✓ **Дополнительно можно украсить салат колечками красного лука и посыпать кедровыми орешками.**



Рыбка в апельсинах



Понадобятся: лосось - 500г, апельсин - 1 шт. (сок), горчица дижонская - 2 ст. л., соус соевый - 2 ст. л., кориандр молотый - 1/2 ч. л., джем апельсиновый - 2 ст. л., листья салата для подачи.

Для маринада смешать джем, апельсиновый сок, горчицу, соевый соус и кориандр.

Нарезать рыбу порционными кусочками, выложить в форму, залить маринадом (оставив немного маринада для подачи) и оставить на 30 мин.

Запекать в духовке при 180 градусах 15 мин. Выложить на блюдо листья

Салат с курицей и фруктами

Понадобятся: грудка куриная запеченная - 300 г, руккола - 100 г, манго - 1-2 шт., авокадо - 1-2 шт., сок лимонный - 1 ст. л., орешки кедровые - 2 ст. л. Для заправки: сок апельсиновый - 1-2 ст. л., масло оливковое - 4 ст. л., горчица с зернами - 1 ст. л., соль, перец черный молотый - по вкусу.

Курицу, мякоть манго и авокадо нарезать (авокадо сбрызнуть соком лимона).

Орешки обжарить на сухой сковороде. Соединить в салатнице рукколу, авокадо, манго и курицу, полить заправкой, посыпать орешками.



Если вы никогда не делали варенье из цветов, обязательно попробуйте: оно удивит вас своим мягким вкусом и нежным ароматом. Цветочное варенье готовят из сирени и акации, липы и одуванчиков, розы и фиалок. Хотя к чему ограничиваться одними лишь цветами? К примеру, «сосновое» варенье из молодых шишек вам тоже непременно понравится.

А чтобы сладкое лакомство принесло исключительно пользу, сырье для него собирайте только в экологически чистых местах, подальше от дорог и вредных производств.

Готовое варенье разливается по стерилизованным банкам и закатывается. Если закатывать не планируете, храните варенье в плотно закрытых банках в холодильнике.

Из сосновых шишек

Понадобится: шишки сосновые (молодые), сахар - из расчета 1 кг на 1 л воды.

Шишки переберите и хорошенько промойте холодной водой. Залейте новой порцией воды и оставьте на сутки.

Воду смешайте с сахаром и сварите сироп. В готовый сироп опустите шишки и кипятите около 2 ч., снимая пенку, пока цвет варенья не станет янтарным. Густоту регулируйте с помощью воды. Сбирать шишки нужно, когда они только раскрылись: это зеленые, мягкие, липкие от смолы плоды длиной около 3-4 см.

Из розовых лепестков

Понадобятся: лепестки розы - 250 г, сахар - 1 кг, кислота лимонная - 1 ч. л.

Разведите сахар в 3 стаканах воды и, помешивая, варите до загустения на слабом огне. Добавьте половину лимонной кислоты и перемешайте.

У предварительно перебранных, промытых и хорошо просушенных лепестков ножницами удалите белые части. Сложите лепестки в мисочку, посыпьте оставшейся лимонной кислотой и разотрите.

Опустите растертые лепестки в кипящий сироп и варите варенье до готовности (около 10 мин.).

Из липового цвета

Понадобятся: цветки липы - 500 г,



Из сосновых шишек



НЕОБЫЧНОЕ ВАРЕНЬЕ

Как приготовить варенье из ягод или фруктов, знает практически каждая хозяйка. А почему бы не сварить его из других, менее привычных ингредиентов? Поверьте: получится не менее вкусно!

сахар - 500 г, кислота лимонная - 1,5 г.

У цветков липы удалите плодоножки и листики. Хорошо промойте под проточной водой, дайте полностью просохнуть.

Тем временем приготовьте сироп. Для этого в кастрюлю всыпьте сахар, влейте 200 мл воды. Варите сироп на среднем огне 5-7 мин., помешивая, чтобы сахар полностью растворился.

Сироп процедите, доведите до кипения. Добавьте просохшие цветки и, непрерывно помешивая, варите варенье до готовности. Его можно считать готовым, когда цветки пропитаются сиропом и осядут. Добавьте лимонную кислоту, перемешайте.

без ножек (широко раскрытые) - 400 шт., сахар - 1 кг, лимон - 1 шт.

Цветки тщательно промойте проточной водой. Затем залейте чистой водой и оставьте на сутки, чтобы ушла горечь.

Отожмите цветки и поместите в кастрюлю. Залейте 1 л чистой воды.

Вымойте лимон и обдайте кипятком. Мелко нарежьте вместе со шкуркой и отправьте в кастрюлю к одуванчикам. Тщательно перемешайте, поставьте на средний огонь и варите после закипания около 30 мин. Снимите с огня, накройте крышкой и оставьте на 6 ч. при комнатной температуре.

Процедите содержимое кастрюли через несколько слоев марли, отожмите. Верните отвар в кастрюлю, добавьте сахар и варите на среднем огне не менее 30 мин. Чем дольше варилось варенье, тем оно будет гуще.

Из одуванчиков

Понадобятся: цветки одуванчика



Из розовых лепестков



Из липового цвета

Коротко о главном



КОГДА МУЖ - ГЕРОЙ

Мой муж работает в Службе спасения, его работа сопряжена с постоянной опасностью. Уже несколько раз он был в непростых ситуациях, о которых рассказывал лишь спустя время. Знает, что я постоянно переживаю и боюсь за него...

В глазах всех знакомых мой супруг - настоящий герой. И для меня, конечно, тоже! Герой он и для нашего маленького сыночка, который с детства хочет быть «как папа» и спасать людей. Мы вместе уже десять лет, и за это время я наслушалась столько благодарностей, столько теплых слов о своем супруге. А недавно приятельница и вовсе сказала: «Завидую я тебе, Таня. Твой-то настоящий мужчина, а мой как придет в шесть часов вечера домой, так

и сидит у телевизора. Даже скучно...»

Мы, конечно, с ней посмеялись, а потом я задумалась... Пожалуй, я бы многое отдала за то, чтобы мой любимый приходил каждый день с работы в одно и то же время. Была бы рада, если бы точно знала, что все выходные и праздники мы проведем вместе и его не вызовут в очередной Новый год на службу. Не отказалась бы всегда ложиться со спокойной душой спать, зная, что муж рядом. Безусловно, я никому об этом не говорю. Зачем? Мне, может, и посочувствуют, но потом все равно вновь заведут песню про геройство. Да, мой муж - герой, но для меня он просто любимый человек, и я мечтаю, чтобы он всегда был рядом.

Татьяна Комарова.

РЕБЕНКУ В РУКИ ПОПАЛ ФОТОАППАРАТ...



У каждого малыша свои интересы и увлечения. Наш десятилетний Ромка - любитель фотографировать. Причем, снимки он начал делать с детства. Сначала мы не придавали этому

значения, ведь получалось не пойми что! А потом я стала приглядываться и заметила, что некоторые его фото - настоящие шедевры. Оказывается, дети замечают то, на что мы, взрослые, не обращаем внимания.

И вот на прошлый день рождения мы с мужем купили Роме настоящий фотоаппарат. Не самую дорогую модель, но хорошую. Теперь только успеваем фотографии распечатывать! Уже собралось несколько альбомов, где мы храним самые удачные снимки. Пересматривая их, я думаю о том, что Рома, когда вырастет, скорее всего, станет фотографом.

Наталья Бехтерева.

«ТЫ ТАК ПОХУДЕЛА!»

Моя коллега абсолютно всем говорит комплименты. Причем, если у некоторых они выглядят фальшиво, то у нее - нет. Она скажет приятное слово - и действительно легко на душе становится.

Но самый коронный ее комплимент: «Ты так похудела!» Учтивая, что в нашем отделе сотрудницы в основном тучные, для их ушей это как мед. Вариации этого комплимента могут быть разными: «Как хорошо это платье подчеркивает твою фигурку», «Какая замечательная юбка - идеальна для твоей осиной талии», «Наталья Николаевна, куда пропали ваши знаменитые щечки? Ну совсем на девочку стали похожи!» И все верят, в том числе я!

Дарья С.



ВОТ ЭТО

САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ!

Я работаю кассиром в одном из сетевых супермаркетов. Тут недавно ко мне зашел интересный покупатель. Это был мальчик лет шести. Один, без родителей. В его тележке было немного продуктов, в руках - список. Видимо, мама снабдила ребенка указаниями. Я прибила все необходимое малышу, но на сердце у меня было неспокойно. Когда мальчик был уже в дверях, я почти остановила его, чтобы спросить, где родители, но тут ответ нашелся сам собой. Позади я увидела маму, которая жестом попросила меня не задавать вопросов. Я вспомнила женщину - она часто закупалась у нас в магазине.

Придя за покупками в следующий раз, она мне объяснила. Оказалось, они с мужем с малых лет приучали ребенка к самостоятельности. Давали ему несложные задания и отправляли их выполнять. А сами в это время издали наблюдали за сыном. Вот такая система воспитания!

Ольга.



Дочке 15 лет, и она экспериментирует со своей внешностью. Я отношусь к этому спокойно, помню себя в этом возрасте. Но недавно дочь меня поразила: появилась с ярко-оранжевыми волосами. А потом расплакалась. Оказалось, перепутала краску: хотела по-

«ЛЯПАЙ, НО ЛЯПАЙ УВЕРЕННО!»

лучить светло-рыжие пряди, а не этот кричащий цвет. Когда я оправилась от шока, посоветовала ей сделать вид, что все так и было задумано. В результате дочка надела оранжевую кофточку, накрасила ногти оранжевым лаком и пошла в школу с гордо поднятой головой. В тот день девчонки в классе были в восторге и спрашивали название краски (простите, родители). Моя дочь получила незаменимый урок: уверенность и невозмутимость помогают выйти из неловких ситуаций.

Ольга Носова.

ШЕСТОЕ ЧУВСТВО

Никогда не верила ни в экстрасенсов, ни в медиумов. Считала, что все это полная ерунда. Однако потом обнаружила, что у меня прекрасно развита интуиция. Я не хватаюсь, но я работаю диспетчером в такси и всегда знаю, кому нужно посылать машину, а кому - нет.

Водителям нравится со мной работать, я часто слышу от них: «Ты - наша счастливая звезда! Ни одного холостого выезда». А до этого я выдавала кредиты, и у меня не было неплательщиков. Мне было достаточно просто взглянуть на человека, чтобы понять, будет ли он добросовестно вносить выплаты по кредиту.

Кристина Михеева.

УСАТЫЙ НЯНЬ

Наша кошка до безумия любит детей, и речь не о котятках. Если мои близнецы плачут, кошка включает режим няньки. Она вылизывает головы малышам и ластится к ним, а на меня недоброжелательно смотрит, будто сказать хочет: «Ты зачем детей до слез довела, мамаша?» Когда к нам приходят гости, мне ничего не остается, кроме как запереть кошку в другой комнате. Вы не поверите, но она кидается на чужих - всех, кто приходит в наш дом и приближается к детям.

Муж не верил в способности нашей любимицы, пока своими глазами не увидел, как кошка кинулась на его коллегу, который зашел на каких-то



10 минут. Вот такой у моих детей личный телохранитель с усами и хвостом.

Валентина Ковальчук.

Поздравления

Римму АВETИCOBY
поздравляем с днем рождения.
Желаем тебе покоя, счастья и уюта,
Достатка в доме и тепла.
И чтобы беды и болезни
Тебя не коснулись никогда
Твои друзья-эрудиты.

Валентину ЕЛИЗАРШВИЛИ
поздравляем с днем рождения.
Что пожелать тебе?
Богатств?
Удачи?
От жизни каждый хочет своего...
А мы тебе желаем просто счастья,
Чтоб было понемногу, но всего!
Твои подруги Алла и Гуля.

Цветелину СТОЙКОВУ
поздравляем
с 60-летием со дня рождения.
Ловеч, Бургас и звезд долины
Душу твою так осветила.
Радуйся жизни Цветелина,
Будь всегда доброй, сладкой, милой.

*С уважением,
Анна Орфаниди,
Малуза Горанова,
Анна Димчева,
Росица Биляннова,
Искра и Миранда Арабаджиевы,
Алла, Полина и Радостина Станчевы,
Райна Желева,
Ионка Христова,
Мальвина Кидикова,
Стефка Дончева,
Лина Радева-Нергадзе,
Лорина Развигорова,
Параскева Минчева,
Марианна Трайчева,
Донка Младенова,
Лада Николова,
Финка Гаргова,
Ангелина Жеранова,
Зоряна Янкова, Мари Гличева, Ирина
Нешкова, Ната Славчева, Мария Стримова,
Маргарита Ганева, Лиза Борджиева,
Кристина Димитрова, Майя Голобова,
Иорданка Евтимиади, Марина Мурадян,
Веста Квернадзе, Анаида Акопян, Елена
Микелашвили, Лана Манагадзе,
Ирина Мегвинетухусеси, Этери Марташ-
вили, Софико Сакварелидзе,
Цисана Квирикашвили,
Алла Титвинидзе.*

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №28

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Пятистенка. Комар. Азия. Лещ. До. Боа. Урок. Гуру. Острога. Прах. Пол. Оби. Балаган. Удод. Яга. Ямс. Дом. Посуда. Каша. Река. Поступь. Сизаль. Парка. Уста. Матч. Вона. Вето. Азарт. Белок. Фавн. Чтец. Тьма.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Клуб. Джип. Рядно. Оправа. Малага. Мопс. Уход. Топчан. Пращур. Рулия. Первач. Трико. Корт. Колба. Данте. Овес. Телекс. Кипу. Указ. Свет. Гряды. Артель. Догма. Маш. Атом. Арго. Нос. Альт. Ока.

СЕМЬЯНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
журнал для женщин

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

Домашние любимцы



ХАСКИ СОВСЕМ НЕ ДОМАШНЯЯ СОБАКА

Сейчас многие держат этих собак дома. Но прежде чем завести хаски, прочтите эту статью.

Название «хаски» происходит от huskimos - именно так моряки называли аборигенов - эскимосов. Ученые считают, что первые со-

баки появились почти 32 тысячи лет назад. Внешне они были очень похожи на хаски или лаек. Но разница есть - хаски более коренасты, коротконо-

ги, а хвост не ложится колечком. И дичь никогда не приносят - все съедают на месте. Поэтому, в качестве охотничьих собак их не используют. Да и охранники они плохие. При попытке выработать у хаски бойцовские качества у них происходит сбой психики. В собаке может проснуться волк. И даже хозяин не уйдет от его острых зубов. Но в нормальном состоянии хаски никогда не укусит человека. А еще они не любят лаять, предпочитая вой, похожий на волчий.

У этих животных другой талант! А вернее, два. Первый: в сутки в упряжке они могут пробежать до 250 км со скоростью 8 км в час, не зная усталости. Второй: уникальная структура шерсти не только позволяет им жить при температуре минус 60 градусов, но и избавляет от собственного запаха. Кстати, эскимосы утверждают, что в лютые морозы их спасают именно эти собаки. Обложив себя с трех сторон такими «грелками», люди не замерзают. Еще одна особенность хаски - небесно-голубой цвет глаз.

Хаски - существо прирученное, но рожденное для огромных пространств. Эти собаки созданы жесткими и самодостаточными. Если не можете обеспечить питомцу регулярные пробежки (каждый день он должен пробегать не меньше 20 км, желательно с грузом) или не согласны мириться с его упрямством, то лучше купите себе не щенка хаски, а календарик с ним.

Поздравления

Майю ЛОБЖАНИДЗЕ
поздравляем с 50-летием
со дня рождения.

В стихах твоих правдивый мир,
Полон мечты, снов и реаллий.
Пусть будет этот мир храним,
С праздником, Лобжанидзе Майя.

Суважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Тамара Габрошвили,
Лела Метревели, Маквала Гонашвили,
Нана Кикутадзе, Лили Ботева, Лаура, Лия и
Манана Гудушаури, Нино Цулеискири,
Иамзе Арвеладзе, София Шарафян,
Манана Закикашвили, Лейла Вадачкория,
Наира Нижарадзе, Ирина Габлиани,
Маквала Звиадаури, Тети Орбелиани, Нино
Цхелашвили, Марина Колхиташвили,
Лали Ратиани, Гулнази Хараишвили,
Майя Цикаришвили.

Сильвию ОГАНЕСЯН
поздравляем с днем рождения.
Музыка, диски, инструменты.
Друзья, подруги тут и там.
Пусть будут добрые приметы
О! Сильвия Оганесян.

Суважением,
Анна Орфаниди, Виктория Дарбинян,
Кнарлик Минасян, Дали Мхитарян, Мария
Кондролова, Галина Ремкова, Ольга
Лучинка, Татьяна Корчагина, Манана
Оргвелидзе, Вектра Диомова, Майя
Гиоргбиани, Цицо Бераушвили, Ирина
Епифанова, Алла Буковинская, Екатерина
Зелинская, Нина Романиди, Ксения

Спиранди, Наталия Псаропуло,
Полина Иванова, Элеонора Гвадзабия,
Мери и Нино Кешелава, Майя Венкова,
Валентина Шипулина, Елена Иваницкая,
Марина Карадочева, Пепела Копалишви-
ли, Лия Кодуа, Лали Изория.

Римму АВETISOVУ
поздравляем с днем рождения.
Прошли надежды времена,
По-прежнему неповторима.
Мечта осталась лишь одна,
Так с днем рожденья, наша Римма.

Суважением,
Анна Орфаниди,
Иорданка Евтимиади,
Алла Титвинидзе, Сильвия Казарян,
Инга Саркисян, Светлана Ягодкина.

Нико БАГАШВИЛИ,
поэта, сценариста,
кинорежиссера
и тележурналиста поздравляем
с 56-летием со дня рождения.
Поставить фильмы о наших людях,
Смотреть на жизнь так далеко.
Хорошим настроенье будет
Наш уважаемый Нико.

Суважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Нана Кикутадзе,
Манана Закикашвили,
София Шарафян, Мадонна Каландия,
Маквала Гонашвили, Ирма Тхинвалели,
Венера Купрашвили, Майя Иасашвили,
Кети Шенгелия, Гипотена Собева,

Иорданка Фандокова,
Тина Чедия, Луиза Гивишвили, Нана
Дарчиашвили, Хатуна Шавгулидзе, Майя
Хоперия, Натия Сацерадзе, Белла Алания.

Марину КУКАРСКУЮ
поздравляем с днем рождения.
Варшава, Вроцлав, Сопот, Познань...
Их красота неповторима,
Прохлада будет ночью звездной,
Все для тебя, наша Марина.

Суважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Лидия Позноховская,
Валентина Хмелевская,
Галина Вислинская,
Барбара Краевская,
Олеся Яроцкая, Нина Ветлицкая,
Анна Янтар, Рената Терпиловская, Диана
Веселовская, Беата Складовская,
Ирена Санковская, Галина Каревская,
Эльмира Яцкевич, Дора Сосницкая,
Стежана Куц, Ева Голонко, Марина Филина,
Нелли Жужунашвили, Цицо Нозадзе,
Элеонора Бодзиашвили, Иза Мелуа,
Марина Ментешашвили, Анна Адамия,
Нанули Чалвардишвили, Ирина Гогвишвили,
Елена Стрельцова, Светлана Арутюнова,
Заира Кварацхелия-Гулуа, Майя Райкова,
Любовь Щербалева-Нугешидзе, Наили
Харазишвили, Тина Шония, Ламара
Дигмелашвили, Венера Думанова, Ирина
Дзуцова, Галина Славинская,
Лариса Домбровская,
Мара Шепинская,
Светлана Ковальская.

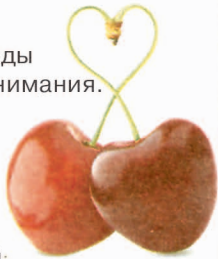
Вина и зрелищ!

Вишня, малина, слива... Нет, речь идет вовсе не о ягодах, а о винных оттенках, которые в последнее время особенно популярны в макияже губ, глаз и в маникюре.



Яркие акценты

Губы с малиновым оттенком помады обязательно окажутся в центре внимания. Чтобы поддержать яркий акцент, сделайте «винный» маникюр. Выбирать тон помады и лака для ногтей стоит в зависимости от цвета кожи и волос. Блондинкам с фарфоровой кожей рекомендуются малиновые оттенки, смуглым брюнеткам - сливовые и вишневые цвета. Обладательницам оливковой кожи и темных волос показаны бордовые и красные тона.



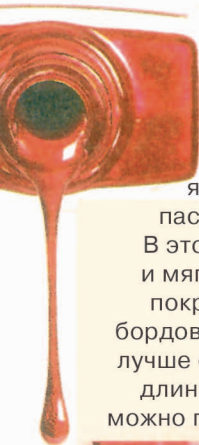
Поиграть с цветами

Если вы хотите выполнить макияж глаз в винных оттенках, главное - не перейти тонкую грань. В противном случае вы получите или болезненные глаза, или мейкап для Хеллоуина. Не пробовали ранее ничего подобного? Начните с небольших штрихов: сделайте классические «смоки-айс» и дополните их несколькими винными мазками. Хотите экспериментов? Тогда приготовьте палитру ягодных оттенков и миксуйте их между собой. Получится эффект омбре: на подвижное веко нанесите наиболее темный оттенок цвета, чем выше - тем светлее он должен становиться.



Маникюр: от нежного к роковому

Маникюр в винных тонах - не обязательно роковой. Многие предпочитают выделять лишь один или несколько ногтей яркими тонами, оставляя остальные пастельными или украшая их рисунками. В этом случае маникюр получается нежным и мягким. Эффектно смотрится однотонное покрытие винными оттенками - сливовым, бордовым, малиновым, вишневым. Причем, оно лучше смотрится на коротких ногтях, нежели на длинных. В качестве завершающего штриха можно покрыть ногти чуть заметными блестками.



Если вы используете яркие цвета в макияже, убедитесь в том, что тон вашего лица идеален.



МИТБОЛЫ

Понадобятся: 200 г мякоти говядины, 300 г мякоти свинины, 2 ломтика пшеничного хлеба, 1 зубчик чеснока, 50 г зеленого лука, по 1 веточке петрушки и мяты, 1 яйцо, 3 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец.

Мясо вымыть, хорошо обсушить и дважды пропустить через мясорубку. С хлеба срезать корку и замочить мякиш в холодной воде на 10 мин. Чеснок очистить и мелко порубить. Зеленый лук, петрушку, мяту вымыть, обсушить бумажным полотенцем и мелко нарезать. Мясо соединить с отжатым хлебным мякишем, чесноком, зеленью и яйцом. Посолить, поперчить по вкусу и вымесить фарш. Сформовать из него небольшие шарики и обжарить в сковороде на масле до готовности. На стол митболы можно подать на листьях салата, с картофельным пюре и свежими овощами.



РАГУ ПО-КРЕСТЬЯНСКИ

Понадобятся: 400 г картофеля, 2 моркови, 1 стручок сладкого перца, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 300 г рубленой говядины, 2 веточки петрушки, соль, молотый черный перец.

Сначала нарезать все овощи. Картофель - небольшими ломтиками, морковь и сладкий перец - маленькими кубиками, причем из стручка перца предварительно удалить семена. Лук и чеснок очень мелко порубить. В сотейнике или невысокой кастрюле, помешивая, слегка подрумянить лук с чесноком и морковью на растительном масле. Добавить картофель, сладкий перец и жарить, также помешивая, на среднем огне около 10 мин. Добавить рубленое мясо, перемешать вилкой и жарить 5 мин. Посолить и поперчить по вкусу. К овощам с мясом добавить 150 мл горячей воды или бульона, довести до кипения, затем уменьшить огонь и тушить под крышкой 15 мин. Готовое рагу разложить по порционным тарелкам и посыпать мелко нарезанной петрушкой. По желанию вместо нее можно использовать укроп, кинзу или зеленый лук.



ПИДЕ С БРЫНЗОЙ

Понадобятся: 150 мл молока, 1 ч. л. сухих дрожжей, щепотка сахара, 250 г муки, 1 ст. л. оливкового масла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 200 г рубленой баранины, 2 помидора, 1 ч. л. зиры, 1 ч. л. молотого кориандра, 150 г брынзы, соль, молотый черный перец.

В теплом молоке распустить дрожжи и сахар. Всыпать муку, тщательно перемешать. Добавить оливковое масло и замесить тесто. Оставить в теплом месте на 1 ч. Обмять и дать тесту подняться еще раз. Измельченные лук с чесноком подрумянить на масле. Добавить мясо и жарить до изменения цвета. Добавить очищенные, нарезанные кубиками помидоры и тушить 5 мин. Приправить и держать на огне 10 мин. Из теста сформовать «лодочки». Распределить по ним начинку, посыпать раскрошенной брынзой и выпекать 15 мин при 220 градусах.



ISSN 1987-6009



9 771987 600002