

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДРУГА

№33

август 2019

цена:

1,5 лари

Токсичные
родственники

стр. 19

Куда ведет
линия любви?

стр. 29

Лунный календарь
на август

стр. 32

Для тех, кто
плохо переносит жару

стр. 6-7

Том Холланд
Невероятный счастливчик

стр. 20-21

Альбина Джанабаева

“В семье главное - доверие”

стр. 16-17



Дачный стиль

На даче многие отдыхают от суеты и шума. Чтобы чувствовать себя комфортно в загородном домике, обставьте его в соответствии с вашим вкусом. Перед вами интересные дизайнерские решения.



Приятно погреться на солнышке на веранде дачного дома! Если вы предпочитаете проводить выходные именно так, продумайте все до мелочей. Итак, вам могут понадобиться:

- **Зона отдыха.** Конечно, можно отдохнуть и на диване в комнате. Но если вы хотите провести время на свежем воздухе и погода позволяет это сделать, обзаведитесь подвесным креслом (оно называется кресло-яйцо) или гамаком.
- **Все для трапезы.** Пообедать всей семьей на природе - верх удовольствия! Достаточно вынести на участок стол и стулья. Красивые салфетки и бокалы в едином стиле сделают вашу трапезу еще приятнее.
- **Цветы** в подвесных горшках придадут участку неповторимое очарование. Их можно разместить как в доме, так и на веранде. Чем больше, тем лучше!
- **Уютные мелочи.** Уют складывается из мелочей. Дизайнеры уверены, что с этой задачей справятся милые подушки с яркой аппликацией, мягкие пуфики, обои с природными элементами, невесомые занавески, сквозь которые будет пробиваться солнце.



БЕЛЛА ХАДИД И THE WEEKND РАССТАЛИСЬ ВО ВТОРОЙ РАЗ



Прошел целый год с тех пор как модель и музыкант решили дать второй шанс своим отношениям. Однако войти в одну реку дважды паре удалось лишь на год.

Судя по сообщениям американского издания E! News, причина второго разрыва Беллы Хадид и The Weeknd такая же, как и при первом расставании: несовпадение рабочих графиков и приоритетов, среди которых - что у Беллы, что у Абеля (а именно так зовут исполнителя The Weeknd) - на первом месте находится творчество,

а никак не личная жизнь. "Они отдалились друг от друга - и физически, и ментально. Белла готовится к участию в Неделе моды, а Абель работает над музыкой и будущим актерским дебютом. В последнее время они много ругались и проводили вместе мало времени," - сообщил анонимный источник издания. Напомним, Белла Хадид и исполнитель The Weeknd впервые были замечены вместе в апреле 2015 года на фестивале Coachella. После этого они стали появляться на светских мероприятиях вместе, и Белла снялась в клипе Абеля In The Night. В 2016-м пара распалась, но в 2018-м оба подтвердили свое воссоединение. Захотят ли Белла и Абель попробовать войти в одну реку трижды - покажет время. Во всяком случае, все тот же анонимный доброжелатель из E! News не теряет надежды:

"В какой-то момент они оба, возможно, вернутся друг к другу, но пока оба сосредоточены на самих себе и своей карьере."

ДЖЕЙСОН МОМОА ОТПРАЗДНОВАЛ 40-ЛЕТИЕ



Актер ворвался в новое десятилетие своей жизни на мотоцикле Harley-Davidson - без шлема и с женой, обнимающей его за талию. Всем бы так.

1 августа исполнителю ролей Кхала Дрого, Конанварвара и Аквамена, актеру Джейсону Момоа исполнилось 40 лет! По этому поводу он, вместе с женой Лизой Боне и детьми, отправился в родной город Гонолулу. Пара попала в объективы paparazzi на днях, когда каталась по острову на синем мотоцикле. Поклонники обратили внимание, что борода Джейсона практически восстановилась, после того

как он ее сбрил, и что оба они были без шлемов - видимо, Лиза переняла бесстрашие мужа. Заметно, что у Момоа было праздничное настроение, и он с удовольствием позировал фотографам. Также в свой день рождения актер поддержал протест против строительства телескопа на одном из гавайских вулканов Мауна-Кеа. Он присоединился к местным жителям, которые уже две недели бастуют и блокируют дорогу на вершину спящего вулкана - для них это священное место. 10-летняя Лола и 12-летний Накоа тоже приняли участие в акции.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:
КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.
Тел.: 5.93-200-223

Если Вы страдаете геморроем любой формы (внутренний, наружный, хронический, кровоточащий, послеродовой), Вам поможет мое лекарство, сделанное по старинному рецепту на травах. Вылечивает даже наружные геморроидальные узлы. Обращайтесь по телефону: 555-73-23-87. Валентина

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

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

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТЕЙ. ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ. ФЭН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

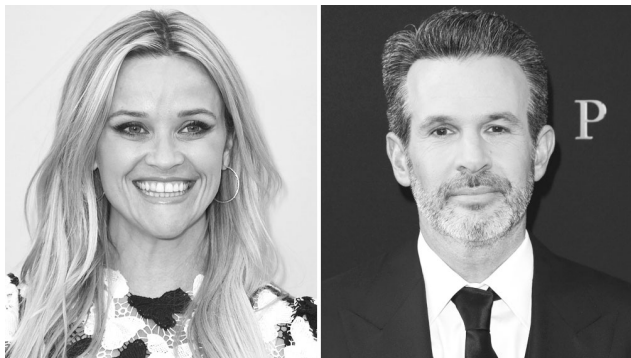
Тел.: 296-95-10; 5.99-37-59-58.



ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ.



Белый маг, целитель Мария. Хиромант. Нумеролог. ПРЕДСКАЗЫВАЕТ БЕЗ НИЧЕГО. Работает по фото. 577-72-56-65, 276-47-26.



РИЗ УИЗЕРСПУН ПРИГЛЯНУЛСЯ ФАНТАСТИЧЕСКИЙ ФИЛЬМ

Риз Уизерспун сыграет главную роль в научно-фантастической ленте «Пиротехники» (Pyros), которую сама же спродюсирует.

Согласно Deadline, картину поставит Саймон Кинберг по рассказу Томаса Пирса «Медлительный человек» (The Tardy Man), опубликованном в журнале New Yorker в 2018-м. Сценарий напишет сам автор первоисточника.

Зрителям поведают о группе людей в защитных костюмах, соединённых с их позвоночниками. Они работают на корпорацию, спасая вещи богачей, когда их дома горят. Им строго запрещено отклоняться от своих миссий, даже когда другие люди находятся в опасности. Главный герой решает сделать исключение из этого правила.

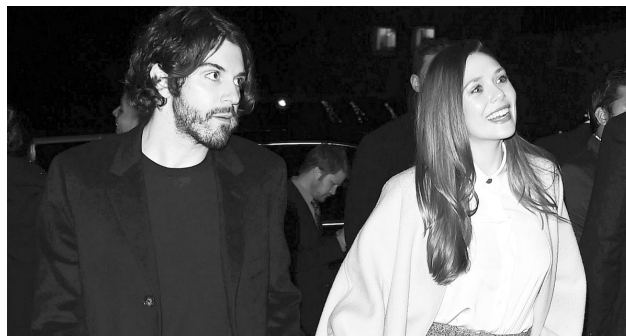
СКОНЧАЛСЯ ВИЛЛИ ТОКАРЕВ



4 августа, в возрасте 84 лет, умер известный исполнитель песен в жанре шансон Вилли Токарев.

Согласно ТАСС, смерть певца подтвердил его сын Артём Токарев. «Моего папы больше с нами нет, сейчас решаем вопрос с прощанием и похоронами», — сообщил он агентству. Вилен Иванович Токарев родился 11 ноября 1934 года на хуторе Чернышов Краснодарского края. Учился в Музыкальном училище при Консерватории им. Римского-Корсакова в Ленинграде. Был музыкантом в лучших джазовых оркестрах — у Анатолия Кролла, Бориса Рычкова, пел в симфоджазовом ансамбле Жана Татяна под управлением Григория Клеймица, в ансамбле «Дружба» под управлением Александра Броневицкого с участием Эдиты Пьехи. С 1974-го проживал в США. В 1989-1990-х приезжал в СССР с гастролями, а позже вернулся в Россию на постоянное место жительства. С кино был связан с конца 80-х. Музыканта можно увидеть в небольших ролях в таких фильмах и сериалах, как «Супермент», «Олигарх», «Провинциалы», «Следствие ведут ЗнаТоки. Десять лет спустя», «Даша Васильева. Любительница частного сыска-2», «Дневной дозор» и другие.

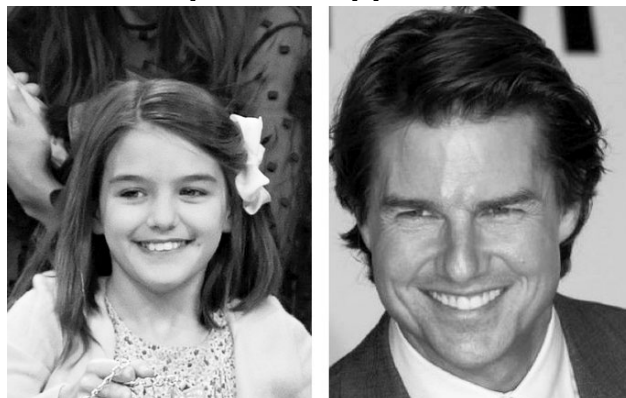
ЭЛИЗАБЕТ ОЛСЕН ВЫХОДИТ ЗАМУЖ



По сообщениям западных СМИ, американская актриса Элизабет Олсен, наиболее известная по роли Алой Ведьмы в кинокомиксах Marvel, обручилась со своим бойфрендом, вокалистом группы Milo Greene Робби Арнеттом.

Для обоих грядущий брак станет первым. Пара познакомилась около трёх лет назад, а романтические отношения у них завязались в марте 2017 года. Через полгода они появились вместе на публике, посетив вечеринку перед премией «Эмми». До Арнетта Олсен уже была помолвлена с актером Бойдом Холбруком, однако в 2014 году они расстались.

ТОМ КРУЗ ПРЕКРАТИЛ ОБЩАТЬСЯ С ДОЧЕРЬЮ



Голливудский актер Том Круз прервал общение со своей дочерью Сури из-за того, что является сайентологом. Об этом сообщает US Weekly.

Как рассказала изданию бывшая последовательница сайентологической церкви Саманта Доминго, артисту запрещено поддерживать контакт с девочкой, так как она не является представительницей упомянутого религиозного движения. Собеседница добавила, что сайентологи верят в реинкарнацию, поэтому они могут воспринимать Сури не как родственницу Круза, а как некий дух в теле ребенка.

Представитель сайентологической церкви назвал слова Доминго вымыслом. Он заявил, что подобные суждения искажают представление об участниках религиозного движения.

Отмечается, что последний раз Тома Круза и Сури видели вместе в 2013 году. При этом, артист поддерживает общение с приемными детьми от брака с актрисой Николь Кидман — 26-летней Изабеллой и 24-летним Коннором. Оба они являются сайентологами.

13-летняя Сури — дочь Тома Круза и Кети Холмс. Пара развелась в 2012 году после пяти лет брака.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Когда лучше ходить пешком

Прихватило спину, разболелась голова или заныл старый перелом? От всех проблем одно решение - таблетка обезболивающего. Хорошо, если одна.

Самые популярные обезболивающие, которые нельзя принимать водителям:

✓ **анальгин** - вызывает нарушение ритма сердца, расстройство зрения и слуха;

✓ **аспирин, амидопирин, фенацетин** - обладают затормаживающим действием, особенно если принять больше двух таблеток;

✓ **«Пенталгин», «Темпалгин», «Мигренол»,**

«Солпадеин» - могут вызывать вялость, тошноту, нарушение четкости движений;

✓ **«Коделак»** - притупляет рефлексы. На фоне его приема может замедлиться дыхание, появиться ощущение «резинового тела» (когда человек плохо чувствует свои руки и ноги).

Время действия этих препаратов, а значит, проявления их побочных эффектов, - 1-12 часов.

Полезно знать

каном кипятка. Держите на маленьком огне 10 минут, настаивайте час. Процедите и долейте отвар кипяченой водой до первоначального объема. Принимайте по 2-3 ст. ложки подогретого отвара 3-4 раза в день за 20 минут до еды.



Отдельной строкой стоит сказать о стоматологической анестезии. Казалось бы, всего лишь обезболивающий укол в десну, чтобы поставить пломбу. Но лидокаина хлорид может вызвать тошноту и снизить давление. В любом случае после посещения стоматолога желательно не садиться за руль в течение полусуток.

Многие препараты от простуды содержат противоаллергические добавки, которые могут вызвать сонливость. Поэтому принимать их лучше вечером перед сном, а не утром, перед тем как сесть за руль.

✿ Для гипертоников. Залейте 1/2 стакана кукурузной муки двойным количеством теплой кипяченой воды. Настаивайте сутки, периодически встряхивая. Принимайте по 2 ст. ложки смеси перед едой. Или 3 ст. ложки кукурузной муки залейте 0,3 л. холодной кипяченой воды. Настаивайте 2-3 часа, периодически встряхивая. Пейте понемногу в течение дня.

РАБОТАЕМ НА ОГОРОДЕ

протрузией (выпадением межпозвонокового диска), которая раньше была бессимптомной. А у любителей таскать воду ведрами нередко появляется грыжа.

→ Завозившись на грядке, не заметили, что вспотели? А сквозняк тут как тут! Вот вам и застуженная поясница. Иногда из-за самого малого ветерка воспаляется седалищный нерв. Сквозняк в сочетании с испариной - верный

путь к простудам. Страдающие радикулитом должны пользоваться теплыми поясами. Держите ноги в тепле, даже если жарко, иначе ждите урологических болезней.

→ Тяжелые физические нагрузки провоцируют варикоз, выскакивают большие узлы. Поэтому лучше поберечься изначально, чем потом тратить силы и деньги на походы к флебологам и лекарства.

Новости

Заедать стресс сладким можно

Об этом заявили немецкие ученые. Если во время стресса не давать организму глюкозы, мозг начинает извлекать ее из других источников, например из мышц. По словам исследователей, во время стресса головному мозгу требуется на 12% больше энергии. Разумеется, злоупотреблять сладостями не стоит.

Диагноз по бедрам

Индийские медики обнаружили взаимосвязь между шириной бедер и риском развития диабета II типа. Женщины, у которых широкие бедра и узкая талия, заболевают этим недугом гораздо реже. Те, у кого небольшая разница между объемами бедер и талии, находятся в группе риска. В этом случае надо следить за уровнем сахара в крови.

Операция прошла без операции

В Израиле провели операцию на головном мозге человека с помощью ультразвуковых волн под контролем МРТ. Она прошла бескровно и безболезненно. 73-летний пациент последние 15 лет страдал от последнего тремора руки. Он не мог писать, удерживать в руках чашку. А тут сразу стал на ноги и сам пошел в палату. Операция без операции продолжалась два часа. Во время процедуры пациент находился в полном сознании. Всего в мире проведено уже 140 таких процедур.

Нашли спасение от гриппа

В Японии создано лекарство, способное за сутки остановить грипп. Его достаточно принять всего один раз, и размножение вируса в организме заблокируется. Новый противовирусный препарат носит сложное название балоксавир марбоксил.

→ Прополка для огорода - штука полезная, а для здоровья - вредная. Ведь монотонные движения и сильное напряжение заставляют суставы пальцев работать всухую. С возрастом межсуставные поверхности костей становятся шероховатыми, внутри производится мало суставной жидкости. В итоге - воспаление, боли, отеки. И чем старше огородник, тем круче проявится болезнь.

→ Часто поднятие тяжелой заканчивается



ОБМОРОКИ, СУДОРОГИ, ОТЕКИ

**КАК ОКАЗАТЬ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ
ПРИ ТАКИХ СОСТОЯНИЯХ И
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ИХ ИЗБЕЖАТЬ?**

Отекают стопы и лодыжки

Причины. Отеки ног чаще появляются в начале жаркого сезона. Их причиной является расширение периферических сосудов, а также задержка жидкости и солей под воздействием высоких температур.

Первая помощь. Обычно такие отеки проходят сами по мере акклиматизации и не требуют лечения. Если человек не страдает болезнью почек или сердечной недостаточностью, мочегонные средства не рекомендуются. Они могут лишь усилить обезвоживание организма.

Чтобы ноги не отекали. Избегайте одновременного обильного питья и употребления соленой пищи. Не стягивайте ноги тугими носками. Откажитесь от тесной обуви на высоких каблуках. Не сидите подолгу с опущенными ногами. Если склонны к отекам при венозной недостаточности, можно использовать гели с гепарином.

Обморок и потеря сознания

Причины. Обычно случается у гипотоников - людей с низким кровяным давлением. Но в начале жары может быть и у гипертоников и сердечников, особенно принимающих диуретики и нитраты по поводу стенокардии, ишемической болезни сердца и сердечной недостаточности. Причиной обморока часто бывают обезвоживание организма, расширение периферических сосудов и уменьшение венозного оттока, которое приводит к снижению сердечного выброса.

Первая помощь. Смочите ватку нашатырным спиртом и осторожно поднесите к носу пострадавшего. Если у него действительно тепловой обморок - это вернет его в сознание. Тем не менее, надо поместить человека в прохладное место и уложить так, чтобы его ноги находились в приподнятом положении. Это усилит венозный отток. Если пострадавший не приходит в себя, вызовите скорую помощь. Важно исключить другие серьезные причины обморока - инфаркт и инсульт.

Если плохо переносите зной. Следите за прогнозом погоды. На дни с аномальной жарой не планируйте никаких дел, особенно на

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ В ЗНОЙНЫЙ ДЕНЬ – ТО, ЧТО НУЖНО, НО ОН ПРОТИВОПОКАЗАН, ЕСЛИ БОЛЕН ЖЕЛУДОК.



открытом воздухе. За некоторое время до ожидаемой волны жары надо принять препарат, который поможет организму адаптироваться. У людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями хорошо себя зарекомендовали «Милдронат», «Кудесан», «Панангин» и легкие безопасные успокаивающие типа «Афобазола». Неплохой эффект могут дать настойки родиолы розовой и левзеи сафлоровидной. Однако эти «лекарства от плохой погоды», как и любые другие, можно принимать лишь после консультации с врачом.

Судороги - болезненные мышечные спазмы

Чаще всего бывают в ногах, руках или области живота. Как правило,

возникают после длительной физической нагрузки и/или по ночам. Судороги могут случаться при резком погружении в прохладный водоем в жаркую погоду.

Причины. К судорогам могут привести обезвоживание организма, потеря важных микроэлементов в результате усиленного потения, мышечное утомление и спазм сосудов от резкого перепада температур.

Первая помощь. Необходимо быстро переместить пострадавшего в прохладное место. Разомните ему мышцы и осторожно их помассируйте. Попросите человека энергично подвигать сведенной рукой или ногой, даже несмотря на болезненные спазмы. Дайте ему выпить раствор,

содержащий полезные соли, например «Регидрон». Если судороги не прекращаются более часа, обратитесь за медицинской помощью.

Чтобы этого не случилось. Людям, склонным к судорогам, весь жаркий сезон стоит принимать препараты с калием и магнием, например «Панангин». В жару также важно избегать резкого погружения в холодную воду. Это может вызвать не только судороги, но и спазмы сердечных сосудов вплоть до развития инфаркта.

Тепловое истощение организма

Симптомы - сильная жажда, дурнота, слабость, тревога, головокружение и головная боль. Кровяное давление падает, пульс прощупывается с трудом. Человек быстро и поверхностно дышит.

Причины. Такое состояние вызывает аномальная или длительная жара в сочетании с высокой влажностью воздуха и недостатком кислорода, потеря воды и сердечных солей, а еще большая физическая нагрузка в жаркий день.

Первая помощь. Разденьте пострадавшего и сопроводите в тень, прохладное, хорошо проветриваемое место. Опрыскайте тело водой (25-30 градусов) - испарение воды охладит тело. Дайте выпить раствор «Регидрона» или «Оралита» - это восполнит потерю важных микроэлементов. Если тошнит, нужно пить часто и понемногу, чтобы не спровоцировать рвоту. Если пострадавший не может пить, его температура тела повышается до 39 градусов, давление продолжает падать и меняется психика - срочно

SOS! Солнечный удар

Симптомы: быстрое повышение температуры тела - до 40-42 градусов, судороги и дыхательная недостаточность, резкое падение давления.

Причины. К солнечному удару приводит перегревание головы, когда человек весь день проводит под палящим солнцем. Организм теряет много жидкости и важных для жизнедеятельности веществ. Ткани и органы испытывают кислородное голодание и больше не могут работать в нормальном режиме.

Первая помощь. Незамедлительно вызывайте врача! В ожидании неотложной помощи измерьте температуру тела пострадавшего.

Если она достигает 39-40 градусов, разденьте его и начинайте постепенно охлаждать. Наложите холодный компресс на шею, подмышечные впадины и паховую область. Откройте окна, обеспечьте хороший обдув в помещении. Опрыскивайте тело прохладной водой. Но не давайте никаких сердечных лекарств, особенно нитроглицерин и аспирин. В таком состоянии эти препараты вместо пользы могут принести вред.

С. Полторанин, терапевт, врач высшей категории.

КОФЕ С МОРОЖЕНЫМ – НЕ НАПИТОК, А ДЕСЕРТ. ЖАЖДУ ОН ТОЧНО НЕ УТОЛИТ, НАОБОРОТ, ВЫЗОВЕТ ОБЕЗВОЖИВАНИЕ.

вызывайте скорую помощь. Человек нуждается в госпитализации.

Кто в зоне риска? Люди, страдающие ишемической болезнью сердца, гипертонией, сердечной недостаточностью, заболеваниями бронхов и легких. А еще те, у кого нарушено мозговое кровообращение, диабетика, люди с расстройствами психики. Всем им необходимо постоянно принимать назначенные врачом препараты без летних «лекарственных каникул». Однако дозировки надо скорректировать, поскольку в жару многие лекарства меняют свои свойства, например препараты от аллергии, депрессии, бессонницы и сердечных заболеваний.

P.S. Даже если нет хронических недугов, плохо переносят жару будущие мамы, пожилые и одинокие люди, аллергики и астматики, жители верхних этажей высотных домов и построек вблизи крупных автомагистралей.

Что посоветовать? Не курите, по возможности реже используйте газовые приборы и дровяные печи, не распыляйте химические аэрозоли, не готовьте пищу на гриле.



Тошнит... от молока

? Чем объяснишь, что у меня молоко всегда вызывает тошноту и расстройство кишечника?

Елена Ивановна.

Молоко содержит почти все необходимые для жизнедеятельности организма вещества - белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины. И, что самое главное, все компоненты молока хорошо сбалансированы, благодаря чему легко и полностью усваиваются организмом. И тем не менее, не все люди хорошо переносят цельное молоко. Примерно у 3-5 человек из 100 оно вызывает ощущение тяжести в подложечной области, кислую отрыжку, расстройство кишечника. Такая непереносимость молока может быть связана с отсутствием или недостаточной активностью фермента лактазы, расщепляющего молочный сахар. Усиленное брожение молочного сахара и приводит к желудочно-кишечным расстройствам. Другая причина непереносимости молока - повышенная чувствительность организма к молочным белкам. Попробуйте пить молоко пополам с чаем или кипятком. В таком виде оно, как правило, воспринимается лучше, чем цельное. Если и разбавленное молоко оказывает нежелательное действие, откажитесь от него и перейдите на кисломолочные продукты: простоквашу, кефир, ацидофилин. Они не только питательны, но, в отличие от молока, легко усваиваются.



Бабушкины рецепты

Желчному пузырю поможет одуванчик

Его нежно-зеленые листья нужно мелко нарезать и погрузить в соленую воду на 10-15 минут. Затем хорошо отжать, чтобы ушла горечь, и добавить мелко нарезанное вареное яйцо. Ешьте такой салат в течение 2-4 недель с первого появления листьев одуванчика. Он помогает желчному пузырю избавиться от лишней желчи и активизирует работу этого важного органа. Во время лечения хорошенько полощите рот теплой водой, чтобы содержащиеся в салате кислоты не разъедали эмаль зубов.



Настой цветков календулы - от желтухи

Возьмите 1,5 ст. ложки цветков календулы (это норма для свежих цветков, сушеных берите раза в 2 меньше) Залейте 1,5 стакана кипятка и дайте настояться пару часов. Когда раствор настоится, процедите его. Чтобы приготовить состав на один прием, отлейте 1/2 стакана настоя в отдельную посуду, всыпьте туда чуть-чуть соли и долейте еще 1/2 стакана кипяченой воды. Эту дозу надо выпить рано утром натощак. А второй прием - вечером, перед ужином. Так надо лечиться 2 недели.



- Говорят, рак желудка обычно обнаруживают уже на последней стадии, когда пациент безнадежен. Это правда?

- Нет, неправда. Все зависит от того, насколько быстро после появления симптомов заболевания пациент обратился за медицинской помощью, как оперативно он был обследован и направлен в онкологический диспансер.

- Как понять, что у человека рак на ранней стадии?

- По общим симптомам интоксикации организма - слабости, повышенной утомляемости, отсутствию аппетита, боли в верхних отделах живота, рвоте, желудочно-кишечному кровотечению при рвоте и черному стулу.

- Но ведь это могут быть симптомы и гастрита, и язвы.

- Как отличить рак от других болезней желудка?

- Диагноз рак ставится только после подтверждения. Пациенты, имеющие длительные язвы, хронический атрофический гастрит (при таком гастрите стенки желудка не вырабатывают компоненты желудочного сока), полипоз желудка, должны находиться под постоянным наблюдением гастроэнтерологов и получать корректирующее лечение. Раз в полгода им требуются фиброгастроскопия и биопсия. При подтверждении диагноза рак желудка или

Рак желудка

Кому нужно регулярно проверяться у гастроэнтеролога? Об этом рассказывает гастроэнтеролог, врач высшей категории Иван Медведев.

подозрении на него больного направляют в онкодиспансер. Длительные язвы желудка, атрофический гастрит и полипоз относятся к предраковым состояниям. Если не лечиться, в 60-90% случаев развивается рак. Простой гастрит, болезнь Менетрие, болезнь оперированного желудка онкологи также относят к предраковым, но они реже озлокачиваются. Несмотря на это, пациенты, страдающие этими заболеваниями, тоже должны постоянно наблюдаться у участкового терапевта и делать ФГС не реже, чем раз в год.

- Как не допустить перерождения язвы или гастрита в рак?

- Пациенты, страдающие язвой желудка, должны не меньше двух раз в

год проходить ФГС, соблюдать диету, вести здоровый образ жизни.

- Как курение влияет на развитие рака? И что вреднее - алкоголь или сигареты?

- Курящие люди удваивают риск развития рака желудка. Человек вдыхает дым, никотиновые смолы, то есть, канцерогены. К тому же, постоянное термическое воздействие негативно влияет на слизистую

пищевода и желудка. Что вреднее - алкоголь или сигареты? Сказать сложно, но точно известно: злоупотребление крепкими напитками увеличивает вероятность развития не только рака желудка, но и печени и поджелудочной железы.

- Алкоголь вообще пить нельзя?

Длительные язвы желудка, атрофический гастрит и полипоз - предрак. Если не лечиться, они часто развиваются в рак.

К УТРУ ОТ ЛОМОТЫ В СУСТАВАХ НЕ ОСТАЕТСЯ И СЛЕДА

Когда у меня или мужа обостряется радикулит, ревматизм или начинают болеть суставы, заливаю траву мокрицы кипятком на 5 минут. Затем сливаю воду, остужаю до температуры, которую можно терпеть, и прикладываю к больному месту. Сверху заматываю полиэтиленом и укутываю теплым шарфом или одея-

лом на всю ночь. К утру от ломоты в суставе не остается и следа. И внучку, много лет страдавшую аллергическим дерматитом, тоже вылечила мокрицей. Брала большой пучок свежей травы весом примерно 0,5 кг, заваривала 2 л. кипятка. Настаивала 2 часа и выливали в ванну с теплой водой, где внучка сидела 20 минут каждый вечер перед сном, пока сыпь полностью не прошла. С тех пор о болезни и не вспоминает.

О. Сибирцева.



СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

- Если это качественный алкоголь и в небольших дозах, то можно.

- Кто находится в группе риска по раку желудка?

- Повторюсь: пациенты, имеющие язву, гастрит, полипоз или болезнь оперированного желудка. О наследственности: по статистике, только 10% пациентов имеют семейную историю. Если они регулярно проходят диспансеризацию, то беды не случится. Интересно, что раком желудка чаще всего болеют мужчины со II группой крови. Почему? Сложно объяснить, но таковы данные статистики.

- В каком возрасте нужно начинать беспокоиться?

- По статистике, раком чаще всего страдают люди старше 55 лет, хотя встречаются пациенты более молодого возраста - от 25 лет. Можно заболеть раком желудка и в подростковом возрасте.

- Долго ли живут пациенты после лечения?

- При I стадии пятилетняя выживаемость составляет 60-80%, при II-III стадии - 15-45%, при IV - 5-10%.

- Как сегодня лечат рак желудка?

- Пациентам с I, II и III стадией делают операции по удалению или всего желудка, или его части и комбинированные операции. Для пациентов с IV стадией главная задача онколога - улучшить качество их жизни.

- Чтобы не заболеть раком желудка, как нужно питаться?

- Регулярно и разнообразно. В рационе должно быть достаточно овощей, фруктов и молочных продуктов. Стоит ограничить жирную, копченую, маринованную пищу, специи. Красителей и усилителей вкуса вообще не должно быть в рационе.

С недержанием женщина может столкнуться не только после 60 лет, как считалось ранее. Но отчаиваться не стоит, этот недуг поддается лечению.

ДЕЛИКАТНАЯ ПРОБЛЕМА ВОЗРАСТА НЕ ЗНАЕТ!

Почему появляется недержание? Как от него избавиться? В последнее время подобные вопросы звучат в кабинете врача все чаще. Непроизвольное мочеиспускание беспокоит и женщин после родов, и дам в период менопаузы.

Стыд - неуместен!

Данное заболевание приносит не только физические неудобства (необходимо постоянно использовать прокладки), но и порождает психологические проблемы, вызывая чувство стыда, неуверенности. Страх обмочиться заставляет женщину избегать общественных мест из-за невозможности часто посещать туалет. Вот почему, при появлении недержания или подтекания мочи, нужно не замыкаться в себе, а сразу же обратиться за помощью к специалисту.

Сначала лучше всего записаться на прием к терапевту. Для установления причин недержания нужно провести комплексную диагностику организма.

Обязательно сообщите врачу о наличии хронических заболеваний, количестве родов, хирургических вмешательствах. Значительно облегчит постановку диагноза специальный дневник, в который пациентка записывает частоту походов в туалет, интенсивность позывов, примерное количество отделяемой урины.

Врач может назначить ультразвуковое исследование почек, мочевого пузыря, другие обследования по мере необходимости, а также направить пациентку к гинекологу (данная проблема часто связана, например, с беременностью или наличием половых инфекций) или урологу.

Ни чихнуть, ни засмеяться...

Недержание бывает двух видов: стрессовое и ургентное. На практике встречаются также случаи их сочетания.

Стрессовое недержание - это непроизвольное мочеиспускание, происходящее при резком повышении давления в брюшной полости. Подобное может произойти при физических нагрузках

(беге, подъеме тяжестей и др.), изменении положения тела, чихании, кашле, смехе. При этом, позывов к мочеиспусканию женщина не ощущает.

Причины: беременность, травматические роды (разрывы тканей), хирургические вмешательства в малом тазу, ожирение, гормональные изменения.

Не менее неприятны проявления ургентного недержания, при котором происходит непроизвольное отделение мочи, сопровождающееся сильным позывом к мочеиспусканию, даже если мочевой пузырь не заполнен. Остановить мочеиспускание женщина не может.

Причины: неврологические расстройства (черепно-мозговые травмы, травмы позвоночника), последствия инсульта, некоторые инфекционные заболевания, диабет, вагинит, депрессия и ряд других. В пожилом возрасте могут происходить изменения в участках головного мозга, отвечающих за мочеиспускание.

Методы лечения

При стрессовом недержании применяется безоперационное немедикаментозное лечение (упражнения Кегеля, тренировка мочевого пузыря, физиотерапия) и медикаментозное.

Упражнения Кегеля эффективны как при борьбе с недержанием, так и при его профилактике. Данные занятия подразумевают укрепление мышц промежности посредством их попеременного сокращения и расслабления.

Тренировка мочевого пузыря заключается в постепенном увеличении времени между мочеиспусканиями. Ее цель - научиться сдерживать позывы к мочеиспусканию. Для этого следует составить план посещений туалета, при этом постепенно увеличивая интервал между ними.

При ургентном недержании мочи лечение чаще всего только медикаментозное. Пациентам назначают антидепрессанты, спазмолитики, гормональную терапию.

Когда нужна операция?

Операция - довольно эффективный метод лечения стрессового недержания,



после которого рецидивы встречаются нечасто, а качество жизни пациенток значительно улучшается.

В большинстве случаев применяется малоинвазивная хирургия. Под местным обезболиванием в шейку мочевого пузыря и уретру помещается специальная синтетическая петля (так называемый, слинг). Эта петля удерживает уретру в физиологичном положении, не позволяя моче вытекать при повышении внутрибрюшного давления. Риск осложнений при таком методе минимален.

Еще один малотравматичный метод - периуретральные инъекции объемобразующих веществ. Через уретру, влагалище или прокол кожи вокруг шейки мочевого пузыря и уретры делаются инъекции коллагена, силикона или собственной жировой ткани пациентки. В результате, стенки мочеиспускательного канала уплотняются, сжимаются и уже могут сопротивляться непроизвольным сокращениям. Однако эффект от данного метода кратковременный - до трех месяцев, после чего необходимы повторные инъекции.

По медицинским показаниям могут быть проведены и более сложные операции, такие, как хирургическая пластика влагалища или установка искусственного сфинктера.

Что касается возраста для проведения операции, то затягивать ее не стоит: чем моложе женщина, тем быстрее происходит восстановление тканей.

Т. Никитина, врач высшей категории, акушер-гинеколог

ВАЖНО! Иногда недержание может быть побочным эффектом приема ряда лекарств: мочегонных, седативных, антидепрессантов, а также препаратов, содержащих эстрогены.



РОДИЛСЯ С ПОРОКОМ СЕРДЦА

С врожденным пороком сердца многие люди доживают до глубокой старости. Для других же, это прямое показание для неотложной операции. Некоторые врожденные пороки сердца с возрастом проходят. Но точный прогноз, как будет развиваться болезнь и насколько опасна эта сердечная патология, может дать только кардиолог, а принять решение о необходимости операции - кардиохирург.

Почему возникает порок сердца

Врожденные пороки сердца развиваются в период внутриутробного развития плода, когда неправильно формируется сердце и основные сосуды. Пока причины этой аномалии до конца не ясны. Вероятность появления на свет детей с таким недугом чуть выше в семьях, где кто-то из родственников страдает от порока сердца. Но, тем не менее, генетический фактор не является основным (на его долю приходится всего 1-2% случаев).

Известно, что при наличии в семье одного ребенка с пороком сердца риск рождения других детей с таким диагнозом возрастает, но все же остается невысоким. Риск повышается, если будущая мать употребляет алкоголь и наркотики, а также некоторые лекарственные средства, например препараты лития, варфарин. Такую же опасность представляют перенесенные во время беременности (особенно в первом триместре) некоторые инфекции. К ним относятся цитомегаловирусная инфекция (вирус герпеса), грипп, корь, краснуха. Предполагается также, что пагубное воздействие на сердечко малыша могут оказывать некоторые лекарственные средства, например противосудорожные и эстроген содержащие препараты, D-амфетамин.

Признаки недуга

Тяжелые пороки сердца очевидны уже в младенчестве. Малыши с врожденной сердечной патологией отказываются от груди или делают большие перерывы во время кормления. Иногда симптомы проявляются позднее, порой даже в подростковом возрасте и старше. Характерными признаками недуга считаются шумы в сердце, посинение

кожи и слизистых оболочек (цианоз). Родители должны насторожиться, если ребенок:

- ✓ отстает в физическом развитии;
- ✓ быстро утомляется;
- ✓ испытывает боль в груди, головокружения, обмороки.

При пороке сердца ручки и ножки часто бывают холодными, а на щеках появляется слишком яркий, лихорадочный румянец, который многие ошибочно считают признаком отменного здоровья.

Чем раньше диагностика, тем лучше

При наличии врожденного порока сердца важна диагностика и своевременное хирургическое лечение. Для постановки точного диагноза нужно пройти обязательный комплекс обследований:

- ✓ сделать электрокардиограмму, рентгенографию грудной клетки и эхокардиографию (ультразвуковое исследование сердца, которое наглядно показывает внутрисердечную анатомию и работу сердца).

Но иногда, чтобы уточнить диагноз, требуется провести дополнительные исследования: зондирование полостей сердца и ангиокардиографию. Через периферическую вену или артерию маленькому пациенту вводят катетер с рентген контрастным веществом, благодаря которому изображение сердца и магистральных сосудов удается записать на пленку.

Два цвета одного недуга

Условно врачи выделяют «бледные» и «синие» пороки сердца. «Бледные» пороки возникают из-за переполнения кровью сосудов лег-

ких, из-за чего в них повышается давление. «Бледные» пороки часто проявляются отставанием в развитии нижней половины туловища и появлением в 8-12 лет жалоб на головные боли, одышку, головокружение, боли в сердце, животе и ногах, одышку при физической и психической нагрузках, недомогание.

Причина появления «синих» пороков - в неправильном формировании сердца и сосудов. Кровь течет мимо легких, отчего больному становится трудно дышать. При этом заболевании пациенту грозят внезапные приступы, во время которых он может начать задыхаться и даже терять сознание. Поэтому большие дети, чтобы немного уменьшить одышку, сидят на корточках или по-турецки со скрещенными ногами.

Причем если «бледные» пороки, как правило, могут немного подождать, то пороки «синего» цвета требуют неотложной операции.

Тихо! Идет операция!

Хирургия врожденных пороков сердца сложная, но очень благодарная. Поскольку операция проходит на еще здоровой сердечной мышце, после лечения пациент становится абсолютно здоровым.

Сегодня сердечные пороки лечат менее травматичным эндоваскулярным методом. А новые методы наркоза позволяют пробудить пациента и включить его собственные легкие сразу же после операции. Важно и то, что реабилитационный период после операции проходит быстрее. И все же, при всех достижениях современной медицины на это уходит около года. Запоздалая операция останавливает ухудшение состояния больного, однако вернуть стопроцентное здоровье уже не может.

К. Ямщиков, кардиохирург, врач высшей категории.

Пережить менопаузу с минимальными потерями можно. Как? Об этом рассказывает врач гинеколог-эндокринолог Елена ЦУКАНОВА.

Как остаться молодой

Не нужно ждать симптомов

Примерно после 45 лет начинает снижаться уровень половых гормонов, а они имеют свои рецепторы во всем организме. Когда рецепторы не получают привычных веществ, работа органов разлаживается, появляются проблемы со здоровьем: диабет II типа, атеросклероз, остеопороз... Не нужно ждать симптомов. Если у мамы или бабушки был диабет, сдавайте анализы крови на сахар. У родственников случались инсульты, а у вас самой были самопроизвольные выкидыши, отслойка плаценты? Сделайте коагулограмму, сдайте анализ на липиды крови, следите за давлением. Раз в год проходите анализ на тиреотропный гормон, чтобы заметить неполадки со щитовидкой. С помощью денситометрии проверьте плотность костей, чтобы не пропустить

остеопороз. Раз в год необходим тест мазка из шейки матки и анализ кала на скрытую кровь. Маммография: от 40 до 50 - раз в 2 года, после 50 лет - раз в год. Регулярно - УЗИ матки и яичников.

Гормоны продлевают жизнь

Отодвинуть болезни старости помогает гормональная терапия. У нее нет задачи добиться того, чтобы яичники работали как у молодой девушки. Женщина в 50 с лишним лет не должна получать высокий уровень гормонов, поэтому современные препараты - низкодозированные. Гормоны не только повышают качество жизни, но и продлевают ее. Женщины, которые принимали гормоны до 60 лет, живут на 28-30% дольше тех, кто от них отказался. Начинать гормональную терапию нужно в первые 5 лет после послед-



ней менструации. Назначать такие лекарства может только врач.

О лишнем весе

Многие женщины с приходом менопаузы начинают набирать вес. Это происходит потому, что выключаются яичники. Организму недостает гормона эстрадиола, и он начинает образовываться в подкожной жировой клетчатке. Происходит бурная прибавка жира на животе, по мужскому типу. Этот жир эстрогенный, опасный, он провоцирует атеросклероз. Если женщина нормального телосложения прибавила за год менопаузы несколько десятков килограммов, врач может посоветовать гормональную терапию, диету и спорт.

При кисте яичника

✓ Поместите в литровую банку 300 г изюма без косточек и залейте 1,5 л водки. Настаивайте в теплом сухом и темном месте 2 недели. Пейте по 1 ст. ложке в день за 30 минут до еды. Настойки хватает на 10 дней. Курс лечения - 30 дней.



✓ Залейте 4 ст. ложки перегородок грецкого ореха 3 стаканами кипящей воды, кипятите на маленьком огне 20 минут. Принимайте по 1/2 стакана 2-3 раза в день. Или удалите ядрышки из 14 грецких орехов среднего размера, а скорлупу поместите в пол-литровую банку. Доверху залейте водкой, настаивайте 10 дней. Принимайте по 1 ст. ложке утром натощак.

✓ Среднюю по размеру луковицу утром очистите, положите в мед так, чтобы он ее полностью покрывал. Вечером из этого лука сделайте тампон: плотно оберните бинтиком и вставьте во влагалище так, чтобы кончик бинта свисал наружу. Утром тампон удалите. Курс лечения - 10 дней.



ЗОЛОТОЙ УС И СОК ЛОПУХА СПАСЛИ МЕНЯ ОТ ОПЕРАЦИИ

Четыре года назад мне поставили диагноз гиперплазия эндометрия, 12 мм. Прошла курс лечения лекарствами, но улучшений не было, и мне предложили операцию. Но я решительно была настроена на лечение народными средствами. Нашла интересный рецепт. В мае накопала корней лопуха, вычистила, помыла, пропустила через мясорубку и отжала сок. Должен получиться литр целебной жидкости. Затем пропустила через мясорубку три больших

растения золотого уса (пошло все - и стебель, и листья, и усы). Отжала сок - тоже литр. Оба сока хранила в холодильнике. Утром и вечером пила по 1 ст. ложке каждого сока, запивая водой. Лечилась, пока они не закончились. Через полгода прошла УЗИ - эндометрий был в норме (5 мм). Такой же результат был и через год. Так что, обошлось без операции.



И. Мазурова.

Полезно знать

- ✿ При хроническом панкреатите залейте 2 чайн. ложки измельченного корня цикория 1 стаканом кипятка. Кипятите на маленьком огне 5 минут, настаивайте до охлаждения и процедите. Выпейте глотками в течение дня. Курс - 21 день, неделя - перерыв, потом можно повторить.
- ✿ Облепиховый чай гонит желчь из печени, очищает поджелудочную железу. Заварите 1 чайн. ложку листьев облепихи 1 стаканом кипятка. Настаивайте 40 минут. Пейте по 1/2 стакана 4 раза в день после еды.
- ✿ Чтобы облегчить работу печени, после обильной жирной пищи принимают отвар аниса с мятой. Заливают 1/2 чайн. ложки раздав-

Пища лечит



Сырые кабачки при гастрите лучше не есть, а вот после термической обработки они становятся полезными. Их даже включают в лечебное меню.

КАБАЧКИ ПРИ ГАСТРИТЕ

Кабачки уменьшают кислотность и выводят шлаки. Входящие в их состав калий и магний полезны для сердца и сосудов. Благодаря железу, этот овощ помогает предотвратить анемию, а к ней часто приводит атрофический гастрит.

Сырые кабачки вредны при гастрите с повышенной кислотностью. Большое количество калия может навредить и при мочекаменной болезни. В меню во время диеты должны быть только термически обработанные кабачки. Но и здесь нужно придерживаться правил: готовить только кабачки, размер которых не превышает 20-25 см, кожуру с овоща не счищать, так как в ней больше всего полезных микроэлементов.

Кабачки можно сочетать с другими продуктами, готовить овощное рагу. Белка в кабачках мало, поэтому полезнее есть их с пищей, богатой белками, рыбой и мясом. Кабачки можно готовить в духовке, варить и тушить, делать пудинги и запеканки. Ни в коем случае нельзя жарить и нарезать в салаты.

Еда стала какой-то пресной

Хочется побольше посолить, поперчить. Но слышала, что соль и перец после пятидесяти нежелательны.

Ольга.

С возрастом снижается чувствительность вкусовых рецепторов, поэтому пища кажется пресной. Но избыток соли вызывает задержку жидкости в организме, повышает давление, дает нагрузку на сердце. Сердечно-сосудистые заболевания - главная проблема людей старше пятидесяти. Не давайте шанс болезням. Острые специи также нежелательны. Они раздражают слизистую желудка и кишечника. Чтобы пища доставляла удовольствие, добавляйте приправы и свежие травы. Придадут блюду новый вкус соусы.



Лучше собственного приготовления. В магазинных слишком много сахара и соли. Хорошо оттеняет вкус мяса, например, соус из помидоров или яблок. Добавят яркость вашим блюдам соки, фруктовые и овощные. А свежевыжатый сок лимона придаст кислинку салатам и рагу из овощей. Если все же тянет на соленое, покупайте соль с пониженным содержанием натрия. Лучше досаливать уже готовые блюда. И не держите солонку на столе - меньше соблазна.

К. Давыдов, врач-диетолог.

Раньше не могла спускаться по ступенькам - как током било в колене

Теперь, когда колени болят (или вообще суставы), разбиваю кедровые орешки и вместе со скорлупой складываю в бутылку. Набиваю полную. Заливаю спиртом и настаиваю недели две (взбалтываю каждый день).

Хватает надолго. Помогает быстро. Хранить надо в темном месте. Просто на ладонь наливаю немного настойки и натираю сустав.



И еще один рецепт. Моя внучка учится в музыкальной школе по классу вокала. И часто, когда после занятия приходит домой, голос становится хриплым и горло побаливает. Так я делаю морковный сок, чтобы она им полоскала горло. К утру хрипота проходит и воспаление спадает.

Л. Журавлева.

На себе испытала силу паслена

Ела его от высокого давления месяц. Вкус у него, конечно, специфический. Зато забыла о таблетках на целых пять лет. Хотя стояла на учете по гипертонии. А в этом году опять стало скакать давление. По весне посадила паслен. Буду целый месяц утром и вечером натошак съедать по 5 ягодок. Надеюсь, что поможет опять.

О. Данилова.



СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



Огурец в помощь

При болезнях верхних дыхательных путей, сопровождающихся кашлем, принимайте по 2-3 ст. ложки огуречного сока, смешанного с медом, 2-3 раза в день.

Огуречный сок (в смеси с соками из других овощей) полезен при нарушении обмена веществ, которое проявляется кожными заболеваниями.

Болит сердце? Отожмите сок из огурцов и листьев салата. Смешайте оба сока и пейте по стакану утром натощак.

Положите кусочек огурца на язык и подержите 30 секунд. За это время погибнут бактерии, которые являются причиной неприятного запаха изо рта.

✓ **Беспокоит аритмия? Измельчите в кашлицу 5 свежих абрикосов, смешайте с 1 стаканом кефира и пейте в течение дня.**



✓ **При запоре и атонии кишечника съедайте по горсти черешни в течение 1-2 недель.**

Сам себе доктор

При атеросклерозе положите в эмалированную посуду 500 г вишен с черешками. Засыпьте их 1,5 стакана сахара. Доведите на небольшом огне до кипения, перелейте все в 2-литровую банку. Добавьте 0,5 л водки и несколько плодов чернослива. Настаивайте 2 недели, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 15-20 минут до еды.

ПОЛНОЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТ ЭТОЙ БОЛЕЗНИ НАСТУПАЕТ НЕ РАНЕЕ ЧЕМ ЧЕРЕЗ 6 МЕСЯЦЕВ ПОСЛЕ ВЫПИСКИ ИЗ БОЛЬНИЦЫ.

БОЛЕЗНЬ БОТКИНА

Правила для переболевшего

Для предупреждения возможных поздних осложнений и перехода болезни в хроническую форму необходимо диспансерное наблюдение в поликлинике. И еще надо соблюдать не менее 6 месяцев такие правила.

- ✓ Школьникам запрещается заниматься физкультурой, участвовать в спортивных секциях, соревнованиях, туристических походах.
- ✓ Избегать переохлаждения и перегревания, запрещается загорать на солнце, не рекомендуются поездки на курорты.
- ✓ Дети освобождаются от профилактических прививок на 1 год.
- ✓ Питание должно быть полноценным по содержанию белков, жиров, углеводов и витаминов. Принимать пищу рекомендуется 4-6 раз

в день небольшими порциями в теплом виде.

Разрешенные продукты

- ✓ молоко, кисломолочные продукты, творог;
- ✓ отварное и паровое нежирное мясо - говядина, кури, кролик;
- ✓ отварная и нежирная рыба;
- ✓ блюда и гарниры из овощей: картофель, морковь, свекла, некислая квашеная капуста, свежие огурцы, помидоры, зеленый горошек в небольшом количестве;
- ✓ некислые фрукты и ягоды, варенье;
- ✓ супы крупяные, овощные, молочные, фруктовые;
- ✓ различные каши, макаронные изделия;
- ✓ хлеб преимущественно пшеничный, грубого помола, выпечки предыдущего дня;

✓ печенье и другие изделия из несдобного теста.

Придется ограничить

- ✓ мясные, куриные, рыбные супы - нежирные, не чаще 1-2 раз в неделю;
- ✓ сливочное масло (30-40 г в день), часть жиров вводится в виде растительного масла. Сметана для заправки супов и салатов;
- ✓ яичный желток - не более 1-2 раз в неделю (белок можно чаще);
- ✓ неострые сыры в небольшом количестве.

Запрещенные продукты

- ✓ жареные, копченые, маринованные продукты, консервы, соленья;
- ✓ свинина, баранина, гуси, утки;
- ✓ острые приправы - горчица, хрен, перец, уксус;
- ✓ редька, лук, чеснок, грибы, орехи, щавель;
- ✓ кондитерские изделия - торты, пирожные, шоколад;
- ✓ какао, натуральный кофе, мороженое, фасоль, бобы;

«Знания о травах передала мне бабушка»

Мои бабушка и прабабушка по материнской линии имели обширные знания в области народной медицины. Они были целительницами. Мама моя наотрез отказалась перенимать их опыт, так как была комсомолкой, а затем и женой политрука. После войны, в которой погиб отец, мы стали жить в семье бабушки, которая исподволь научила меня любить травы, а затем передала мне свои познания в народной медицине. Я многое знаю, но свои знания применяю только в своей семье. Значит, я - ведунья, так как ведать - это знать.

Начинать лечение грибка советую прежде всего с прополиса. Прополисную настойку надо принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день за 30 минут до еды. Также 3-4 раза в день нужно орошать пораженные места этой же настойкой.

Для приготовления настойки можно взять прополис величиной с грецкий орех и положить на 1 час в морозильник. Затем перетереть его на мелкой терке, высыпать в банку 0,5 л и залить 300 мл водки. Банку закрыть и поставить в теплое темное место на неделю.

Настойка эта сильнее всех антибиотиков и безвредна, так как это не химия.

Также не хуже прополиса уничтожают грибок чесночные компрессы. Надо перекрутить на мясорубке чеснок и выложить на ткань, на одну половину. Второй половиной накрыть сверху чеснок. Положить все это на пораженное место на 5-10 минут. Делать такую процедуру 2-3 раза в день.

Одновременно 3 раза в день есть или прогла-

живать целиком по 1-3 зубчика чеснока или пить чесночную настойку.

Есть еще несколько способов избавиться от грибка. Например, истолочь листья мяты перечной вместе с мелкой поваренной солью (на 50 г мяты 1 ч. ложка соли). Смесь положить между пальцами ног на 30 минут. Лечение проводить утром и вечером.

Если поражены только ногти, можно смазывать их несколько раз в день йодом, в который добавлено несколько капель чеснока.

При грибке на стопах или ладонях смазывайте кожу соком лука.

На этом мои познания в этой области заканчиваются. Желаю всем, кто имеет это неприятное заболевание, скорейшего выздоровления.

Л. Зайцева.

Пригодится

☼ Чувство жажды и чувство голода находятся в организме рядом. Когда хочется что-нибудь съесть, выпейте стакан воды. Если желание есть пропало - то и не ешьте. В остальное время пейте воду: 30 мл воды на 1 кг веса в день. Вода - это еда.

☼ Если у вас нет сил сделать нужное количество повторов туловищем влево-вправо, значит, ваш мозг устал. Это он, а не мышцы, хочет избежать дополнительной нагрузки. Убедите его и себя в обратном. Повторяйте про себя или вслух ободряющие фразы: «Я молодец», «Какое классное упражнение!».

☼ В Европе, в Турции и в других странах принято пить кофе с водой, причем, на 1 чашку кофе выпивают минимум 2 чашки воды. И все потому, что кофе сильно обезвоживает организм. Кстати, в черном и буром чае тоже много кофеина. Лучше всего пить воду.



ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ПРОСТАТИТА



По мере выполнения упражнения болевой порог будет повышаться вплоть до полного исчезновения боли.

ПРОСТАТИТ (ОСТРОЕ ИЛИ ХРОНИЧЕСКОЕ ВОСПАЛЕНИЕ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ) ПОРАЖАЕТ МУЖЧИН САМОГО ЦВЕТУЩЕГО ВОЗРАСТА – В 20-50 ЛЕТ.

Причиной развития этого недуга являются микроорганизмы, но...

Все урологи убеждены, что простатит чаще всего возникает при венозном застое в малом тазу. Поэтому, для успешного лечения нужно не только принимать лекарства, но и выполнять гимнастику. Эти упражнения избавляют от застойных явлений в малом тазу и улучшают работу предстательной железы. Выполнять их надо регулярно, постепенно увеличивая количество повторений. И так.



Стоя

✓ В среднем темпе выполняйте боковые наклоны туловища - по 30 раз в каждую сторону.

✓ Это упражнение выполняйте без одежды. Подпрыгивайте на месте, все время меняя высоту прыжков (то выше, то ниже). Начинать надо с 50 прыжков, со временем постепенно увеличив их количество до 300 в день. Возможно ощущение небольшого дискомфорта в области гениталий.

Сидя

✓ Подстраховывая себя руками, максимально разведите ноги в стороны и попытайтесь сесть на прямой шпагат. Задержитесь на 20-30 секунд, постепенно увеличивая расстояние между ногами.



«Березка»

Сидя, лежа или стоя

✓ Сделав максимально глубокий вдох, раздуйте живот и задержите дыхание на 10-12 секунд. После, максимально втянув живот, с усиленным выдохните. Повторите 3-7 раз.

✓ Сожмите и сильно втяните мышцы ануса, задержитесь на 8-10 секунд, расслабьте анус. Повторите 3 раза. Это упражнение надо повторять несколько раз в день.



Сидя

✓ Передвигайтесь на ягодицах. Вытяните ноги вперед и в стороны и «шагайте» по полу вперед и назад на ягодицах, переставляя их. Выполните 30-50 «шагов» в каждую сторону.

✓ Вытяните ноги перед собой, и, не сгибая в коленях, тянитесь кончиками пальцев рук к стопам. Время выполнения - 20-35 минут в день.

✓ Сядьте ягодицами на мяч для большого тенниса, расположив его в области промежности. Помогая руками, прокатывайте мяч в области промежности, постепенно ослабляя руки и усиливая давление на промежность.

Стоя

✓ Станьте на одну ногу, другой выполняйте свободные махи вперед-назад, сделайте 40-100 махов. Повторите упражнение, стоя на другой ноге.

Лежа

✓ Лягте на спину, выгните и поднимите ее, не отрывая от пола ягодицы и затылок, на 8-10 секунд, расслабьтесь. Повторите 3-10 раз.

✓ «Лодочка». Лежа на животе, вытяните руки вдоль туловища. Одновременно приподнимите грудь и вытянутые выпрямленные в коленях ноги. Задержитесь так максимально долго, расслабьтесь. Повторите 3 раза.

✓ Лягте на пол животом на резиновый мяч. Прокатывайтесь вверх-вниз телом по мячу, помогая себе руками, 20-35 минут в день.

✓ «Березка». Упираясь в пол плечами, локтями и затылком и поддерживая таз руками, поднимите ноги вверх на 2-5 минут, расслабьтесь.

Сам себе массажист

Дополнить комплекс упражнений необходимо самомассажем предстательной железы через прямую кишку. Выполнять его удобно, принимая душ. Намыльте или намажьте кремом или («Березка») маслом указательный или средний палец правой руки, аккуратно введите палец в анальное отверстие и выполняйте медленные поглаживающие движения по передней стенке прямой кишки, постепенно увеличивая силу нажима и захватывая близлежащие участки.

М. Нугаев, уролог, врач I категории.



Лежа

У вас тонзиллит?

✿ Добавьте в стакан теплой кипяченой воды 1 чайн. ложку спиртовой настойки календулы и полощите горло 3 раза в день.

✿ 0,2 г мумие растворите в 1/2 стакана теплого кипяченого молока и полощите горло.

✿ В стакан теплой кипяченой воды добавьте 5 капель березового дегтя и полощите горло.

Красный защитник - сладкий перец

Сладкий перец полезен и в сыром, и в тушеном виде. В нем просто зашкаливает содержание нужных женскому организму витаминов.

Например, фолиевая кислота участвует во всех процессах, связанных с рождением малыша. Поэтому употребление сладкого перца до

зачатия и во время беременности помогает избежать проблем, связанных с вынашиванием и рождением ребенка.

Регулярное включение сладкого перца в меню также укрепляет сосуды и повышает иммунитет. Из-за высокого содержания антиоксидантов этот овощ защищает от воздействия любых неблагоприятных сюрпризов погоды.



Лицо с обложки



АЛЬБИНА ДЖАНАБАЕВА: «МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ И ДЕТЬМИ ДОЛЖНО БЫТЬ ДОВЕРИЕ»

Тем, кто внимательно следит за карьерой Альбины, может показаться, будто певица и актриса не упускает ни одного шанса. Она поет, играет в кино, выходит на театральную сцену, принимает участие в телепроектах. А еще, вместе со своим мужем Валерием Меладзе, растит двух сыновей и успевает следить за собакой.

ОБ ОТПУСКЕ

Этим летом у меня много планов. Во-первых, большое количество фестивалей, которые нужно посетить. То есть, лето проходит в разъездах. У Валеры тоже гастрольный тур. Но, конечно, хочется еще отдохнуть и уделить время семье и детям. Отпуск я, разумеется, уже организовала, потому что хороший отдых нам планировать непросто и нужно это делать заранее. Мы проведем его на море в Испании.

ОБ ЭКСПЕРИМЕНТАХ С ЕДОЙ

Было время, когда я не ела мяса. Просто пыталась понять, как буду себя при этом чувствовать. И оказалось, что совсем неплохо. Но вот

от чего я не могла бы отказаться никогда, так это от сладкого. Если говорить глобально о правильном питании, то сахар — это самое большое из всех зол. Мы его получаем не только в виде рафинированного сахара, но и в самых неожиданных продуктах. Мы его накапливаем, накапливаем... Но ничего не могу с собой поделатъ — люблю закусить в конце ужина чем-то сладеньким. Фастфуд тоже иногда себе позволяю. Правда, больше по необходимости. Как-то отменили мой рейс, и пришлось срочно ехать с гастролей на поезде. Я прибыла на Курский вокзал, а в этот момент перекрыли Садовое кольцо, и меня просто не смогли встретить. Я по-

шла в метро, сохраняя спокойствие, и, приехав на место назначения, уже решила завершить этот день красиво. (Смеется.) Порадовала себя фастфудом.

О СТИЛЕ

Я бы не назвала себя шопоголиком. На мой взгляд, лучше не следовать моде, а прислушиваться к своим потребностям. Я очень благодарна, когда слышу комплименты в свой адрес, но, при этом, далеко не всегда чувствую, что выгляжу идеально. На мой взгляд, хорошо выглядеть — это, наверно, в первую очередь, вести правильный образ жизни. Нужно структурировать все вокруг: свои мысли, свое питание, свой режим. Я не могу сказать, что соблюдаю какой-то особый режим, но если ложусь раньше, то и просыпаюсь раньше, и, соответственно, выгляжу свежее и чувствую себя лучше. К сожалению, не всегда так бывает, потому что у нас переезды, перелеты, бессонные ночи, которые сразу отражаются на лице. Так что, нужно беречь себя.

О СПОРТЕ

Я дружу со спортом и могу сказать, что с годами ситуация меняется. Той нагрузки, которая когда-то казалась идеальной, теперь уже недостаточно, ее нужно увеличивать. Это я говорю из личного опыта. Такой режим тренировок, который был у меня десять лет назад, уже не подходит, его приходится усиливать.

О ДОМАШНЕМ ХОЗЯЙСТВЕ

При выборе помощницы по хозяйству для меня важны профессиональные навыки. Каждый человек должен делать свою работу качественно. И плюс, конечно, личная симпатия. Ни работодатель, ни со-



АЛЬБИНА — СЧАСТЛИВАЯ МАМА ДВУХ СЫНОВЕЙ. СТАРШЕМУ КОНСТАНТИНУ УЖЕ ПЯТНАДЦАТЬ...

трудник не должны раздражать друг друга. Выбор няни — очень сложный и часто небыстрый процесс. Я долгое время не допускала даже мысли о том, что за нашими детьми может присматривать чужой человек. Но, в итоге, нам повезло — у нас хорошая няня.

О ЛЮБВИ К ЖИВОТНЫМ

В детстве я тащила домой всякую живность. Для меня было очень важно, например, вылечить собачку с подбитыми лапами. Один раз принесла черепаху, а мой папа в этот момент отдыхал, у него был послеобеденный сон. Я положила ему на живот черепаху, а она поползла... Мне, конечно, за это потом попало. Я тогда очень удивилась, почему такая реакция? (Смеется.) Я обожаю всех животных. Родители мне позволили завести большую собаку в одиннадцать лет. Я за ней ухаживала и была целиком ответственна за этот процесс. Собака — это прекрасно. До недавнего времени у нас был друг, йоркширский терьер по кличке Луи, который жил

с нами одиннадцати лет. Но его не стало, и для всех нас это была настоящая трагедия. Поначалу мне казалось, что нужно выдержать паузу и никого не заводить, но потом мы поняли: для младшего сына в такой ситуации будет лучше переключиться на нового друга. И как только в доме появилась новая собака, ситуация сразу разрядилась. Теперь у нас щенок породы мальтипу, очень симпатичный ребенок. Мы назвали его Армани, хотя он с удовольствием откликается на Арни.

О ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ

Я строгая мама, но даю поблажки, потому что кто, как не родители, должен быть и строгим и добрым. Секрет хороших взаимоотношений с детьми — в доверии. Только в этом. Всегда легко сначала осудить, дать какую-то негативную реакцию на действия ребенка. Сложнее понять, сделать так, чтобы дети не боялись подойти к родителям со всеми своими проблемами.



ДЛЯ ДВУХ ВОСТРЕБОВАННЫХ АРТИСТОВ СПЛАНИРОВАТЬ СОВМЕСТНЫЙ ОТПУСК ОЧЕНЬ НЕПРОСТО. НО АЛЬБИНА И ВАЛЕРИЙ МЕЛАДЗЕ ВСЕГДА НАХОДЯТ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ ПОБЫТЬ С СЫНОВЬЯМИ И ДРУГ С ДРУГОМ

ЭД ШИРАН УСТАНОВИЛ НЕСКОЛЬКО МИРОВЫХ РЕКОРДОВ ВСЕХ ВРЕМЕН



Музыкант Эд Ширан установил мировой рекорд по самому прибыльному, массовому и масштабному турне всех времен. Об этом сообщает The Guardian.

Гастроли, получившие название Divide tour, стартовали в марте 2017 года. Турне Ширана завершится в августе в Великобритании. Ему осталось устроить 12 шоу. К концу гастролей число концертов, проведенных исполнителем, достигнет 255.

Divide tour принес организаторам 736 миллионов долларов. Предыдущий рекорд, установленный группой U2, составлял 735 миллионов. Концерты Ширана посетили более 8,5 миллиона человек в 43 странах. В случае с U2, также установившей предыдущий рекорд по посещаемости шоу, эта цифра составляла 7,3 миллиона.

К концу турне Ширан проведет в нем рекордные 893 дня по сравнению с 760 днями гастролей U2, добавляет BBC News.



Смотрите в глаза человеку, у которого просите прощения.

ПРОСИТЬ ПРОЩЕНИЯ ПО-ВЗРОСЛОМУ

Бывает непросто произнести эти два слова: «Прости меня!». Однако умение признать свою вину отличает взрослого, зрелого человека. Как правильно извиняться, чтобы собеседник оттаял?

Кристина и Артем часто ссорятся. Обычно первый шаг к примирению делает именно Артем, как настоящий мужчина. Однако недавно любимая его удивила, когда после очередной ссоры прислала смс: «Знаешь, я думаю, мы оба неправы. И я признаю свою вину. Ну, процентов на 10, остальные 90 - это твой косяк». - «Хитрая! Вот вроде бы извинилась, но умудрилась выставить меня виноватым!» - смеется Артем.

Да, просить прощения никому не нравится. Ведь это означает, что мы идеальны и совершили ошибку. Но иногда лучше наступить на горло собственной гордости, чтобы близкий человек не страдал по нашей вине. С чего начать?

«ЧТО Я СДЕЛАЛ НЕ ТАК?»

Если вы искренне не понимаете, чем обидели вашего собеседника, не стройте догадок, а задайте вопрос в лоб: «Что я сделал не так?» Когда причина недопонимания будет выяснена, не стоит говорить: «Ну, прости, не думал, что это тебя расстроит». Вы просите прощения за свой поступок, поэтому психологи советуют строить извинение так: «Я сделал ... , и из-за этого ты ... Мне очень жаль, извини».

«Я знаю, что ты чувствуешь». Эту фразу лучше вообще не произносить, даже если вам кажется, что вы действительно можете представить себя на месте собеседника. Каждый переживает определенные жизненные ситуации по-своему. Вы можете лишь догадываться об эмоциях вашего друга, партнера или коллеги. Даже, если вы уверены, что не обиделись бы на замечание, которое задело другого, не утешайте себя этим. Ведь речь идет не о ваших чувствах.

Язык тела. Согласитесь, приятнее услышать извинения от человека, который расположен к общению. На это указывает его поза. Когда собеседник держит руки на груди и стоит, скрестив ноги, он словно отгораживается от других. Чтобы продемонстрировать другому искренность своих чувств, возьмите его за руку (если рамки общения позволяют) или похлопайте по плечу. Вы обидели близкого друга? Возможно, объятия - это то, что ему нужно. Иногда невербальный язык срабатывает лучше банального «извини».

«Прости, но...» Если вы начинаете просить прощения так, уж лучше вообще не делать этого. Ведь все, что прозвучит после «но», по

сути, является началом спора. «Прости, но я считаю, что ты реагируешь неправильно», «Прости, но я не думаю, что на мои слова следовало обижаться», «Прости, но ты сам виноват» и т.д. Вы дорожите отношениями с этим человеком? Значит, на время забудьте о себе. Даже, если он тоже вас обидел, пусть так. Вы свое дело сделали - извинились, и ваша совесть чиста.

Собеседник не стал просить прощения в ответ? Что ж, это его выбор. Вы можете вернуться к данному вопросу позже, когда оба остынете.

Загладить вину. «Сказал «прости» и живешь себе дальше - в этом нет ничего сложного» - рассуждают некоторые. Но, чтобы между вами и другим человеком не осталось напряжения, предложите собеседнику найти выход из этой ситуации. Только не задавайте вопрос: «Как я могу все исправить?», а предлагайте конкретное решение.

Допустим, вы обидели супруга. Предложение сходить в ресторан за ваш счет может быть воспринято им как попытка купить доверие. Но вы можете по-настоящему удивить его. Например, вместе сходить на футбольный матч, или уделить время другому хобби мужа, или пригласить в гости его маму. И пусть вы терпеть не можете футбол и вас раздражает свекровь, дайте понять любимому человеку: вы сожалеете о своем поступке и готовы на все, чтобы загладить вину. Он это оценит. Правда, важно соотносить степень обиды и вариант решения проблемы. Если обида глубокая, а проступок серьезный, поход на матч вряд ли это исправит. Каждый конкретный случай требует определенного решения. Обсудите это с человеком, которого вы обидели, чтобы найти подходящий вариант разрешения проблемы.

ЕСЛИ СОБЕСЕДНИК НЕ ПРИНИМАЕТ ИЗВИНЕНИЯ

Что делать, если собеседник не принимает ваши извинения? Первое, о чем стоит напомнить себе: никто не обязан нас прощать. Даже если вы сделали все, что в ваших силах, а человек так и не оттаял или, хуже того, произнес: «Мне не нужны твои извинения. Уходи», придется принять это. Возможно, вы нанесли ему слишком глубокую рану. Отказ принять извинения не должен вас оскорблять. Но это не означает, что теперь вам нужно изо дня в день просить прощения и обрывать телефон. Попробуйте дать обиженному немного времени.

От противных коллег можно сбежать на другую работу, неприятных друзей занести в черный список. Но с проблемными родственниками все намного сложнее.

Мы привыкли трепетно относиться к семейным узам. Пусть двоюродная сестра - противная сплетница, а дядя с отцовской стороны - мерзкий любитель сальных шуточек, но они же родные люди. Что поделаешь, ведь семью не выбирают. Да, это так, но вы вправе решать, как будут строиться эти отношения.

ОСТОРОЖНО, ОПАСНОСТЬ!

Как распознать токсичного человека?

Они вечно критикуют окружающих. В собственных бедах и неудачах винят кого угодно, только не самих себя. Любые возражения принимают в штыки. Любят использовать аргументы из серии «вот поживешь с мое...».

Они - короли и королевы драмы. Любые эмоции и чувства доводят до абсурда. Истерики, скандалы, слезы - вот их обычный стиль общения. Окружающих выматывает такой накал страстей, а сами «артисты» заряжаются чужими эмоциями.

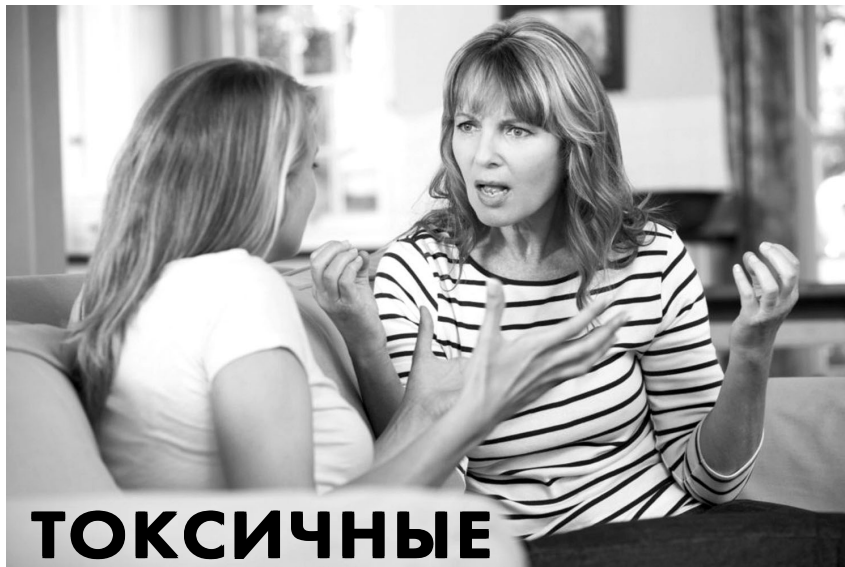
Они больше говорят, чем слушают. Говорят, естественно, о себе и своих проблемах. Если вам хочется рассказать о собственных неприятностях, попросить помощи или совета, у них найдется миллион неотложных дел. И вообще, подобные типы общаются с вами, только когда им что-то от вас нужно, будь то эмоциональная поддержка или деньги «до зарплат».

Они лгут. Пойманные с поличным, отпираются до последнего: «Я такого не говорил», «Ты неправильно поняла», «Вечно ты все выдумываешь». Причем, говорят это так убедительно, что вы начинаете сомневаться в себе: может, они и правы. Такой прием называется газлайтингом, и это одна из форм психологического насилия.

Они пытаются вас контролировать. В общении с родственниками это часто выливается в форму непрошенных советов: «Тебе уже давно пора рожать второго ребенка. Еще чуть-чуть и поздно будет!»

ЭТО НЕ РАБОТАЕТ!

С токсичными родственниками тут же становится не по себе, настроение портится и белый свет не мил. Доверяйте своим ощущениям! Пусть все вокруг считают тетю Машу заботливой безвредной старушкой, но если вас тошнит от ее критических замечаний и ехидных



ТОКСИЧНЫЕ РОДСТВЕННИКИ

комментариев, то эти отношения для вас токсичны.

Увы, попытки объяснить родственнику, насколько психологически агрессивным является его поведение, не работают. Вряд ли человек сможет осознать и признать свою ответственность. Токсичное поведение уже давно стало частью его натуры. Скорее всего, он попытается переложить вину на вас. Вы слишком чувствительная, мнительная, обижаетесь по пустякам. Как же быть в таких случаях?

КУРС САМООБОРОНЫ

Существует несколько приемов психологической самообороны, которые помогут справиться с токсичными родственниками.

1. Дистанцироваться. Полностью разорвать отношения с человеком не всегда возможно, особенно если речь идет о близких родственниках, но можно сократить общение с ними. Под любым благовидным предлогом избегайте встреч - можете придумать себе аврал на работе или курсы повышения квалификации. Это как раз тот случай, когда вы не должны испытывать чувство вины, если ради со-

хранения собственного душевного спокойствия вам придется соврать.

2. Определить границы. Вы имеете право устанавливать границы дозволенного. «Мне не нравится, когда...», «Пока я не готова говорить об этом», «Мне неприятна эта тема» - возьмите на вооружение эти простые фразы и научитесь произносить их спокойным, но твердым голосом. Не пытайтесь объяснить, почему именно вам не хочется обсуждать с тетей Клавой семейные сплетни или почему вас бесят шутки дяди Володи о глупых блондинках. Просто дайте понять, что не потерпите таких бесед.

3. Контролировать эмоции. Токсичные люди подпитываются чужими реакциями и чувствами. Они специально провоцируют вас на резкие эмоции. Например, вы сорвались и накричали на сестру. Теперь она будет использовать вашу несдержанность себе во благо, играя на чувстве вины и заставляя плясать под ее дудку. Но если вы сумеете сдержаться и обуздать раздражение, то выбьете оружие у нее из рук. Не получив желанной реакции на свое поведение, собеседник быстро потеряет к вам интерес.

ФИЛЬМЫ В ТЕМУ

«Родня» (1981 г., СССР). Главная героиня изо всех сил пытается спасти семью дочери, в которой наметился разлад. Но, тем самым делает только хуже...

«Знакомство с Факерами» (2004 г., США). В семье Факер намечаются перемены в виде свадьбы сына. Правда, родители избранницы сначала хотят познакомиться с будущими родственниками поближе.

«От семьи не убежишь» (2018 г., Франция). Молодая пара дизайнеров готовится сорвать куш, подписав контракт на несколько миллионов! Но неожиданно в гости заявляются родители супруга, которые намерены рассказать все о его прошлом.



ТОМ ХОЛЛАНД:

«Человеком-пауком я уже был, на очереди — Джеймс Бонд и Бэтмен»

Актера считают невероятным счастливым. В 23 года он стал суперзвездой, сыграв главную роль в культовом блокбастере про Человека-паука. В интервью Том Холланд рассказал, через какие испытания ему пришлось пройти, чтобы получить допуск в «высшую лигу».

— Том, это правда, что вы в Инстаграме узнали о решении утвердить вас на такую звездную роль? Не по телефону и даже не по почте вам сообщили, что ваша жизнь круто поменялась и вы теперь тот самый Человек-паук — главный герой культового блокбастера?

— Правда! Я прошел восемь прослушиваний. Пять раз сам записывал себя на видео, как меня просили... И все время мне предлагали сделать что-то еще и еще. На последнем прослушивании мне сказали: «Никуда не уезжай из Атланты, потому что мы тебе завтра точно скажем». И наступало самое ужасное — ожидание. Еще шесть прослушиваний — и тишина. Я неделю провел у кузена в Атланте, вздрагивая от каждого звонка и каждый раз разочаровываясь. Потом я не выдержал и улетел в Лондон. Прошло еще пять недель. Я находился в ужасном состоянии, каждые 20 минут проверял свой телефон...

Пустота. И вот однажды, гуляя с собакой, я открыл свой Инстаграм и увидел сообщение: «Зайди на наш веб-сайт, и узнаешь, кто теперь новый Человек-паук». Имелся в виду сайт студии. Я так и сделал — и увидел свое имя! Помню, я буквально сошел с ума. У моего бедного пса аж припадок случился, когда он увидел, как я кричу и танцую на улице. Рванул домой, а там брат Гарри меня охладил: «Эй, старик, не больно-то радуйся. Наверняка это ошибка. Ты что, не знаешь — сайт веч-но хакеры взламывают. Они бы тебе позвонили. Так не бывает». Гарри у нас пессимист, всегда и во всем сомневается. Хотя и правда — студийный сайт как раз незадолго до этого действительно взламывали, был скандал. Но в тот же день мне позвонили! Сам президент Marvel Studios и продюсер фильма Кевин Файги. А я ему, такой гордый: «Кевин, я уже знаю. Это есть в Инстаграме. Вы что, и правда думали,

я, 19-летний парень, не обнаружу это сам?» (Смеется.) Такая забавная история.

— Судя по всему, это был самый большой стресс в вашей жизни...

— Еще бы! Чем ближе я подбирался к вожденной цели, тем отчетливее понимал, как изменится моя жизнь, видел свое будущее. В случае, если все пойдет как надо. И хотел этого с каждым днем и с каждым часом все сильнее и сильнее. Помню, как проходил пробу перед камерой с Робертом Дауни-младшим. Ужасно нервничал, сами понимаете. А в голове пронеслись мысли: «Какой он странный! Совсем не так выглядит на экране, как в жизни». И только спустя какое-то время узнал, что это был его дублер, представляете? (Смеется.) Но и тут повезло. Потому что я на дублере-то все нервы себе вымотал и, уже когда «живого» Дауни встретил, был спокоен.

А еще я знаю, что Крис Хемсворт — замолвил за меня словечко перед студийными боссами. Сказал им, чтоб они не сомневались — я самый классный парень на свете, и они не пожалеют, если дадут мне эту роль. Устроили мне и испытание на проверку моих физических и двигательных способностей. Это понятно, ведь Человек-паук должен быть гибким, пластичным и сильным, несмотря на свою тинейджерскую внешность. Я им говорю: «Сделать обратное сальто?» А они так изумленно: «А что, ты можешь?!» Тут уж я даже разозлился: «Черт возьми вас всех — неужели никто не удосужился даже глянуть на те пять видео, что я присылал в течение всех этих месяцев? Где я только и делаю, что кувыркуюсь!»

— И где же вы научились таким гимнастическим трюкам?

— В детстве я понятия не имел, чем хочу заниматься. Но обожал танцевать под разные песни. Особенно под Дженет Джексон. Моя мама увидела, что у меня хорошо с ритмом и движениями, и записала на балетные классы при академии танцев хип-хопа. Мне очень нравилось. В классе нас было всего двое мальчишек. (Улыбается.) Там меня заметил скаут и позвал на прослушивание в мюзикл «Билли Эллиот», он идет в одном из театров лондонского Вест-Энда. Мне было девять лет, и я оказался еще слишком маленьким, чтобы танцевать на сцене. Но все равно продолжал заниматься балетом, а в школе — регби и гимнастикой. Дело в том, что я учился в частной школе для мальчиков и к балету мои одноклассники относились не лучшим образом, дразнили. Ну знаете, какими дети бывают жестокими.

И каждые полгода я ходил на прослушивания в театр — они ждали, пока я подрасту и окрепну. В конце концов я все-таки получил роль Билли в «Билли Эллиоте». Когда играл в мюзикле несколько месяцев, был на домашнем обучении, и родители забеспокоились, решили вернуть меня в школу. Но уже спустя месяц меня умыкнули в Испанию на съемки фильма «Невозможное» с Наоми Уоттс. Мы там с ней большую часть съемочного времени провели в

огромном резервуаре с водой. (Улыбается.) Потом еще в картине «В сердце моря» по мотивам романа «Моби Дик» сыграл с Крисом Хемсвортом, самым лучшим и добрым человеком на всем свете. Вот так судьба привела меня к роли моей мечты — Человеку-пауку в 2016 году в марвеловском фильме «Первый мститель: Противостояние».

— **Интересно, а чем ваши родители занимаются — так легко позволили школу прогуливать...**

— Хороший вопрос! Я вырос, наверное, в самой что ни на есть способствующей стать актером семейке! Мой папа — стендап-комик, сценарист и автор скетчей. Мама — фотограф. Однозначно, мои родители — суперкреативные ребята. Неплохо иметь отца, который лет тридцать работает в шоу-бизнесе и знает все достоинства и недостатки профессии...

Но, знаете, именно мои гимнастические и балетные навыки больше всегогодились для роли супергероя. Когда болтаешься высоко на проволоке, на страховке, реально неплохо сохранять хладнокровие и контролировать себя. Мне не нужно было учиться работать на высоте — я лишь хотел научиться делать это еще лучше, чем умел раньше. Моя партнерша Зендая тоже классная гимнастка. И высоты совсем не боится. Она меня пригласила на съемки фильма о цирке «Величайший шоумен». Помню, как раз снимали сцену, где она висит высоко-высоко под куполом на шесте и должна оттуда спрыгнуть. Я думал, не решится. Так высоко, что даже смотреть было страшно, хоть она была и со страховкой, конечно. И что вы думаете? Зендая взяла и спрыгнула! Я просто обалдел!

— **Ходят слухи, что у вас с Зендаей не только дружеские отношения, но и любовь...**

— Нет, это не так. Я ни с кем сейчас не встречаюсь. Слишком много работы, и вся энергия тратится именно в этой сфере. Дело в том, что я человек, которому важны постоянные отношения, а не мимолетные интрижки и романчики. Это точно не мое. Поэтому и предпочитаю такие интрижки не заводить.

— **С вами удивительно легко беседовать — словно только и делаешь, что давали интервью в течение своих 23 лет...**

— Говорят, что я даже слишком болтливый — вечно выдаю секреты. (Смеется.) Спойлер знатный, иными словами. Нет, правда, меня уже не раз подлавливали. Но, вообще-то, я такой раскованный благодаря родителям и нашим семейным традициям. Мои мама или папа каждый вечер (как бы ни было поздно) готовили нам ужин, четверым своим сыновьям. А мы были обязаны рассказывать всякие-разные истории. Вот поэтому я на всех ток-шоу чувствую себя как дома за семейным ужином.

— **Откройте страшную тайну — это ведь не спойлер: говорят, вы ужасно боитесь реальных живых пауков?**

— Знаете, я всех живых существ

люблю и всячески приветствую. Но с пауками — да, есть проблемка. Эти чертovsky мохнатые существа меня завораживают, жуть на меня наводят. Даже искусственные. На интервью под камеру часто пытаются всучить мне это мерзкое насекомое в банке или игрушечного паука дать поддержать. Кошмар! Для кадра я, конечно, соглашаюсь, но в этот момент мне очень неприятно. Хотя готов признать, что работа этих самых пауков впечатляет — как они строят свои дома с помощью сетей из паутины. Классная вещь, ничего не скажешь.

— **Чем отличались съемки «Человека-паука: Вдали от дома» от предыдущего вашего дебюта в качестве главного героя — фильма «Человек-паук: Возвращение домой»?**

— Ирония заключается в том, что сиквел снимался в основном в Лондоне, в студии, что в сорока минутах езды от моего дома. А первый фильм снимали далеко, хотя он и называется «Возвращение домой»!

— **А что изменилось в вашем герое, что у него теперь на уме?**

— Любовь. Он абсолютно повернут на любовь. И хочет взять отпуск — не спасать больше мир. Но такая уж у Питера Паркера судьба, и, как он ни старается уклониться, ничего не выходит. (Улыбается.) Забавно, потому что в первом фильме мы как раз старались показать его супергеройские качества прежде всего. Какой он крутой Человек-паук и наслаждается своими суперспособностями. А тут он, как всякий нормальный человек, мечтает отдохнуть, взять паузу, пожить для себя. Но, увы, Паркер, как школьник, который обязан сначала выполнить домашнюю работу: спасти мир от чудовищных монстров.

— **У вас шикарные партнеры — тот же Джейк Джилленхол...**

— Он классный! Мы с ним подружались. Интересно, что Джейк играет нового персонажа по имени Мистерио в фильме «Человек-паук: Вдали от дома». Фанаты думают: наверняка злодей. Но это не так. Мы с ним вместе сражаемся с кучей этих безумных противных монстров. Одному не так весело и сподручно, а когда с кем-то, кто тебе друг, совсем иное дело. У нас с ним скорее

отношения как у братьев. Он меня постоянно ободряет и поддерживает. Я в реальности-то и не хочу ничем таким заниматься. Хочу просто радоваться жизни, съездить на каникулы. А Мистерио хлопает по спине так по-дружески и, в то же время, настойчиво, мол, я отлично справляюсь. Что очень смешно, потому что есть в фильме моменты, где я совсем даже не отлично справляюсь, а он мне все равно говорит: «Классная работа, малыш!»

— **Повезло вам! Такие проекты и такие партнеры, многие, наверное, мечтали бы оказаться на вашем месте...**

— Еще бы! Я всегда своему агенту говорил, что Джейк Джилленхол входит в число пяти актеров, с кем я бы хотел сыграть в одном проекте. И этот список у меня не меняется с годами... Я понял, что актерская игра похожа на игру в теннис. Если играешь с кем-то, кто тебя сильнее, сам растешь. Стараешься изо всех сил, потому что хочется соответствовать. Вот и с Робертом Дауни-младшим у меня сложились хорошие отношения. Я прошу его советов всегда, и он, кстати, тоже может меня о чем-то спросить или попросить. Такие отношения в этом бизнесе дорогого стоят. Потому, что молодой актер может встретить самое разное к себе отношение. И затравить могут, и все что угодно... Здорово иметь за своей спиной друзей, которые всегда готовы помочь и дать верный совет.

— **Хотите сниматься в кино всю жизнь или есть еще какие-то идеи насчет карьеры?**

— Через пятнадцать лет хочу получить «Оскар», а через двадцать лет — стать режиссером. Такие глобальные цели! А ближайшие пять лет — наслаждаться жизнью и тем, что она мне преподносит. Пока все очень неплохо. (Смеется.) Прекрасное время, и мне кажется, когда-нибудь я буду говорить: вот же были лучшие годы в моей жизни! Конечно, хотел бы развиваться как актер. Понимаю, что еще далеки от совершенства. Хотелось бы дорасти до уровня Ди Каприо, Джейка Джилленхола. Не хочу привязываться к одному характеру, понимаю, такое часто случается с актерами, получившими роль супергероя. Так что, каждый разговор со своим агентом начинаю с вопроса: «Что там у тебя новенького для меня? Что предлагают?» Пока у меня небольшой перерыв в съемках, а так задействован в восьми проектах.

— **И все же, есть роль, о которой вы мечтаете так же, как мечтали о Человеке-пауке?**

— Джеймс Бонд. Ага, не верите. (Смеется.) Ну, или, может быть, Бэтмен.

— **Ну надо же. Снова культовые звездные роли. Какой вы, однако... Если их получите, это не будет несправедливо по отношению к другим актерам, не таким счастливым, как вы?**

— Еще как будет несправедливо! Но разве жизнь — справедливая штука? (Смеется.)





ВЕЧНАЯ НЕВЕСТА

Кто-то не может дожидаться предложения руки и сердца от единственного мужчины, другие слышат заветные слова: «Ты выйдешь за меня?» не один, не два и даже не три раза в жизни. И еще неизвестно, что хуже!

Моей дочери исполнилось двадцать, и я уже морально готовлюсь примерить на себя роль бабушки. Правда, скорее всего, стану бабушкой без дедушки. Так сложилось, что я никогда не была замужем, хотя многие пытались меня заарканить. И если бы моей целью был штамп в паспорте, могла бы выйти замуж несколько раз...

Первое предложение руки и сердца я получила, когда мне исполнилось восемнадцать. Виталика призывали в армию, и он хотел жениться заранее - опасался, что девушка без статуса жены его не дождется. Я восхищалась стратегией Виталика, но не была уверена, подходит ли мне такой вариант. Жить без мужа, пока он служит, под пристальным наблюдением свекрови, когда вокруг столько соблазнов молодости - нет уж, спасибо. В общем, я отказала, и парень ушел в армию страшно обиженным.

Второй кандидат в женихи был всем хорош - серьезный, надежный, верный. Денис безропотно выполнял все мои прихоти и капризы, а я беззастенчиво этим пользовалась. Парень все понимал и смотрел на меня печальными, влюбленными глазами. Ухаживал он обстоятельно, и когда я узнала, что моя мама уже ездит с ним на рынок за картошкой, а папа советует по поводу ремонта дачи, всерьез испугалась, что дело закончится загсом. Мои опасения были небеспоч-

венными. Спустя год после нашего знакомства Денис сделал мне предложение. Но мне было невыносимо скучно рядом с ним, я боялась, что дальше веселее не станет, поэтому сбежала, когда представилась возможность, - уехала на стажировку в другой город.

Третья любовь подарила мне дочку, за это я всегда буду благодарна судьбе. Максим сделал предложение в перерыве между своими тренировками. К тому моменту я была уже беременна и согласилась. Готовясь к свадьбе, я радовалась, что у ребенка будет такой спортивный отец, заботящийся о своем здоровье. Когда я застучала его в постели с девушкой-тренером из спортзала, он так и сказал: «Это же для здоровья! Тебе ведь пока нельзя...» Увы, но свое достоинство я ценила гораздо выше, поэтому послала Максима, забрала заявление из загса и решила, что воспитаю дочь сама.

Мне было тридцать, когда я случайно встретила Виталика, своего первого поклонника. К тому времени он уже успел жениться и развестись. Мы тепло пообщались, потом встретились еще пару раз, и он снова сделал мне предложение. Я даже подумывала согласиться, пока Виталик не произнес: «После развода и раздела имущества мне достался автомобиль жены. Значит, новой жене покупать машину не придется. Отдавать такую дорогую вещь кому попало я не хочу, вот и

решил жениться на тебе - все-таки не чужой человек. Ну как, согласна?» Я снова восхитилась его стратегическим мышлением, поблагодарила за щедрое предложение и уехала домой. На трамвае.


Спустя некоторое время я познакомилась с сорокалетним поэтом Михаилом. Правда, его последний и единственный сборник стихов вышел давно-давно, но все же отношения с ним казались мне очень романтичными. Он писал статьи для местной газеты и стихи - для души. И каждый день страдал муками творчества. Я быстро поняла, что его муза живет на дне бутылки, и без ежедневного допинга Миша не может существовать. Брак с алкоголиком - это последнее, о чем я мечтала, поэтому отказалась выходить замуж за Мишу, хотя он очень просил.

Я уже почти потеряла надежду обрести свое счастье, как встретила бизнесмена Олега. Он был старше меня на девять лет. Достойный во всех отношениях мужчина, рядом с ним я чувствовала себя принцессой. Через месяц знакомства переехала в его просторную квартиру и думала, что настал конец моей одинокой жизни. Все было хорошо, кроме одного «но» - две взрослые дочери Олега от первого брака не признавали за отцом право на личную жизнь. У них были ключи от квартиры, и девицы заявлялись к нам в любое время суток без предупреждения. Я считала это наглостью, но Олег обожал дочек и не мог запретить им хозяйничать в его доме. У меня тоже росла дочь, так что я понимала его отцовские чувства. Но когда в один прекрасный день в квартире появилась бывшая жена моего любимого, я была в шоке. Женщина снисходительно мне объяснила, что бывших мужей не бывает, Олег ей как родственник, и она всегда будет присутствовать в его жизни. Мне эта дама предложила просто смириться с таким положением вещей. Я представила семейную жизнь в гареме и содрогнулась. Хорошо, что знакомство с бывшей женой моего мужчины состоялось раньше нашего бракосочетания. Кстати, расстались мы мирно.

«Довыбиралась, - констатировала мама на моем сорокапятилетнем юбилее. - Кто тебе в старости стакан воды подаст?» Я подумала, что могу просто поставить кулер возле своей кровати и не переживать. К тому же, у меня есть дочка, которая всегда поможет. Вполне возможно, я еще выйду замуж, если уж очень захочу, но, честно говоря, мне и одной неплохо!

Д.В.

Ваш любимый сканворд

				Подвеска	Глава мус. общины	...Папанов	Древн. столица Японии	Турция
Теле-взятки	Часть упряжи	Театр. освещение	Гадание					
		Звук "ДО" (стар.)	Беспорядок	Провизия	Ампер	"Голубой..."		
Сыр	Оружие				Креветка			
				Шоссе				
Радар						Крик		
	Рабская зависимость	Башкирия	Образ					
				Единица счета	3600 секунда	Стир. порошок		
	Гриб	Зефир	Брюки					
Тренер. фиг. катание	Не сладкие редьки	Мяч, бадминтон	Многолетний лед			Командир янычар	Срок, работа	
					Аркан			
Излишек	Существительное	Латин. буква	Осадки			Сайд, актер	Управ. факультета	
			Ядовит. растение	Модель "Рено"				
Фото-пленка	Военная одежда				Соревнования судов	Буква кириллицы		
		Огненный камень	Жилище глея			Хлеб	Боеприпас	
Группа птиц	Удивление (межд.)	Лог			Кугуар			
			Крис..., певец	Аминобензол				
Захват грузов	Поручитель				Трясина			
Белая глина				Заложник, Русь				



Что за монстр?

На побережье новозеландского города Окленд местные жители обнаружили гигантское желеобразное существо розового цвета. Долго думали и гадали, что это за монстр. Оказалось - гигантская медуза волосистая цианея. Ее купол может достигать 2 метров в диаметре, а щупальца вырастать до 20 метров. Эти гиганты, несмотря на свой устрашающий вид, вполне безобидны. Питаются планктоном, мелкой рыбой и другими микрорганizмами. А обитают в акватории Атлантического и Тихого океанов.

Золотуху лечили одним касанием

Лекарства-пустышки могут творить настоящие чудеса. Доказательства этому находят в самых древних источниках.

Можно сказать, что эффект плацебо и был главным лекарством наших предков. В его основе - вера в магические средства, помноженная на ритуалы и заклинания. Так, шумерская медицинская табличка (4000 год до н.э.) содержала список 12 лекарств, которых иначе, как плацебо, и не назовешь. В папирусе Эбера (1600 год) счет таким снадобьям шел на десятки и сотни. По мнению исследователей, почти все лекарства, бывшие в употреблении в древности, можно было бы выбросить без вреда для человека. Ведь даже снадобья от знаменитых врачей древности, таких как Парацельс или Гиппократ, нельзя считать целебными. Но тем не менее, порошки из мумии или растертых лягушачьих лапок вылечивали страждущих вопреки всему. Одним из самых дорогих, а потому феноменально эффективных лекарств-плацебо почти 2 тысячи лет считался рог носорога. Одна его лекарственная доза стоила в

переводе на современные деньги 250 тысяч долларов! Еще более удивительный пример невероятной силы плацебо - способность английских и французских королей исцелять больных золотухой одним лишь своим прикосновением. Среди королей-чудотворцев рекордсменом по количеству исцелений можно считать английского монарха Чарльза II в XVII веке, который за 19 лет излечил немыслимое число людей - 90 798 золотушных больных!

Объясняются все чудеса исцеления просто: наш мозг - главная панацея от всех недугов и одновременно главный их источник.

P.S. Лучшее всего плацебо унимает боль. Ученые выяснили, что после приема «обезболивающих» таблеток или применения крема-пустышки боль от уколов или разрядов тока уменьшается в среднем на четверть, а то и вполовину. Обычная головная боль также прекрасно излечивается «пустышками».

◆ ◆ ◆
19 февраля 1796 года в США выдали первый патент на медицинское изделие. Это были две металлические палочки. Несколько лет врач-самоучка Элиша Перкинс излечивал с их помощью ревматизм и всевозможные воспаления. Палочки, как уверял Перкинс, «вытягивали» из тела болезнь за счет электрофизической силы. Помог чудо-прибор более чем пяти тысячам больных. Лишь после смерти изобретателя выяснили, что никакого эффекта этот прибор не оказывает.

ВСЕ ПОШЛО НАПЕРЕКОСЯК...

Я на себе убедилась, что вещи в доме способны приносить несчастье. Особенно, если появились неожиданно и не были желанными.

Было в картине что-то зловещее...

Тогда я жила в Екатеринбурге. Снимала вдвоем со знакомой (звала ее Света) комнату в двухкомнатной квартире. Однажды моей соседке знакомая художница подарила картину. На ней была изображена девушка с длинными золотистыми волосами, в черном платье, сидящая на огромной руке на фоне ночного неба. Картина Свете сразу не понравилась, в ней было что-то зловещее. Но отказаться от подарка было неудобно. После появления картины в нашей квартире стали происходить странные события. Я положила в стиральную машину постельное белье, включила, и она сразу задымилась. Через некоторое время неожиданно перестала работать микроволновка, потом электрический чайник. Это были вещи Светы, она разрешила мне ими пользоваться. И так получа-

лось, что они выходили из строя именно тогда, когда их трогала я. В итоге, я чувствовала себя виноватой, а соседка злилась.

От фирмы и след простыл

В то время я искала работу и нашла компанию, где предлагали сопровождать туры за границу. Работодатель обещал помочь с загранпаспортом и визой. От меня требовались фотографии и небольшая сумма на оформление. Деньги обещали вернуть, когда начну работать. Я подписала договор, отдала деньги.

Через несколько дней мне позвонили и сказали, что документы переданы для оформления в ОВИР. Меня что-то насторожило. Посмотрела в Интернете информацию о таких же вакансиях и нашла описание похожих историй. Фирмы попросту обманывали людей. Решила проверить и своих работодате-

лей. В ОВИРе выяснилось, что документы на мое имя к ним не поступали. Я сразу пошла в компанию, чтобы расторгнуть договор. Удивительно, но деньги мне вернули. А через пару недель решила посмотреть, работает ли еще компания, и обнаружила, что ее и след простыл.

Подарок Света решила сжечь

Света очень переживала из-за поломок техники, особенно стиральной машины. Я-то рассчитывала, что устроюсь на работу и куплю новую. Но увы... Несколько месяцев мы были на ножах. Но потом Светлана вдруг решила избавиться от картины. Сказала, что надо сжечь ее и потом вдвоем помолиться. В тот же вечер мы сожгли подарок в тихом дворике около мусорных баков. После этого наши отношения наладились, а техника больше не ломалась. И мне удалось найти работу.

Альбина.

Ей-богу, правда!

118 дней без сердца

14-летняя Жанна страдала кардиомиопатией. Ей требовалась пересадка сердца. К несчастью, донорское сердце не прижилось, и его удалили. Девочке пришлось жить без сердца почти 4 месяца. Вместо сердца кровь качали два искусственных насоса. Тем не менее, она выжила, и через 118 дней ей провели вторую успешную пересадку.

28 лет линза была в глазу

Когда 42-летняя жительница Шотландии была еще подростком, однажды она потеряла контактную линзу. Но не обратила на это внимания. В 2018 году у женщины начала часто болеть голова чуть выше глаза. При обследовании за левым глазом врачи обнаружили уплотнение и решили, что это киста, которую надо удалять. Но во время операции хирург увидел, что это вовсе не киста, а линза для глаз. Только тогда женщина вспомнила, что 28 лет назад при игре в бадминтон воланчик попал ей прямо в глаз и, видимо, протолкнул линзу в сторону.

Тело держалось на шпильках

После серьезных травм, полученных в автомобильной катастрофе в 2009 году, кости 17-летней Катерины собрали с помощью 11 титановых шпилек (прикрепили к шее, позвоночнику, ноге), а также винта для поддержания шеи. Через 5 месяцев операций девушка практически полностью восстановилась и... стала моделью.

Удивительные люди

ПИТАЕТСЯ ТОЛЬКО МОРОЖЕНЫМ

Что такое сладкая жизнь, 21-летняя британка Кортни Бакстер знает не понаслышке. Еще бы, ведь девушка всю жизнь питается только мороженым - более 7 тысяч сортов за всю жизнь. У девушки сильнейшая фобия - ее пугают любые виды твердой пищи. Зато с мороженым отношения сложились хорошие. Все бы ничего, но начались проблемы со здоровьем. Сейчас девушка проходит курс лечебного гипноза и постепенно приучает себя к взрослой еде.



ПАКЕТ НА ОБЕД

В организме человека впервые обнаружили микропластик. Находят его и в водопроводной воде, и в некоторых продуктах.

ЦЕЛЛОФАН В АНАЛИЗАХ

Это могут быть волокна синтетической одежды, крошки пластиковой посуды, кусочки застывшей краски - что там говорить, пластик теперь кругом. Как он попадает в организм, оседая в нем? Исследователи из Вены провели простой эксперимент. В течение недели они давали испытуемым пищу, упакованную в пластик, воду из пластмассовых бутылок и морскую рыбу, которая, бушующая планктон, вместе с ним поглощает и обрывки целлофановых пакетов, надувных игрушек, солнечных очков... Все добровольцы вели подробный дневник питания. Анализ их экскрементов стал сенсацией: во всех пробах обнаружили микропластик. Более того, он присутствует в 83% водопроводной воды и, что самое удивительное, в дождевой воде Европы. Каковы последствия этого открытия для человека? Ближайшие - различные воспаления, а самое главное - мощный удар по иммунитету. Ученые заметили, что у морских млекопитающих пластик снижает способность производить потомство.

ПРОДАЛ ПАКЕТ - ПОПАЛ В ТЮРЬМУ

Многие страны уже давно начали борьбу с пластиком. Так, в Ирландии и Шотландии покупатели с 2002 года за каждый пластиковый пакет платят 15-процентный налог. В Дании, которая ввела такую доплату еще в 1994 году, их употребление снизилось на 90%. К ним присоединяются Италия, Франция, Испания. В Китае производство пакетов толщиной до 0,025 мм уже давно запрещено. В Финляндии, наряду с автоматами по приему пластиковой тары, установлены и мусоросборники для целлофановых пакетов. В Германии государство поощряет производителей безвредной тары и упаковки. В Занзибаре производитель или распространитель пластиковых пакетов легко может угодить в тюрьму. В Сингапуре целлофановые пакеты запрещены категорически. В октябре 2018 года Европейский парламент одобрил полный запрет пластиковой посуды и других одноразовых предметов из пластика на всей территории Евросоюза, который вступит в полную силу в 2021 году.

Знаете ли вы, что...

Ученые доказали, что предсказывать будущее может каждый. Оказывается, мозг человека после определенной тренировки способен достроить цепочку событий, которые еще не произошли. Причем, в воображении будущее наступает в 2 раза быстрее, чем в реальности.



МОЙ ВТОРОЙ РЕБЕНОК - ПРИЕМНЫЙ

Если вы задумываетесь об усыновлении, то наверняка в голове возникают картинки: малыш обнимает вас и ласково называет «мамой». Однако в реальности все сложнее. Наша читательница знает об этом не понаслышке.

Я всегда хотела иметь двоих детей. Дочери исполнилось двенадцать лет, а меня мучила тоска по малышу. Попытки забеременеть были неудачными, здоровье и возраст не располагали к вынашиванию младенца. Решение не просто завести малыша (суррогатное материнство мы как-то сразу отменили), а именно сделать доброе дело и усыновить ребенка дочь поддержала сразу - она у меня умница не по годам.

Мы собрали документы, получили заключение и стали искать малыша. Это должен быть мальчик, причем белокурый с голубыми глазами - внешне похожий на мужа. В первом же доме ребенка нам такого предложили и намекнули, что на него очередь и надо дать взятку. Стало противно, мы отказались. Спустя время я зашла на сайт с анкетами детей-сирот и увидела фото мальчика - точь-в-точь муж в детстве! Ехать знакомиться с Де-

нисом предстояло в другой город. Все дорогу мы с мужем молчали.

И вот выводят нам ангелочка - кудрявого голубоглазого блондина лет трех, очень стеснительного. Разговор с директором детского дома принес нерадостные новости: у Дениски (которому на самом деле было не три, а пять лет) плохая наследственность, неразвитая речь, да к тому же, его мать-алкоголичка официально не лишена родительских прав. Это значило, что усыновить мальчика невозможно, нужен суд. Я находилась в прострации, а муж решительно сказал: «Все равно мы его заберем!»

Муж нанял адвоката, мы сделали ремонт в детской комнате, купили игрушек и стали ждать приезда Дениски - нам разрешили его взять на две недели в гостевом режиме.

Знакомство с домом, нашей дочкой Настей и лабрадором Филей прошло замечательно. Денис-

ка ходил за мужем хвостиком, уплетал домашнюю еду за обе щеки, радовался игрушкам. А на пятый день случился кризис: мальчика как будто подменили. Он стал хулиганить, специально наезжал велосипедом Филе на лапы, размазывал варенье по скатерти, хамил мне и Насте. Конечно, я делала ему замечания. В ответ получала волну агрессии: Дениска кидался на нас, словно дикий волчонок, плакал, бился головой об пол, швырялся вещами. Я пила успокоительные и думала, как мы сможем на такое решиться, как я смогу жить с этим мальчиком. Возомнила себя опытной матерью, воспитателем, психологом...

Через две недели муж сказал Дениске, что они едут путешествовать, и мальчик доверчиво запрыгнул в машину. Узнав здание детского дома, он вцепился руками в сиденье и завыл...

Муж вернулся расстроенный, мы несколько дней это не обсуждали. Мне наш дом казался пустым. Потом нам позвонили и сказали, что с документами по усыновлению все проблемы устранены. Помню, как муж посмотрел на меня, и я сказала только одно слово: «Поезжай».

Два года прошло с того дня, как Дениска стал нашим сыном. На этот раз мы записались к психологу, пошли в школу приемных родителей, где получили мощную поддержку и советы людей, которые проходили через то же, что и мы.

Мы обратились к хорошему специалисту, которые половину диагнозов с Дениски «сняли», а с остальными помогают справляться. Ездили всей семьей на море, записали Дениску в футбольную секцию, а месяц назад он пошел в частный детский сад. Каждое утро он задает мне один и тот же вопрос: «А ты точно забереешь меня?» Я всегда отвечаю: «Точно, сынок».

Конечно, нервные срывы, агрессия не исчезли бесследно. Но теперь мы смотрим на это как на предмет для проработки. Дениска стал доверчивее, послушнее. Видно, что он старается. Я уверена: мы приняли правильное решение!

Елизавета И.

Удивительные люди

Ей 84, а она до сих пор за рулем

Ракия Сагитзянова научилась водить машину 45 лет назад. Сейчас ей 84 года. Получить права жизнь заставила. Нужно было самой ездить в лес за ягодами и грибами. С тех пор чем только она не управля-

ла: «запорожцем», «копейкой», «семеркой». Сейчас у женщины «Лада Гранта». И за такой большой водительский стаж не было ни одной аварии. Когда у супруга случился первый инсульт, Ракии Саберзянов-

не пришлось таксовать. Нужны были лекарства, дорогостоящая реабилитация. За несколько лет муж перенес четыре инсульта. Врачи советовали вывозить его на дачу. И снова выручал автомобиль.

Не могу найти друзей

Милая «Подруга»! Мне 30 лет. У меня налаженная жизнь, семья, дети. Но совсем нет друзей. Не с кем поделиться успехами, неудачами, попросить о помощи. Что во мне не так?

Екатерина Л.

ПОДРУГА: Искать друзей - такое же непростое дело, как искать любовь. Когда окружающие видят «голодные» глаза человека, которому жизненно важно, чтобы с ним кто-то дружил, они пугаются и сторонятся его.

Хотите обрести друзей? Тогда надо сначала обрести себя. Любите ли вы себя? Цените ли? И если да, то за что? Попробуйте составить на бумаге список из 10-15 пунктов (можно больше), напишите, чем вы особенны, чем можете быть интересны людям, что позволит обратить внимание на вас. Проникнитесь собственной ценностью, неповторимостью.

Когда почувствуете свое новое я, найдите для себя увлечения. Легче всего знакомиться и находить друзей, основываясь на общих интересах. Может, это будут мамочки на детской площадке, Или рукодельницы, с которыми вы вместе ходите на творческие занятия. Всегда улыбайтесь, будьте приветливы, доброжелательны, излучайте позитив.

.....

Интересный вопрос

Почему мы додумываем слова песен?

Вы знакомы с феноменом мондегрин? Скорее всего, да. Помните песню со словами «скрип колеса»? Большинство слышали «скрипка-лиса». В этом и заключается феномен. Человек, не расслышав слова, додумывает их самостоятельно. Получается, как правило, нелогично, а иногда и вообще противоположно оригиналу.

У каждого своя собственная интерпретация: кто-то может слышать одно слово, а кто-то - другое в одной и той же песне. Мозг, уловив набор звуков, подбирает в своем архиве те слова, которые максимально на них похожи.

Сложнее всего приходится людям, изучающим иностранный язык. Им мондегрин встречается на каждом шагу, пока чужой язык окончательно не станет понятным.



Любимый мешает мне худеть!

Милая «Подруга»! Супруг знает, что я сижу на диете, строго ограничиваю себя в питании. Он же, наоборот, приносит домой сладости, заказывает пиццу, дразнит меня. Я уже не знаю, как ему объяснить, что мне тяжело!

Наталья Груздинина.

ПОДРУГА: Начну с очевидной вещи: на диете сидите вы, а не ваш муж. Поэтому он может питаться так, как ему нравится. Тот факт, что вы слишком эмоционально реагируете на данную ситуацию, по сути, ваша личная проблема.

Судя по рассказу, вам тяжело дается диета. Она явно вызывает у вас стресс, переживания. Я сомневаюсь в том, что на жесткой диете, которую выбрали вы, можно удержать достигнутый результат и при этом не впасть в депрессию. Советую вам обратить внимание на другие варианты. Например, пересмотрите свое питание и замените вредные продукты полезными.

Помните: если вы ставите себе жесткие ограничения, у вас автоматически появляется желание их нарушить.

Что касается вашего мужа, я не думаю, что он специально вас мучает. Возможно, супруг уверен: диета вам не нужна. Вы спрашивали, что он думает по этому поводу? Поговорите серьезно. Объясните, что подтянутая фигура для вас - не просто символ красоты, но и залог здоровья, высокой самооценки, душевного равновесия. Не надо заставлять мужа проходить этот путь вместе с вами. Но попросите его подбадривать вас и мотивировать.

Сын рисует голых женщин...

Милая «Подруга»! Недавно нашла в портфеле у своего 14-летнего сына рисунки обнаженных женщин. Он у нас такой тихий, спокойный, никогда не проявлял интереса к противоположному полу. А тут такое! Мы с мужем забеспокоились...

Раиса Харламова.

ПОДРУГА: Ваш сын-подросток рисует обнаженных женщин? Простите, но некоторые современные юноши в 14 лет уже переживают первый сексуальный опыт. Думаю, вашему сыну давно пора заинтересоваться противоположным полом.

Меня настораживает другое: почему вы с мужем так волнительно относитесь к довольно естественному процессу взросления ребенка? Ведь половая зрелость - стандартный этап созревания любого

подростка. Это неизбежно. И родители должны грамотно реагировать на это. Задумайтесь, может, в вашей собственной сексуальной жизни стоит много запретов и ограничений? Так или иначе, не пугайте сына своими тревогами. Более того, я бы не советовала вам говорить ему, что вы нашли рисунки. Было бы неплохо, если бы тему сексуальной жизни обсудил с ним отец. В дальнейшем не делайте из данного вопроса тайну. Это естественная часть жизни.

Отвечает ясновидящая



ОТВЕЧАЕТ ЯСНОВИДЯЩАЯ

Обрести

уверенность в себе

Мне 36 лет, но я не уверена в себе, часто краснею, не понимаю шуток, волнуюсь, потею. Думаю, многие мои проблемы идут из детства. Помню, когда погиб мой брат, мама сказала, что он был лучше меня. Сейчас я понимаю, что не люблю себя и очень переживаю за своих детей. Хочется, чтобы у них была сильная мама, но такая ли я сейчас?

Оксана Никоненко.

Дорогая Оксана, прочитав ваше письмо, я буквально прочувствовала ваши переживания и волнения. Ваши проблемы действительно идут из детства. Вы чувствовали себя нежеланным ребенком, были эмоционально отделены от родителей, у вас не было моральной поддержки. Что же сейчас? Вы сами стали мамой и боитесь, что ваши дети, так же как и вы в прошлом, останутся недолюбленными. Я понимаю ваши страхи, они нормальны в вашей ситуации. Но поверьте мне: они безосновательны! То, что было в вашем собственном детстве, совсем не обязательно должно повториться в детстве ваших детей. Даже наоборот! Теперь вы, повзрослев, сами знаете, как надо поступать. Понимаете, как стоит относиться к детям, как любить их и принимать, чтобы они выросли счастливыми.

Советую вам для начала простить свою мать. Для вас сейчас это самое важное. Глубоко внутри вы все же храните обиду на нее. Но зачем? Она съедает вас, не дает двигаться дальше. Просто отпустите эту ситуацию, ведь все это уже неважно. Вы взрослый человек, а детство осталось в прошлом. Сосредоточьтесь на собственных

детях. Они - ваше продолжение и, кстати сказать, ваша сила. Ради них вы сделаете все! Говорите им о том, как сильно их любите, посвящайте свое время и внимание, занимайтесь ими. Это будет лучшей терапией для вас.

Чтобы муж простил измену

Несколько месяцев назад я по глупости изменила мужу... Того мужчину не любила - бес попутал, не иначе! Не смогла держать это в тайне, а супруг, в свою очередь, не сумел мне простить неверность. Сейчас живем по отдельности. Но я знаю, что он любит меня и очень мучается! Можно ли как-нибудь его вернуть?

Оксана Н.

Ну и дел вы наделали! Правильно пишете - будто бес вас попутал. Иначе и не объяснишь произошедшее. У вас была прекрасная семья, любящий муж, большие перспективы - вижу, если бы не ссора, сейчас бы уже беременной ходили. Но что тут теперь поделаешь? Ситуацию вашу исправите, конечно, можно. Но я хочу вам сказать: для вас случившееся - знак. Первую ошибку вы еще сможете замолить, но если вдруг совершите что-то подобное в будущем, окончательно разрушите свою жизнь! Тогда дороги назад точно не будет. И я не смогу вам больше помочь.

Супруг вас действительно очень любит, но и обижен он прилично. Не может простить - ни морально, ни физически - вашу связь с другим мужчиной. Так что, приготовьтесь к тому, что отношения вы сможете наладить не раньше, чем через полгода. С чего начать этот длинный путь? Вам нужно провести ритуал, но для него понадобится ру-

башка мужа. Как ее достать, думайте сами. Когда рубашка будет у вас, постирайте ее в тазике с водой. Но вода эта должна быть не простой, а с добавлением трех щепоток красного жгучего молотого перца. Бросьте их в воду, а затем застирайте рубашку со словами:

«Ничью рубашку отныне не стираю, только раба Божьего (имя мужа). Ничью любовь ныне не прошу, кроме как раба Божьего (имя мужа). Ни на кого больше не взгляну, кроме как на раба Божьего (имя мужа). Перцем слова мои слеплены! Аминь».

Далее прополощите вещь в холодной воде и верните мужу. Можно сделать это незаметно, если получится. Сдвиги в положительную сторону вы заметите не сразу. Но как только они начнутся (вы почувствуете это), отправляйтесь в церковь и молитесь святому Николаю Угоднику. Твердите молитву ему как можно чаще - вымаливайте прощение. Вскоре вы вновь увидите, что муж смягчился. Сами все это время ведите себя кротко, не давайте повода думать о себе плохо.

Если прыщи не уходят

Мне 19 лет, и все мое лицо покрыто прыщами. Кремы, мази, дорогие процедуры - ничего не помогает! С завистью смотрю на своих сверстниц-красавиц. Ну, почему мне так не повезло? Чем это можно исправить?

Елизавета.

Дорогая Елизавета, ну зачем же вы завидуете своим сверстницам? Разве вы не знаете, что любая зависть губительна? Может, потому ваши прыщи и не проходят, что вы все время живете с чернотой в сердце и не хотите от нее избавиться? Ведь все идет изнутри - во всех смыслах этого слова.

Вы молодая, а характер у вас непростой, да и поступки вы часто совершаете нехорошие. Советую вам первым делом посмотреть на себя да подумать, что в себе исправить, чтобы очиститься изнутри. Глядишь, как помыслы светлыми станут, так и лицо преобразится. Если вы думаете, что я шучу, то ошибаетесь. Без внутренних изменений любые средства, так же как и разговоры, будут бесполезны.

Если же вы проведете внутреннюю работу над собой, можно будет ускорить результат с помощью белой магии. Обычно в борьбе с прыщами помогает козье молоко. Попробуйте! Ежедневно в течение семи дней вам нужно умываться козьим молоком. Хорошо, если оно будет свежее, домашнее. Но если вдруг такое найти не удастся, подойдет и покупное.

Когда будете умываться, повторите про себя или вслух следующие слова:

«Козочка белая и чистая, ее молочко белое и чисто, и кожа моя белой и чистой будет. Прыщи уйдут, раны затянутся. Как сказала, так и будет! Аминь».

Спустя неделю подобных умываний вы заметите, что кожа стала заметно чище. Вот тогда уже можно будет приступать к использованию специальных средств для ухода за кожей.

Как недуг

выкатить яйцом

Слышала, раньше любую болезнь лечили выкатыванием яйцом. Расскажите подробнее про этот обряд. Действительно ли он так эффективен?

Мария В.

Вы правы, раньше наши бабушки и дедушки, заболев, пытались выкатить недуг с помощью куриного яйца. Оно обязательно должно было быть свежим - буквально только что из-под курочки. Яйцо считалось началом чего-то нового, символом новой жизни, без хворей и болезней.

Проводили обряд очень просто. Яйцо нужно было взять в левую руку и пройтись им по всему телу человека: сначала спереди, затем сзади, катая его по голой коже. На месте, которое болело, нужно было остановиться, уделить ему особое внимание. Яйцо после этого обязательно выбрасывалось. Чаще всего его закапывали в землю далеко от дома, чтобы оно не напоминало о болезни. Как правило, уже через несколько дней, а то и часов, больному становилось легче. Однако хочу отметить: так случалось не всегда! Яйцо излечивало далеко не все болезни.

Никто заранее вам не скажет, поможет ли обряд выкатывания яйцом справиться с болезнью в вашем случае. Надо пробовать! Единственное, если решите провести этот обряд, имейте в виду, что яйцо должно быть не покупное, а свое, домашнее, желательно недавно взятое из-под курочки.

Катая яйцо по телу больного, нужно говорить следующее:

«Яйцо-яичко, все боли, недуги, хвори, болезни, недомогания себе забирай, впитай, у меня не оставляй. Аминь».

Сразу отвечу на два самых задаваемых вопроса об этом обряде. Первый: да, яйцо должно быть сырым! Второй: если в процессе выкатывания яйцо треснет, его нужно заменить на новое и начать все сначала.



КУДА ВЕДЕТ ЛИНИЯ ЛЮБВИ?

Всем интересно узнать будущее. Проще всего это сделать по линиям руки: этот способ доступен даже тем, кто далек от хиромантии.

Бывает, ко мне приходят посетители и протягивают руку со словами: «Расскажите, что меня ждет!» Признаюсь честно, долгое время я была далека от хиромантии и отказывалась в подобных просьбах. Но время идет, и я набираюсь опыта. По ладони можно многое рассказать о человеке. Сколько он проживет, какой будет его жизнь, сколько трудностей встретится на его пути. Больше всего людей интересует, как правило, линия жизни и линия любви. Сегодня расскажу вам подробнее про вторую.

Найти линию любви просто. Достаточно повернуть ладонь ребром к себе и слегка согнуть пальцы. Образуется черточка, а может две или три - у всех по-разному. Располагаются они между сгибом мизинца и линией сердца - широкой, четкой линией чуть ниже. Я всегда смотрю обе руки - и левую, и правую. Как правило, о любви они рассказывают суммарно. Итак, давайте по порядку!

У меня нет линии! Это вовсе не значит, что в вашей жизни не будет любви и брака. Просто ваше отношение к этой сфере более поверхностное, чем у остальных. Может, брак для вас не так важен или вы по натуре своей одиночка. Бывает и такое.

У меня одна линия. Скорее всего, вы однолюб - человек, который может всю жизнь прожить с одним партнером и быть счастливым. Что ж, вам повезло! Скорее всего, вас ждет крепкая семья. А может, она у вас уже есть?

У меня много линий. Возможно, вы непостоянный в любовных отношениях человек. Часто влюбляетесь, крайне эмоциональны, не можете надолго задерживаться в отношениях. Привязанностей в вашей жизни будет много, но не факт, что из них окажется хоть одна серьезная.

Линии еле видны, короткие. Вероятно, отношения у вас будут недолгими. По какой причине - сказать сложно. Вы привлекаете мужчин, но вам чего-то не хватает, чтобы создать прочные отношения.

Интерпретаций расположения линии любви - множество. Например, если в своем начале она разветвляется, а затем сходится, то возможно, с партнером вас ждет расставание, после которого вы будете вновь вместе. Если линия любви пересекается с линией сердца, с возлюбленным вы будете жить долго и однозначно переживете его. Одна из линий любви может оказаться четче всех остальных. Это будет означать одну сильную привязанность наравне с несколькими не слишком серьезными.

Бывает, линии любви на левой и правой руках повторяют друг друга. В таком случае, их следует воспринимать как единое целое и брать для трактовки любую руку. Если линии разные, суммируйте их. На левой две черточки, а на правой одна? Значит, в сумме у вас будет трое возлюбленных на жизненном пути.

Не путайте: количество линий не равно количеству браков! Это число сильных эмоциональных и любовных привязанностей, которые будут у вас в жизни. Более того, помните, что все в ваших руках! Вы все можете изменить и заставить идти по своему, так что не воспринимайте линию любви и остальные как неизменную карму. Это не так!



Согните ладонь, чтобы увидеть линию любви.



(Продолжение. Начало в 16).

– Ну как, дамы, выпить хотите? – поинтересовался Деннис, протягивая им пару стопок.

Девушки очень быстро выяснили, что их новый знакомый не слишком строго придерживается установленных на корабле правил. Алкоголь, сигареты, деньги в долг до получки – здесь он был как рыба в воде. Фрэнсис, которую уговорили сесть рядом с Маргарет, покачала головой. Не замечая восхищенных взглядов мужчин, она не решалась поднять глаза, и Маргарет начала жалеть, что уговорила ее пойти. Тем временем Джин, уже успевшая опорожнить две стопки, глупела прямо на глазах.

– Уймись, Джин, – прошептала Маргарет. – Ведь еще недавно тебе было совсем плохо.

– А вот Девей говорит, что это поможет успокоить живот, – ответила Джин, пихнув в бок сидевшего рядом мужчину.

– Спакоит жавот? – Джексона, одного из матросов, буквально заворожил их акцент, и он не упускал случая повторять за ними каждую фразу.

– Не советую верить им на слово, – подняла брови Маргарет. – Подумать только, поможет успокоить живот!

– Твой Джо, наверное, тебе то же самое говорил, да? – Под дружный смех окружающих Деннис показал на округлившееся пузико Маргарет.

Вдоль переборки с балками, к которым крепились гамаки, стояли ряды шкафчиков, хозяина каждого можно было определить по прикрепленному к ним почтовым открыткам или надписям от руки. На свободных местах висели фото полуобнаженных старлеток, которых теснили не столь гламурные, зернистые снимки жен, подружек, улыбающихся детишек, – пожелтевшие от никотина реликвии, которые напоминали о другом, большом мире, находившемся за тридевять земель отсюда. Те из моряков, что не играли в карты, лежали в гамаках: писали письма,

КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

спали, курили или наблюдали за происходящим – просто наслаждаясь обществом женщин. Из уважения к дамам большинство мужчин прикрыли наготу, девушкам со всех сторон совали кармелюшки и сигареты, предлагали любоваться фотографиями любимых. Несмотря на замкнутое пространство, в воздухе не чувствовалось абсолютно никакой угрозы. Ведь когда папа притаскивал из пивной пьяный сброд, она ни на секунду не могла расслабиться. А вот здешние парни оказались приветливыми, гостеприимными и в меру игривыми. Маргарет, кажется, понимала, в чем тут дело: этим ребятам, оторванным от родного дома, было достаточно одного лишь присутствия тех, кто напоминал им о мире, где нет ни войны, ни солдат, ни сражений. Она сама испытывала нечто подобное, когда встречала парней в такой же форме, что и у ее Джо.

– Фрэнсис, ты точно не хочешь перекинуться в картыши? – Маргарет снова выиграла.

Деннис присвистнул и бросил карты на стол, обещая в следующий раз взять реванш. Похоже, он ни капли не сомневался, что эта встреча не последняя.

– Нет, спасибо.

– У тебя наверняка здорово получится бы.

Да, у Фрэнсис получилось бы. Ее лицо, с тонкими, слегка заостренными чертами, казалось абсолютно бесстрастным – ни тени беспокойства, которое она, как догадывалась Маргарет, в данный момент испытывала. Маргарет несколько раз упоминала о том, что Фрэнсис работала медсестрой, но та пресекала любые попытки втянуть ее в разговор о службе в госпитале. Правда, у нее вполне хватало воспитания, чтобы не дать повода обвинить ее в грубости. И все же.

– Твоя подруга в порядке? – шепнул Деннис.

– Думаю, она просто немного стесняется. – Другого объяснения у Маргарет не имелось.

Она опустила голову, ей было как-то неловко заявлять о дружеских отношениях с женщиной, с которой лишь недавно познакомилась.

– Намного стесняеща, – прошептал кто-то у нее за спиной.

– Заткнись, Джексона. А где служит твой муж?

– На флоте, – ответила Маргарет. – Джозеф О'Брайен. Он механик на «Александр».

– Механик, а? Эй, парни, а Мэг, оказывается, одна из нас. Жена механика. Я понял, что у тебя, Мэг, есть вкус, как только положил на тебя глаз.

– Ага, глаз он положил. Зуб даю, ты так всем женщинам говоришь, – подняла брови Маргарет.

– Только тем немногим, у кого есть вкус, – заметил его приятель.

Они сыграли еще несколько партий. Игра и дружелюбное окружение позволили женщинам забыть, что они здесь чужие. Маргарет знала, что для такого человека, как Деннис, она самый безопасный вариант: он был из тех мужчин, кто получал удовольствие от женского общества только при отсутствии сексуального подтекста. А она, глупая, боялась, что ее беременность осложнит ей путешествие! Теперь же она находила в своем положении несомненные преимущества.

И, как ни парадоксально, приятнее всего было то, что мужчины вообще не обращали внимания на ее живот. Ведь практически каждая женщина на корабле обязательно интересовалась, какой у нее срок, «хороший» ли ребенок (интересно, думала она, а что, бывают и плохие?) и кого она ждет – девочку или мальчика. Одни хотели потрогать живот и пускаться в ненужные откровения насчет того, как страстно желают иметь детей, а другие, вроде Эвис, смотрели на него с едва заметной брезгливостью и категорически избегали всяческих разговоров о беременности, словно это могло быть заразным. Маргарет и сама старалась не слишком муссировать данную тему: ее буквально преследовали образы папиных телившихся коров, и ей до сих пор так и не удалось смириться со своей женской участью.

Они сыграли две, три и еще несколько партий. В комнате дым стоял коромыслом. Человек в углу сыграл на трубе две мелодии, которые она не узнала, а затем, в непривычно быстром темпе, – «The Green Grass of Home». Отложив карты, мужчины затянули песню. Джин влезла с непристойными куплетами, но забыла последние две строчки и зашлась в истерическом смехе.

Было уже совсем поздно, или, по крайней мере, им так казалось. При отсутствии естественного освещения и часов на руке невозможно понять, то ли время тянется еле-еле, то ли стремительно летит. Это зависело от удачной или неудачной партии в карты, от хихиканья Джин, мелодии трубы в углу – словом, от всех тех звуков, которые – при наличии некоторого воображения – могли напомнить о доме.

Маргарет положила карты на стол. Деннису понадобилась секунда, чтобы это заметить.

– Думаю, вы мне должны, мистер Тимс.

– Все, я пустой, – добродушно пропыхтел он. – Как насчет сигаретных карточек? Порадуйтесь своего старика.

– Оставь себе, – ответила она. – Мне слишком тебя жаль, чтобы отбирать последнее.

– Нам лучше вернуться к себе. Уже поздно. – Фрэнсис, единственная из них, кто вел себя сдержанно и чопорно, демонстративно посмотрела на часы, а потом – на Джин, которая, продолжая

хихикать, лежала в гамаке какого-то молодого матросика и разглядывала книжку комиксов.

Часы показывали без четверти двенадцать. Маргарет тяжело поднялась, ей ужасно не хотелось уходить.

– Было здорово, парни. Но все хорошо, что хорошо кончается, – сказала она. – Пожалуй, нам пора.

– Ага, значит, не хотите, чтобы вас отправили домой на спасательной шлюпке.

Судя по выражению лица Фрэнсис, она восприняла эти слова вполне серьезно.

– Большое спасибо за гостеприимство.

– Гастипримсво, – пробормотал Джексон.

– Всегда пожалуйста, – сказал Деннис.

– Не хотите, чтобы кто-нибудь из нас проверил, свободен ли путь?

Неожиданно его тон сделался резким:

– Эй, Пламмер, поимей хоть немного уважения!

Музыка остановилась. Все глаза устремились туда, куда смотрел Деннис. Владелец комиксов, небрежно положивший ладонь на бедро Джин, поспешно одернул руку. Осталось только не совсем ясным, была ли Джин настолько пьяна, чтобы ничего не заметить. Так или иначе, атмосфера в кубрике слегка изменилась. Секунду-две все стояли, как воды в рот набрав.

Тогда вперед выступила Фрэнсис.

– Да. Пошли, Джин. – Казалось, будто во Фрэнсис вдохнули новую жизнь. – Вставай. Пора возвращаться.

– Ну вот, все удовольствие испортила. – Джин, едва не свалившись на пол, соскользнула с гамака, послала матросику воздушный поцелуй и позволила Фрэнсис взять себя за руку.

– Пока, парни. Спасибо за чудный вечер.

Волосы упали ей на лицо, скрыв блаженную улыбку.

– Утром буду танцевать. – Она неуклюже задрала ногу, и Фрэнсис, наклонившись вперед, поспешно одернула ей юбку.

Маргарет кивнула сидевшим за столом мужчинам и направилась к двери, ей вдруг стало неловко, словно она только сейчас поняла, чем могло быть чревато их поведение.

Деннис, похоже, сразу смекнул, в чем дело.

– Мне очень жаль, – сказал он. – Это все выпивка. Мы ничего плохого не имели в виду.

– Ничего плохого и не произошло, – сдержанно улыбнулась Маргарет.

Деннис протянул ей руку:

– Приходите еще. – Он подошел поближе и прошептал:

– А то меня уже тошнит от них. – (Она сразу поняла, что он пытается сказать, и почувствовала безграничную благодарность к этому парню.)

– И вообще, я с удовольствием сыграл бы партейку-другую, – добавил он.

– Не сомневаюсь, что мы еще вернемся, – ответила она, наблюдая за тем, как Фрэнсис выволакивает Джин из кубрика.

Эвис не спала и прекрасно слышала, как они осторожно проскользнули внутрь, волоча под руки хихикающую и пыhtaющую Джин.

По дороге им встретились еще две девушки. Заговорщицы ухмыльнувшись, они исчезли за темным порогом своих кают. Маргарет, правда, везде чудились призрачные контролеры. У нее горели уши, поскольку каждую секунду она была готова услышать: «Эй! Вы там! Какого черта вы делаете?!» Судя по серьезному лицу Фрэнсис, она чувствовала то же самое. Тем временем Джин уже дважды стошнило – слава богу, в офицерском гальюне, оказавшемся пустым в это время суток. Более того, давая от смеха, она пыталась пересказать им историю, которую только что прочитала:

– Ужасно смешно. Всякий раз, как эта девица пыталась хоть что-то сделать... Хоть что-то. – Она вылупила на них глаза. – С нее слетала вся одежда.

– Уписаться можно! – пробормотала Маргарет.

Она была крепкой девушкой (настоящей «кобылой», как говаривали братья), но ребенок в животе Джин, оказавшаяся страшно тяжелой, плюс жуткая качка – все это заставляло ее креститься и потеть. Правда, основная масса тела Джин пришлась на Фрэнсис, которая, хватаясь за трубы и перила, с каменным лицом молча волокла ее по коридору.

– Чаще всего исподнее и кое-что другое. Но там были две картинки, где на ней вообще ничегошеньки не было. Ничегошеньки. И ей пришлось воспользоваться руками.

Джин неожиданно вырвалась из их цепких пальцев – она оказалась на удивление сильной для такой худышки – и прикрыла руками грудь и низ живота, на лице у нее словно было написано: «Ух ты!»

– Ну давай, Джин! – Маргарет осторожно заглянула за угол и увидела, что никаких морских пехотинцев под их дверью, к счастью, нет.

– Пошевеливайся! Время поджимает!

Именно в этот момент из темноты вышла женщина.

– Ой, – выдохнула Фрэнсис.

Маргарет почувствовала, что краснеет.

– Дамы, что происходит?

Женщина-офицер чуть ли не бегом направилась к ним, ее объемистая грудь показала раньше всего остального. Рыжеволосая приземистая тетка из женской вспомогательной службы, она еще днем показывала им, как пройти в прачечную. Было нечто крайне неприятное в ее поспешности, словно она только того и ждала, чтобы поймать их на правонарушении.

– Что происходит? Разве вы не знаете, что невестам запрещено покидать каюты в это время суток?

Маргарет вдруг почувствовала, что у нее язык прилип к горлу.

– Наша подруга больна, – невозмутимо ответила Фрэнсис. – Ей срочно нужно было в туалет, и мы сомневались, что она справится без посторонней помощи.

И точно в подтверждение ее слов, палуба вдруг резко ушла из-под ног, отшвырнув их к стенке. Джин, упав на колени, выругалась и срыгнула.

– Морская болезнь?

– Ужасная, – поддакнула Маргарет, поднимая Джин.

– Ну, я не уверена...

– Я медсестра, – перебила ее Фрэнсис.

Надо же, и откуда что взялось?! – подумала Маргарет. Сколько власти в ее тоненьком, тихом голосе.

– И я решила, что будет гораздо гигиеничнее, если ее стошнит подальше от коек. Там у нас еще одна больная. – Фрэнсис показала на дверь.

Женщина строго посмотрела на Джин, которая стояла, бессильно опустив голову.

– А вы уверены, что это всего-навсего морская болезнь?

– О, да, – ответила Фрэнсис. – Я ее осмотрела. В остальном с ней все в порядке.

Но выражение лица настырной тетки оставалось недоверчивым.

– Я уже сталкивалась с подобным, – заявила Фрэнсис.

– Когда служила в плавучем госпитале «Ариадна».

Сделав ударение на слове «служила», она протянула руку: – Сестра Фрэнсис Маккензи.

Похоже, Фрэнсис удалось переиграть противницу, хотя женщину явно продолжало что-то тревожить – Маргарет это отлично видела, – причем, не из-за того, что у нее не было уверенности в том, как на самом деле обстояло дело.

– Ну... Хорошо... – наконец процедила она. Не встретив ответного рукопожатия, рука Фрэнсис так и осталась висеть в воздухе. И по тому, с какой легкостью Фрэнсис опустила руку, Маргарет сделала вывод, что той, похоже, не приходить. Значит, ей уже не раз приходилось сталкиваться с подобным обращением. – Ладно, дамы. Я попросила бы вас вернуться в свою каюту и без необходимости ее не покидать. Разве что в случае экстренной ситуации. Вы ведь в курсе, что мы сегодня остались без часовых, следовательно, необходимо соблюдать комендантский час.

– Уверена, что теперь все будет в порядке, – сказала Фрэнсис.

– Приказ есть приказ, вы должны знать.

– Да, мы знаем, – отозвалась Фрэнсис.

Маргарет собралась было открыть дверь, но Фрэнсис явно ждала, пока уйдет проверяющая.

Ну конечно, подумала Маргарет. Собака.

Женщина сдалась первой. Она направилась дальше, в сторону столовой, бросив на них настороженный взгляд через плечо.

ГЛАВА 9

Обходы всех открытых и галерейных палуб, а также орудийных башен проходились достаточно часто, а после наступления темноты через неравномерные промежутки времени. К 11 часам вечера все женщины должны были лежать в кроватях, и дежурная женщина-офицер проверяла, все ли из них на месте... Подобные меры, хоть и не идеальные, оказались оптимальными из всего, что удалось разработать. Они были направлены на то, чтобы сдерживать проявления неподобающего поведения и препятствовать переходу вечеринок с участием женщин на стадию логического завершения.

Джоджо МОЙЕС.

(Продолжение следует).

Лунный календарь на август

 <p>6 ВТ +</p> <p>11:46 — начало 6-го лунного дня</p>	<p>День пройдет спокойно, но большая надежда на него возлагать не стоит. Не начинайте новых дел. Уделите время тому, что доставляет удовольствие.</p>	<p>13 ВТ +</p> <p>19:33 — начало 13-го лунного дня</p>	<p>Отличное время для самонализа и работы над ошибками. Это поможет вам вырасти над самими собой и в глазах окружающих. Не бойтесь признавать, что чего-то не умеете.</p>	<p>Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</p> <p>Полнолуние</p> <p>Новолуние</p> <p>Знак зодиака, в котором находится Луна</p>
<p>5 ПН -</p> <p>10:21 — начало 5-го лунного дня</p>	<p>Большая часть дня неблагоприятна для ответственных дел. Есть риск конфликтов с партнерами или представителями власти, травма и экстремальных ситуаций.</p>	<p>12 ПН +</p> <p>18:53 — начало 12-го лунного дня</p>	<p>Сегодня лишние килокалории будут уходить легко и быстро: хорошо начать диету или устроить разгрузочный день. Занятия йогой, закаливание дадут хороший эффект.</p>	<p>День подходит для поездок. Хорошо навестить родственников или пригласить гостей в мелкий заботках и повседневных хлопотах. Активные действия отложите до вечера. Благоприятно завершать дела, связанные с жилищем.</p>
<p>4 ВС +</p> <p>08:52 — начало 4-го лунного дня</p>	<p>Активные действия начнутся во второй половине дня. А в первой — займитесь рутинными делами, например, проведите инвентаризацию лекарств или документов.</p>	<p>11 ВС -</p> <p>18:01 — начало 11-го лунного дня</p>	<p>День способствует серьезности и сосредоточенности и больше подходит для работы, чем для отдыха. А вторая его половина может принести стрессы, повышенную конфликтность.</p>	<p>Условные обозначения</p> <p>+ Благоприятные дни</p> <p>- Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни</p> <p>* Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела</p>
<p>3 СБ +</p> <p>07:22 — начало 3-го лунного дня</p>	<p>День идеален для всего, что требует усердия: наведение порядка на работе и дома, планирования бюджета, мелкого ремонта. Благоприятны медицинские процедуры.</p>	<p>10 СБ +</p> <p>16:38 — начало 10-го лунного дня</p>	<p>Период способствует творческой реализации. Есть шанс поймать удачу — оказаться в нужном месте в нужное время или счастливо избежать неприятностей.</p>	<p>Хорошее время для любой кропотливой работы. Вероятно получение прибыли. Возможно денежное поощрение. Грамотно распоряжаться полученными средствами.</p>
<p>2 ПТ +</p> <p>05:51 — начало 2-го лунного дня</p>	<p>День хорош для планирования, но предпринимать конкретные действия не стоит. Отложите любые важные дела — вероятны ошибки и искаженное видение ситуации.</p>	<p>9 ПТ -</p> <p>15:47 — начало 9-го лунного дня</p>	<p>Утром невнимательность может привести к накладкам и пустой трате времени. Есть вероятность отравлений и аллергии: не пробуйте незнакомую пищу.</p>	<p>Посвятите день решению необходимых житейских вопросов. На большие, серьезные дела не замешивайтесь: жизненный тонус снижен. Любую информацию перепроверяйте.</p>
<p>1 ЧТ -</p> <p>04:22 — начало 30-го лунного дня 06:13 — начало 1-го лунного дня</p>	<p>Ограничьте физические и умственные нагрузки, употребляйте легкую пищу. Сегодня есть шанс отказаться от того, что мешает: например, от вредных привычек.</p>	<p>8 ЧТ *</p> <p>14:30 — начало 8-го лунного дня</p>	<p>Энергии сегодня больше, чем обычно: хорошо осуществлять дела, требующие решительности и пробивной силы. Но в целом день тяжелый, чреватый нештатными ситуациями.</p>	<p>Запланируйте на сегодня генеральную уборку, начало ремонта и любые другие работы по дому и огороду. Огромное удовольствие вы получите, если сегодня выйдете в свет.</p>
<p>7 СР *</p> <p>13:09 — начало 7-го лунного дня</p>	<p>Можете рассчитывать на поддержку властей и руководства, шансы преуспеть в карьере и бизнесе сами идут в руки. Хорошо отправляться в дальние края.</p>	<p>15 ЧТ -</p> <p>20:28 — начало 15-го лунного дня</p>	<p>Расслабленная атмосфера дня не способствует ясности мышления, настроиться на работу можно только усилием воли. Не контактируйте с химией и ядовитыми веществами.</p>	<p>Самый удачный день месяца. Благоприятно путешествовать, получать знания. Люди, обладающие властью, могут оказать вам моральную или материальную поддержку.</p>
<p>14 СР -</p> <p>20:04 — начало 14-го лунного дня</p>	<p>День сулит новые знакомства или успех на любовном фронте. В карьере возможны препятствия. Попытки спорить с руководством ничем хорошим не закончатся.</p>	<p>16 ПТ +</p> <p>20:48 — начало 16-го лунного дня</p>	<p>Раннее утро — отличное время для поездок. Интуиция сегодня — ваш компас, доверяйте ей, и вы избежите ошибочных действий. Сократите потребление соли — возможны отеки.</p>	<p>Противоречивый период. Есть опасность стать объектом сплетен и слухов, попасть в немилость вышестоящих. Держитесь достойно и не пытайтесь оправдываться.</p>
<p>21 СР *</p> <p>22:00 — начало 21-го лунного дня</p>	<p>17 СБ *</p> <p>21:04 — начало 17-го лунного дня</p>	<p>18 ВС +</p> <p>21:18 — начало 18-го лунного дня</p>	<p>19 ПН -</p> <p>21:32 — начало 19-го лунного дня</p>	<p>20 ВТ -</p> <p>21:45 — начало 20-го лунного дня</p>
<p>28 СР +</p> <p>01:52 — начало 28-го лунного дня</p>	<p>Пользно сегодня общаться с представителями старшего поколения. Они дадут очень ценный совет. Важные дела, связанные с деньгами, на сегодня лучше не планировать.</p>	<p>25 ВС +</p> <p>23:48 — начало 25-го лунного дня</p>	<p>26 ПН -</p> <p>25-й лунный день</p>	<p>27 ВТ +</p> <p>00:42 — начало 26-го лунного дня</p>
<p>29 ЧТ +</p> <p>03:16 — начало 29-го лунного дня</p>	<p>22 ЧТ *</p> <p>22:18 — начало 22-го лунного дня</p>	<p>23 ПТ -</p> <p>22:40 — начало 23-го лунного дня</p>	<p>24 СБ +</p> <p>23:09 — начало 24-го лунного дня</p>	<p>31 СБ +</p> <p>06:20 — начало 2-го лунного дня</p>

Источники вдохновения

Существуют разные трактовки энергии, но удобнее всего представить ее как запас сил. Учитывая сумасшедший ритм современной жизни, большинство людей чувствуют себя уставшими и разбитыми. Откуда же черпать энергию, чтобы ею впоследствии управлять? Восстанавливают энергию пища и сон. Но есть не менее значимые источники ее пополнения: творчество, талисманы, посещение мест силы, созерцание природы и пр. Проанализируйте, после чего вы испытываете прилив сил: после прогулки у реки, чтения книг, посещения храмов? Как можно чаще делайте то, что дает вам энергию, и тогда вы не столкнетесь с ее дефицитом.

Режем... мысли

Даже в состоянии бездействия наш мозг продолжает работать, а значит, происходит постоянный расход энергии на мысли. Скажите «нет» негативным мыслям! Они как черная дыра для вашей энергии. Во всех неприятных ситуациях, когда вас охватывает страх, что-то идет не так или кто-то выводит вас из состояния душевного равновесия (хамит, обижает и пр.), используйте одну из техник, позволяющих избавиться от внутреннего напряжения. Вот наиболее простые и доступные каждому техники:

отрезания. Как только вы уловили плохую мысль, немедленно отрезайте ее от себя, не анализируйте, не прокручивайте в голове. Берите воображаемые ножницы и режьте;

преувеличения. Раздуйте из мухи слона, преувеличьте мысль до абсурда, чтобы вам самим стало смешно;

наблюдения. Оцените свои мысли с позиции стороннего наблюдателя. Отстранитесь от них эмоционально, словно они вам не принадлежат. И вы почувствуете, как плохая мысль начинает терять значимость.

Сведите к минимуму общение с людьми, которые постоянно жалуются на жизнь. Они излучают отрицательную энергетику и



КАК УПРАВЛЯТЬ ЭНЕРГИЕЙ?

Человеческие возможности безграничны. И некоторые люди - наглядное тому подтверждение. Им удается влиять на события и окружающих, они умеют ставить защитные блоки, отражающие чужой негатив. Как стать полноправным хозяином судьбы? Научиться управлять своей энергией.

могут потянуть вас за собой в болото уныния и пессимизма. Тянитесь к людям активным, оптимистичным, тем, кто гораздо успешнее вас. Если у вас в окружении нет примеров для подражания, чаще смотрите биографические фильмы и читайте книги, посвященные личностям, добившимся небывалых высот.

Рисуем мечту!

Важно правильно мечтать. Желание «не хочу болеть» преобразуйте в конструктивное «хочу быть здоровым». Это фундаментальное правило, которым нельзя пренебрегать. Освойте технику визуализации, она предполагает работу с мыслеобразами, а именно создание в воображении желаемых событий. Найдите время для уединения, закройте глаза, начните представлять, что ваша мечта, будь то встреча с другом или повышение по службе, уже сбылась. Используйте воображение, сделайте картинку,

которую вы видите, максимально реалистичной, словно вы снимаете кино, а сами являетесь режиссером. Тренируйтесь каждый день, хотя бы по 15 минут, тогда образы станут четче, а значит, и желание в скором времени исполнится. При этом обращайтесь внимание на то, какие чувства вы испытываете. Запомните их, чтобы начать излучать внутренний свет, который и будет служить магнитом для позитивных событий.

Не менее эффективной является техника аффирмаций - коротких фраз, отражающих суть ваших желаний. Произносить их нужно вслух дважды в день, утром и перед сном. Аффирмаций формулируются только в настоящем времени. Нужно говорить: «У меня уже много друзей, я популярная, интересная личность». Аффирмаций, как и визуализацию, нужно применять регулярно, тогда ваше подсознание начнет трансформироваться, что неминуемо повлияет на вашу жизнь.

Душ

и «зеркальный куб»

К сожалению, не все люди способны радоваться за других, поэтому, когда вы станете счастливее, найдутся те, кто вам позавидует. Иногда человек настолько одержим обидой или злостью, что готов прибегнуть к помощи колдовства: Апотому не лишним будет освоить защитные и очистительные техники. Существует много очистительных техник, которые помогают избавиться от накопленного негатива. Одной из самых простых является принятие душа. На протяжении 15-20 минут представляйте, как с вас вместе с водой стекает все плохое. Защитных техник много, но для начала освоите «зеркальный куб». Если вы находитесь среди недругов или просто не самых приятных личностей, постройте вокруг себя воображаемый куб, причем, грани его должны быть зеркальными. Тогда все плохое, что адресовано вам, будет отражаться о грани и уходить.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



КАК ВЫСТИРАТЬ ПЛИССИРОВАННУЮ ЮБКУ

Плиссированная юбка способна украсить любую фигуру, но если постирать ее в стиральной машинке обычным способом, вы рискуете испортить вещь. Я делаю по-другому. Аккуратно укладываю юбку в ненужный капроновый чулок, он бережно ее сжимает. Затем кладу в барабан машинки и

ставлю режим деликатной стирки без отжима. После этого все складки у плиссированной юбки останутся на месте.

Советую читателям журнала опробовать этот способ. И вам не придется обращаться в химчистку.

Антонина.

ХРАНИТЕ МАСЛО ПРАВИЛЬНО

Растительные масла не советую хранить в пластмассовых бутылках. Ведь не секрет, что пластик при взаимодействии с воздухом начинает выделять в масло токсичные вещества. После того, как

вы откупорили пластиковую емкость с маслом, перелейте его в стеклянную бутылку. Я использую бутылку из темного стекла, обязательно плотно закрывающуюся.

Валерия Королева.

СЛОМАЛАСЬ ПОМАДА? НЕ БЕДА!

Недавно у меня сломалась любимая помада. Я уже хотела ее выбросить, но меня остановила сестра. Оказывается, этот косметический продукт можно спасти своими силами.

Итак, у отломанной части нагрейте место слома зажженной свечой, аккуратно прижмите ее к основанию и закрутите помаду внутрь. Затем уберите в холодильник на 2-3 часа, не закрывая колпачком.

Юлия Нечаева.



ЕСЛИ КНИЖКА ПРОМОКЛА

Случайно намочили страницы? Расскажу, как можно «реанимировать» книгу. Сначала поставьте ее на ребро или повесьте на бельевую веревку. Когда книга подсохнет, прогладьте каждую страничку утюгом через марлю. Затем насыпьте между намокшими страницами тальк, закройте книгу и поставьте на нее что-нибудь тяжелое. Под прессом страницы выпрямятся.

Александр Еремин.



ДЖЕМПЕР С УЗОРОМ «СЕРДЕЧКО»

Женственный свободный джемпер с рельефным вывязанным сердечком вяжется довольно просто.

РАЗМЕРЫ

S (M) L (XL)

ШИРИНА ИЗДЕЛИЯ ПО ОБХВАТУ ГРУДИ

05 (113) 121 (129) см

ДЛИНА ИЗДЕЛИЯ

65 (69) 73 (77) см

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ

Пряжа 1 (100% хлопок; 50 г/220 м) — 4 (5) 5 (6) мотков ментолового цвета, пряжа 2 (70% мохера, 30% шелка; 25 г/210 м) — 4 (5) 5 (6) мотков ментолового цвета; спицы №5 и 6; круговые спицы №5 длиной 60 см.

УЗОРЫ И СХЕМЫ

ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

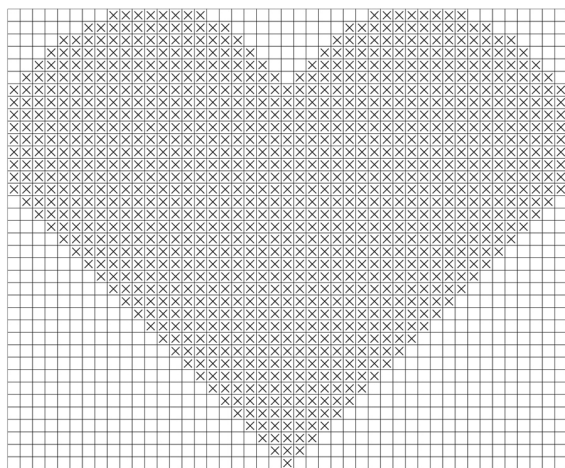
Лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли.

РЕЗИНКА

Вязать попеременно 1 лиц., 1 изн.

УЗОР «СЕРДЕЧКО»

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ



Средняя петля переда

Важно: 1 клетка = 1 п. x 2 р.

- = лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли
- x = лицевые и изнаночные ряды — лицевые петли

16 п. x 22 р. = 10 x 10 см, связано лицевой гладью спицами №5 в 2 нити (= по одной нити пряжи 1 и пряжи 2).

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

СПИНКА

На спицы №5 в 2 нити набрать 85 (91) 97 (103) п. и вязать фигурной резинкой:

1-й ряд (= изн. ряд): лиц. кром (во всех рядах), *1 изн., 1 лиц.*, повторять от * до *, закончить 1 изн., 1 лиц. кром.

2-й ряд: лицевые петли.

Повторять эти 2 р., всего связать 21 ряд. Затем перейти на спицы №6 и продолжить работу лицевой гладью (1-й ряд = лиц. ряд).

ВАЖНО!

Переходить на нить из нового мотка в начале или в конце ряда. Завязать узелок и закрепить конец нити у кромочной. Когда длина детали составит 42 см (относится ко всем размерам), закрыть с обеих сторон для пройм по 4 п.

Затем убавлять с обеих сторон по 2 п. в каждом 6-м р. (= лиц. ряды): кром., 3 п. провязать вместе лицевой, вязать лицевыми до последних 4 п. на спице, снять 2 п. по одной, как при лицевом вязании, 1 п. провязать лицевой и снятые



Своими
руками

петли протянуть через провязанную, кром. Выполнить убавки всего 6 (7) 8 (9) раз, вязать 4 р. прямо. Затем закрыть с обеих сторон по 1 п. и оставшиеся 51 (53) 55 (57) п. перевести на вспомогательную спицу.

ПЕРЕД

На спицы №5 набрать 85 (91) 97 (103) п. и вязать фигурной резинкой.

1-й ряд (= изн. ряд): кром., *1 лиц., 1 изн.*, повторять от * до *, закончить 1 лиц., кром.

2-й ряд: лицевые петли.

Повторять эти 2 р., всего связать 21 р.

Затем перейти на спицы №6 и вязать 18 (21) 25 (29) р. лицевой гладью (1-й ряд = лиц. ряд).

Затем вязать узором по схеме (1 клетка = 1 п. x 2 р.).

Одновременно, когда длина детали составит 42 см (относится ко всем размерам), закрыть петли для пройм так же, как описано для спинки.

Закончить перед, как спинку.

РУКАВА

На спицы №5 набрать 33 (37) 41 (45) п. и связать 21 р. фигурной резинкой, как описано для спинки.

Перейти на спицы №6 и вязать лицевой гладью, прибавив с обеих сторон по 1 п. в 1-м р., затем по 1 п. в каждом 4-м р., всего прибавки выполнить 14 (15) 16 (17) раз = 63 (69) 75 (81) п.

Далее вязать прямо, пока длина рукава до проймы не составит 37 (38) 39 (40) см (помнить, что высота проймы достаточно большая).

Затем с обеих сторон закрыть по 4 п. После этого убавлять с обеих сторон по 1 п. в каждом 2-м лиц. ряду: кром., 2 п. провязать вместе лицевой, вязать лицевыми до последних 3 п. на спице, 1 п. снять, как лицевую, 1 п. провязать лицевой и снятую петлю протянуть через провязанную.

Всего убавки выполнить 20 (23) 26 (29) раз, закончить изн. рядом и закрыть в этом ряду с обеих сторон по 1 п.

Оставшиеся 13 п. (относится ко всем размерам) перевести на вспомогательную спицу.

Второй рукав связать так же.

БЕЙКА ГОРЛОВИНЫ

Оставленные петли всех деталей перевести на круговые спицы №5 в следующей последовательности: рукав, перед, рукав, спинка и вязать по кругу фигурной резинкой:

1-й ряд: *1 лиц., 1 изн.*, повторять от * до * до конца ряда. 2-й ряд: лицевые петли.

Повторять эти 2 ряда, всего выполнить 8 р. и в следующем ряду петли закрыть.

СБОРКА

Выполнить регланые швы (использовать хлопчатобумажные нитки или хлопчатобумажную пряжу соответствующего цвета).

При переходе на новую нить сначала связать концы нитей узелком, затем закрепить.

Выполнить боковые швы и швы рукавов.

Изделие слегка увлажнить и оставить до высыхания.



НОГТИ НА СОЛНЦЕ

Как правильно ухаживать за ногтями летом? Стоит ли делать маникюр, отправляясь в отпуск на море?

1 На море можно приезжать с не-покрытыми ногтями, чтобы они смогли впитать в себя полезные минералы из морской воды. На самом деле. Минералы из морской воды, конечно, благотворно влияют на организм. Но не стоит переоценивать ее. Питание ногтей происходит в их ростковой зоне, под кутикулой. Туда ни лаки, ни гел-

лаки не попадают. Зато покрытые ногти лучше защищены от солнца и механических повреждений. Поэтому в отпуск разумно ехать со свежим маникюром.

2 В жару лак для ногтей надо хранить в холодильнике, тогда он дольше сохранится. На самом деле. Лак для ногтей нужно хранить при комнатной температуре даже в летний

зной. Резкие перепады температуры могут испортить качество лака, поэтому не стоит ставить его в холодильник.

3 Чтобы не подхватить грибок в бассейне, ногти на ногах нужно покрывать гелем. Так они будут под надежной защитой. На самом деле. Покрытие ногтей гелем или акрилом не даст стопроцентной защиты от инфекций. Если заметили, что на ногтях и стопах появились непонятные изменения, стоит как можно скорее обратиться к дерматологу или микологу.

4 Летом ногти растут быстрее, поэтому, лучше стричь их коротко - «под корень». На самом деле. Ногти растут независимо от времени года. На скорость роста влияют другие факторы - например, состояние здоровья. Замечено: у детей и беременных ногти растут быстрее, а у пожилых людей - медленнее. Стричь ногти «под корень» не стоит. Обязательно оставляйте хотя бы пару миллиметров свободного края.

5 Для ногтей ультрафиолет не опасен. На самом деле. В солнечное время и крем для рук стоит использовать с SPF не ниже 15.

6 Летом кутикула и так хорошо увлажнена, поэтому можно не наносить на нее масла и кремы. На самом деле. Все наоборот: жаркое солнце, а также хлорированная и морская вода быстро высушивают кожу вокруг ногтей. Поэтому летом кутикула как никогда нуждается в питании и увлажнении. Для ухода лучше использовать специальные масла - они быстро впитываются. Самые полезные - масла сладкого миндаля, рисовых отрубей и жожоба.

Из петрушки

МАСЛИЦЕ НА ЛИЦЕ

Как приготовить это косметическое средство. Промойте зеленые ветки петрушки, крупно нарежьте. Налейте в сотейник оливковое, кукурузное или подсолнечное масло и добавьте в него петрушку. Хотите целебнее? Не жалейте травки-приправки. Обжаривайте на малом огне до закипания смеси. Остудите, отфильтруйте зелень. Петрушку с помощью блендера измельчите или протрите через сито. Соедините с маслом и дайте отстояться 2 часа. Процедите масло через несколько слоев марли. Перелейте в стеклянную посуду, плотно закройте крышкой. Храните в холодильнике не больше недели.

* **Маска от веснушек, черных точек, прыщей и пигментных пятен.** Смешайте 2 капли масла петрушки, 2 капли апельсинового или мандаринового масла, 2 чайн. ложки сметаны и 1 чайн. ложку сока из зелени петрушки. Нанесите на лицо на 15 минут. Смойте. Маска быстро справляется с любыми воспалениями кожи, веснушками и пигментацией, осветляет черные точки и хорошо питает кожу.

* **Очищающие ванночки для проблемной или жирной кожи.** Растворите в 1,5 л горячей воды (около 90 градусов) 15 г соли, в которую предварительно добавьте 3 капли масла петрушки. Держите лицо над паром (не слишком низко, чтобы не обжечься) 8-10 минут.

* **Лосьон для умывания.** Смешайте 4 капли масла петрушки с 5 мл водки и 0,5 л теплой воды. Вымой лицо, ополосните его этим лосьоном, следя, чтобы он не попал в глаза.

* **От угревой сыпи.** Горсть цветков календулы, ромашки, коры дуба заварите 1 стаканом кипятка. Дайте настояться 3-4 часа. Процедите настой и добавьте к нему 15 капель масла петрушки. Средство перелейте в стеклянную емкость и храните в холодильнике 3 дня, больше нельзя. Ежедневно 2-3 раза в день протирайте этим тоником кожу. Каждые 3 дня готовьте новую порцию средства.



✱ **Слишком большой объем.** С такой прической женщины выглядят старше. Сушите волосы круглой расческой, а потом накручивайте концы. Получите нормальный объем у корней и не слишком агрессивные локоны на концах.

✱ **«Ракушка».** Если уж решили сделать такую прическу, она не должна быть уложена волосок к волоску. Добавьте немного небрежности. Мягкий хаос делает черты лица мягче, а вас - моложе.

✱ **Прямой пробор и тяжелые концы.** До 35 лет прямой пробор носить можно. Такая укладка создает ровный треугольник, и лицо визуально слегка опускается - это добавляет возраст.

✱ **«Мелкий бес».** Это отличный вариант для тематической фотосессии, но не для повседневной жизни. Мелкие кудри создают дополнительный объем - в большинстве случаев волосы ложатся домиком. Особенно не подходит такая укладка женщинам с длиной волос до плеч.

✱ **Густая челка.** Густая челка, под которой прячутся лоб и брови, делает глаза визуально меньше. А падающая от нее тень подчеркивает мимические морщины. С такой челкой лучше попрощаться при появлении первых «гусиных лапок». Если не представляете себя без челки, выбирайте более игривые варианты с рваными концами и небольшой густотой.

✱ **Коса вокруг головы.** Она подчеркивает несоответствие возрасту, со-



НЕ ПРИБАВЛЯЙТЕ СЕБЕ ЛЕТ

Какие прически наверняка не сделают вас моложе?

здавая кукольный эффект, поэтому такую прическу лучше оставить для дочери. Если хотите повторить укладку, делайте косу максимально небрежной и тщательно продумывайте образ.

✱ **Слишком высокая прическа.** Тут и говорить не о чем. Высокие укладки подчеркивают все недостатки лица и шеи.

✱ **Начесы.** Во-первых, это не актуально. Во-вторых, начесы выглядят скучно. В-третьих, если хотя бы слегка переборщить, плюс пять лет обеспечены.

✱ **Боб в стиле Мэрилин Монро.** Сама по себе такая прическа допустима, но с одной оговоркой - она должна быть гладкой.

И. Гуляева, парикмахер-стилист.

КАК СРОЧНО ПОХУДЕТЬ К ОТПУСКУ?

Для этого совсем необязательно изнурять себя диетами. Избавиться от лишних килограммов поможет напиток под названием «Сасси». Понадобятся 2 л воды, лимон, огурец, щепотка мяты. Лимон и огурец тонко нарежьте и вме-

сте с мятой залейте водой. Поставьте в холодильник на ночь. А утром выпейте стакан натощак, минимум за 1 час до завтрака, остальное - в течение дня. И так 4 дня, потом перерыв 4 дня, после 4-недельный курс без перерывов.



Пригодится



✱ **От прыщей смешайте соль с перетертым хлебом и водой, чтобы получилась кашица. Нанесите смесь на лицо ватным тампоном и тщательно вотрите. Через 15 минут смойте прохладной водой. Процедуру повторите через 5 часов.**

✱ **Кофе можно не только пить, но и принимать с ним омолаживающие ванны. Достаточно вылить чашку крепкого кофе в ванну с теплой водой (37-39°C), полежать в ней 15 минут, и женщина выйдет бодрой и освеженной, с прекрасным цветом лица.**



ЛЕТНИЕ ПИРОГИ С ЯГОДАМИ

Воздушный с шелковицей

300 г муки, 3 яйца, 2 чайн. ложки разрыхлителя, 70 г сливочного масла, 200 мл кефира. Для начинки: 400 г шелковицы, 100 г сахара. Яйца взбейте с сахаром. В смесь тонкой струйкой влейте кефир и растопленное масло. Муку соедините с разрыхлителем и, понемногу добавляя к яичной смеси, замесите тесто. Вылейте его в форму, смазанную маслом. Ягоды выложите плотным слоем на тесто. Сверху посыпьте сахаром. Выпекайте около часа в разогретой до 180 градусов духовке.

Творожный со смородиной

200 г муки, 40 г какао, 50 г сахарной пудры, 1 яйцо, 150 г холодного сливочного масла. Для начинки: 100 г творога, 200 г сметаны, 180 г сливочного сыра, 2 яйца, ванилин, свежие ягоды: смородина, клубника, малина. Перемешайте какао, муку и пудру. Добавьте кубики масла и яйцо. Замесите тесто, оберните пленкой и уберите на холод на полчаса, после раскатайте. Аккуратно вдавите тесто в дно и бока

формы, уберите излишки. Сметану, сливочный сыр, творог перемешайте, добавьте яйца и ванилин. Все взбейте. В начинку добавьте ягоды. Перемешайте и вылейте на тесто. Выпекайте в разогретой до 200 градусов духовке 40 минут.

С малиной

200 г муки, 100 г творога, 80 г сахара, по 5 ст. ложек растительного масла и молока, 1 чайн. ложка разрыхлителя. Для начинки: 300 г малины, 70 г сахара, 2 чайн. ложки крахмала, 300 г сметаны 20%, 2 яйца, ванилин.

Соедините творог, молоко, сахар и растительное масло, перемешайте. В муку всыпьте разрыхлитель, соедините ее с творожной массой и замесите тесто. Выстелите дно формы пергаментом. Тесто раскатайте в пласт размером немного больше формы. Перенесите его в форму, сформируйте бортики. Яйца взбейте с сахаром, добавьте сметану, крахмал, ванилин и снова взбейте. Вылейте смесь на пирог, сверху выложите ягоды. Выпекайте в разогретой до 180 градусов духовке 40-45 минут.

ЭТОТ МОЛОЧНЫЙ ДЕСЕРТ ПОЛУЧАЕТСЯ НЕЖНЫМ, ВОЗДУШНЫМ И ОЧЕНЬ ВКУСНЫМ

Хочу поделиться рецептом молочного десерта. Блюдо получается нежным, воздушным и вкусным. Итак, понадобится 200 г 15%-ной сметаны (тот, кто любит пожирнее, может взять сливки), 1 стакан молока, 2 ст. ложки желатина, 1 яичный желток, 3 ст. ложки воды (чтобы развести желатин), 1/2 стакана сахара. Заливаю горячей водой желатин и даю ему раствориться (5-10 минут). Сметану смешиваю с сахаром и слегка взбиваю до пышности. Хорошо взбиваю желток, вливаю в него молоко, перемешиваю и ставлю на слабый огонь. Довожу молочно-яичную смесь до пузырьков и тут же снимаю с огня. Варить нельзя! Остужаю до комнатной температуры, вливаю в сметану. Туда же добавляю желатин и аккуратно перемешиваю лопаточкой. Никаких блендеров! Разливаю по креманкам и ставлю в холодильник на 5-6 часов. Можно использовать силиконовые формочки. Перед подачей на стол украшаю свежими ягодами, листиками мяты или посыпаю измельченными грецкими орехами.

О. Никитина.

В доме малыш

РАГУ С СОСИСКАМИ

200 мл овощного бульона, 8 сосисок, 4 картофелины, по 1 моркови и луковице, 1/2 кочана капусты, растительное масло, перец, соль. Измельченный лук обжарьте на масле. Сосиски нарежьте кружками, добавьте к луку и жарьте 2-3 минуты. Капусту нашинкуйте, морковь натрите, добавьте к сосискам с луком и тушите 5 минут. Добавьте кубики картофеля, залейте бульоном, посолите, поперчите и тушите под крышкой 20-30 минут.

ОВСЯНЫЕ БЛИНЧИКИ



1 стакан овсяных хлопьев, по 1 чайн. ложке разрыхлителя и ванилина, 300 г черничного йогурта, 1 банан, 2 яйца, 2/3 стакана черники.

Все ингредиенты, кроме ягод, смешайте в блендере. На разогретую сковороду вылейте порцию теста для одного блина. Добавьте ягоды и жарьте 2-3 минуты. Переверните и доведите блинчик до готовности.

Кулинарные хитрости

* Если овощи начали терять свежесть, можно их заморозить. Очистите плоды от семян, нарежьте и поместите в пакет для замораживания. Хранить такие овощи можно до полугода в морозильной камере.

* Хотите испечь кекс, но сливочное масло, как назло, оказалось замороженным? Наполните стакан кипятком, подождите пару минут, пока он нагреется, вылейте воду и накройте им масло.

* Лист или форму для теста сначала слегка нагрейте, чтобы масло, которым их смазывают, легло равномерно. При выпечке тортов и кексов дно формы выстелите бумагой, смазанной маслом.



БОТВИНЬЯ НА КВАСЕ С РЫБОЙ

1 филе трески, по 200 г шпината и щавеля, 2 огурца, зеленый лук, укроп, по 1 чайн. ложке сахара и горчицы, 1/2 чайн. ложки соли, 1,5 л кваса.

Филе варите под крышкой до готовности, остудите, разделите на кусочки. Шпинат и щавель варите в течение 5 минут, измельчите в блендере, дайте остыть. Огурцы нарежьте кубиками. Лук и укроп порубите. В пюре из шпината и щавеля добавьте сахар, соль, горчицу и разведите квасом. Всыпьте огурцы и зелень. Готовую ботвинью разлейте по тарелкам, в каждую положите кусочки трески. Можно добавить по половинке сваренного вкрутую яйца.

РУМЯНАЯ СВИНИНА ПО-ОХОТНИЧЬИ

1 кг свинины, соль, перец, 5 зубчиков чеснока, 2 ст. ложки растительного масла.

Мясо нашинкуйте нарезанными вдоль зубчиками чеснока. Обмажьте смесью соли, перца и масла и оставьте на 10 минут. На раскаленной сковороде обжарьте свинину со всех сторон до румяной корочки. Горячий кусок мяса заверните в фольгу и отправьте в разогретую до 180 градусов духовку. На нижний уровень духовки, на решетку, поставьте жаропрочную миску с водой. Запекайте свинину в течение часа. После откройте фольгу, оголив мясо сверху и немного по бокам, и запекайте еще 30 минут.

ОГУРЕЧНЫЕ РУЛЕТКИ С ТВОРОГОМ

2 огурца, по 200 г крабовых палочек и творога, зелень укропа, соль, перец.

Огурцы нарежьте тонкими продольными пластинами, крабовые палочки - небольшими длинными полосками. Укроп мелко порежьте и смешайте с творогом. Приправьте солью и перцем. На один конец каждой огуречной пластины выложите немного творожной массы, сверху - полоску крабовой палочки и сверните огурцы рулетом.



ВКУС АМАРЕТТО У САЛАТА

Косточки из абрикосов я не выбрасываю, а сушу их. Перемалываю в порошок, а потом добавляю в салат по щепотке. Они придают изысканный привкус ликера амаретто. А еще можно добавлять их в начинку для пирогов.

Марина.

СЕКРЕТ ПЫШНЫХ ОЛАДЬЕВ ИЗ КАБАЧКОВ

Кабачки для оладий сначала натрите на крупной терке и посолите. Соль вытянет влагу из кабачков. Через 30 минут вводите их в тесто. Тогда оно получится и нежидким, и будет держать форму.

Н. Турова.





ДАЧНОЕ РУКОДЕЛИЕ

Летом многие отдыхают на даче, предпочитая природу квартире и городу. Дачный домик и участок становятся местом для воплощения интересных идей и задумок. Материалы для творчества всегда под рукой - это могут быть старые вещи, ненужные лоскуты ткани, природные компоненты (трава, веточки, листья, цветы) и т. д. Настоящая рукодельница найдет применение любой мелочи, приготовленной на выброс!

Начните украшение участка с декора наружной стены дачного домика. Из старых кусков металла можно вырезать листочки, покрасить их краской и разместить на стене в виде цветка. Несколько цветков рядом составят целое панно. Если среди домочадцев есть те, кто увлекается резьбой по дереву, можно смастерить деревянные украшения. Самые простые варианты - домик для птиц или домик-ключница, а также деревянные доски, расписанные вручную.



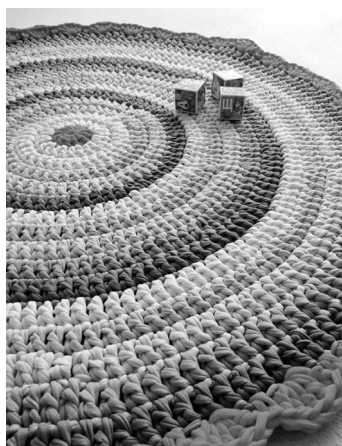
Вместе весело шагать!

Дорожка, ведущая от домика к беседке, превратится в настоящее произведение искусства, если вы покрасите ее разными цветами. Дорожка деревянная? Пусть у каждой дощечки будет свой оттенок. На каменных дорожках можно украсить отдельные камушки.



Мелочи, создающие уют

Ажурные коврики, лоскутные одеяла, вязанные пледы, декорированные подушки - вот лишь некоторые из идей украшения комнаты. Также стоит подумать о старых вещах, которые на даче могут получить вторую жизнь. Например, бабушкины чемоданы, составленные друг на друга, станут прекрасной заменой журнальному столику.





Такие разные камни

У вас на участке есть камни? Не спешите их выбрасывать. Лучше возьмите краску и подарите каждому камушку свой цвет. Хотите что-то более оригинальное? Можете расписать их, превратив каждый в настоящую картину с собственным сюжетом. В таком виде камни можно размещать в любом месте.

Кисточку в руки - и вперед!

Если у вас на даче есть вещи, которые кажутся неинтересными, их можно раскрасить, чтобы они выглядели по-новому. Пузатая бочка, где хранится вода для полива, может стать прекрасным полотном для детских фантазий. Ее не жалко - пускай развивают таланты. Горшечные цветы попробуйте пересадить в лейки, предварительно расписав каждую красками. Такая композиция будет хорошо смотреться на крыльце дома. А



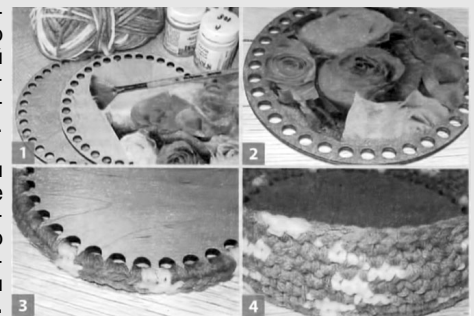
смастеренные мужем качели станут ярче, если покрасить их в яркий цвет - желтый или зеленый!



ШКАТУЛКА ДЛЯ МЕЛОЧЕЙ

Вам потребуются: пряжа меланжевая 50 г/50 м, крючок №5, панно с перфорацией (диаметр 15 см) - 2 шт., клей ПВА, акриловая краска «золото», акриловый лак, веерная кисть, салфетка «Розы» 3-слойная, ножницы.

Губкой окрасьте панно акриловой краской, просушите в течение 30 мин. (фото 1). Из салфетки вырежьте круг диаметром немного меньше самой крышки (фото 2).



Расположите на панно и зафиксируйте клеем. После высыхания кистью нанесите акриловый лак. Закрепите нить в первом отверстии панно и провяжите в это же отверстие столбик без накида (ст. б/н). Обвяжите панно по кругу, делая в каждом отверстии по 2 ст. б/н, в конце ряда провяжите соединительный столбик (соед. ст.) (фото 3). Свяжите основу шкатулки (фото 4). 1 ряд. Закрепите нить в первом отверстии панно и провяжите в это же отверстие 1 ст. б/н. Идите по кругу, провязывая по 2 ст. б/н в каждое отверстие. Каждый ряд заканчивайте соед. ст. 2-10 ряды. Продолжайте вязание ст. б/н в каждую петлю предыдущего ряда. Край шкатулки обвяжите соед. ст.: введите крючок под две части петли ст. б/н. предыдущего ряда, захватите нить и провяжите в петлю на крючке.

Автор изделия Елена Киряшина.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №32

СКАНВОРД НА СТР. 15

М	И	Ц	А	Р	О	П	Л	Е	У	Х	А
О	Ж	Е	Р	Е	Л	Ь	Е				П
И	А	Я	Л								Е
Г	Р	А	Ф	С	Т	В	О				Л
И	А	Т	А	К	А	К	У	П	Е		
Ф	О	Р	У	М	Р	Л	А	Т	Н		
Е	А	О	Т	Е	Л	Ь	Д	Р	У	Г	
М	А	Н	Е	К	Е	Н	С	О	В	О	К
И		А	Н	И	М	Е	О	Б	О	Д	
Н	А	П	И	Т	О	К	К	И	Р	А	С
И	Р	И	С	К	П	О	В	Я	З	К	А
С	Х	И	М	А	П	О	В	Я	З	К	А
Т	З	А	Н	У	Д	А	Г	И	Р	Я	
К	Н	И	К	Д	И	Н	А	М	О		
А	Т	Е	С	А	К		Б	У	М		
		З	С	С	У	Д	А	И			
		О	Ч	Н	И	К	О	Б	О	Л	
		И	Т	А	С	О	В	К	А		
		А	К	Ц	И	З	Л	Е	О	Н	

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Пуля. Планка. Кабаре. Каре. Сноха. Кочан. «Овод». Дока. Дуб. Кит. Док. Ледник. Кафе. Пат. Фон. Система. Колун. Коробок. Мадам. Стоун. Астра. Аир. Бланк. Ост. Градус. Лычки. Треп. Эму. Кок. Каптер. Плита.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Спрос. Собрат. Норд. Окот. Машков. Окно. Ода. Гек. Ходка. Нерпа. Какаду. Умник. Па. Блесна. Дот. Доска. Сэр. Як. Том. Бисер. Тулуп. Код. Морс. Казачок. Паб. Тапочки. Ракета. Одри. Скот. Меценат. Тик. Арктика.

СВЯТЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
железнодорожный журнал №18/19/20/21

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

КРЫСЫ ЛЮБЯТ СЫР?



Спроси любого, чем можно угостить мышью или крысу, и он тут же ответит: «Конечно, сыром!» Но как относятся грызуны к этому лакомству на самом деле?

Ученые утверждают: в естественной среде обитания крысы ничего не знают о сыре. Они больше любят злаковые и фрукты. А популярный миф появился в те времена, когда сыр в кладовках хранился в открытом виде.

Мыши, не зная, чем утолить голод, шли на резкий запах и находили сыр. Пусть это и не было их привычной едой, но все же лучше, чем ничего.

Однако эксперимент, проведенный группой ученых, заставляет задуматься об обратном. Они установили три мышеловки, в которые положили шоколад, яблоко и сыр. В течение месяца их меняли местами между собой и следили за поведением двадцати трех мышей. Результаты были удивительны: двадцать два грызуна польстились именно на сыр!

Вы можете предложить домашней крысе сыр. Скорее всего, она даже попробует его, потому что этот продукт имеет резкий запах, мимо которого грызун не пройдет. Однако баловать питомца можно не чаще, чем один раз в неделю, и всего маленьким кусочком! При частом и обильном потреблении этого продукта у крысы может развиться ожирение, начаться аллергия или даже случиться пищевое отравление. Наряду с сыром, грызуну не рекомендуется давать капусту, бобовые, цитрусовые, картофель в сыром виде, молочные продукты.

БЫВАЕТ ЛИ ЖИВОТНЫМ СКУЧНО?

Однозначно, скука у людей и скука у животных - разные вещи. Люди более глубоко переживают эмоциональные состояния, тогда как животные всего лишь испытывают дискомфорт. Он возникает, если, например, рядом нет предметов, с которыми можно было бы поиграть или новых впечатлений. Некоторым важно присутствие хозяина: если его нет рядом в течение

долгого времени, питомец начинает скучать.

Впрочем, не каждое животное столь чувствительно. Кошки, к примеру, в большинстве своем легко остаются в одиночестве. А вот собаки; наоборот, страдают одни. Также тяжело приходится попугаям, особенно тем, которые умеют разговаривать. Поболтать-то не с кем!

ВАМ ПРАВЯТСЯ КОШКИ ИЛИ СОБАКИ?

На первый взгляд кажется, что нет ничего необычного. Просто кто-то любит и заводит себе кошек, а кто-то - собак. Однако психологи готовы поспорить! По их мнению, наличие того или иного домашнего любимца может многое рассказать о человеке.

Кошек чаще всего выбирают интроверты, люди, способные легко переносить одиночество. «Кошка, которая гуляет сама по себе» - прекрасный выбор для них! Кошатники не любят правила, строгий распорядок и рады, что кошек не надо выгуливать несколько раз в день. Они равнодушны к своему социальному статусу и больше ориентированы на духовное развитие. Не зря, кстати, считается, что у кошатников в большей степени развиты интуиция и сверхъестественные способности. Эти люди более ранимы, чувствительны, доверчивы. В том числе, у них зачастую лучше



развиты творческие способности. К тому же, они независимы от чужого мнения.

Владельцы собак, также как и их питомцы, любят компании. По натуре своей они экстраверты. Для них важны авторитеты, признание в обществе. При этом, они легко придерживаются графика, следуют заданным правилам. Как правило, они активные, целеустремленные, веселые, легкие на подъем. Собачники в большей степени доверяют людям, открыты новым знакомствам.

Поздравления

Мою любимую Нону ДЗЯПШИПА поздравляю с днем рождения! Самую добрую, самую светлую, Очень любимую, сердцем волшебную, С тонной терпения и вдохновения, Жажду поздравить без промедления. Пусть прочь уходят все мысли печальные, Пусть счастье будет твое нескончаемым, Пусть только радостным будет волнение, Веры, Надежды тебе! С днем рождения!

Твоя Алла Титвинидзе.

Дмитрия Дементьевича ГЕЛАШВИЛИ, ветерана Великой Отечественной войны, поздравляем

с 93-летием со дня рождения.

Ваши глаза, Ваша душа
Блещат добротой вечною.
Живите долго, не спеша,
Дмитрий Дементьевич.
Вас от души благодарим,
Слава всегда Вам вечная,
Память о прошлом мы храним,
Дмитрий Дементьевич.

С уважением к вам и вашей глубокоуважаемой супруге Кларе Ноевне Пацурия-Гелашвили: Анна Орфаниди, Марина Белчева, Хатуна Суладзе, Мария Саввиди, Алла Изверская, Натия Сацерадзе, Любовь Зарубина, Манана Агдгомелашвили, Оксана Чернопес, Алла Есаулова, Ирина Морозова, Лили Турдзеладзе, Анастасия Бойко, Гульнара Ескалиева, Верико Беручашвили.

Ирину НЕШКОВУ, истинную болгарку, поздравляем с 55-летием со дня рождения. Через Рупите, Своге, Казанлок Проходит все прекрасно, тихо, мирно... Счастье предскажет здесь тебе пророк. С рождением тебя, Нешкова Ирина!

С уважением, Анна Орфаниди, Ната Славчева,

Малуза Горанова, Донка Младенова, Алла Полина и Радостина Станчевы, Лада Николова, Росица Билянова, Ангелина Жеранова, Искра и Миранда Арабаджиевы, Стефка Дончева, Лорина Развигорова, Маргарита Ганева, Анна Димчева, Ионка Христова, Параскева Минчева, Райна Желева, Кристина Димитрова, Цветелина Стойкова, Эрминия Карастоянова, Марианна Трайчева, Лина Радева-Нергадзе, Мальвина Кидикова, Мария Стримова, Зоряна Янкова, Мари Гличева, Финка Гаргова, Лида Борджиева, Майя Голобова, Светлана Цвелева, Алла и София Фотовы, Ольга Наумова, Иорданка Евтимиади, Мария Саввиди,

Ирина и Спирула Икономиди, Екатерина Станиси, Анастасия Микропуло, Анемона Иродопуло, Ирина и Ольга Энтиди, Марина Мурадян, Анаида Акоюн, Наргиза Оганова, Алла Титвинидзе, Лана Манагадзе, Ирина Мегвинетухуцеси, Елена Микелашвили, Этери Марташвили, Веста Квернадзе, Тасико Векуа, Тинико Маргелашвили, Софиго Сакварелидзе, Цисана Квирикашвили, Ирина Санадзе, Инна Артеменко, Анна Еловенко, Виолетта Нетребко, Нина Борисюк, Ирина Подсоснок, София Евдокименко, Ирина Стасюк, Елена Емельяченко, Валентина Рудник, Оксана Билозир, Светлана Бурневич, Гульнара Озманова, Алла Фридман, Елена Шишкина.

Цветочное мыло



Мыло хенд-мейд - это не только красивый, но и оригинальный подарок. А мыловарение - очень увлекательное занятие, которое можно легко освоить, благодаря нашему пошаговому мастер-классу.

История мыла насчитывает около 6 тысячелетий. Первые мыловарни были построены еще в Древнем Риме. В Средневековье мыло считалось роскошью, а в современном мире это привычный в быту предмет. Все необходимые материалы для мыловарения можно купить в любом магазине для рукоделия. Как правило, это мыльная основа - прозрачная или белая. Продается в брикетах по 0,5 кг или 1 кг. Также красители или пигменты (при желании можно использовать натуральные красители - корицу, кофе, куркуму), отдушки или эфирные масла, добавки - сушеные цветы, молотый кофе, корочки цитрусовых фруктов. Отметим, что для однотонного мыла идеальными будут пищевые красители, которые придадут мылу красивый цвет (особенно в прозрачной основе). Пищевые красители не выпадают в осадок и полностью растворяются в мыльной основе.

Не рекомендуем в качестве добавок использовать свежие фрукты или ягоды, так как они портятся. Если вы все же сделали такое мыло, используйте его в течение двух недель. Также быстро портится добавленная в мыло плохо высушенная цедра. Кроме того, нужны формочки - пластиковые или силиконовые. Допустимо использовать силиконовые для выпечки кексов. Из них готовое мыло извлекается очень легко. Лучше всего выделить для плавления основы специальную емкость, например пластиковый или стеклянный термостойкий стакан. Однако, просмотрев не один мастер-класс по мыловарению в Интернете, вы можете сами убедиться, что многие начинающие мыловары используют обычную керамическую посуду, стакан или чашку для того, чтобы растопить мыльную основу. Выбор всегда за вами!

Вам потребуются:

Мыльная основа белая - 200 г;
пластиковая форма для мыла «роза», «ромашка»; отдушка косметическая «роза», «ромашка»; краситель водорастворимый красный и желтый; емкость для СВЧ, нож, бамбуковая шпажка, пипетка; спирт муравьиный в спрей-флаконе.

1. Нарезьте мыльную основу на небольшие кубики, положите в контейнер для СВЧ (пластиковый или стеклянный) и растопите в микроволновой печи в течение 30 секунд на максимальной мощности. Также растопить основу можно на водяной бане.
2. В растопленную мыльную основу добавьте несколько капель отдушки «роза» и разлейте в два стаканчика. Вместо отдушки можно использовать эфирное масло с любимым ароматом. В один из стаканчиков добавьте красный краситель - 4-5 капель и перемешайте.
3. Пластиковую форму для мыла промойте и насухо протрите. Чтобы готовое мыло выглядело более реалистично, края цветка выделите белым цветом. Пипеткой заполните бороздки формы небольшим количеством белой основы. Сбрызните спиртом для удаления пузырьков и прочного скрепления слоев мыла.
4. Как только белый слой застынет, а для такого малого количества это займет примерно 2 минуты, залейте форму наполовину красной мыльной основой и также сбрызните поверхность спиртом. Можно заполнить и всю форму красной основой или сделать мыло двухслойным.
5. После застывания красного слоя (примерно 15 минут) залейте форму до края белой основой. Если за это время мыльная основа в стаканчике затвердела, снова ее разогрейте.
6. Застывшее мыло извлеките из формы. Чтобы сделать это без усилий, уберите форму на 5 минут в морозильную камеру, а затем обдайте кипятком. Мыло легко извлечется.



СВЕКОЛЬНИК С КЕФИРОМ

Понадобятся: 4 небольшие свеклы, 2 яйца, 2 свежих огурца, по 2 веточки укропа и петрушки, 2 стебля зеленого лука, 8 шт. редиса, 1 л кефира, 2 ст. л. лимонного сока, соль, молотый черный перец.

Свеклу тщательно вымыть щеткой, каждый клубень завернуть в фольгу и запекать в течение 50 мин при 180 градусах. Яйца сварить вкрутую и охладить. Свекле дать немного остыть, затем очистить и натереть на крупной терке. Огурцы вымыть, нарезать тонкой соломкой. Укроп, петрушку, зеленый лук и редис вымыть, обсушить. Зелень нашинковать, редис нарезать тонкими кружочками. Свеклу поместить в большую миску, перемешать с кефиром, зеленью, свежими огурцами и лимонным соком. Посолить и поперчить по вкусу. Оставить на 10 мин. Положить в каждую тарелку редис, половинку сваренного вкрутую яйца и разливать суп.

ШАШЛЫЧОК ИЗ ОВОЩЕЙ С СЫРОМ

Понадобятся: 2 стручка сладкого перца, 1 небольшой цукини, 300 г помидоров черри, 2 красные луковицы, 300 г сыра для жаренья (например, халуми), 2 зубчика чеснока, 5 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль, молотый черный перец.

Вымыть все овощи. Удалить из сладкого перца семена и мякоть. Перец нарезать квадратиками, цукини - кружочками, очищенный лук - дольками. Помидоры черри хорошо обсушить. Сыр нарезать крупными кубиками и сложить в миску. Для маринада: пропущенные через пресс зубчики чеснока перемешать с оливковым маслом, лимонным соком, солью и молотым черным перцем. Получившейся смесью полить сыр, осторожно перемешать и оставить на 10-15 мин. Подготовленные ингредиенты нанизать на шпажки и сбрызнуть маринадом от сыра. Жарить со всех сторон до готовности. Перед подачей шашлычки можно полить оставшимся маринадом.

КАРП НА ГРИЛЕ С САЛЬСОЙ

Понадобятся: 2 карпа, 1 лимон, 2 стебля зеленого лука, 4 веточки укропа, 4 ст. л. оливкового масла, 1 свежий огурец, 4 колечка консервированного ананаса, 1 стручок оранжевого сладкого перца, 1 стручок перца чили, соль, молотый черный перец.

Карпов вымыть, головы отрезать. Тушки выпотрошить, посолить и поперчить. С лимона снять мелкой теркой цедру, выжать сок. Укроп и лук мелко нарезать (немного отложить для украшения), перемешать с цедрой, половиной масла и лимонного сока. Получившейся начинкой нафаршировать рыбу и обвязать кулинарной нитью. Запекать на гриле до появления румяной корочки. Для сальсы: ананас, огурец и сладкий перец нарезать мелкими кубиками. Перец чили измельчить. Все перемешать с оставшимся лимонным соком и оливковым маслом. Рыбу украсить оставшейся зеленью и подавать с сальсой.

ISSN 1987-6009



9 771987 600002

