

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОСТ

№16

апрель 2017

цена:
1,5 лари

Пасхальные

традиции

стр.27

Если болит

ПОЯСНИЦА

стр.14

5 секретов

хорошего настроения

стр. 18

Код

ангела

стр.32

Нонна Гришаева

“Победа на всех фронтах”

стр.20-21

Риз Уизерспун

стр.16-17

Отличница со стажем





Украшаем дом к празднику

В этот светлый весенний праздник украсьте дом и стол ярким тематическим декором. Пасхальные украшения могут сочетать и наши, и европейские традиции.

2. Оригинальные свечи. Самые актуальные свечи для празднования Пасхи - в форме яиц. Их можно купить в магазине или сделать самостоятельно. Для этого необходимо освободить скорлупу от содержимого, проделав два отверстия в ней. Залить в полость растопленный воск, предварительно просунув фитиль. В заключение очистить застывший воск от скорлупы - получится свеча в форме яйца!



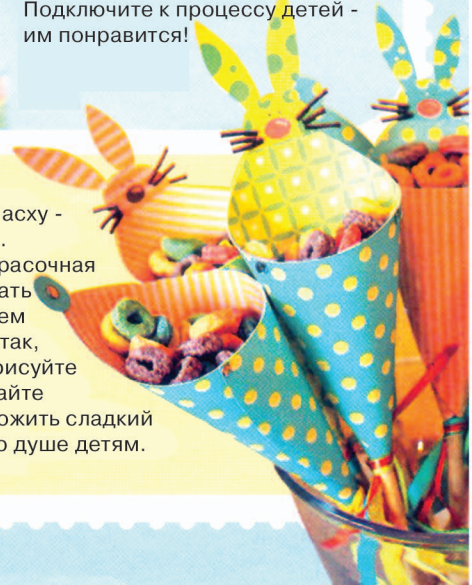
1. Пасхальный венок. Такое украшение будет прекрасно смотреться на двери дачного домика. Венок легко сделать из подручных материалов - веток, мха, шишек. В качестве альтернативных вариантов можно использовать пряжу, ленты и, конечно, крашеные яйца. В центр композиции поместите кролика, сделанного из фетра, картона или вырезанного из дерева. В городской квартире вместо венка можно расположить пасхальное панно, оформленное в картинной раме.

3. Непростая ваза. Нежные весенние цветы будут неплохо смотреться в оригинальной вазе. Возьмите широкую прозрачную банку. Внутри, почти доверху, положите крашеные яйца. Букет в такой вазе долго не простоит - ему нужна вода. Так что, подобное оформление подойдет только в качестве временного.



4. Подвесные фигурки. Праздничное настроение создадут пасхальные фигурки, развешенные по всему дому. Картонные яички, зайчики, цыплята могут быть прикреплены к люстре, карнизу или дверце шкафа. Попробуйте обклеить их фольгой, оберточной бумагой или раскрасить карандашами. Подключите к процессу детей - им понравится!

5. Яркие кулечки. Если на Новый год принято класть подарки в носок, то на Пасху - в кулек, оформленный особым образом. Для его изготовления вам пригодится красочная бумага. Заранее потренируйтесь рисовать на ней мордочки кроликов, которые затем надо будет вырезать. Скрутите кулечки так, чтобы мордочки оказались сверху. Подрисуйте кроликам глазки и носики, а усики сделайте из плотного картона. Внутри можно положить сладкий подарок, который особенно придется по душе детям.



ФИЛОЛОГ ИЗ ЦАЛЕНДЖИХА ВЫРАСТИЛА ПЯТЬ ТЫСЯЧ ГОЛЛАНДСКИХ ТЮЛЬПАНОВ

Настоящий цветочный оазис появился в городке Цаленджиха в Западной Грузии, благодаря усилиям одной женщины.



Тамар Кварацхелия — филолог, которая за 15 лет смогла превратить свой двор в тюльпановую ферму.

История сказочного сада Тамары Кварацхелия началась с того, что сестра ее мужа прислала в Грузию из США несколько луковиц тюльпанов. Сама женщина никогда прежде не занималась выращиванием этих цветов — все тонкости процесса она узнавала самостоятельно.

Сегодня на участке Тамары растет до 5 тысяч голландских тюльпанов 18 различных сортов. Ухаживать за большим цветочным хозяйством помогает супруг Тамары — Валерий Чантурия.

По словам Тамар, их тюльпаны отличаются высоким качеством, поскольку они с мужем тщательно подбирают почву для каждого

сорта и в определенное время проводят все сезонные работы.

Семья Чантурия не рассматривает свой сад как бизнес — выращивание тюльпанов остается для них любимым хобби. При этом, Тамар говорит, что при первой возможности, она была бы рада получить грант, на деньги от которого на участке была бы построена теплица.

«Муж мне очень помогает. Выращивать тюльпаны — нелегкое дело, они любят заботу и внимание, за ними нужен контроль днем и ночью, нужно подойти к каждому клубню. У нас другая профессия, но нас объединила любовь к цветам и мы получаем большое удовольствие от этого дела и душевное спокойствие», — рассказала женщина в интервью Цаленджихскому телевидению.



**МАССАЖ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ, АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ
(МЕД, ВАКУУМ, СЛИМ), РЕЛАКС
Тел: 555-25-95-68**

**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕППИ
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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

**СИЛЬНЕЙШАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ
ЛЕНА**

* РАЗ И НАВСЕГДА ПРИВОРОЖУ ЛЮБИМОГО И ИЗБАВЛЮ ОТ ОДИНОЧЕСТВА (Результат с первой минуты)
* ВОССТАНОВЛЮ РАЗБИТУЮ СЕМЬЮ И СОЗДАМ В НЕЙ ИДЕАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ (Перемены ощутите сразу) * Накажу обидчиков, сниму сглаз, порчу, родовое проклятие * Скорректирую счастливое будущее в любви и бизнесе * Не дам другим магам и недоброжелателям помешать вашему счастью и моей работе.

Адрес: ул. Бека-Опизари, 2 / ул. Гришавили, 53 (Ортачала, вверх за церковь св. Николая).
272-40-18, 5.99-15-24-37, 5.98-15-24-37
Инд.предприятие, регистрационный №B 10163958

**Букинист купит старинную книгу
XVIII-XIX века за 1500 лари,
фарфоровую статуэтку СССР за
200 лари. Дорого: журналы,
открытки, гравюры, рисунки,
рукописи, плакаты,
детские книги до 1945 года.
Тел.: 591.75-35-38.**

ПОТОМСТВЕННАЯ ГАДАЛКА АННА
предскажет будущее по руке, по фотографии,
на кофе и на картах; избавит от венца
безбрачия, сглаза, порчи
и родового проклятия;
изготовит талисман на удачу в бизнесе
и семейное благополучие; ДАЕТ НАСТРОЙ
НА ЗДОРОВЬЕ, ДОЛГОЛЕТИЕ И КРАСОТУ.

Тел.: 279-35-90;
558-53-25-07.

**СТУДИЯ
СТИЛЯ
И МАКИЯЖА
Кети Мchedлидзе**

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

Тел.: 593-200-223.

ЧУЖОЙ КРЕСТИК

«Здравствуйте, моя спасительница Ольга Александровна! Обращается к вам ваша бывшая пациентка Мария Семенова из Твери. После ваших, спасительных для меня сеансов, я как будто заново родилась, а с талисманом, который вы мне сделали, я не расстаюсь ни днем ни ночью. И все у меня, до недавнего времени было хорошо, но неожиданно появилась новая проблема-моя младшая дочь полгода назад нашла на улице крестик, а через неделю после этого, заболела, и с того времени ее болезнь не отпускает. Что делать? Надеюсь на ваш ответ. Верю только Вам!»

«Здравствуйте моя дорогая Ольга Александровна! Я ваша давняя пациентка Афина Романиди. Сейчас я живу в Салониках. После того, как вы сняли с меня порчу – у меня открылась дорога. Я уже несколько лет живу и работаю в Греции. И все у меня было удачно, но вот уже несколько месяцев живу в страхе и тревоге – то одна неприятность, то другая! А началось все с того времени, как я нашла на улице и принесла домой крестик. Может эти мои проблемы как-то связаны с моей находкой?»

«Здравствуйте Ольга Александровна! Я знакома ваших пациентов, которыми вы спасли жизнь, вот они и посоветовали мне обратиться к вам. Я живу в другом городе и не могу пока к вам приехать. В семье у меня постоянные неприятности, а началось все с того, что я потеряла свой крестик. Которым меня крестили! Могут ли мои проблемы быть связаны с этой пропажей?»

«Ольга Александровна, помогите, пожалуйста! Я купил в антикварном магазине натальный крестик. Очень красивый, золотой, старинный! А жена говорит, что чужие крестики носить нельзя! Крестик мне очень нравится, но после слов жены носить его не рискую. Достану, полюбуюсь и спрячу обратно в коробку. А что вы скажете? Вазген г. Тбилиси»

Рассказ Оксаны Т. «Все мои проблемы начались с того момента, как я потеряла свой крестик, которым меня крестили. Я была беременна, а через неделю после потери крестика, я потеряла и ребенка, Потом я почти два года болела. За это время от меня ушел муж и произошло много других потерь»

На прием к парапсихологу Ольге меня привела подруга. Ольга Александровна сразу же на диагностике мне сказала, что на меня навела порчу на смерть любовница мужа. Через месяц, после проведенных Ольгой сеансов, ко мне пришел муж и попросил прощения, но я не смогла его принять. Теперь я замужем и у меня подрастает дочь. И все благодаря госпоже Ольге!»

Рассказ Кетеван И. «Я никогда не носила крестик, которым меня крестили. Когда мой отец ушел к другой женщине, для нашей семьи настали трудные времена и моя мать, чтобы как то сводить концы с концами, продала мой



крестик. Я выросла, но моя личная жизнь не складывалась. После очередной трагедии на личном фронте, я чуть не залезла в петлю.

Но слава Богу, что есть такие люди как Ольга Александровна. Она мне и помогла. Ее сеансы и талисманы меня заново возродили. Теперь я счастлива и всегда буду помнить то добро и то чудо, что для меня сотворила госпожа Ольга!»

Комментарии парапсихолога Ольги Александровны Бибилашвили(Рудой).

Мне запомнился случай. Ко мне обратился мужчина, потерявший своего единственного сына. И вот, что он рассказал. У сына этого мужчины был друг, друг с которым он дружил с дошкольного возраста. Все называли этих молодых людей братьями – они всегда были вместе. Вместе пошли в первый класс. Вместе прошли войну в Абхазии. И вот случилось непоправимое. Один из молодых людей погиб в аварии. Отец снял с погибшего натальный крестик и отдал его другу своего погибшего сына. И вот прошел год и в аварии погиб и другой молодой человек, получивший в подарок крест своего умершего друга.

Существует народная примета: найти крест – к беде. Человек, нашедший чужой крест и оставивший его себе, будет нести на себе не только чужой крест, но и судьбу. И как знать, какая судьба перейдет – счастливая или нет?

Если теряется крестик, которым человека крестили – это предупреждение о том, что возможно, на человека

наведена порча или сильный сглаз! О том же предупреждает и поломка натального крестика.

И потеря и находка натального креста – это серьезный знак! И если во время не принять меры, то последствия могут быть самыми плачевными.

СОВЕТЫ. Если вы потеряли свой натальный крест, то как можно скорее купите другой и освятите его на свое имя. И потом обращайтесь к экстрасенсу или парапсихологу!

Если ваш крест сломался, то его можно починить у ювелира и как можно скорее обратиться парапсихологу, чтобы проверить вашу ауру на предмет порчи или сглаза или другой негативной энергетики.

Если в вашем доме находится чужой(найденный) крест, то его нужно как можно скорее отнести в храм и там оставить.

И ни при каких обстоятельствах нельзя крестик, которым вас крестили продавать или закладывать в ломбард.

И запомните – крест- это не украшение, а СИМВОЛ ВЕРЫ. Крест носится под одеждой (потому он и называется – натальный крестом).

«Да он носит крест поверх рубахи!» – так говорят в народе о тех, которым нельзя доверять.

ДЛЯ СПРАВКИ. Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили(Рудой) – автор книги «Хранительница очага», основала первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее президентом. Об уникальных способностях госпожи Ольги писалось во многих журналах и газетах в нашей страны, на телевидении и радио проходили передачи с ее участием. А залогом успеха госпожи Ольги служила ее более чем 25-няя практика в области парапсихологии и экстрасенсорики.

Ольга Александровна проводит уникальную диагностику ауры человека, а также кармическую диагностику, определяет, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия.

Ритуалы Ольга проводит как очно, так и по фотографии. Полностью очищает человека от вышеперечисленных проблем. Изготавливает защитные талисманы и обереги для людей и помещений. Талисманы на любовь, карьеру, удачу, обережение в дороге, прибыль («барака»), бизнес, и от врагов.

Сеансы и диагностика проводятся как очно, так и по фотографии.

Блокирует энергетическое воздействие ваших врагов и энерговампиров. Ставит полную защиту от врагов и завистников

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

Тел.: 218-32-88,
5.77-43-69-87, 5.95-14-48-88
e-mail olga.bibilashvili@gmail.com

СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ.
5 апреля у семьи парапсихолога Ольги Александровны Бибилашвили(Рудой) и экстрасенса Дмитрия Алексеевича Бибилашвили, прошел день открытых дверей-проводились бесплатные диагностики. На e-mail пришли письма благодарности от читателей.
Читатели благодарят за оказанную, невероятную в наше непростое время, бесплатную помощь.
Итого 278 подписей.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Витаминов и минералов в сушеных фруктах больше, чем в свежих. Они полезны для сердца, мозга, нервной системы, мышц...

Выбираем сухофрукты

Курага. 5 вяленых абрикосов содержат дневную норму калия и железа, витамины группы В, пектин, каротин, аскорбиновую, яблочную, лимонную, винную кислоты. Но! Свежий абрикос весит 50 г и содержит 12 ккал. Курага (одна штука) весит около 10 г, а калорийность у нее почти та же. Ярко-оранжевой курага становится после вредной обработки. Чем она темнее и непригляднее, тем полезнее и безопаснее. И еще: выбирайте урюк с косточкой.

Чернослив. Если у чернослива кофейный оттенок, значит, его предварительно ошпарили кипятком и в нем мало витаминов. Делают это для дезинфекции и лучшей сохранности. А в кипящую воду часто добавляют раствор каустической соды. После такой обработки у чернослива появляется коричневый оттенок, теряется польза и он начинает горчить. Не стоит покупать и темно-серый «антрацитовый» чернослив - он обработан глицерином. Чем меньше чер-

нослив блестит, тем лучше. Проверить его качество можно так: намочите и посмотрите на него через полчаса. Натуральный должен местами побелеть, обработанный - нет. Настоящий чернослив только матовый черный, не горчит, с насыщенным сладким вкусом с легкой кислинкой.



Изюм. В горсти изюма около 400 ккал, много бора, марганца, калия, витаминов группы В и железа. У благородного изюма всегда есть хвостик - это значит, что ягоды проходили щадящую механическую обработку. Почти весь светлый изюм обработан серой, он годится только вымоченный и хорошо промытый. Темный изюм нужно показывать между пальцами - если есть краситель, он выдаст себя. Зеленый и черный виноград после сушки темнеет.

Обработка же вредными серой, сульфитами и сорбиновой кислотой делает его прозрачным и светлым. Поэтому, натуральный изюм - коричневый, светло-коричневый или черный, но не золотистый. Покупайте сморщенные, мясистые, матовые ягоды без повреждений. Не берите чересчур твердый или слишком мягкий изюм.

Инжир. Лучше выбирать матовый, серого, бежевого или светло-коричневого цвета. Это значит, что его не обрабатывали серой. А блестящий, янтарного цвета - обработанный.

Финики. Человек может спокойно прожить несколько месяцев, питаясь только финиками. И организм не останется без нужных витаминов и минералов. Не покупайте слишком влажные, блестящие или, наоборот, слишком высушенные ягоды, засахаренные, с отслаивающейся корочкой. В них, скорее всего, есть опасная плесень. Обращайте внимание на способ обработки, состав и срок хранения. Если он не больше 6 месяцев и на коробке есть предупреждение о хранении вдали от насекомых, а сами финики темные, слегка матовые - смело берите.

Е. Василенко, диетолог, врач высшей категории.

От проблем с мочевым пузырем советуем лекарство, которое сама принимала

Я очень хорошо понимаю женщин с проблемой мочевого пузыря. Хочу посоветовать им лекарство, которое принимала сама (естественно, по совету уролога). Это «Везикар» (10 мг). Оно недорогое, но упаковки хватает на месяц. Принимать надо 1 раз в сутки в течение 3 месяцев. Действует хорошо, ночью будете спать спокойно. Результат почувствуете уже через неделю. Относительно выпиваемой жидкости мое мнение такое: сколько пить, организм подскажет сам. Хочется - пейте, не хотите - нет. Зачем пить насильно? Эту теорию я услышала от доктора Мясникова и еще раз убедилась в своей правоте. По поводу отеков вам надо проконсультироваться с врачом. Ведь у отеков всегда много причин.

З. Гаврилова.

Проверенное средство от обструктивного бронхита

Подскажу эффективный проверенный рецепт от обструктивного бронхита. Благодаря ему облегчение наступает с первых дней лечения, но лекарство нужно допить строго по курсу. Смешайте по 1 стакану сока свеклы, моркови, черной горькой редьки и клюквы. Добавьте по 1 стакану меда и водки, 40 г сока 3-летнего алоэ (перед тем как срывать листочки, 3 дня не поливайте растение). В эмалированной кастрюле доведите смесь до кипения, но не кипятите. Слейте в банку и храните в холодильнике. Пейте теплым по 20-30 г за 15 минут до еды (сколько раз садитесь есть, столько и принимайте лекарство). Подогревайте только порцию, которую собираетесь выпить. Дай вам Бог здоровья!

Л. Козлова.

✓ **От давних ушибов натрите на терке лук. Используйте кашицу для компрессов.**

✓ **При ангине 2 чайн. ложки зеленого чая заварите стаканом кипятка. Настаивайте 30 минут, полощите горло.**

✓ **У вас анемия? Разомните банан, смешайте с 1 ст. ложкой меда. Принимайте 1-2 раза в день.**





МАСТОПАТИЯ ОПАСНА?

Мастопатия – диффузное или узловое изменение ткани молочных желез, вызванное нарушением гормонального дисбаланса в организме.

Она оказывает значительное влияние на самочувствие многих женщин, а в ряде случаев может привести к возникновению грозного заболевания – рака молочной железы.

нарушения. Не вызывая тяжелых расстройств здоровья, болезнь, тем не менее, часто протекает годами и ведет к развитию у пациенток состояния хронического стресса и панического страха заболеть раком молочной железы.

Диффузная мастопатия, - продолжает И.Блушвили, - встречается в любом возрасте, но чаще развивается у молодых женщин с заболеваниями половой системы. Пациентки жалуются на набухание, боли в молочных железах, выделение из сосков жидкости. Длительное употребление гормонов, противозачаточных препаратов часто неблагоприятно воздействует на ткани молочной железы, вызывает осложнение – способствует развитию кист, росту фиброза, усилению болевого синдрома. Такая ситуация диктует необходимость применения эффективного лечения, защищающего ткань молочной железы от неблагоприятного воздействия гормонов и одновременно уменьшающего проявления мастопатии с болевым синдромом.

При фиброзно-кистозной мастопатии боль может ощущаться один месяц и не беспокоить следующий, а потом возвращаться снова. Это нормальное явление и не надо пугаться. Ощущения в молочных железах каждый месяц разные, потому что неодинаково количество вырабатываемых гормонов. Изменения в молочных железах, которые спе-

циалисты именуют кистозно-фиброзной мастопатией, часто не имеют ничего общего с фиброзными тканями или кистами или имеют лишь незначительное отношение к ним. Молочные железы просто выполняют свои функции.

Лечение фиброзно-кистозной мастопатии проводится в зависимости от ее формы. При всех узловых формах, особенно при фибро-аденомных кистах, производится секторальная резекция молочной железы с обязательным срочным гистологическим исследованием полученного материала, лечение должно проводиться в онкологическом стационаре. Если исследование показывает раковые клетки в опухоли, у пациентки удаляют молочную железу с последующей химиотерапией. Если гистологическое исследование показывает доброкачественный характер узла, проводят только секторальную резекцию. После операции, поскольку дисгормональные расстройства и фиброзно-кистозная мастопатия не устранены, пациенткам необходимо проводить консервативное лечение.

При мастопатии особое внимание уделить надо питанию. Постарайтесь пить поменьше кофе, черного чая, газированных напитков, употребляйте менее одной чайной ложки соли в день, а продукты, содержащие витамин С – цитрусовые, смородина, вишня, шиповник и др. – способны улучшить микроциркуляцию и уменьшить

отечность молочных желез. Необходимо нормализовать моторику и микрофлору желудочно-кишечного тракта.

В заключение беседы И.Блушвили дает нашим милым женщинам полезные советы и рекомендации. Она считает, что каждая женщина любого возраста должна взять за правило раз в месяц обследовать свою грудь. Это очень просто, а главное – эффективно. А раз в год необходимо делать УЗИ и маммографию. Эти два вида исследования дополняют друг друга.

Кроме того, остерегайтесь травм груди. Даже случайный удар во время занятия спортом или толчок в транспорте могут не только привести к гематомам, но и спровоцировать образование кист. А как они поведут себя в дальнейшем, предсказать невозможно. Чтобы сохранить здоровье молочных желез, вовремя лечите заболевания половой системы, избавьтесь от инфекций, передающихся половым путем. Любые воспалительные процессы в женских половых органах нарушают выработку гормонов яичниками, на что молочная железа тут же реагирует на возникший дисбаланс. Не сидите за столом, опираясь на грудь, и постарайтесь избавиться от привычки спать на животе, что приводит к сдавливанию молочных желез. Не носите лифчик больше 12 часов в сутки. Снимайте его на ночь.

**Записал
Роберт МЕГРЕЛИ.**

Если женщина испытывает болевые ощущения во время секса или после него, это говорит о наличии у нее проблем со здоровьем. Что может стать причиной боли?

ЕСЛИ БЛИЗОСТЬ НЕПРИЯТНА...

Дискомфорт и боль во время половой близости могут быть вызваны множеством причин - от психологических до физиологических. При появлении болевых ощущений необходимо обратиться к гинекологу.

Физиологическая несовместимость

Нередки случаи, когда женщина имеет слишком узкое влагалище или у партнера слишком большой половой орган. В этом случае следует выбирать позы, в которых женщина может сама контролировать глубину вхождения пениса. Кроме того, благодаря эластичности стенок влагалища со временем «приспосабливается» к размерам партнера.

Дефицит смазки

При сексуальном возбуждении у женщины выделяется естественная смазка для свободного вхождения пениса. Если смазки не хватает, партнерша чувствует дискомфорт и даже боль во время интимного контакта. Подобная ситуация возможна при недостаточном возбуждении, возобновлении половой жизни после родов (когда уровень половых гормонов еще не пришел в норму), приеме ряда оральных контрацептивов, в период менопаузы - это связано с недостаточной выработкой женских половых гормонов.

Следует больше внимания уделять прелюдии, а при необходимости приобрести в аптеке искусственную смазку - лубрикант.

Молочница

Причиной неприятных ощущений во влагалище при половом акте часто становится грибковая инфекция - молочница. В здоровом организме этот грибок тоже присутствует, но, благодаря иммунной системе, его количество не превышает допустимой нормы. Но, если женщина имеет проблемы со здоровьем, у нее снижен иммунитет, грибок начинает ак-

тивно размножаться. Результат - творожистые выделения, боль, зуд и жжение. Самолечение здесь недопустимо: оно может способствовать переходу заболевания в хроническую форму, и лечить его будет гораздо сложнее.

Воспалительные заболевания

Воспалительные процессы мочеполовой системы - влагалища, шейки матки, мочевого пузыря и т.д. - также способны стать причиной неприятных симптомов. Их вызывают всевозможные половые инфекции (гонорея, хламидии, трихомонады и т.д.).

Помимо жжения и зуда в области промежности и болей во время секса, могут появиться выделения с неприятным запахом или включениями крови, боль и жжение во время мочеиспускания, тянущие боли внизу живота, подъем температуры тела и др. Поставить точный диагноз и назначить эффективное лечение должен врач.

Киста яичника

Если во время интимной близости (обычно при глубоком введении полового члена или определенных позах) вы чувствуете тупую боль в нижней части живота (с одной стороны или сразу с обеих), пояснице, это может быть симптомом крупной кисты яичника. Обратитесь к гинекологу - он проведет ультразвуковое исследование и назначит лечение в зависимости от типа и размеров кисты.

Такие же симптомы вызывают спайки в малом тазу, вызванные эндометриозом (доброкачественным разрастанием тканей, выстилающих полость матки, которые попали в брюшную полость во время месячных). В итоге, внутренние органы становятся менее подвижными, поэтому, во время интенсивных фрикций женщина ощущает боль. Эндометриоз также поддается лечению, особенно на начальных стадиях.



метриоз также поддается лечению, особенно на начальных стадиях.

Миома матки

Доброкачественное новообразование в мышечном слое матки - миома - далеко не всегда дает симптомы. Если она маленькая, женщина может о ней даже не подозревать. И только выраженные признаки - обильные, болезненные, продолжительные месячные, кровянистые выделения в середине цикла, проблемы с дефекацией или частые позывы к мочеиспусканию - заставляют ее обратиться к врачу. Если хотя бы к одному из перечисленных симптомов добавляются боли во время половых контактов, есть повод заподозрить наличие миомы (одной или нескольких). Не тяните с визитом к гинекологу: некоторые миомы растут очень быстро или располагаются на «ножке», что грозит ее передутром и последующими осложнениями.

Психологические факторы

Состояние тревоги, подавленности, стрессы на работе и дома, усталость, недовольство собственным телом, перенесенное сексуальное насилие способны снизить половое влечение до нуля и даже привести к вагинизму - спазму мышц влагалища.

Если отдых, медитации, умеренные физические нагрузки (йога, танцы, плавание, ходьба) не помогают, обратитесь к психологу или психотерапевту. Но особенно важны в такой ситуации поддержка близких и понимание партнера.

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

**Что провоцирует
остеоартроз рук**

- ✓ Генетическая предрасположенность, врожденные болезни суставов и костей.
- ✓ Возраст старше 40 лет. Чем старше человек, тем больше риск: 80% людей старше 75 лет болеют остеоартрозом.
- ✓ Остеоартроз может возникнуть после операции на суставах рук, при заболеваниях костей или суставов, если человек имеет избыточный вес.
- ✓ Повышенная нагрузка на суставы кистей рук и травмы суставов тоже приводят к воспалению суставных хрящей.

Кстати, женщины этим заболеванием страдают чаще, чем мужчины.

**Утолщения на этих
суставах называются
узелками**

Излюбленное место этого заболевания - на суставах между последней и предпоследней фалангами пальцев. Утолщения на этих суставах называются узелками Гебердена. Еще остеоартроз развивается на суставах, которые находятся между первой и второй фалангами - эти уплотнения называются узелками Бушара. Такие узелки возникают из-за разрастания костной ткани под пораженным хрящом.

Обычно сначала появляется несколько узелков Гебердена. Суставы на одной кисти редко поражаются все сразу. Уплотнения между фалангами редко болезненны. Они хорошо видны не с ладонной, а с тыльной стороны кисти. При движении в этих суставах появляется хруст. С утра движение пальцами затруднено, но спустя время (у многих - до 30 минут) это проходит само по себе. Пальцы, как бы, разрабатываются, но двигать ими все равно неприятно, а потом и больно.

У большинства заболевших в пораженных суставах появляются сильные боли. При этом они могут опухнуть, а кожа над ними - стать горячее на ощупь и покраснеть. Это значит, что в суставе возникло воспаление суставной капсулы, которое требует дополнительного лечения. На ранних стадиях

Полезно знать

- ✿ Артроз чаще всего поражает те суставы пальцев рук, что расположены ближе к ногтям.
- ✿ Поврежденная артрозом хрящевая часть сустава уже никогда до конца не восстановится.
- ✿ Только 60% больных артрозом жалуются на боль в суставах.

Все пальцы кривые

Так бывает при остеоартрозе пальцев рук, а также при ревматоидном артрите и подагре. Но лечение разное, поэтому важно изначально поставить правильный диагноз.

между большим суставом и ногтем могут образовываться округлые мягкие образования - кисты. Они безболезненны и иногда вскрываются сами по себе, выделяя вязкое желеобразное содержимое без цвета и запаха. Это не гной, а муцин - продукт жизнедеятельности слизистых желез.

Со временем в воспалительный процесс вовлекается все больше суставов. При этом пальцы искривляются в одну или в другую сторону. Человеку все больше работать руками: сначала нарушается мелкая моторика, но по мере развития болезни обслуживать себя руками становится все тяжелее.

**Три стадии
остеоартроза**

Это необходимо знать, чтобы правильно его лечить. Первая стадия. Внешне суставы выглядят нормальными, без изменений. Боль в них появляется только при нагрузке. На рентгене остеоартроз I степени виден только как сужение щели между суставными поверхностями костей.

Вторая стадия. Человека постоянно мучает боль в пораженных суставах. На рентгене видно не только уменьшение суставной щели, но и развитие костных разрастаний - остеофитов.

Третья стадия. Появляется боль, нарушается подвижность суставов. На рентгене видно почти полное или полное исчезновение суставного хряща, малое количество суставной жидкости, остеофиты.

**Избавиться от болезни
невозможно**

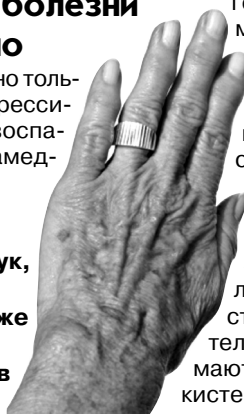
В любом случае можно только остановить ее прогрессирование: уменьшить воспаление, обезболить, замед-

лить развитие деформации хряща и таким образом улучшить качество жизни человека, чтобы он не превратился в инвалида. Кроме назначенных медикаментов,

врачи применяют физиотерапевтическое лечение: ударно-волновую терапию, электрофорез, фонофорез с различными медикаментами. Рекомендуются лечебная гимнастика и диета для снижения лишнего веса, если таковой имеется.

**Какие препараты
используются
для лечения**

✓ Противовоспалительные средства: нестероидные препараты (диклофенак, ибупрофен, анальгин). Но у них много побочных действий, например, они вызывают образование эрозий и язв в желудке и двенадцатиперстной кишке. Индометацин из этой группы плохо действует на суставной хрящ, поэтому не применяется. Плюс этих препаратов является то, что они не только снимают воспаление, но и обезболивают. Людям, не страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы, назначаются противовоспалительные препараты «Мовалис», рофекоксиб, целекоксиб - для снижения риска желудочно-кишечных кровотечений. Тем, кто принимает мочегонные и сердечные препараты, лучше всего подойдут именно ибупрофен и диклофенак. Но, принимая их, надо защищать желудок с помощью «Вентера», «Алмагеля», «Фосфалюгеля». Парацетамол также снимает боль. Это тоже нестероидное противовоспалительное средство, но менее токсичное. Вводят его внутривенно или внутримышечно в дозе 4 г в сутки (по 1 г 4 раза в день). Колхицин - очень эффективный препарат, который применяется при эрозивном остеоартрозе. На начальной стадии заболевания применяют мази с нестероидными противовоспалительными средствами. Они снимают воспаление и боль в суставах кистей. Это «Вольтарен-гель», «Дик-



лак-гель», мазь с индометацином, «Нимесулид-гель».

✓ Хондропротекторы - препараты, восстанавливающие хрящ, синтетические аналоги компонентов суставного хряща - хондроитина и глюкозамина. Их нужно принимать длительно, эффект появляется не сразу. А если суставы сильно воспалены, такие препараты вообще не будут действовать. Поэтому, их применяют после приема противовоспалительных лекарств, когда утихнет боль.

✓ Инъекции гиалуроновой кислоты в сустав используют для увеличения суставной смазки. Ее введение называется медикаментозным протезированием суставов.

Рецепты народной медицины

✓ Смешайте 2 ст. ложки касторового масла и 1 ст. ложку скипидара из живицы. Полученной мазью растирайте суставы на ночь раз в 2 недели.

✓ Соберите, высушите полынь и истолките в порошок. Залейте растительным маслом, поставьте на водяную баню на 1,5 часа. После этого настаивайте 2 дня, процедите и используйте для лечения.

✓ Смешайте по 1 ст. ложке растительного масла, меда и порошка горчицы. Смесь доведите до кипения, остудите до теплого состояния. Нанесите на хлопчатобумажную салфетку, приложите к больному суставу, сверху - целлофан и теплый шарф. Компресс держите 2 часа.

✓ Медово-водочный компресс отлично снимает воспаление суставов. Смешайте в равных пропорциях мед и воду, выложите смесь на марлю, приложите к больному суставу, сверху прикройте полиэтиленом и наденьте хлопчатобумажные перчатки. Компресс делайте вечером и держите ночь.

✓ Смешайте в равных пропорциях цветы бузины, калины, кору крушины, траву полевого хвоща, ягоды можжевельника, кору ивы. Залейте 2 ст. ложки смеси 1 л кипятка, кипятите 10 минут, затем настаивайте 10 часов. Процедите и пейте по 1/2 стакана за полчаса до еды.

✓ Молодые веточки калины небольшой толщины мелко наломайте. Залейте 1 чайн. ложку 1 стаканом кипятка, накройте крышкой, укутайте и настаивайте 15 минут. Пейте по 2-3 стакана в день.

Е. Ремыгин, остеопат, врач высшей категории.

КАК СОХРАНИТЬ ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ ДО ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ.

БЕРЕГИТЕ ГЛАЗА СМОЛОДУ



1. Тренируйте глазные мышцы. Хорошее упражнение для тренировки глазных мышц: поставьте указательный палец вертикально на расстоянии 15-20 см от глаз. Плавно ведите палец от правого плеча к левому, при этом смотрите на кончик пальца и одновременно не выпускайте из виду предметы, находящиеся в поле зрения (за ним и перед ним).

2. Следите за осанкой. Трудно поверить, но искривление позвоночника также может привести к потере остроты зрения. На первый взгляд, это две абсолютно разные проблемы. Но позвоночник является проводником двух кровеносных сосудов, деятельность которых обеспечивает приток крови к мозгу и глазам человека. Поэтому, если не можете найти причину внезапного ухудшения зрения, то обратите внимание на позвоночник. И еще, старайтесь не поднимать слишком тяжелые предметы. Если ведете преимущественно сидячий образ жизни, делайте перерывы на разминку и гимнастику.

3. Нужен витамин А. Недостаток витамина А провоцирует быструю утомляемость глаз, снижает остроту зрения в сумерках. Припухлость век по утрам - сигнал того, что в организме дефицит витамина А. Поэтому, ешьте морковь, горошек,

дыню, печень. Если возникает ощущение сухости и раздражения глаз, значит, организму не хватает витаминов группы В, присутствующих в грибах, зерновых культурах, бобовых, бананах, и бета-каротина. Для сохранения зрения полезны витамины Е и С. Ищите их в овощах, бобовых, зелени. Витамин С - в шиповнике, смородине, квашеной капусте, цитрусовых. Щедро включайте в рацион блюда из этих продуктов.

4. Промывайте глаза чаем. Чтобы снять усталость, уменьшить покраснения, промывайте глаза чаем, настоем цветков черемухи, клевера лугового, листьев мяты, подорожника. Утром можно по 20 раз плеснуть на глаза сначала теплой, потом холодной водой. А вечером, перед сном, наоборот, - сначала холодной, потом теплой.

5. Снимите усталость и напряжение. Помогут примочки и компрессы. Можно положить на закрытые глаза теплые пакетики от заваренного чая. Можно натереть сырой картофель, положить кашицу в марлю и приложить к векам. Или пропитать в соке мелко нарезанной петрушки ватные диски и положить на веки. Компресс надо держать 10-15 минут, потом умыться теплой водой.

В. Погодин, офтальмолог, врач II категории.

Тест-диагностика

Глаза устали. Не пора ли отдохнуть?

Нередко зрение ухудшается от того, что глаза просто устают. Разобраться в этом поможет тест. Отвечайте на вопросы «да» или «нет».

1. Глаза покраснели.
2. Веки зудят и выглядят припухшими.
3. Появились мешки под глазами.
4. Чувствуете резь, зуд и жжение в глазах.
5. Время от времени возникают туман, пелена, рябь, радужные круги.
6. Вы стали раздражительны.
7. Предметы начинают расплываться и двоиться.
8. В последнее время часто болит голова.
9. Вы рассеянны, почти не работоспособны.
10. Жалуетесь на плохой аппетит.
11. Нарушен сон: уснуть очень хочется, но никак не удается.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Подсчитайте число ответов «да».
1-4. Глаза действительно устали. В течение всего дня не читайте, не работайте за компьютером и не смотрите телевизор. Возможно, этого будет достаточно.
5-8. У вас средняя степень зрительной усталости. Дозируйте зрительную нагрузку, принимайте витамины для глаз и делайте специальную гимнастику.
9-11. Зрительная работа сейчас противопоказана. Улучшающие зрение витамины и гимнастика просто необходимы. Если усталость не проходит, обратитесь к офтальмологу!

ЕСЛИ ЖИВОТИК БОЛИТ И БУРЛИТ



Ребенок отказывается от еды, жалуется на боли в животе, у него снижается иммунитет. На этом фоне простуды цепляются одна за другую, а таблетки еще больше ухудшают пищеварение. Замкнутый круг?

Самая частая жалоба детей дошкольного возраста: «Животик болит!» И мы достаем коробку с лекарствами или бежим в аптеку, толком не разобравшись, в чем причины недуга. А они могут быть самыми разными - от банальных до опасных для жизни.

Кишечное расстройство

Если ребенка беспокоят вздутие живота или ноющие боли, наблюдается понос (иногда чередующийся с запорами), снижается аппетит, может подниматься температура до 37,5 градусов, то речь идет о кишечном расстройстве. Ребенок становится капризным, плаксивым, плохо засыпает и тревожно спит. Его стул при этом имеет резкий, неприятный запах, иногда с примесью слизи или непереваренной пищи. Могут наблюдаться и другие симптомы: различные кожные высыпания, ломкость ногтей и волос, кровоточивость десен. Некоторые врачи тут же ставят диагноз дисбактериоз и выписывают недешевые про- и пребиотики. Другие, наоборот, утверждают, что такого диагноза не существует и нужно искать причину.

Расстройство кишечника может возникнуть при неправильном питании (особенно если ребенок - малоежка), после перенесенных инфекционных заболеваний, приема антибиотиков, глистной инвазии, операции и т.д. В любом случае это скорее побочный эффект, нежели самостоятельное заболевание. Для его выявления достаточно сдать клинический и бактериологический анализы кала.

При несложных формах дисбактериоза назначается сбалансированная диета. Важно исключить из рациона ребенка макароны, белый хлеб, молоко, при этом давать боль-

ше кисломолочных продуктов (кефир, простокваша, йогурт), желательны «живых» или приготовленных в домашних условиях. Приветствуются каши, ягоды, фрукты и овощи, богатые клетчаткой кабачок, морковь, цветная капуста. Соки заменяются на компоты, морсы и кисели.

Медикаментозные препараты для восстановления микрофлоры кишечника назначает только врач, причем, на основе анализов.

Отравление

Часто у ребенка болит животик, если он переел, съел непривычную или некачественную пищу. Симптомами легкого отравления служат вялость, отказ от еды, сухость во рту, снижение давления, бледность кожных покровов, иногда отеки или сыпь. Уложите малыша, дайте ему отвар ромашки или сорбент. При более серьезной степени отравления наблюдаются понос и рвота. В этом случае вызов врача обязателен. До оказания профессиональной помощи поите ребенка кипяченой водой, раствором глюкозы или слабым чаем, если рвота не прекращается - поите с ложки каждые 5 мин. Никаких растворов марганцовки, минеральной воды и лекарств давать малышу нельзя. Они могут сделать только хуже. Если поднялась температура - можно дать жаропонижающее. Помимо отпаивания, допускается использовать сорбент, например активированный уголь из расчета 1 таблетка на 10 кг веса.

Аппендицит

Отвечая на вопрос, где болит, малыш показывает на пупок? Это может быть приступ аппендицита. Боль

при этом носит схваткообразный характер, может отдавать в руку или ногу. Вероятны рвота, диарея. Сначала температура обычно не повышается больше 37,5 градусов. Ребенку срочно требуется госпитализация. В больнице сделают анализ крови и УЗИ. Обязательно настаивайте на том, чтобы вашего ребенка осмотрел хирург.

Если у малыша острая боль в животе, категорически запрещается:

- ✓ давать любые лекарственные препараты (в том числе слабительные, обезболивающие) - это затруднит постановку верного диагноза;
- ✓ класть грелку на живот (может привести к развитию перитонита);
- ✓ кормить ребенка.

Другие причины

Иногда боль в животе связана с нервными расстройствами. «Мама, животик боится!» - жалуются малыши, а школьники часто страдают «медвежьей болезнью», особенно перед экзаменами. В школе ребенок испытывает стресс. Иногда боли в животе сопровождаются позывами в туалет, особенно так бывает на каком-то конкретном уроке. В этом случае речь идет о нервных спазмах при панических атаках, избавиться от которых поможет психотерапевт.

Длительные кроссы на уроках физкультуры для неподготовленного ребенка также могут обернуться болями в брюшной полости, причиной которых является кислородное голодание. Важно научить ребенка правильно дышать при беге и контролировать физическую нагрузку.

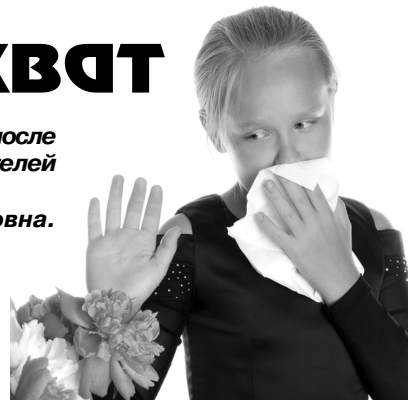
Никто из родителей не думает, что причиной болей в животе может быть некомфортная одежда. Тугой ремень или пояс юбки, брюк пережимают кровеносные сосуды брюшины и провоцируют кишечные колики. Удостоверьтесь в том, что ваш ребенок носит удобную одежду, которая не сковывает его движения и нигде не жмет. Домашняя одежда должна быть легкой и свободной.

Самое главное - как можно быстрее определить причину дискомфорта в животе.

Аллергический захват

✉ **Подскажите, чем избавиться от аллергии на продукты. У меня часто после еды появляются красные пятна, сыпь, зуд. Может, кто-то из читателей поделится своим опытом борьбы с подобной проблемой?**

Галина Семеновна.



Фактор риска

Специалисты справедливо называют пищевую аллергию верной спутницей прогресса. Широкое применение пестицидов в сельском хозяйстве, пищевых красителей и консервантов в производстве продуктов питания не проходит бесследно, существенно изменяя реакции организма на привычные блюда. Неудивительно, что аллергеном может стать любая животная и растительная пища.

Немалую роль в развитии болезни играют и другие факторы.

✓ **Наследственная предрасположенность.** Дерматологи и аллергологи все больше убеждаются, что склонность к аллергическим реакциям передается по наследству. При этом наследуются не аллергические заболевания как таковые, а лишь предрасположенность к ним.

✓ **Нерациональное питание.** Чрезмерная любовь к шоколаду или цитрусовым может даже у здорового организма вызвать аллергическую реакцию.

✓ **Желудочно-кишечные заболевания** создают благоприятную почву для аллергии.

✓ **Искусственное вскармливание** во много раз повышает риск развития аллергии у ребенка.

Знать врага в лицо

Чаще всего аллергия на продукты питания проявляется крапивницей - красными волдырями, сопровождающимися зудом, жжением, отеком. Пищевая аллергия может спровоцировать и развитие токсидермии, одной из форм дерматитов, при которой кожа краснеет, покрывается мелкими зудящими узелковыми высыпаниями, реде пузырями. В любом случае лечение кожных проявлений должно проводиться строго под контролем дерматолога или аллерголога. Только специалист, учитывая состояние вашего здоровья, может правильно подобрать лечение и назначить прием необходимых антигистаминных и гормональных лекарственных препаратов.

Чтобы уменьшить кожный зуд и отечность при крапивнице и токсидермии, можно до похода к специалисту прибегнуть к помощи холодных примочек из свежесваренного чая или раствора фурацилина. А также начать прием сорбентов, которые помогут вывести аллергены из организма и облегчить состояние.

Изгнание строптивого

Самым простым способом диагностики и лечения аллергических заболеваний является исключение из рациона продукта-аллергена. Например, при аллергии к куриным яйцам под запретом будут сдобные булочки, всевозможные запеканки, салаты, заправленные майонезом, кремы, соусы, кондитерские изделия, сметану, сыры, молочные соусы и приправы, коктейли на молочной основе, мороженое, белый и черный шоколад, а также печенье, пироги и торты, испеченные на молоке. Иногда чувствительность организма бывает столь высокой, что даже пирожок или сдобная булочка, в тесто которых добавлено яйцо, могут спровоцировать аллергическую реакцию. При составлении диеты врач-аллерголог, безусловно, учитывает, чтобы рацион питания оставался сбалансированным по составу белков, жиров и углеводов. Так, исключая молоко и яйца, в меню нужно вводить чуть больше мясных и рыбных блюд.

Меры самообороны

Обилие легкоусвояемых углеводов (сахар, мед, кондитерские изделия) создает благоприятную почву для развития аллергии.

Если признаки аллергии стали повторяться, тщательно проанализируйте свой рацион, чтобы помочь специалисту определить опасные для вас продукты и назначить необходимое лечение. Попробуйте записывать в течение 2-3 недель все, что вы съели за день, не забывая отмечать количество и способ кулинарной обработки. Регулярно фиксируйте время появления и характер аллергической реакции (тошнота, рвота, головная боль, крапивница, кожный зуд...).

Обратите внимание, какие продукты вы едите с удовольствием, а какие вам не нравятся. Неосознанная реакция часто подсказывает, что именно служит пищевым аллергеном. Прислушайтесь к своему внутреннему голосу: не заставляйте себя есть блюдо, которое вам неприятно, только потому, что оно полезно.

При запекании, тушении и варке овощей и фруктов их аллергенная активность значительно снижается. Так, например, вареная или тушеная морковь реже вызывает аллергию, чем сырая. Если вы не переносите свежие яблоки, замените их яблочным компотом. Нередко при-

чиной аллергических реакций служит кожа плодов, попробуйте ее срезать.

Наиболее аллергенны жирные и жареные мясные блюда, а также мясо птицы, свинина и баранина. Поскольку различные сорта мяса отличаются по своему белковому составу, при аллергии, например к свинине, можно есть говядину или баранину. Вам нужно сварить бульон для диетического первого блюда? Кладите мясо в холодную воду - в нее перейдет большая часть белковых веществ, вызывающих аллергическую реакцию. Слейте первый бульон после закипания.

Если вы чувствительны к коровьему молоку, можете заменить его молочнокислыми продуктами (кефиром, ряженкой, простоквашей).

У вас аллергия на яйца? Вам будет полезно знать, что она нередко сочетается с непереносимостью куриного мяса.

Еда-провокатор

В корзину аллергических продуктов входят:

- ✓ коровье и козье молоко, сливки;
- ✓ орехи (особенно фундук);
- ✓ мясо (особенно куриное);
- ✓ яйца;
- ✓ цитрусовые - мандарины, апельсины, лимоны, грейпфруты;
- ✓ фрукты и их соки - абрикосы, персики, слива, сладкие сорта яблок, ананас, манго, папайя, маракуйя.
- ✓ ягоды - клубника, земляника, малина, ежевика, черная смородина (как сырые, так и варенье из них, джемы);
- ✓ сладости - шоколад, кондитерские изделия, мед;
- ✓ морепродукты - крабы, креветки, кальмары, устрицы, мидии, рыба (чаще морская), черная и красная икра;
- ✓ злаковые - пшеница, овес;
- ✓ овощи - помидоры, красный и желтый сладкий перец, морковь, картофель, лук, некоторые сорта капусты;
- ✓ специи, пряности, майонез, острые соусы, кетчуп.

В силу индивидуальных особенностей организма аллергию может вызывать и любой другой продукт. Непереносимость провоцируют не только пищевые продукты, но и различные красители и консерванты.

Бабушкины рецепты

При сердечной недостаточности и атеросклерозе

Очистите 2 кг сладкого болгарского перца и 0,5 кг чеснока, пропустите через мясорубку, положите в банку, закройте капроновой крышкой и храните в холодильнике. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день, намазав на хлеб.



Коктейль

для иммунитета

Приготовьте 2 ст. ложки коньяка, 1 чайн. ложку сухих листьев малины, столько же цветков календулы, листьев шиповника и тмин на кончике ножа. Вскипятите 3 стакана воды, добавьте все травы, еще раз доведите до кипения и сразу снимите с огня. Дайте настояться полчаса. Процедите, добавьте коньяк и пейте, пока теплый, 1 раз в день.



Полезно знать

❖ **Лимоны**, а также лимонная кислота и углекислый газ, входящие в состав газированных напитков, стимулируют выделение желудочного сока, снижая эффективность противоязвенных препаратов.

❖ **Цитрусовые соки** усиливают раздражающее влияние аспирина на слизистую оболочку желудка. Это может привести к язве желудка и кровотечению.

❖ **Клюква и сок** из нее усиливают действие препаратов против свертываемости крови - антикоагулянтов. Это может привести к кровотечениям, например в желудке.



Это тяжелое осложнение диабета, которое требует дорогостоящего и, как правило, стационарного лечения. Физические упражнения - важнейшее средство профилактики диабетической стопы.

ДИАБЕТИЧЕСКАЯ СТОПА

Эту гимнастику должны знать и выполнять все больные диабетом.

Исходное положение - сидя на стуле. Стопы опираются на пол. В первое время с 1-го по 5-е упражнение лечебной гимнастики можно выполнять в исходном положении лежа на спине.

✓ Приподнимите ногу, согнутую в колене, оторвав стопу от пола. Выпрямите ее, потяните пальцы стопы на себя. Опустите ногу на пол. Упражнение выполняйте попеременно правой и левой ногой.

✓ То же, но с оттягиванием пальцев стопы от себя.

✓ То же, что и 1-е упражнение, но делайте обеими ногами одновременно.

✓ То же, что и 3-е упражнение, но, когда ноги вытянуты, попеременно сгибайте их в голеностопном суставе вверх-вниз. При сгибании вниз движение делайте с умеренным напряжением, так как в икроножных мышцах иногда возникают судороги.

✓ То же, что и 1-е упражнение, но движения в голеностопном суставе выполняйте по произвольной траектории (круговые, в форме «восьмерки» и т. п.).

Избегайте положения «нога на ногу», которое часто используют, чтобы облегчить выполнение упражнений, так как при этом существенно ухудшается кровоотток в голени и стопе.

✓ Исходное положение - стопа на полу. Попеременно (или одновременно) поднимайте и опускайте носки правой и левой ноги, совершайте ими круговые движения.

✓ Исходное положение то же. Попеременно или одновременно поднимайте и опускайте правую и левую пятку, совершайте ими круговые движения.

✓ Исходное положение то же. Поднимите внутренние края ступней так, чтобы подошвы были обращены друг к другу, затем поднимите наружные края ступней.

✓ Разведите пальцы, задержитесь в таком положении на 5-6 секунд, вернитесь в исходное положение.

✓ Сдавливайте пальцами стоп небольшой резиновый мячик.

✓ Пальцами стопы соберите в комок кусок ткани

или лист бумаги (газеты), затем так же, ногами, разгладьте его. Упражнение можно делать по-другому: захватывайте пальцами стопы мелкие предметы, рассыпанные по полу, или соберите пальцами в складки кусочек ткани.

✓ Катайте ногами по полу цилиндрические предметы, лучше валик с резиновыми шипами от массажера для ног или массажный мячик-ежик. Движения совершайте медленно, разными плоскостями стопы от носка до пятки - тогда движение кровотока и лимфотоков будет намного лучше.

✓ Стоя, приподнитесь на цыпочки и медленно опуститесь. Упражнения 11-13 также служат для профилактики плоскостопия, быстро прогрессирующего у больных диабетом из-за ослабления мышц нижних конечностей. Все упражнения нужно выполнять по 10-12 раз, в умеренном темпе, 2-3 раза в день.

Ю. Колосов, эндокринолог, врач высшей категории.

Если вы больны диабетом, ешьте до 3 яиц в неделю, до 2 картофелин в день размером с куриное яйцо и не более 3 кусочков хлеба из ржаной муки.

Мыться в душе опасно?

Обычный гигиенический душ может стать причиной тяжелого заболевания - болезни Крона.

Выяснилось, что опасные бактерии, вызывающие поражение желудочно-кишечного тракта, обитают в каждой 10-й душевой кабине. Болезнь Крона - хроническое гранулематозное воспаление пищеварительного тракта, может быть связано с бактериями, вызывающими энтерит у животных. Это,

так называемый, паратуберкулез крупного рогатого скота. Человек может заразиться ими, принимая ежедневно водные процедуры. По мнению ученых, микобактерии паратуберкулеза из водоемов попадают в водопроводную систему, а затем вымываются водой из крана или душевой насадки пря-



мо на человека. Чтобы не рисковать, рекомендуется перед тем, как начать купаться, в течение 30-40 секунд сливать воду под большим напором. Особенно, если душем не пользовались продолжительное время.

Как правильно парить ноги

Несмотря на то, что медицина шагнула далеко вперед, старинное средство от простуды - парить ноги - актуально по сей день.

Ванночка для ног - одно из простых и дешевых лекарств от простуды. Проверен этот метод не одним поколением людей.

Когда это полезно?

Горячая вода повышает температуру тела в области ног. В свою очередь, сосуды расширяются, кровь по ним движется быстрее и свободнее. От отекающих пазух носа и трахеи кровь начинает отходить быстрее. Человеку становится легче дышать, начинается отход мокроты.

Необязательно дожидаться первых симптомов простуды. Парить ноги можно и в случае, если вы сильно промерзли, промокли ноги, у вас длительное время были холодные руки. В этом случае надо как можно быстрее прогреться для этого и применяют ножные ванны. Вместе с ними можно выпить горячий чай с малиной или медом, а после процедуры обязательно надеть высокие шерстяные носки или гольфы так, чтобы были закрыты икры ног.

Также парить ноги показано, если у вас сильно заложен нос, есть мучительный сухой кашель. Некоторые врачи рекомендуют поддерживать ноги в горячей воде, если мучает бессонница. Организм после этого расслабляется, и человек засыпает.

Парить ноги можно, если надо избавиться от старой твердой мозоли. Горячая вода размягчает кожу и облегчает удаление затвердевшей ткани.

✓ Парить ноги можно только в том случае, если вы 3-4 часа не планируете выходить из дома. Наилучшее время - на ночь, перед сном.

Добавка нужна!

Добавки в воду для парки ног усиливают эффективность процедуры. Что можно добавлять?

Горчица. Сухой горчичный порошок, растворяясь в воде (1 ст. л. порошка на 1 л воды), вызывает дополнительный приток крови к ногам, улучшает кровообращение, тщательнее и глубже прогревает ткани.

Марганцовка. Показана в случае, если у вас есть воспаления и небольшие ранки на коже ног. Раствор должен быть розовым.

Отвары трав. Парить ноги можно в отварах разных трав, например: шалфей, календула, ромашка. Цель та же - более тщательное и глубокое прогревание, а также ингаляция, ведь вы будете дышать парами целебных трав.

Эфирные масла. Пар, смешанный с лечебным составом масел, проникает в дыхательные пути, расширяет бронхи. Мокрота отходит легче, носовые пазухи раскрываются, дыхание становится мягче и свободнее. Врачи рекомендуют использовать эвкалиптовое, розмариновое или пихтовое масла. Однако, предварительно необходимо убедиться в отсутствии аллергической реакции на эти ароматы.

Кому противопоказано?

Категорически противопоказано парить ноги при температуре. Только



представьте: температура тела и так повышена, а вы еще больше будете перегревать его.

Если поставлен диагноз ангина, увеличены лимфатические узлы, врачи также не рекомендуют проводить эту процедуру - инфекция быстрее начнет распространяться по организму.

Будьте осторожны, если у вас есть варикоз. Перегрузка сосудов чревата отеками!

При наличии кожных заболеваний (нейродермит, псориаз, экзема), аллергических проявлениях делать ножные ванночки можно только по рекомендациям врача. Как правило, назначаются ванны с теплой (не горячей!) водой и при необходимости прописываются различные лекарственные добавки.

Парить ноги противопоказано беременным женщинам. Усиливается кровообращение в малом тазу, могут появиться сокращения матки, что вызовет угрозу прерывания беременности или преждевременные роды. Также женщинам необходимо внимательнее относиться к своему самочувствию и выполнению процедуры в первые дни цикла.

5 ЛЕГКИХ СПОСОБОВ ПОБЕДИТЬ УСТАЛОСТЬ

1. Принять витамин D. В организме он вырабатывается под воздействием солнечных лучей. Зимой и осенью можно принимать витамин D в капсулах. Однако, предварительно стоит проконсультироваться с врачом - этот витамин

нельзя принимать длительное время.

2. Зевнуть. Зевание помогает снять усталость, небольшой стресс, улучшить кровообращение, обновить воздух в легких.

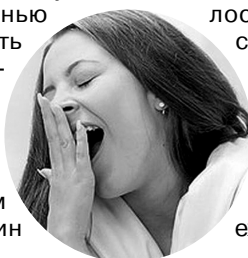
3. Начать глубоко дышать. По 5 минут ежедневно делайте

пятисекундный глубокий вдох через нос, затем такой же по длительности выдох. Через неделю вы почувствуете, что стали меньше уставать.

4. Дать себе эмоциональную разгрузку. Чаше встречайтесь с близкими друзьями, беседуйте, смотрите хорошие добрые фильмы. Хотя бы по полчаса в день делайте то,

что вам доставляет удовольствие и отвлекает от негативных мыслей.

5. Встать под душ. Нет ничего лучше бодрящей горячей воды, которая мгновенно тонизирует, пробуждает и заставляет быть активной. Горячий душ нужно принимать не более 3 минут, иначе эффект будет обратным.



ЕСЛИ БОЛИТ ПОЯСНИЦА

Замучили боли в пояснице? Не стоит надеяться только на таблетки и мази. Комплекс несложных упражнений может оказаться гораздо более эффективным лекарством, чем постоянный прием обезболивающих.

Причин, почему болит поясница, множество: неловкий поворот или наклон туловища, перенос тяжелого предмета (особенно в одной руке), переохлаждение, длительное статическое напряжение (например, при работе за компьютером в неправильной позе или постоянном ношении сумки на одном плече) и т.д. Облегчить боль помогут упражнения на растягивание. Они снимают напряжение в мышцах спины и их спазм. Кровоснабжение восстанавливается, и болевые ощущения уходят.

Главные правила занятий

Для того, чтобы упражнения дали лечебный эффект, выполнять их следует длительно, дважды в день.

Каждое упражнение повторяйте по 5-10 раз, в дальнейшем количество постепенно увеличивайте.

Перед занятиями разомнитесь: походите на месте, выполните махи и круговые движения руками и ногами, наклоны. Движения должны быть мягкими, без рывков, чтобы не травмировать мышцы и связки.

Основной комплекс: снимаем боль!

Упражнение 1. Лягте на спину. Закиньте правую ногу на левую и начинайте наклонять колени влево, стараясь коснуться пола (лопатки от пола не отрывать!). Вернитесь

в исходное положение. Затем выполните упражнение в правую сторону.

Если закинуть ногу на ногу не получается, выполняйте упражнение просто с сомкнутыми коленями.

Упражнение 2. Лягте на спину. Двумя руками подтяните к себе одно колено и прижмите его к груди. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение с другой стороны, а затем - двумя ногами одновременно.

В конце, прижав оба колена к груди, сделайте несколько перекатов на позвоночнике вправо-влево и вперед-назад - это упражнение поможет промассировать спину.

Упражнение 3. Сядьте на пол, широко разведите ноги. Плавно тянитесь вперед (за счет тазобедренных суставов, а не грудного отдела позвоночника; ноги прямые). Вернитесь в исходное положение. Затем выполните движение с начала к одной, потом к другой ноге.

Упражнение 4. Сядьте на колени, наклонитесь вперед, грудную клетку прижмите к коленям. Тянитесь руками вперед, одновременно оттягивая вниз копчик. Почувствуйте, как растягивается весь позвоночник.

В растянутом положении задерживайтесь на 20-30 сек. (до 1 мин, в зависимости от самочувствия). Упражнения выполняйте медленно. Не допускайте болевых ощущений - тут же ослабляйте нагрузку. Дыхание не задерживайте, дышите медленно и глубоко.

Укрепляем мышечный корсет

Тем, кто ведет сидячий образ жизни, помимо растяжки необходимо еще и укреплять мышечный корсет. Дело в том, что нетренированные мышцы спины не могут удерживать позвоночник в правильном положении, межпозвоночные диски (хрящи-амортизаторы) из-за избыточного давления позвонков деформируются, начинают давить на нервные окончания, вызывая боли. Возможны даже защемления нервных корешков - с развитием воспалительного процесса в прилегающих тканях.

✓ Лягте на спину. Ноги согнуты в коленях, ступни на полу. Поднимайте и опускайте таз, подолгу задерживаясь в верхнем положении.

✓ Лежа на спине, поднимите ноги в 30 см от пола. Задержитесь в этой позе 5-10 сек., затем медленно опустите ноги на пол.

✓ Лежа на спине, выполняйте круговые движения ногами («велосипед») сначала в одну, затем в другую сторону. Затем - «ножницы» (в горизонтальной и вертикальной плоскостях).

✓ Лежа на животе, одновременно поднимите левую руку и правую ногу. Задержитесь в этом положении 10 сек. Выполните то же с другой стороны.

✓ Лежа на животе, сцепите кисти за спиной в замок. Сведя лопатки, тянитесь головой вверх.

ВАЖНО!

Перед тем как начать заниматься, проконсультируйтесь с врачом. Боли в пояснице могут быть вызваны и другими серьезными заболеваниями. Упражнения в этом случае способны усугубить ситуацию.





РИЗ УИЗЕРСПУН - ОТЛИЧНИЦА СО СТАЖЕМ

Актриса Риз Уизерспун устала плясать под чужую дудку - теперь она сама ищет интересные проекты и выбирает исполнителей главных ролей. О новой жизненной философии, воспитании детей и ситуациях, которые выводят ее из себя, Риз рассказала в интервью в Лос-Анджелесе по случаю выхода ее сериала "Большая маленькая ложь", кино о женщинах и для женщин.

Риз Уизерспун - отличница со стажем. Успешная актриса, обладательница "Оскара" и мать троих детей, она любое дело выполняет на пятерку с плюсом, будь то запуск линии одежды или продвижение своей продюсерской компании. Последнюю она назвала Type A Films, в честь своего детского прозвища - Miss Type A (с англ. - "мисс Самое Лучшее"), которое отлично отражает принципы актрисы. Лучшего для себя любимой Риз добывается уже 17 лет. Она продюсировала такие фильмы, как комедия "Блондинка в законе" и триллер "Исчезнувшая", и упорно продвигает сюжеты с интересными героинями на первых ролях.

Сериал "Большая маленькая ложь" - новый продюсерский проект Риз и очередной пункт в ее "кре-

стовом походе" на Голливуд. В центре сюжета - убийство, которое происходит в школе в американском пригороде. Основные подозреваемые - матери учеников, которых сыграли такие актрисы, как Николь Кидман и Лора Дерн. Одну из предприимчивых матерей, назойливую домохозяйку Мэделин Маккензи, играет сама Риз.

"Сценарист Дэвид Келли как увидел меня, тут же сказал: "Ты должна сыграть Мэделин, вы так похожи". А поскольку эта героиня - ужасная зануда и говорит не затыкаясь, то я даже не знала, считать это комплиментом или оскорблением", - в шутку жалуется актриса в начале нашего интервью. Смешливая, улыбчивая, она говорит прямо, не пытаясь прикрыться дежурными фразами. Несмотря на свой пер-

фекционизм, Риз напрочь лишена синдрома отличницы: она не стремится соответствовать чужим ожиданиям и превыше всего ценит мнение близких.

- Риз, и все-таки, похожи вы на разговорчивую Мэделин или нет?

- Я точно могу болтать часами, тут мы с моей героиней одинаковые. (Смеется.) Правда, первый раз взглянув на реплики Мэделин в сценарии, я подумала, что просто не осилю такие объемы. К счастью, Николь Кидман убедила меня, что раз уж я такая болтушка в жизни, то и на экране как-нибудь справлюсь.

- Вы мама не только на экране, но и в жизни. А знакомое ли вам такое определение, как "идеальная мать"?

- Интересно, может ли вообще кто-нибудь объяснить, что это значит - идеальная мать? Мне кажется, что никто не идеален. Но в школе, куда ходят мои дети, я видела немало "альфа-мамочек", которые наверняка стремятся к этому мифическому идеалу. Я таких женщин боюсь. Они постоянно пытаются "перемамить" друг друга, чтобы показать, что они - самые заботливые, самые многозадачные, самые-самые! В их иерархии я точно далека от идеала. Но с другой стороны, наверное, в чье-то другое определение идеальной матери могу вписаться. Никогда не угадаешь.

- В сериале затрагивается такая тема, как травля в школе - как со стороны учеников, так и со стороны учителей. Вы сталкивались с подобным?

- К сожалению, да, и могу сказать, что в этой ситуации невозможно среагировать правильно. Когда твоего ребенка задирают и обвиняют в чем-то, это шокирует. Одного из моих детей как-то обвинили в том, что он списывал, и я так разозлилась! Я даже не подозревала, что во мне может быть столько злости: разбиралась с учителями, защищала своего ребенка и совсем забыла о главном герое этой ситуации. Мы часто решаем что-то за своих детей и не думаем о том, что они чувствуют в этот момент. В этом для меня до сих пор кроется главная загадка и сложность материнства.

- А теперь, если кто-то из ваших детей, например Ава (старшая, 17-летняя дочь Риз. - Ред.), окажется в тяжелой ситуации, что вы сделаете?

- Я постоянно повторяю дочери, как нам важно говорить о том, что ее тревожит, что я не успокоюсь, пока не узнаю, что с ней происходит. Можно решить любую проблему - но только если обе стороны готовы к диалогу. И Ава об этом знает.

- Вы не работали на телевидении, и “Большая маленькая ложь” для вас - своеобразный дебют. Почувствовали разницу между кино и ТВ?

- Я постоянно называю этот проект “наше кино”, говорю: “Я снимаюсь с Николь в кино”, так что никакой разницы! Понимаете, мне не важно, в какой форме мы рассказываем зрителю историю, мне важно, чтобы люди поняли, о чем она. И я думаю, что граница между кино и ТВ сейчас очень туманная, зыбкая. Сегодня талантливейшие режиссеры снимают для ТВ. И я без лишней скромности скажу, что отдельные эпизоды “Большой маленькой лжи” получились круче некоторых кинофильмов. Шестая серия - вообще лучшее кино, в котором я когда-либо снималась. (Улыбается.)

- Кажется, вы считаете этот проект одним из своих самых удачных.

- Я в актерской профессии уже 25 лет и в последние годы с радостью замечаю перемены. Людям больше не нужны сказочные персонажи - им интересны обычные люди, с такими же проблемами, как у всех. Про них мы и сделали наш проект. Для меня “Большая маленькая ложь” стала срочной бесплатной консультацией у психолога. Я обсуждала личный опыт с коллегами и делилась секретами материнства, например с Шейлин и Зои (молодые актрисы Шейлин Вудли и Зои Кравиц, сыгравшие в сериале. - Ред.).

- Наверное, вы все подружились.

- Я знаю, многие актеры рассказывают, как ходят куда-то с коллегами после съемок. Но на нашем проекте было столько эмоционально изматывающих сцен - особенно у Николь, что по вечерам многим хотелось побыть в одиночестве. На самом деле главная радость - просто работать с такими замечательными людьми, как мои партнерши. Тогда любая работа превращается в дружескую вечеринку. (Смеется.)

- Вы 17 лет продюсируете кино и стараетесь выбирать проекты с сильными женскими персонажами. Можно сказать, что сейчас искать такие проекты стало легче?

- Определенно. Мне очень помогают известность и дружеские связи. Например, продюсировать “Ложь” мы решили вместе с Николь, и ее участие мне очень помогло. Сама ситуация в кино меняется. Мои следующие два проекта, которые выйдут в этом году, снимали женщины-режиссеры. Думаю, таких перемен хочет и публика. Никому уже не интересно смотреть на десять парней в одной комнате. Женщины - самая обширная аудитория в мире. Поэтому очевидно, что нам нужно больше фильмов про женщин, причем не только про подружек главных героев и матерей-одиночек. Я за разнообразие.

- Вы явно за прогресс в женском вопросе в Голливуде. А вас когда-нибудь притесняли?

- Притесняли ли меня? Вы шутите?! Я скорее не смогу вспомнить, когда меня не критиковали и не



обесценивали мой труд. К счастью, с возрастом такие вещи перестают тебя беспокоить. Это раньше я могла переживать, что кому-то не угодила, но сейчас мне 40 и прислушиваюсь я только к мнению родных и близких. Я не сдобная булочка, чтобы всем нравиться. Можете теперь считать это моим главным девизом!



Все ведущие роли в сериале “Большая маленькая ложь” играют женщины. На фото - актерский состав на премьере в ЛА Шейлин Вудли, Лора Дерн, Николь Кидман, Зои Кравиц, Риз Уизерспун и юные актеры, сыгравшие их детей



5 СЕКРЕТОВ хорошего настроения

Никто не хочет грустить и вечно хмуриться. Мы сидим и ждем, когда же на губах у нас заиграет улыбка. Но так можно ждать до скончания веков, ведь настроение - дело наших собственных рук!

Мы сами крадем у себя позитивную энергию, когда жалеем о несбыточном, устраиваем беспорядок в квартире или пьем чай из потрескавшихся чашек. Какие бытовые привычки и психологические установки отпугивают хорошее настроение?

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ЖИЗНЬ НА ПОТОМ!

Признайтесь честно, в вашем шкафу наверняка лежит комплект красивого нижнего белья для «особых случаев»? Или в серванте пылится фарфоровый чайный сервиз «для гостей»? Так вот «особый случай» - это каждый день вашей жизни. Не красивые вещи для праздников и важных событий. Доставляйте белоснежное постельное белье, кружевные трусики, фарфоровые чашки, красивые платья - все, что хранится в шкафах и ждет своего часа. Насладитесь этой красотой прямо сейчас, не откладывайте свою жизнь на потом!

БЫЛОЕ И ДУМЫ

Сожалеть о прошлом, все время прокручивать в голове мысли из серии «а вот если бы я тогда поступила иначе...» - самый верный путь к унынию и разочарованию в жизни. Конечно, нужно извлекать уроки из

прошлых ошибок, но не стоит снова и снова возвращаться мыслями в прошлое. Поиграйте сами с собой в такую игру; как только ваши мысли утекают в ненужном направлении, вы сразу же назначаете себе «наказание». Ничего сурового, пусть оно будет либо смешным, либо полезным. Например, «подумала о бывшем муже» - сделала десять приседаний. «Снова начала переживать из-за проваленного собеседования» - помыла зеркало в ванной. В результате попа станет упругой, а дом будет сиять чистотой - вот они, поводы для отличного настроения!

ОБЩЕНИЕ

Вечно недовольные, хмурые, злые, завистливые люди воруют



Устройте пихамную вечеринку с лучшей подругой. Хорошее настроение будет обеспечено!

ваше хорошее настроение. Таким человеком может оказаться даже ваша лучшая подруга или любимая мама. Попробуйте сравнить свои ощущения до и после общения. Если вы чувствуете подавленность, тяжесть, уныние, а в голову лезут мысли из серии «жизнь плохая, люди и того хуже», значит, пора позаботиться о себе и сократить общение с этим персонажем. Если отвертеться не получится, то в ответ на постоянные жалобы и злобные сплетни постарайтесь лишь неопределенно хмыкнуть и перевести разговор на более нейтральные темы.

ИНТЕРНЕТ

Хотя Интернет появился в нашей повседневной жизни около 20 лет назад, уже существует множество психологических исследований, которые доказывают негативное влияние всемирной паутины. Мы сравниваем себя с фотографиями идеальных красоток в «Инстаграме», ссоримся с анонимными троллями на форумах, зависаем на любимых сайтах, вместо того, чтобы пообщаться с родными. Регулярный интернет-детокс самым лучшим образом скажется на вашем настроении. Устраивайте себе «разгрузочные дни» - скажем, в субботу вообще забудьте о том, что у вас в доме есть Wi-Fi. Ограничьте время в социальных сетях - полчаса в день вполне достаточно, чтобы быть в курсе всех последних событий. Самое главное и, пожалуй, самое трудное - не сравнивайте себя с другими! Не забывайте, что в Интернете каждый может быть героем, подпольным миллионером и сногшибательной красоткой, но чаще всего это всего лишь иллюзия.

РУТИНА

Каждый день вы встаете по будильнику в 6:30, чистите зубы, готовите завтрак, едете на работу, сидите положенные восемь часов, возвращаетесь домой, смотрите телевизор, убираетесь в квартире. И так каждый день. Если наша жизнь состоит из бесконечно повторяющихся рутинных действий, то поводов для радости становится все меньше и меньше. Попробуйте месяц жить по такому правилу: каждый день вы ставите перед собой задачу сделать что-то новое и непривычное. Начните с мелочей: вместо привычного бутерброда с ветчиной приготовьте себе яйца по-бенедиктински, сходите за продуктами в другой супермаркет, отправляйтесь домой другой дорогой и пройдите через парк, а вместо привычного брючного костюма наденьте платье - и дальше в том же духе. Пусть каждый новый день хотя бы чуть-чуть, но отличается от предыдущего.

Я БОЮСЬ...

Хорошо, когда страх становится двигателем прогресса. Скажем, женщина боится старости, поэтому следит за собой, занимается спортом, правильно питается и спит по восемь часов в сутки, чтобы как можно дольше сохранить молодость и свежесть. Плохо, когда страх парализует, вызывает панические атаки, заставляет все время тревожиться и мешает наслаждаться жизнью на полную катушку. Итак, чего вы боитесь?..

...СТАРОСТИ

Старость пугает женщин утратой красоты. Каждая новая морщинка на лице, каждая прядь седых волос воспринимаются как поражение в бесконечной войне за ускользающую молодость. Нам вряд ли удастся полностью избавиться от этого страха, но можно научиться с ним жить. Попробуйте сосредоточиться на плюсах зрелого возраста: жизненный опыт, мудрость, спокойствие, свобода от общественного мнения, состоявшаяся карьера, финансовая независимость. И помните: старость начинается не с морщин, а с потери интереса к жизни. До тех пор, пока вы активны, энергичны, веселы, окружены друзьями, увлечены очередным новым проектом, старости до вас не добраться. Постарайтесь найти больше вдохновляющих примеров - артисток, деловых женщин, ученых - из разряда «когда мне будет N лет, я хочу быть, как она...». Посмотрите, как они одеваются, красятся, ведут себя на публике. И тогда вы увидите, что и в ...десять лет можно быть чертовски привлекательной.

...БОЛЕЗНЕЙ

Анджелина Джоли, например, из-за боязни раковой опухоли решилась даже на удаление молочных желез. От болезней не застрахован никто, но не нужно превращать себе в параноика, который при каждом чихе хватается за медицинскую энциклопедию и находит у себя симптомы всех известных болезней разом. Вовремя проходите диспансеризацию, раз в полгода посещайте дантиста и гинеколога, раз в год - маммолога. Причем дорогая частная клиника не всегда будет лучшим решением. Слишком много вокруг историй о том, как у пациентов находят какое-нибудь бессимптомное заболевание и начинают его усиленно лечить за немалые деньги. Ориентируйтесь не на цену или рекламу в газе-

Только супергерои из комиксов никогда и ничего не боятся. Обычных людей страхи преследуют постоянно. Как бороться с ними?

те, а на отзывы друзей и знакомых. Регулярный медосмотр решит сразу две проблемы - выявит на ранней стадии возможные заболевания и успокоит ваши нервы.

...ПОТЕРЯТЬ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА

Совершенно нормально иногда думать о том, как изменится наша жизнь, если в ней больше не будет мужа, родителей или детей. Ненормально, если супруг задерживается на полчаса, а вы уже начинаете в панике обрывать телефоны и пить валерьянку. Чтобы снизить уровень иррациональной тревожности, начните с полного «эмбарго» на любые телевизионные новости. Полицейские сводки или репортажи из горячих точек будут только подпитывать ваши страхи.

Если тревога берет за горло, постарайтесь переключиться. Скажем, пока вы ждете, когда сын-подросток вернется с дискотеки, потратьте это время с пользой - научитесь, например, оплачивать счета в онлайн-банке или заказывать продукты на дом. Если переключиться не получается, попробуйте метод позитивных визуализаций. В деталях представьте себе, как ребенок возвращается домой: вот он выходит с друзьями из клуба, они идут все вместе к дому, шутят и дурачатся по пути - и с ними ничего плохого не происходит! Другой способ - позитивные аффирма-

ции. Если муж задерживается, повторяйте про себя: сейчас час пик, он стоит в пробке, не берет трубку, потому, что не хочет отвлекаться от дороги, и вообще он скоро будет дома.

...ОДИНОЧЕСТВА

Это одна из самых «любимых» фобий современных женщин. В нашем представлении одиночество - это жизнь без мужа. И мы так ее боимся, что иногда готовы жить с настоящими подлецами, лишь бы не остаться одной. Попробуйте разложить эту фобию на составляющие. Чего именно вы боитесь? Остаться без «крепкого мужского плеча»? А что это значит? Некому будет гвозди заколачивать и не на что еду покупать? Этот страх отступит, если вы сможете добиться финансовой независимости. Хорошая работа, стабильная зарплата, телефон службы ремонта - и вот уже страх остаться без мужской поддержки отступает.

Вы боитесь, что не с кем будет поговорить и поделиться своими тревогами? Не замыкайте свою жизнь на мужчине, поддерживайте дружеские и семейные связи. Чаще проводите время с родней, подругами, знакомыми. Чем активнее ваша социальная жизнь, тем больше тепла, любви и внимания вы получите. И если из вашей жизни вдруг исчезнет мужчина, близкие люди не дадут вам заскучать.

ПОСМОТРЕТЬ СТРАХУ В ГЛАЗА!

Как правило, человек боится того, о чем плохо осведомлен, ведь неизвестность пугает. Достаточно лишь познакомиться со своим страхом, сделать шаг ему навстречу, чтобы перестать его воспринимать как нечто неминуемое. Боитесь рождать? Узнайте больше о родах, чтобы быть готовой к любой ситуации. Боитесь, что вас уволят? Подстрахуйте себя сразу, чтобы было куда уходить. В итоге вы поймете, что фобии не так и страшны, как кажутся. Помните: у реальности есть границы, а у воображения, увы, их нет.



НОННА ГРИШАЕВА

Победа на всех фронтах

В последние годы актриса Нонна Гришаева нарасхват - она участвует в десятках проектах, ее дни расписаны по минутам. При этом ей удается быть прекрасной женой и заботливой матерью.

Она всегда хотела быть артисткой, другие профессии даже не рассматривала. В 5 лет радовала соседей песнями и танцами, взобравшись на табуретку, позже табуретка расширилась до настоящей сцены. «Вот только мои ощущения от выступлений не изменились, - признается актриса, - мне по-прежнему нравится покорять зрителей».

СЛУЧАЙНОСТИ НЕ СЛУЧАЙНЫ

Считается, что Одесса - особый город, главной достопримечательностью которого является неподражаемое чувство юмора его жителей. Нонна с этим полностью согласна. «Люди в Одессе шутят, как дышат», - говорит она. Ее детство прошло в типичном одесском дворике, среди соседей были невероятно колоритные персонажи. Позже, во время учебы в Щукинском училище, ей достаточно было вспомнить кого-нибудь из старых знакомых - и юмористическая зарисовка готова.

Нонна с пеленок мечтала стать

артисткой, петь и танцевать начала раньше, чем говорить. С 5 лет показывала очень похожие пародии на всех известных советских артистов. Чтобы посмотреть на Аллу Пугачеву в ее исполнении, собирался весь двор.

Родители поощряли творческие порывы Нонны, мама в юности тоже мечтала стать актрисой, но не сложилось. Зато дочь в полной мере реализовала ее амбиции. В 10 лет она уже исполняла главную роль в спектакле Одесского театра музыкальной комедии. Получить ее помог случай - девочка, игравшая роль до нее, заболела, требовалась срочная замена. На вопрос педагога: «Кто знает слова?» вперед вышла Нонна. Она сыграла все без запинок и была утверждена.

Казалось бы - счастливый случай, но из четырехсот воспитанников театральной студии только она выучила слова каждой роли. В ее жизни было немало моментов, которые могут показаться удачными совпадениями, и только при ближайшем рассмотрении становится

понятно - все эти удачи заслужены неустанным трудом.

СИЛЬНАЯ И СВОБОДНАЯ

В Щукинское училище Нонна почти поступила. Оставалось пройти последний тур - и она студентка. Но тут мама, приехавшая в Москву вместе с ней, решила посмотреть общежитие, в котором будет жить любимая дочка. И испытала настоящий шок: обвалившаяся штукатурка, ржавые трубы, по коридору бегают крысы... «Ты здесь не останешься», - заявила она Нонне и увезла ее домой. Два года понадобилось для того, чтобы мама созрела. Педагоги музучилища, где училась Нонна, твердили в один голос: перспективной студентке нужно в Москву. И родительница в конце концов сдалась.

Домашней девочке пришлось в столице трудно. И дело было не только в тяжелых бытовых условиях. Люди здесь оказались более жесткими, пробивными, зачастую идущими по головам, чтобы добиться своего. «За время жизни в Москве я изменилась, закалилась в борьбе», - признается актриса. Она и рада была бы остаться мягкой, наивной девушкой, но обстоятельства сложились так, что приходилось в прямом смысле слова выживать.

В первый раз Нонна вышла замуж сразу после выпуска. Ее избранник Антон Деров, тоже актер, служил в одном из театров за мизерную зарплату. Она с самого начала зарабатывала больше мужа - крутилась, как могла, хваталась за любую возможность. Когда родилась дочка Настя, ничего не изменилось - муж по-прежнему ждал, что в его карьере что-то изменится само собой. Нонне пришлось работать до самых родов и вернуться к съемкам, когда малышке исполнилось всего три месяца.

«В нашей семейной жизни только первые два года были счастливыми», - вспоминает актриса. Дальше жили вместе просто по инерции и потому, что Нонне было страшно остаться одной с маленьким ребенком. Но как только ее заработки позволили купить комнату в коммуналке, она забрала Настю и ушла. К тому моменту ее мама переехала из Одессы в Москву, так что помощь бабушки была обеспечена.

В первое время после развода Нонна сторонилась мужчин, боялась новой боли и разочарований. Но долго это продолжаться не могло. Поклонники не давали прохода хрупкой, очаровательной брюнетке. Должен был появиться тот, кто найдет отклик в ее сердце.

Новый избранник Нонны не имел ничего общего с актерским миром,

и это ей очень нравилось. Он был настоящим мужчиной - крепко стоящим на ногах, заботливым, за ним она была как за каменной стеной. Как оказалось, это не совсем то, что нужно свободолюбивой, привыкшей самостоятельно принимать решения женщине. После очередной ссоры Нонна хлопнула дверь. Теперь она была на сто процентов уверена, что отношения ей не нужны. В жизни главное - работа, а личная жизнь только мешает карьере.

В студенческие годы ей казалось - получит диплом, начнет сниматься, а там и популярность придет... Но путь к успеху оказался долгим и тернистым. Много лет в кино и театре ее ждали лишь проходные роли. Когда после десяти лет ожидания Нонна, наконец, получила главную роль в любимом спектакле, то даже не успела насладиться своим триумфом - ее перевели во второй состав без объяснения причин. Слез и отчаяния актрисы не видел никто, Нонна всегда шла по жизни с гордо поднятой головой, сильная и уверенная в себе.

К ПОЛЕТУ ГОТОВА!

В 2008 году произошло то, что друзья актрисы назвали «вертикальным взлетом», - ее одновременно пригласили в «Большую разницу», «Две звезды» и «Папины дочки». Она и до этого была известной, но после участия в популярных телепроектах к ней пришла настоящая слава. Нонна с детства ждала этого момента. Ей всегда хотелось быть не просто хорошей актрисой, а настоящей звездой, любимицей миллионов. И у нее получилось!

Чтобы удержаться на Олимпе, зачастую приходится чем-то жертвовать. Нонна знала об этом с юных лет и была готова отказаться от многого, в том числе и от личного счастья, которое много лет от нее отворачивалось. Но счастье неожиданно решило повернуться к ней лицом.

С актером Александром Нестеровым Нонна познакомилась в театре. Они сразу подружились, узнали друг в друге родственные души. Каждый день перезванивались, ходили вместе на спектакли, когда было время - гуляли или часами болтали в кафе. Как мужчину Нонна Сашу не рассматривала - он был на 12 лет моложе, совсем мальчик! Постепенно молодой человек начал занимать все больше места в жизни актрисы - помогал решать бытовые проблемы, давал мудрые советы по работе, подружился с Настей. Но Нонна все еще считала его другом.

Все изменилось, когда они поле-

тели в Таиланд к общим знакомым. Уезжали друзьями, а вернулись возлюбленными. «Это было как удар током, - вспоминает актриса. - Я вдруг посмотрела на него другими глазами». Актриса постаралась скрыть внезапно нахлынувшие чувства, но Саша чутко уловил перемену, потому что сам ощущал то же самое.

Сомнений было много, больше всего Нонна боялась реакции Сашиних родителей. Они были знакомы, Александр часто приводил их на спектакли, но кто знает, как они отнесутся к тому, что невестка старше сына... К счастью, все сложилось прекрасно, Нонну и Настю приняли с распростертыми объятиями. А в 2006 году у молодоженов появилось пополнение - родился маленький Илья.

Обрушившуюся на нее славу актриса встретила не в одиночестве, у нее был крепкий тыл и мощная поддержка. В знаменательный год «вертикального взлета» ей приходилось практически жить на съемочной площадке, и без помощи близких она бы просто сломалась от нечеловеческих нагрузок. Управляться с двумя детьми ей помогали обе бабушки, муж принимал активное участие во всех делах, он даже стал ее директором, что существенно облегчило жизнь Нонны. Не каждый мужчина выдержит такой ритм работы супруги, но Александр никогда не жалуется, что жена не уделяет ему внимания. Он старается проводить с любимой каждую ее свободную минуту, по возможности подстраивая под нее свой рабочий график.

ВЕЧНЫЙ ДВИГАТЕЛЬ

Чтобы в жизни Нонны Гришаевой наступила полная гармония. Она смогла реализовать себя в профессии, у нее есть любимый мужчина, подрастают прекрасные дети. «В моей жизни было много негатива и разочарований, - говорит Нонна. - Поэтому, я очень ценю и берегу то, что у меня сейчас есть».

Нонна Гришаева с азартом берется за новые проекты, она готова пробовать себя в разных ролях, постоянно расширять свое амплуа. Ее профессионализм достиг небывалых высот, и все равно перед каждым выходом на сцену у заслуженной и любимой всеми актрисы от волнения трясутся руки. Ее это страшно раздражает, но избавиться от волнения она не может. Оно проходит ровно в тот момент, когда она оказывается перед зрителями.

Ее постоянно спрашивают: как вы все успеваете? Обычному человеку не выдержать того напряженного ритма, в котором живет актри-



Дочь Настя и сын Илья - настоящее богатство актрисы Нонны Гришаевой



Брак Гришаевой и Нестерова чуть было не дал трещину. Но супруги вовремя его спасли

са. Он по силам лишь суперменам и Нонне Гришаевой. «Я трудоголик, но семья для меня на первом месте», - говорит она. Именно близкие люди помогают ей быстро восстанавливать силы и вдохновляют на новые подвиги. Она работает без выходных, но 3-4 раза в год берет отпуск и вместе с родными отправляется в Одессу или в свой дом в Черногории.

Пару лет назад Интернет облетели компрометирующие фотографии, на которых замужняя Гришаева целуется... нет, не с мужем, а с актером Дмитрием Исаевым. По словам очевидцев, поцелую предшествовала бурная ссора, совсем не похожая на выяснение отношений обычных коллег. Признание от актрисы пресса не дождалась, а еще через некоторое время она вновь появилась на публике с мужем. Тем самым дала понять, что свой выбор она сделала, и он окончательный.

ДЖАНЕТ ДЖЕКсон РАЗВЕЛАСЬ С МУЖЕМ

Американская певица Джанет Джексон рассталась с мужем через три месяца после рождения первенца.

По информации издания, певица и ее муж, катарский миллионер Виссам аль-Мана, решили, что брак не удался. Однако, они договорились сохранить хоро-



шие отношения и совместно воспитывать сына. Отмечается, что ребенок останетcя с матерью, сейчас они временно живут в Лондоне.

50-летняя сестра короля поп-музыки Майкла Джексона Джанет родила первенца 3 января. «Джанет Джексон и ее муж Виссам аль-Мана очень рады появлению их сына Иссу аль-Мана на свет», — сообщил тогда представитель артистки. По его словам, роды у певицы прошли без осложнений.

В апреле 2016 года Джанет Джексон отменила мировое турне, объяснив, что собирается посвятить себя планированию семьи, а шесть месяцев спустя подтвердила слухи о своей беременности. Ранее сообщалось, что в декабре 2012 года певица тайно обручилась с миллиардером из Катара Виссамом аль-Маном, а в начале 2013 года пара тайно поженилась.

Джанет Джексон родилась 16 мая 1966 года. На сцену она попала, когда ей было семь лет, а девять лет спустя подписала контракт с рекорд-лейблом A&M, который выпустил ее первую пластинку. Мировую славу ей принес альбом Control (1986). По данным журнала Billboard, Джексон входит в список самых продаваемых за всю историю современной поп-музыки исполнительниц.

БРЭДА ПИТТА ЗАПОДОЗРИЛИ В ИНТРИЖКЕ С СИЕНОЙ МИЛЛЕР

Посетители вечеринки, состоявшейся недавно по случаю выхода в прокат фильма «Затерянный город Z», были немало озадачены: они стали невольными свидетелями того, как Брэд Питт вoсю флиртовал с также приглашенной на мероприятие актрисой Сиенной Миллер. Эта пара была настолько увлечена друг другом, что совершенно не обращала внимания на других гостей. Гости мероприятия были удивлены тем, что Питт, который последнее время по большей части пребывал в подавленном настроении из-за развода с Анджелиной Джоли, весь вечер просто сиял — с его лица не сходила довольная улыбка. А по окончании вечеринки Брэд и Сиенна отбыли вдвоем в неизвестном направлении — во всяком случае, так утверждают свидетели. Эта информация появилась в издании New York Post. Любопытно, что ни Питт, ни Миллер пока что не опровергли эту историю.



Между прочим, слухи о флирте Сиенны с Брэдом впервые начали распространяться еще два года назад, когда Питт был еще супругом Анджелины Джоли. Впрочем, тогда Миллер сочла своим долгом выступить с опровержением: она заявила, что между ней и Питом, якобы, не было ничего личного — только рабочие отношения, поскольку она играла в фильме, где Брэд был исполнительным продюсером.

Фанаты Брэда уже успели прокомментировать в Сети эту историю. Большинство из них считает, что Питту, который от переживаний по поводу своего бракоразводного процесса сильно исхудал, уже пора «переключиться» и завести себе новую подружку. И даже если его флирт с Миллер был всего лишь эпизодом и не будет иметь продолжения, ему имеет смысл начать роман с какой-нибудь другой красоткой.

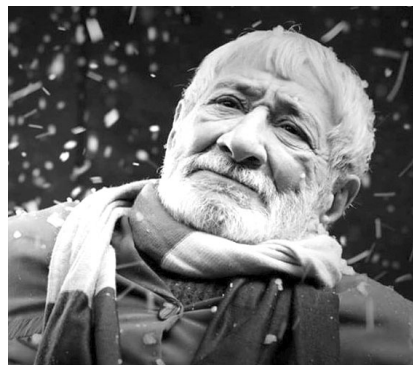
СКОНЧАЛСЯ НАРОДНЫЙ АРТИСТ ГРУЗИИ ГИВИ БЕРИКАШВИЛИ

Известный грузинский актер театра и кино, народный артист Грузинской ССР Гиви Берикашвили скончался в возрасте 83 лет утром в понедельник.

По данным СМИ, артиста госпитализировали несколько дней назад из-за проблем с легкими, он был подключен к аппарату искусственного дыхания.

Гиви Берикашвили родился 12 мая 1933 года в селе Колаги (регион Кахети), в 1956 году окончил актерский факультет Театрального института Грузии.

В различное время работал в театрах Рустави и Сухуми, однако, большую часть своей жизни он посвятил работе в Тбилисском государственном драматическом театре им. К. Марджанишвили. Актер запомнился зрителям по ролям в таких фильмах, как «Берега», «Кувшин», «Древо желания». Он исполнил десятки ярких ролей в театре и кино, являлся заслуженным артистом Грузии и лауреатом множества премий, в том числе премии им. Котэ Марджанишвили, премии им. Иполите Хвичия.



Ваш любимый сканворд

										Белогривые лошади	Светит на столбе	
Пушкарь	Желтая или красная глина		Валюта в Японии		Нашивка на брючине	Хомут на шее вола		Тяжелый кавалерист		Скульпер-ая	Одежда женщины	Мастерская по пошиву
Макияж артиста					1					Зреет в голове		
Ребята-хулиганы	Биржевая сделка							У него ума...				
					Якутские болота					Двуглавый сфинкс		
Экономический бойкот	Плотное сукно							Мелкая подробность				
								Тост за долгую жизнь	Он проводит меж	По Крылову — гнусна и вредна	Итальянская иномарка	Металл в недрах Земли
	Отголо-сок											
								Декоративный материал	Покрыва-вало на коне	Корма		Скрыт-ный автор
	Лампа над кроватью	Гитарист...Хенд-рикс								Актриса...Стрип		
								Упразд-нение				
	Племя		Ковер для акроба-тики		Настил из бревен	Сказоч-ная...птица		Обожа-тель Маль-вины				Бог земли у египтян
					Всякий хлеб					Чин на флоте		
Импе-рия страсти, реж.	Тюфяк								Чутье			
...Ари-адны					Парла-мент в Киеве					Кольцо с деле-ниями		



Красят на Пасху

Мужик пришел в детсад забирать сына, стал одевать мальчика и тут подходит воспитательница:

- Это же не ваш ребенок!
- Ладно соседи сплетничают, но и вы туда же!

◆ ◆ ◆

Маленький мальчик заблудился.
- Ты на какой улице живешь? - спрашивает его полицейский.
- Я живу не на улице, а дома!

◆ ◆ ◆

На экзамене студент берет один билет - не знает. Берет другой - тоже. Третий - та же беда... Так чет-

вертый, пятый... Профессор берет зачетку, ставит ему "З". Другие студенты возмущаются:

- За что?
- Как за что, - отвечает преподаватель, - если что-то ищет, значит, что-то знает.

◆ ◆ ◆

- Почему на прием к врачу приходится сидеть по несколько часов?
- Потому что время - лечит!

◆ ◆ ◆

- Милый, как тебе моя новая стрижка?

- Нормально. Отрастет.

◆ ◆ ◆

- Просто поражаюсь, - обращается муж к жене, - неделю назад купил новую рубашку, а воротничок уже мал...

- Я тоже поражаюсь, - качает головой жена, - как это ты умудрился просунуть голову в рукав?

◆ ◆ ◆

Владелец ресторана официанту:

- Я смотрю, вон тот тип в углу уже минут сорок лежит на столе. Почему ты его не выкинешь?

- А я его бужу каждые десять минут, он просит счет и расплачивается.



НАДЕНЬКА— НАДЕЖДА

Ребенок в состоянии перевернуть жизнь женщины с ног на голову. Поменять ее приоритеты и ориентиры. Малыш может стать новым смыслом, даже если он... не родной.

Гости все прибывали, официанты в белоснежных рубашках с черными бабочками бежали по залу с подносами, предлагая шампанское. Тамара закончила разговор с одним из критиков, оглядела зал, отмечая одобрительные улыбки знатоков, и в очередной раз поздравила себя с победой - вернисаж удался.

СКРЫТЫЕ ТАЛАНТЫ

- Удачливая ты, Тамара, - проворковала приятельница Рита, оказавшаяся поблизости. - Что ни выставка, то аншлаг. Я слышала, три картины уже проданы?

- Удача здесь ни при чем, просто я разглядела талант в юном художнике.

- А в этом красавчике какие таланты? - хитро прищурилась Рита и

кивнула на молодого человека в безупречном костюме, который со скупым видом стоял в стороне. - Просто глаз не оторвать, до чего хорош!

- Хорош. Он очень талантлив в постели.

- Да он же младше тебя лет на пятнадцать! - воскликнула Рита.

- Всего на десять, - усмехнулась Тамара.

Она и не думала скрывать, что завела себе мальчика для души и плотских утех. Да, именно «завела», как иные заводят домашних питомцев. Макс был молод, силен, хорош собой и, что немаловажно, умел вести себя в обществе. Тамаре он очень нравился, иногда она признавалась самой себе, что будь помоложе, сумела бы даже влюбиться. Но ей уже сорок, сердце

давно остыло и не способно на сильные чувства. Да и не хотела она никакой любви. Хватит с нее трагедии в молодости...

ВСПОМИНАЯ ПРОШЛОЕ...

Тамара вышла замуж, едва окончив первый курс университета. Валера казался ей воплощением девичьей мечты - умный, красивый, мужественный. Их любовь вызывала всеобщее восхищение и даже зависть. Молодожены не расставались, повсюду ходили вместе, держась за руки, и глядя друг на друга влюбленными глазами.

Очень скоро Тамара поняла, что беременна. Она была уверена, что муж разделит с ней счастье, и они вместе станут ждать рождения малыша. Однако, Валера не только не обрадовался, а даже рассердился. Как можно быть такой легкомысленной и допустить незапланированную беременность? Впереди еще годы учебы, нужно получить образование, встать на ноги и только после этого думать о детях. В общем, он сумел убедить Тамару сделать аборт. Она плакала до операции, жалея нерожденного ребенка, но еще больше ревела после - операция прошла неудачно, и врач с сожалением сообщил, что у нее больше никогда не будет детей. Валера был рядом, утешал и поддерживал, они снова жили душа в душу и любили друг друга. Но Тамара чувствовала, что какой-то кусочек их любви умер в тот день на операционном столе.

А спустя год Валера ушел. Собирая вещи в сумку, он прятал глаза и бубнил, извиняясь, что не может поступить иначе.

- Пойми, она беременна, я не могу ее оставить, это же мой ребенок...

Гнев превратился в кровавую волну, которая ударила в голову. Тамара кинулась на предателя, царапала ему лицо, била слабыми ладошками, пыталась ударить ногами, кричала и плакала. Валера только испуганно закрывал руками голову и пятился к двери. После его ухода, а вернее, постыдного бегства, Тамара долго рыдала и била посуду, пока соседи не начали стучать в дверь.

С тех пор ее сердце словно умерло, сгорело и застыло кучкой пепла.

НЕОЖИДАННАЯ ГОСТЬЯ

Телефонная трель не смолкала, и Тамара с усилием разлепила веки. Кому понадобилось беспокоить ее в такую рань? Звонила двоюродная сестра.

- Извини, что так рано, но у девочек поезд, ей просто некуда податься...

Тамара откинула одеяло, бросив, взгляд на безмятежно спящего рядом Макса. Надо было отключить телефон перед сном.

Из непрерывного потока фраз, которые доносились из трубки, Тамара поняла, что дорогая сестрица просит приютить ее дочку на то время, пока та поступает в университет.

- Мы же родные люди! - завершила она свой пространный монолог.

Делать нечего, Тамара нехотя согласилась.

С родственниками она общалась редко, только по необходимости, а виделась и того реже, поэтому, не сразу узнала племянницу. Инна выросла и превратилась в белокурую красивую девушку, похожую на ангела. Тамара проводила ее в гостевую спальню, выдала постельное белье и велела располагаться, а сама отправилась будить Макса.

- Живо собирайся и уматывай, - сказала она, стащив с парня одеяло. - Поживешь пока у себя.

Макс скорчил недовольную гримасу, но покорно встал и, натянув джинсы, попросил разрешения выпить кофе. Тамара милостиво кивнула и отправилась в душ. А когда вышла из ванной, обнаружила Макса с Инной, сидящих друг против друга на кухне. Они пили кофе с печеньем, болтали и чему-то смеялись так, будто были давно знакомы. Тамара почувствовала легкий укол ревности, но погасила в себе это недостойное чувство. Просто оба так молоды и беззаботны, что можно только позавидовать.

Племянница оказалась хорошо воспитанной, Тамара почти не замечала ее присутствия, как опасалась поначалу. Наоборот, Инна даже внесла в ее жизнь некоторый комфорт: в квартире было всегда чисто убрано, а вечером на плите ждал готовый ужин. Тамара целыми днями пропадала в своей галерее, много работала, возвращалась домой поздно, когда Инна уже спала. Готовилась новая выставка, которая отнимала все время и все силы, поэтому она редко виделась с Максом в эти дни. Он приезжал к ней днем в галерею, они вместе обедали в ближайшем ресторане, затем Тамара засовывала ему в карман деньги на карманные расходы и выпроваживала.

Казалось, ничто не может нарушить привычное течение упорядоченной и комфортной жизни, которая так устраивала Тамару, но случилось непредвиденное. Однажды днем ей пришлось заехать домой, чтобы переодеться. В квартире было тихо, и Тамара подумала, что племянница все еще в университете. Она прошла в свою спальню, на ходу стаскивая блузку, и вдруг замерла у двери в гостевую комнату - оттуда слышались странные звуки. Через мгновение Тамара поняла, что они значат. Рывком распахнув дверь, она увидела то, о чем догадалась секундой раньше. Два молодых обнаженных тела сплелись в страстных объятиях, белоку-

рые локоны Инны разметались по подушке, на мускулистой спине Макса блестяли капельки пота. «Красивая пара», - машинально отметила Тамара. В груди что-то болезненно сжалось, глазам стало горячо, но она знала, что не позволит себе заплакать сейчас.

- Пошли вон, - спокойно сказала она. - Оба.

Макс прятал глаза, как нашкодивший щенок, лепетал какие-то слова оправданий и лихорадочно одевался. Инна плакала, заламывала руки и натягивала на грудь простыню, прикрывая наготу. Тамаре пришлось самой вытащить ее сумку из шкафа и швырнуть к двери. Она не собиралась прощать предательство.

«Я БЕРЕМЕННА!»

Потерять молодого и красивого любовника было неприятно, но Тамара довольно легко пережила расставание. А вот за Инну беспокоилась искренне, часто думала о ней и волновалась. Даже съездила в университет и потихоньку выяснила, что девушка благополучно поступила и поселилась в общежитии. На сердце стало чуть спокойнее, по крайней мере, племянница ночует не на вокзале.

Прошло полтора месяца, Тамара уже начала забывать об инциденте, как Инна вновь оказалась на пороге ее квартиры.

- Я беременна, - заявила она. - И вы должны дать мне денег на аборт.

- Должна?

- Конечно! Ведь это Макс виноват.

В первый момент Тамара хотела просто дать наглую девчонке денег и выгнать, но вдруг вспомнила свою беременность и неудачную операцию...

- Ты будешь рожать, - сказала она твердо. - Я не позволю тебе загубить свою жизнь.

Они проговорили весь вечер. Инна твердила, что ей не нужен этот ребенок, что она все равно от него откажется, но Тамара каким-то чудом сумела переубедить ее.

- Сначала роди, а там видно будет.

Племянница взяла академический отпуск и снова поселилась в гостевой комнате. Чувствовала она себя неважно, мучил токсикоз и головные боли, она часто плакала и изводила Тамару перепадами настроения.

Шли месяцы, живот Инны рос, и вместе с ним росли ее раздражительность и ненависть к будущему ребенку. Она хотела только одного - поскорее избавиться от надоевшего живота и вернуться в университет, к веселой студенческой жизни. Тамара тоже жила ожиданием родов и удивлялась своему настроению - ей не терпелось взглянуть на младенца. УЗИ показало, что будет девочка, и Тамара часто думала, что ма-

лышка наверняка родится хорошенькой, учитывая внешние данные родителей.

НАДЕЖДА, НАДЯ, НАДЕНЬКА

Девочка появилась на свет раньше положенного срока. Она была такая маленькая, хрупкая, почти невесомая, ее даже страшно было взять на руки. Когда Тамара впервые увидела новорожденную, ее сердце сжалось от боли и радости одновременно. Она заворожено рассматривала ребенка, вглядываясь в каждую черточку крохотного личика, и четко понимала, что не сумеет с ней расстаться. Они нужны друг другу, просто необходимы. Эта маленькая девочка словно вернула ее утраченную надежду.

- Надежда, Надя, Наденька, - шептала Тамара и молилась, чтобы Бог позволил им быть вместе.

Инна не передумала. Она легко подписала документы об отказе и, буквально, сбежала из роддома, даже не дождавшись выписки. Конечно, Тамаре было жалко ребенка, которого бросила родная мать, но в душе испытывала огромное облегчение - ведь теперь она сама сможет стать матерью для малышки. Женщина подключила все свои связи и знакомства, и опеку оформили в считанные дни.

В первый месяц своего нежданного материнства Тамара чувствовала себя абсолютно счастливой. Она с упоением покупала одежды и игрушки... А потом случилась беда - Наденька заболела, пришлось лечь в больницу. Оказалось, что у девочки слабые легкие. Врачи предупредили, что впоследствии ее часто будет мучить бронхит, предрекали возможную астму. Тамара перепугалась не на шутку, плакала и искала выход, пока не зацепилась взглядом за картинку в каком-то журнале - домику моря. Решено! Они с дочкой переезжают к морю! Лечащий врач одобрил ее решение и высказал уверенность, что морской воздух обязательно поможет ребенку.

- Ты с ума сошла! - ахнула приятельница Рита, когда узнала о продаже галереи. - Тебе не жалко? Это же дело всей твоей жизни!

- Нет, - Тамара покачала головой. - Дело всей моей жизни - моя Наденька. Это моя надежда.

Она была спокойна и уверенно смотрела в будущее. Бизнес был уже продан, квартира сдана на долгий срок, дела завершены, а на берегу моря их с Надей ждал небольшой уютный дом с цветущим садом. Им будет хорошо в новом жилище. Отныне Тамара собиралась быть в первую очередь мамой и всю свою любовь дарить самому главному человеку - своей дочке.



Ненавижу эту школу!

Обычно дошколята хотят пойти учиться. Но проходит год или пять - и родители слышат убийственную фразу о том, что их чадо ненавидит «эту мерзкую школу»...

Пять минут до выхода, а ваш ребенок заперся в ванной и клянется, что у него болит живот. Ему - в школу, вам - на работу, но хвататься за аптечку вы не спешите. Потому что два дня назад у него болела рука, а на прошлой неделе - нога. А все для того, чтобы пропустить уроки. Но у каждой симуляции есть своя причина.

ОТСТАВАНИЕ В УЧЕБЕ

Каждый, кто хоть раз делал с ребенком домашнее задание, знает, что школьная программа сегодня сложна, и даже два высших образования порой оказываются перед ней бессильны. Ничего удивительного, что ребенок не успевает по одному или нескольким предметам. В таких случаях проблемы обычно накапливаются, как снежный ком, особенно после пропусков уроков из-за болезни.

Выясните, по каким предметам ваш ребенок отстает, и поговорите с учителем. Договоритесь о дополнительных занятиях. Как вариант - постарайтесь вместе с ребенком разобраться неувоенный материал или наймите репетитора.

В некоторых случаях есть смысл обратиться к врачу. Возможно, отставание имеет медицинские причины: например, у ребенка упало зрение, и он плохо видит с доски, хотя сам этого не замечает. Или из-за остеохондроза кровь плохо поступает к мозгу. Если искривлена носовая перегородка или есть

аденоиды, мозг недополучает кислород. Это тоже может стать причиной плохой успеваемости.

ПРОБЛЕМЫ С УЧИТЕЛЕМ

Не секрет, что мотивацией для учебы, особенно в младшей и средней школе, является личность учителя. Нравится педагог - нравится и предмет. Но в большом педагогическом коллективе всегда найдется учитель, у которого не складываются отношения именно с вашим ребенком. Его просто может раздражать ваша дочь или сын даже без видимой причины. Учителя - тоже люди, они имеют право на субъективность (или не имеют?). Так или иначе, решить проблему можно мирным путем, поговорив с педагогом. И, конечно, во всем помогать ребенка по данному предмету.



Хорошие, дружеские отношения с учителем - залог того, что ребенок с удовольствием будет ходить в школу

ВЫСОКАЯ НАГРУЗКА

Шесть уроков в день плюс домашнее задание - это большая нагрузка для ребенка. А родители дополняют ее множеством кружков и секций, лишь бы у чада не было времени заняться чем-либо еще. В итоге, у ребенка нет времени не только для прогулок, игр, общения с друзьями, но и для элементарного отдыха. Как уж тут не возненавидеть школу? Проанализируйте распорядок дня вашего ребенка и подумайте, как его сделать более рациональным, от каких нагрузок можно отказаться.

МОБИНГ

Детский коллектив бывает особенно жесток. В нем имеют место быть дразнилки, обидные прозвища, бойкоты, отнимание денег и настоящая травля вплоть до физических издевательств. А вдруг ваш ребенок не хочет идти в школу, потому что стал жертвой моббинга? Попробуйте осторожно поговорить об этом с ним, выбрав благоприятный момент. Если он молчит, стоит расспросить его приятелей, классного руководителя. В случае, если ваши опасения подтвердятся, вместе с ребенком разработайте тактику поведения. Помните, что для защиты своего чада все средства хороши.

ССОРЫ В СЕМЬЕ

Неблагоприятный климат в семье очень часто является причиной того, что ребенок отказывается от уроков в школе. Пьющие отец или мать, ежедневные скандалы, потерея родственника или развод родителей, издевательства со стороны старшего брата или сестры, физические наказания, непомерно высокие требования к оценкам - это еще неполный список причин. Подумайте, может быть, в школьных проблемах вашего ребенка есть и ваша вина?

СТРАХ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ

Причиной негативных эмоций по отношению к школе может быть заниженная самооценка. Зачастую в школе учителя нагнетают психологическую обстановку, усиливая страх ребенка перед испытанием, которого он и так боится. Если ваш ребенок не верит в себя и боится провалить экзамен - неважно, какой по счету, первый или выпускной, нужно ему помочь. Поговорите с ним о том, что в жизни ему предстоит выдержать много испытаний, и экзамен - не самое тяжелое из них. Обговорите, что будет в случае неудачи: увидев, что все не так страшно, ребенок будет меньше нервничать.

Почему за требы берут деньги?

Меня всегда удивляло: почему церковь просит платить деньги за поминовения и требы? Разве это не должно происходить бесплатно, бескорыстно?

Надежда Иванова.

Этим вопросом задаются многие православные верующие. Как правило, он возникает у тех, кто видит в церкви только духовно-нравственную сторону. Однако, есть и другая - хозяйственная, житейская. Церковь - это отдельное учреждение, на содержание каждого ее прихода необходимы деньги. Откуда их брать? Из пожертвований прихожан.

Покупка в церковной лавке свечей, подача записок - все это, по сути, жертвоприношения. Таким образом мы благодарим Всевышнего за то, что он слышит наши молитвы и помогает нам в трудную минуту. Иоанн Златоуст сказал: «Не за деньги продаются блага небесные, а свободным решением дающего их, человеколюбием и милостыней».

Можно ли дарить иконы?

Приближается день рождения моей близкой подруги. Хочу подарить ей икону, но можно ли?

Елизавета.

У многих возникает вопрос, можно ли в качестве подарка преподнести икону. А все потому, что она ассоциируется с чем-то очень личным и сокровенным, что обычно человек приобретает для себя сам. Дарить икону можно, но только близкому по духу родственнику или другу. Этот человек должен быть православным, способным оценить такой ценный подарок. В качестве презента для коллеги или старого знакомого святой лик вряд ли подойдет.

Иконы часто дарят на День Ангела, Рождество, венчание, крещение ребенка. На день рождения лучше всего преподнести икону с изображением святого, покровительствующего имениннику. Или же выбрать лик святого, которого он больше всего чтит.

Дарить икону нужно от всего сердца, с искренними пожеланиями счастья, благополучия. Она сама по себе несет сильный заряд энергии, а вместе с добрыми словам и вовсе обретает особую силу.

Икона, преподносимая в качестве подарка, обязательно должна быть освященной. Покупать ее лучше в церкви или в церковных лавках.



ПАСХАЛЬНЫЕ ТРАДИЦИИ

Вот и пришло время Светлого Христова Воскресения, которого так ждут все православные христиане. В этом году его отмечают 16 апреля.

Издавна праздник Воскресения Христова был важной датой. Готовились к нему заранее, а отмечали - с размахом, за большим столом. Немногое изменилось с тех пор. Все так же хозяйшкы ждут Чистого четверга перед Пасхой, чтобы начать приготовления. В этот день принято делать генеральную уборку в квартире - тщательно, не пропуская ни одного угла. Про себя тоже забывать не стоит: наши предки в этот день ходили в баню, мылись - готовились не только духовно, но и телесно. В Чистый четверг обычно начинают собирать праздничный стол, думать о том, какие блюда приготовить, закупают продукты, ставят тесто, красят яйца. В Страстную пятницу, наоборот, приготовления затихают, чтобы вновь начаться в субботу. Тогда же уже готовые яства несут в церковь для освящения. Одежду для этого визита подбирают праздничную, а корзинку с продуктами - самую красивую. Наутро после освящения, в

праздник Светлой Пасхи, накрывают большой стол, за которым собирается вся семья. Домочадцы христосуются друг с другом. То тут, то там слышатся звуки поцелуев и фразы: «Христос Воскресе!» - «Во истину Воскресе!» У детей - особое раздолье. Они соревнуются друг с другом, стучаясь крашенками. У кого яйцо окажется прочнее - тот и победил. Каких только яиц тут нет! И традиционные красные, покрашенные луковой шелухой, и жиданки с разноцветными узорами, и оклеенные красочной пленкой. В центре пасхального стола располагается кулич, испеченный радушной хозяйкой. Несколько других, поменьше, уже готовы отправиться в качестве угощений к родственникам. Про неимущих и нуждающихся в этот день тоже важно не забыть. Около церкви нужно обязательно подойти к ним и дать милостыню или просто угостить пасхальным яичком. В этот день все должны радоваться и праздновать!



Из нашей почты



Мой муж - тряпка!

Милая «Подруга»! Мои благоверный абсолютно не разбирается в людях, все вертят им как хотят. Мамочка попросит о чем-нибудь - он тут же бежит. Бывшая жена придет за деньгами - он отдает даже то, что мы вместе копили. Как справиться с таким слабохарактерным мужчиной?

Ирина Войченко.

ПОДРУГА: Скажите, Ирина, до свадьбы ваш возлюбленный был таким же или он поменялся после бракосочетания? Смею предположить, что о его неприглядных сторонах вы знали всегда и, выходя замуж, по сути, согласились с ними. Как же теперь вы можете упрекать мужчину в том, что он такой, какой есть?

Понимаю, женщинам всегда хочется построить мужа, переделать под себя. Вот только получается это редко. Единственное, что вы можете сделать, - поставить супруга в такие условия, чтобы ему было невыгодно помогать другим. Например, он идет выполнять двадцатую по счету просьбу матери, а

вы закройте глаза на все его просьбы. И объясните: «Я обиделась, мне грустно». Он отдает жене деньги, а вы купите себе платье: «Я подумала, раз ты обеспечиваешь бывшую, то и на меня деньги найдешь». Параллельно поощряйте мужа в те моменты, когда он действует в ваших интересах.

В некоторых случаях помогает серьезный разговор, в ходе которого вы должны донести любимому, что интересы вашей семьи всегда должны быть на первом месте. А еще задумайтесь: может, это не окружающие слишком много просят, а вы слишком собственнически относитесь к любимому мужчине? Ведь и такое бывает...

Что сказать ребенку «про это»?

Милая «Подруга»! Наш пятилетний сын зашел в комнату в тот момент, когда мы с мужем занимались любовью. Видимо, мы делали это так эмоционально, что малыш подумал, что папа обижает маму и бросился меня защищать. Теперь не знаю, как ему все объяснить...

Анна Холодько.

ПОДРУГА: В подобной ситуации очень важна реакция родителей на инцидент. Ни в коем случае нельзя ругать ребенка за то, что он зашел в неподходящий момент. Для маленького человека нет таких моментов. Он думает, что мама с папой доступны 24 часа в сутки.

Почему-то многие родители боятся говорить с малышом «про это», однако, уже в пятилетнем возрасте можно и нужно объяснять ему, что детей приносит не

аист и их не находят в капусте. Дети - плод любви мамы и папы, и зарождается эта любовь в животе у мамы.

Что касается того, что он увидел, - поясните, что папа не делал больно маме. Наоборот, он делал маме приятно, вы просто играли. Ну а сами с мужем впредь постарайтесь не допускать таких казусов. Ребенок может неправильно понять ситуацию, и тогда она станет для него травматичным опытом.

Как приструнить сплетницу?

Милая «Подруга»! В нашем коллективе есть сотрудница, которая любит сплетничать обо мне у меня за спиной. Я это замечаю, и мне неприятно...

Ольга Р.

ПОДРУГА: Самое главное правило: не давайте повода! Если коллеги будут знать о вас минимум информации, то и обсуждать им будет нечего. Не выставляйте свою жизнь напоказ.

По сути, у вас есть два выхода в данной ситуации, причем, прямо противоположных. Первый - игнорировать обидчицу. Как правило, сплетники ждут внимания, поощрения. А если вы будете делать вид, что не замечаете разговоров за спиной, то обсуждения вскоре сойдут на нет.

Второй вариант - вызвать коллегу на откровенный разговор. В большинстве своем сплетницы трусливы. Все, на что их хватает, - обсуждать объект за спиной. Как только «жертва» желает поговорить тет-а-тет, сплетники проглатывают язык. Не бойтесь обратиться к коллеге с заявлением: «У меня есть подозрение, что вы обсуждаете меня. Мне это очень неприятно. Я вам ничего плохого не сделала и прошу не лезть в мою жизнь. Буду очень благодарна, если моя просьба будет услышана». Говорите мягко, без агрессии и гонора, иначе, наоборот, усугубите ситуацию. Я уверена, если вы все сделаете правильно, сплетники оставят вас в покое.

ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

Почему люди поют в душе?

Спальня, кухня, гостиная – существует столько приятных мест, где, казалось бы, хочется петь. Но почему вокальные данные просыпаются в нас именно тогда, когда мы моемся в душе?

Психологи сходятся во мнении, что для многих ванная комната – это некое сакральное пространство, где человек может быть самим собой. Он там моется, очищается, чувствует себя свободным ото всего. У него возникает ощущение, что он один на всем белом свете и может делать все, что пожелает. Вот почему даже у самых скромных персонажей в ванной просыпаются таланты.

К тому же, вода – очень мелодичная стихия. Вы только послушайте, как весело она звучит и переливается! Хочешь не хочешь, а начнешь что-нибудь напевать ей в такт.

Некотрые действия мужчин женщинам непонятны. Почему он смотрит телевизор вместо того, чтобы помочь жене по дому? Почему не делает предложения, если живет с женщиной уже пять лет? Кажется, на эти вопросы нет ответа, но это не так. В мужских действиях тоже есть своя логика.

ОН НЕ ПРОЯВЛЯЕТ ЧУВСТВ

Примите как факт: мужчины в большинстве своем гораздо менее эмоциональны, чем женщины. Не в их правилах говорить о любви на каждом шагу или пускать слезу от нахлынувших чувств. Есть исключения, но их немного. Если мужчина любит женщину, его любовь выражается в поступках. Вот почему важно обращать внимание на них, а не считать, сколько раз благодарный обнял вас. Он вас оберегает, защищает, содержит, обеспечивает всем необходимым, поддерживает морально? Если да, у него есть сам чувства.

ОН ЛЮБИТ ПРОВОДИТЬ ВРЕМЯ В ОДИНОЧЕСТВЕ

Женщины - существа социальные, им нравится общаться, быть среди людей. Мужчинам же необходимо время для того, чтобы немного побыть с самими собой. Не стоит пугаться таких «отлучек»: если вы будете давать возлюбленному немного личного пространства, он с радостью после этого будет возвращаться к вам вновь. Пока мужчина занят своими делами, не караульте его, а займитесь собой.

ОН НЕ ВЫПОЛНЯЕТ МОИ ПРОСЬБЫ

Нет никого настойчивее женщины, которая хочет заставить мужа прибить полку на кухне. Она из раза в раз будет твердить о своей просьбе, пока окончательно не надоедет мужчине. Но что, если попробовать пойти на хитрость? Что ваш муж любит больше всего? Предположим, вареники! «Дорогой, я знаю, как ты был бы рад вареникам на завтрак. Я с удовольствием сделаю их для тебя, а ты, я надеюсь, не откажешь мне в моей просьбе». Сложно ответить «нет» на такое вежливое и взаимовыгодное предложение, не так ли?

ОН НЕ ПОМНИТ ВАЖНЫЕ ДАТЫ

Мужчину легко оставить в тупик: достаточно поздравить его с годовщиной, заранее не напоминая о ней. Велика вероятность, что без намеков от вас сам он о ней и не вспомнит. Стоит ли из-за этого расстраиваться? В общем-то, нет.



КАК ПОНЯТЬ МУЖЧИНУ?

Говорят, женская логика не поддается расшифровке. Однако для того, чтобы понять мужчину, также придется приложить немало усилий.

Мужчинам сложно запоминать даты, у них в голове совсем другое - как заработать побольше денег, выполнить задание от начальства, купить новую машину. Поэтому, чтобы избежать расстройств, лучше аккуратно напомнить за пару дней до торжества о нем - тогда и поздравление получите, и подарок.

ОН МЕНЯ НЕ ХВАЛИТ

Вы опробовали новый рецепт, блюдо получилось шикарным, а муж съел его с таким видом, будто это обычные макароны? Да уж, тут есть на что обидеться! Вот только мужчина вашей обиды не поймет. Правильно говорят: к хорошему быстро привыкаешь! Во-первых, поймите - вы выполняете свои женские обязанности не ради похвалы, а потому, что любите супруга. Если это не так, тогда стоит пересмотреть свои мотивы. А во-вторых, если уж вам так важно одобрение, открыто скажите мужу, как вам было бы приятно услышать от него парочку слов в адрес приготовленного блюда.

ОН ВСЕ ВРЕМЯ ПОСВЯЩАЕТ РАБОТЕ

Жены трудоголиков кажутся самим себе глубоко несчастными: их мужья уходят на работу рано, приходят поздно, да еще и в выходные, бывает, отсутствуют. Послушали бы их претензии женщины, чьи супруги в это время томно возлегают на диване, лениво переключая пультом телеканалы. Одумайтесь!

О женской логике хотя бы говорят, о мужской ничего не известно.

Для мужчины нормально работать! И когда в ответ на свои старания он слышит постоянные упреки, то начинает думать, что все зря. Лучше включите фантазию и займитесь организацией досуга в те нечастые дни, когда муж свободен.

ОН НЕ СЛУШАЕТ МОИ СОВЕТЫ

А как вы их озвучиваете? В категоричной форме - «Я сказала, так будет лучше»? В ультимативной - «Не поступишь так, я обижусь»? В обвинительной - «Говорила же, что надо было делать по-моему»? Тогда неудивительно, что мужчина вас не слышит. Чтобы он отреагировал на совет, нужно подавать его мягко, исподтишка, так, чтобы он его, в конце концов, начал считать своим. А если хотите уберечь мужа от необдуманного, на ваш взгляд, поступка, наметьте ему об этом, используйте фразу «Дорогой, ты знаешь, у меня нехорошее предчувствие...».

ОН НЕ ЛЮБИТ ГОВОРИТЬ ОБ ОТНОШЕНИЯХ

И неудивительно! Мужчины терпеть не могут выяснять отношения, ругаться, вести долгие беседы в духе, «а что происходит в нашей с тобой паре». Это не значит, что при появлении проблем нужно их замалчивать. Просто придерживайтесь трех главных правил. Первое - подготовьте мужа заранее. Сообщите ему, что его ждет разговор, пусть будет морально готов. Второе - не ведите пространных бесед, четко укажите, что вас волнует, и предложите пути решения проблемы. Третье - соблюдайте временные рамки. Не растягивайте разговор более чем на 5-10 минут.



(Продолжение, начало в 29-51-15)

Что я сделала не так? В четверг ты сказал, что не хочешь отпускать меня ни на секунду.

Заметь, не я это сказала. И что потом?

Я вообще решила, что с тобой произошёл несчастный случай. С. говорила мне, ты и раньше так поступал, но я не хотела ей верить. А теперь чувствую себя полной идиоткой.

Женщина — мужчине, в письме

Быстрым шагом Элли идет под проливным дождем, опустив голову и проклиная себя за то, что не подумала взять зонтик. Такси держится в хвосте у автобусов с запотевшими окнами, заливая тротуары фонтанами воды. В эту неожиданно дождливую субботу она идет по району Сент-Джонс-Вуд, стараясь не думать о белых песчаных пляжах Барбадоса, о широкой веснушчатой руке, втирающей солнцезащитный крем в спину женщины, которая лежит рядом. Этот образ просто преследует ее последние шесть дней — с тех пор, как Джон уехал в отпуск, а неожиданно испортившаяся погода кажется ей лишь очередной шуткой природы, которая, как всегда, не прочь над ней пошемяться.

Пройдя по широкому бульвару, Элли подходит к окутанному серой дымкой большому многоквартирному дому, поднимается по лестнице, нажимает кнопку вызова рядом с номером восемь и ждет ответа, нетерпеливо переминаясь с одной промокшей ноги на другую. Как хорошо, что Дженнифер Стерлинг предложила встретиться именно сегодня: одна мысль о том, что ей предстоит провести всю субботу без работы и без друзей, у которых неожиданно оказалась куча дел, приводила ее в ужас... да еще эта веснушчатая рука.

— Кто там? — спрашивает звонкий голос, совсем не такой пожилой, как она предполагала.

— Элли Хоурт, я насчет писем.

— А, заходите. Четвертый этаж. Лифта, возможно, придется подождать — ползет как черепаха.

ПОСЛЕДНЕЕ ПИСЬМО ОТ ТВОЕГО ЛЮБИМОГО

В таких домах Элли бывает крайне редко, а в этом районе оказалась вообще впервые. Большинство ее друзей живут в новостройках, где квартиры с маленькими комнатками и подземные парковки, или в таунхаусах, приютившихся между коттеджами в викторианском стиле. В отличие от них Дженнифер Стерлинг живет в старом, богатом районе, неподвластном веяниям моды. «Пожилая аристократка» — вот как назвала бы ее Джон, с улыбкой думает Элли.

В холле лежит темно-бирюзовый ковер — цвет из прошлого века. Элли поднимается по четырем мраморным ступенькам, держась за латунные перила, покрытые глубокой патиной от постоянной полировки. Да, непохоже на район, в котором расположен ее дом. Там подъезды вечно завалены никому не нужной почтой и брошенными на произвол судьбы велосипедами.

Лифт, поскрипывая и потрескивая, чинно движется на четвертый этаж, и вот Элли ступает на выложенный кафелем пол и видит в конце коридора открытую дверь.

Впоследствии она не может толком вспомнить, что ожидала увидеть: маленькую старушку с блестящими глазами, закутанную в уютную шаль, в чьем доме полно фарфоровых статуэток. Но Дженнифер Стерлинг совсем другая: ей далеко за шестьдесят, стройная, с прекрасной осанкой — возраст выдают лишь седые волосы, стрижка боб с косым пробором. На ней темно-синий кашемировый свитер, шерстяной пиджак с ремнем и идеально сидящие брюки — купленные скорее в «Дрис ван Нотен», чем в «Маркс энд Спенсер». На шее повязан изумруднозеленый шарф.

— Мисс Хоурт? — спрашивает женщина, оглядев Элли с ног до головы, словно убеждаясь, стоит ли произносить ее имя.

— Да, — протягивает руку она, — пожалуйста, зовите меня Элли.

— Проходите, — немного расслабившись, произносит женщина, видимо, первую проверку Элли все-таки прошла. — Долго добирались?

Элли входит в квартиру и обнаруживает, что ее ожидания снова не оправдались: о фарфоровых зверюшках не может быть и речи. В огромной светлой комнате очень мало мебели. На светлом паркете лежит пара больших персидских ковров, по обе стороны от стеклянного кофейного столика стоят два больших кресла с узорчатой обивкой. Другие предметы мебели эклектичны и изысканны: недешевый современный стул — наверняка от какого-нибудь датского дизайнера, старинный столик, инкрустированный ореховым деревом. Фотографии семейные и маленьких детей.

— Как у вас красиво! — восхищенно произносит Элли.

Вообще-то, ее никогда не интересовал интерьерный дизайн, но сейчас она вдруг поняла, что знает, как ей хотелось бы жить.

— Да, неплохая квартира, правда? Я переехала сюда... в шестьдесят восьмом, кажется. Тогда это был старый, заброшенный район, но я подумала, что моей дочери здесь будет гораздо лучше, чем в центре. Из того окна виден Риджентс-парк. Позвольте ваше пальто? Хотите чашечку кофе? Вы, кажется, жутко промокли.

Элли благодарно кивает, и пока Дженнифер Стерлинг возится на кухне, успевает заметить на стенах нежно-кремового цвета несколько больших картин современных художников. Дженнифер входит в комнату, Элли смотрит на нее и начинает понимать, как той удалось вызвать такую страсть у неизвестного автора писем.

На одной из фотографий на столике изображена поразительно красивая молодая женщина — портрет в стиле Сесила Битона. На другой — она же, несколько лет спустя, смотрит на новорожденного со смесью усталости, восхищения и благоговения на лице, столь типичной для молодых мам, — она только что родила, но волосы тем не менее идеально уложены.

— Спасибо, что не поленились приехать ко мне. Признаюсь, ваше письмо меня заинтриговало, — начинает беседу Дженнифер Стерлинг, ставя перед Элли чашечку с кофе и садясь напротив.

Хозяйка помешивает кофе серебряной ложечкой, украшенной маленьким красным зернышком кофе, покрытым эмалью. Господи, думает Элли, да у нее талия тоньше моей.

— Мне очень любопытно, что это за письма. Я уже давно не выбрасываю бумаги, не пропустив их через shredder. Мой бухгалтер подарил мне этот адский прибор на прошлое Рождество.

— Ну, вообще-то, письма наша не я, а мой друг: он разбирал бумаги в архиве газеты «Нэйшн» и нашел там одну папку, — начинает Элли, замечая, что Дженнифер изменилась в лице, — а там оказались эти письма. Я послала бы их вам по почте, но... Но я не знала, нужны ли они вам.

Элли аккуратно достает из сумки пластиковый конверт с тремя любовными письмами и отдает его миссис Стерлинг, пристально наблюдая за ней. Дженнифер с благоговением берет письма в руки и долго молчит. Элли чувствует себя не в своей тарелке, делает глоток кофе и почему-то отводит взгляд в сторону.

— О да, конечно нужны, — раздается наконец голос Дженнифер. — Предполагаю, вы прочитали их?

Элли поднимает глаза и видит, что Дженнифер не плачет, но на ее лице отражается целая буря чувств.

— Простите, — краснея, отвечает она. — Они лежали в совершенно посторонней папке. Я и не знала, что мне удастся найти их владельца. Они очень красивые, — робко добавляет она.

— Да, это правда. Что ж, Элли Хоурт, мало кому удастся удивить меня в моем-то возрасте, но вам это удалось.

— А вы не собираетесь прочесть их?

— Нет, я и так знаю, что там написано.

Элли уже давно поняла, что самое важное умение для журналиста — знать, когда лучше промолчать. Она молчит, но ей ужасно неловко смотреть на эту пожилую женщину, которая словно исчезла из комнаты, погрузившись в воспоминания.

— Простите, — осторожно говорит она, когда тишина становится совсем невыносимой, — если я расстроила вас. Я не знала, что делать, особенно если учесть, что я понятия не имела, каково...

— ...мое семейное положение, — заканчивает за нее Дженнифер с улыбкой, и Элли вновь поражается красоте ее лица. — Очень тактично с вашей стороны, но бояться нечего. Мой муж умер много лет назад. Почему-то взрослые никогда не рассказывают девочкам о том, что мужчины умирают гораздо раньше, — с горечью добавляет она и на секунду умолкает, словно прислушиваясь к звукам дождя и шуму автомобилей за окном. — Скажите мне одну вещь, Элли: зачем вы приложили столько усилий, чтобы вернуть мне эти письма?

— Я... я никогда не читала ничего подобного, — отвечает Элли, интуитивно догадавшись, что статью лучше не упоминать. — И... и еще у меня есть любовник, — непонятно зачем добавляет она.

— Любовник? — внимательно смотрит на нее Дженнифер.

— Он... он женат.

— Ах вот как, тогда понятно, почему письма так тронули вас.

— Да. И вообще, вся эта история: когда ты хочешь чего-то, но не можешь получить. Не можешь сказать, что ты на самом деле чувствуешь. Этот мужчина, Джон... ну с которым у меня роман, — опустив глаза, тихо говорит она. — Я ведь даже не знаю, что он думает. Мы никогда не говорим о наших отношениях.

— Думаю, он в этом смысле не единственный, — замечает миссис Стерлинг.

— Но ваш любовник не такой. Бут не такой.

— Да, он не такой... — рассеянно говорит Дженнифер, как будто готовясь погрузиться в воспоминания. — Он рассказывал мне обо всем. Получить такое письмо — просто чудо. Знать, насколько сильно тебя любят... К тому же, он прекрасно владел словом...

За окном дождь постепенно превращается в настоящий ливень и отчаянно барабанит в окна, с улицы доносятся крики.

— Меня так захватила ваша любовная история. Это может показаться странным, просто одержимость какая-то. Мне так хотелось, чтобы вы все-таки оказались вместе. Я должна спросить... у вас все получилось?

Это современное «получилось» звучит совершенно неуместно, и Элли уже жалеет о сказанном. Некрасиво задавать такие вопросы, я перешла все границы, ругает она себя и уже собирается извиниться и уйти, как Дженнифер Стерлинг произносит:

— Еще кофе, Элли? Думаю, вам нет

смысла уходить, пока на улице такой ливень.

Дженнифер Стерлинг сидит на обитом шелковой тканью кресле, перед ней дымится чашечка кофе. Она рассказывает историю молодой женщины, поехавшей на юг Франции со своим мужем, который, по ее словам, был не хуже многих других. Типичный мужчина той эпохи — никаких чувств, никаких эмоций, ни малейших проявлений слабости. А потом появляется его полная противоположность — вспыльчивый, страстный, имеющий свое мнение мужчина с нелегкой судьбой, она влюбилась в него в первый же вечер, когда они познакомились на званом ужине.

Элли ловит каждое ее слово, образы мелькают в ее голове, она старается не думать о диктофоне, который успела незаметно включить. Однако, всякая неловкость пропала: миссис Стерлинг рассказывает свою историю с таким воодушевлением, как будто мечтала об этом много лет. Ее рассказ, словно мозаика, складывался воедино на протяжении лет, Элли далеко не все понимает, но не пытается перебивать и просить пояснений.

Дженнифер Стерлинг рассказывает о том, как ей вдруг опротивела жизнь в золотой клетке, о бессонных ночах, об ужасном желании вкусить запретный плод, устоять перед которым невозможно, о том, как вдруг поняла, что живет совсем не той жизнью, какой хотела бы. Слушая ее, Элли кусает ногти: а вдруг Джон думает об этом в эту самую секунду, лежа на далеком, залитом солнцем пляже. Как он может любить свою жену и при этом заниматься с ней тем, чем он занимается? Неужели он не чувствует желания вкусить этот запретный плод?

История становится более мрачной. Дженнифер тихо рассказывает об автотрагедии на мокрой дороге, о гибели ни в чем не повинного человека, о четырех годах, которые она провела словно во сне, когда в браке ее удерживали лишь таблетки и рождение дочери.

Она умолкает, оборачивается, берет со столика фотографию и протягивает ее Элли. Какой-то мужчина обнимает за талию высокую блондинку в шортах, у ног которой сидят двое детей и собака. Девушка выглядит как модель из рекламы Келвина Кляйна.

— Эсме не намного старше вас. Она живет в Сан-Франциско, замужем за врачом. Они очень счастливы. Насколько мне известно, — добавляет она.

— А она знает о письмах? — спрашивает Элли, аккуратно ставя фото на кофейный столик и изо всех сил пытаясь не завидовать поразительной внешности, доставшейся Эсме по наследству от матери, и ее явно идеальной семейной жизни.

— Эту историю я не рассказывала ни одной живой душе, — немного помедлив, отвечает миссис Стерлинг. — Какая дочь захочет узнать о том, что ее мать любила кого-то, кроме ее отца?

А потом она рассказывает о случайной встрече несколько лет спустя, о том, какое потрясение она пережила, осознав, с кем должна быть на самом деле.

— Понимаете? Я столько лет не находила себе места... и тут Энтони вер-

нулся. И я почувствовала где-то здесь, — признается она, постукивая себя по груди, — что мой дом — рядом с ним. И нигде больше.

— Понимаю, — вздыхает Элли, двигаясь на краешек кресла и разглядывая сияющее лицо Дженнифер — совсем как у юной девушки. — Мне знакомо это чувство.

— Но самое ужасное, что, вновь обретя его, я не могла уйти к нему. В те дни, Элли, к разводу относились совершенно иначе. Мое имя втоптали бы в грязь. Я знала, что если попытаюсь уйти от мужа, то он уничтожит меня. К тому же я не могла оставить Эсме. Энтони когда-то покинул своего сына, и я не думаю, что он оправился от этого.

— То есть, вы так и не ушли от мужа? — с плохо скрываемым разочарованием спрашивает Элли.

— Ушла благодаря папке, которую вы обнаружили. У него была одна забавная старая секретарша, как ее там... Никогда не могла запомнить, как ее зовут. Подозреваю, что она была влюблена в него. Но по какой-то причине она решила передать мне смертельное оружие против него. Пока у меня были эти документы, он бы меня и пальцем не посмел тронуть.

Она рассказывает о своей встрече с безымянной секретаршей, о реакции мужа на то, что она рассказала ему в его кабинет.

— Документы по асбесту! — восклицает Элли, вспомнив о невинной папке, лежащей у нее дома и потерявшей за давностью лет всю страшную силу.

— Тогда никто не понимал, что асбест вреден. Мы думали, что это замечательная штука. Я была поражена, когда узнала, что компания Лоренса разрушила жизни столько людей, поэтому, после его смерти я учредила фонд помощи жертвам производства асбеста. Вот, смотрите, — объясняет она, протягивая Элли буклет, в котором описывается схема юридической помощи страдающим мезотелиомой, полученной на производстве. — Сейчас у нас осталось не так много средств, но мы все еще предлагаем юридическую помощь. У меня есть друзья-юристы, которые предоставляют нам услуги бесплатно, и здесь, и за границей.

— А состояние мужа досталось вам?

— Да, такая у нас была договоренность. Я носила его фамилию и для общества превратилась в жену-домоседку, которая с мужем никогда нигде не ходит. Все решили, что я выпала из светской жизни, чтобы посвятить себя Эсме. В то время это считалось вполне обычным делом. Поэтому ему пришлось водить на все светские рауты любовницу, — смеется Дженнифер, качая головой. — Да, вот такая тогда была двойная мораль.

Элли представляет себя под руку с Джоном на презентации его очередной книги. Он никогда не дотрагивается до нее на людях, чтобы ни у кого не возникло подозрений. Втайне она надеется, что когда-нибудь их застанут целующимися или же их страсть станет так очевидна, что о них поползут слухи.

Джоджо Мойес.

(Продолжение следует)



КОД АНГЕЛА

Ангел-хранитель - защитник и мудрый подсказчик - есть у каждого. Жаль, что не все умеют слышать его советы и читать посылаемые им знаки...

Чтобы установить прочный контакт с ангелом-хранителем, нужно поближе с ним «познакомиться». И здесь без нумерологических знаний не обойтись!

Мальчик или девочка?

Возможно, вы удивитесь, но ангелы различаются по полу, возрасту (он не меняется!) и даже характеру!

Чтобы узнать, сколько лет вашему ангелу, сложите дату и месяц своего рождения. Допустим, вы появились на свет 15.04.1992 года. Значит, вашему ангелу-хранителю (15 + 04) - 19 лет. К слову: «возраст» никак не влияет на мудрость и силу ангела.

Для определения пола суммируйте все числа даты вашего рождения до получения однозначного числа (1 + 5 + 0 + 4 + 1 + 9 + 9 + 2 = 31 = 3 + 1 = 4). Если число окажется четным, значит, ваш невидимый защитник мужского пола, если нечетным - женского.

В рассчитанном примере ангел - юноша 19 лет.

Представьте его лицо, волосы, в какую одежду он одет... По возможности зарисуйте «увиденное» на листке бумаги (или поищите картинку в журналах или Сети) и носите этот рисунок с собой - в кармане, сумке или портмоне (или разместите его на рабочем столе). Он - ваш ресурс внутренней силы.

А характер - непростой!

Особенности «характера» ангела зашифрованы во второй цифре даты вашего рождения.

Так, если вы родились 15 числа любого месяца, то «характер» соответ-

ствует 5-ти. Если 7 числа (07), то 7-ми.

1 - Святой ангел. Такой даруется людям со слабым жизненным потенциалом. Ангел посылает вещие сны, озарения и... неприятности, когда вы проявляете самостоятельность, действуя вопреки интуиции. Обращаясь к ангелу-хранителю за помощью, четко формулируйте суть просьбы. И не забывайте мысленно или вслух благодарить его.

2 - Светлый ангел. Он любит напоминать о себе во сне. Просить совета у него лучше на сон грядущий - ответ непременно приснится. Рядом с кроватью рекомендуется положить белое перышко (например, из подушки) - атрибут этого ангела. В ситуации, когда нужна помощь, постарайтесь обнаружить вокруг себя необычные вещи (непривычные предметы интерьера, странный аксессуар на сослуживце, забытую кем-то книгу в кафе), именно через них к вам придет озарение (например, на определенные мысли наведет название книги).

3 - Ангел воздуха. Он дает о себе знать с помощью необычных звуков и шума: в спокойный денек может налететь ветерок, дома вы можете услышать легкий шелест листьев. Подсказки и советы этот ангел-хранитель передает через других людей: прислушивайтесь к окружающим - случайным людям, с которыми сталкиваетесь в очередях или общественном транспорте, - внимательнее.

4 - Ангел мудрости. Он дарует гиб-

кий интеллект и благоразумие. Не любит, когда его подопечные ведут «неправильную» жизнь: сорят деньгами, не заботятся о телесном и душевном здоровье. Если вы часто болеете, возможно, так ангел пытается сказать об ошибочном выборе, сделанном когда-то. Чаще спрашивайте у ангела-хранителя, верно ли вы поступаете. Ответ в виде «правильной» идеи вы получите очень быстро.

5 - Ангел силы. Вам нужно становиться крепче физически и духовно - с помощью спорта, духовных практик, тренингов личностного роста. Не отступать перед сложными ситуациями, не бояться показать себя и свои достижения. Ангел без напоминания будет помогать, если увидит вашу смелость.

6 - Радужный ангел. Он защитник творческих людей, и потому не жалует, когда во главу угла ставится «мирское»: деньги, имущество, власть... Верный способ наладить контакт с этим ангелом - начать творить: осваивайте приготовление новых блюд, рисуйте, пойте, делайте перестановку в доме или офисе, регулярно приносите что-то новое в оформлении интерьера.

7 - Ангел энергии. Очень чувствительный и изменчивый. Пожалуй, как никто, нуждается в добрых словах и похвале в свой адрес - чего вам стоит его порадовать?! Не произносите грубых слов - даже в мыслях! - и не вынашивайте планы мести кому-либо за что-либо и т.п., поскольку это сильно ослабляет контакт с ангелом энергии.

8 - Ангельское воплощение почивших близких. Самый любящий и милосердный ангел. Если в вашей жизни что-то не ладится, постарайтесь понять, кому из ушедших родных могло бы особенно не нравиться ваше поведение в сложившейся ситуации. Мысленно обратитесь к его душе, скажите, что помните о нем, и поблагодарите за все.

9 - Ангел тепла. Этот ангел - оптимист. Знайте, когда на вашем лице сияет улыбка, вы веселы и довольны, а, столкнувшись с трудностями, находите в них и положительные стороны, ваш невидимый защитник очень радуется. И помогает вам! Если же вы склонны к унынию и демонстрируете миру непробиваемый эгоизм, то тем самым невольно ослабляете контакт с ангелом.

0 - Ангел огня. Этот ангел не любит, когда его подопечный себя слишком жалеет - его «слезам» он не поверит. Для налаживания контакта с ним чаще зажигайте дома свечи. С любой периодичностью изливайте душу огню - рассказывайте о наболевшем пламени свечи или языкам костра.

КАК СОХРАНИТЬ ТАЛИЮ ПОСЛЕ 40

Сохранять стройную фигуру с возрастом все труднее, поэтому вопрос «Где будем делать талию?» после 40 лет становится особенно актуальным.

После 30 лет в организме женщины происходит гормональная перестройка. Меньше вырабатываются прогестерон и эстроген, а значит, взят курс на менопаузу, хоть до нее может быть и далеко. Даже если вы стройны от природы, есть риск, что в этот период ваша талия потихоньку начнет исчезать. Поэтому, самое время принять профилактические меры!

Куда уходит стройность?

Причин, почему женщина толстеет после 35-40 лет, несколько. Одна из них - замедление обмена веществ. Вы продолжаете потреблять то же среднее количество калорий в сутки, но организм уже не в состоянии с ним справиться, и какую-то часть переводит в жир. Даже, если вы раньше ограничивали себя в еде, теперь все равно следует снизить энергетическую ценность пищи: максимум до 1300 ккал в день.

Пересмотрите свою систему питания. Если раньше вы могли позволить себе побаловаться вкусеньким хотя бы изредка, и при этом сохранить массу тела неизменной, то теперь такой фокус не пройдет. Под запретом простые углеводы: сахар, молочный и белый шоколад, белый рис, картофель, манка, хлеб и любая выпечка. Налегайте на клетчатку: в вашем ежедневном меню должно быть 600-800 г овощей и 400-500 г ягод и фруктов. Лучше отказаться от мяса (максимум - 100 г в день) и жирных сортов рыбы в пользу растительных белков: шпината, фасоли, чечевицы. Это поможет улучшить перистальтику кишечника и вывести из организма вредные вещества.

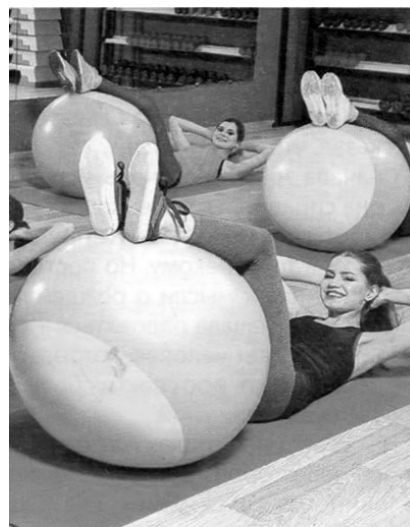
Всем стрессам вопреки

Другая причина набора веса в данном возрастном периоде - снижение стрессоустойчивости. Исследователями замечено, что именно после 40 лет организм женщины теряет способность противостоять неприятностям, а между тем, количество переживаний увеличивается: тревоги за детей и стареющих родителей, заботы о нажитом добре, проблемы на работе, кризис семейных отношений и т.д. Конечно, все эти неприятности сразу хочется заесть жирной свининой или кусочком торта. И это не

случайно. Дело в том, что после 40 лет усиленно вырабатывается кортизол - гормон, отвечающий за чувство голода. Мозг получает сигналы о насыщении позднее, чем это происходило раньше, когда вы были всего на пару лет моложе. Поэтому, научитесь недоедать. Четырех приемов пищи за сутки маленькими порциями (250-300 г) будет вполне достаточно.

Укрепляем пресс

Даже, если раньше вы никогда не занимались спортом, 40 лет - отличный возраст для того, чтобы приступить к тренировкам. Увеличение мышечной массы на 2 кг ускоряет обмен веществ на 10%, а значит, в спортзале худеть полезнее и проще, чем сидеть на строгих диетах. Они, кстати, в период предменопаузы противопоказаны. Однако, не все упражнения приведут вас к желаемому результату. Занятия на тренажерах, кардиозарядка и качание пресса не подойдут, т.к. направлены на другие группы мышц. А что же поможет обрести осиную талию? Прыжки на скакалке. Кто бы мог подумать, что любимое занятие советских школьниц - самое эффективное в сжигании жира на боках и животе? Начните с нескольких минут, пока не устанете. Со временем усложните задачу: интенсивно прыгайте 40 секунд,



поворачивая торс налево и направо, передохните 15 секунд и повторите.

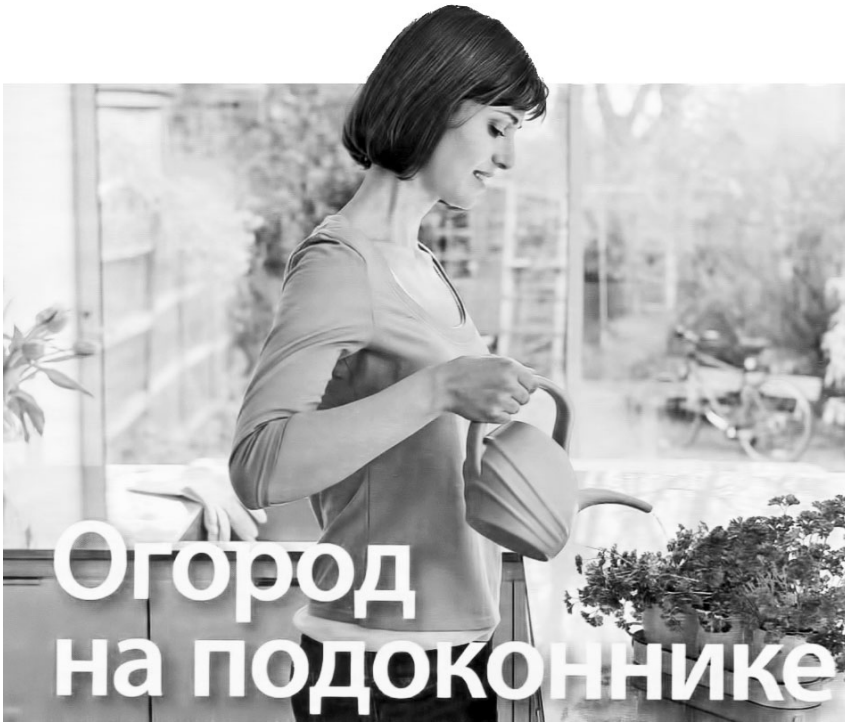
Хулахуп. Выбирайте толстый обруч со специальными массирующими резиновыми шариками: он сжигает жир эффективнее всего. Но за неимением такового и простой «советский» обруч (металлический или пластмассовый) тоже подойдет. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, слегка согнуты, пресс напряжен. При помощи бедер и талии круговыми движениями крутите хулахуп. Ежедневное кручение обруча по 10-15 мин. (можно во время просмотра любимого сериала) способно убрать до 5 см в окружности талии за неделю!

Скручивания. Идеально для сжигания жира на талии и накачивания пресса. Лежа на полу (руки в замке за головой) чередуйте подъем коленей, при этом скручивайтесь по диагонали, стараясь коснуться правым локтем левого колена, и наоборот. Два-три подхода по 20 скручиваний за тренировку достаточно для начинающих.

Упражнения на фитболе. Фитбол поможет упростить выполнение некоторых сложных для новичков упражнений. Положите согнутые в локтях руки на мяч, ноги отставьте как можно дальше на ширине плеч, спина прямая. Напрягите мышцы ягодиц и пресса. Слегка перекачивайте мяч вперед и назад, сохраняя исходное положение и равновесие.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



Огород на подоконнике

Только представьте: чтобы добавить в салат зелень, больше не нужно идти за ней в магазин. Теперь она может расти у вас под рукой - на подоконнике!

Зеленый лук

Отрежьте 1-1,5 см от верхушки луковички. Ее нижнюю часть поместите в стакан с водой. Через сутки, когда лук пустит побеги, слейте немного воды так, чтобы оставшаяся часть лишь прикрывала нижнюю часть луковички. Время от времени меняйте воду. Урожай можно ждать через две недели!

Петрушка

Приобретите семена петрушки, положите их в марлю и опустите ее в воду на час. Затем выньте семена из марли и положите в стакан с водой на сутки. За это время они прорастут, и их можно будет высаживать в землю. Первый урожай ждите через полтора месяца.

Чеснок

Головку чеснока с уже проросшими побегами поставьте в миску с водой и подождите около двух недель. За это время чеснок даст новые побеги, которые можно добавлять для остроты вкуса в салаты и горячие блюда.

Сельдерей

Вам понадобится черешковый сельдерей. У него нужно отрезать стебли, оставив 5 см от низа, и поставить растение в воду, где оно через пару дней даст побеги. Не забывайте менять воду каждые 3 дня!

Шпинат

Семена шпината замочите на двое суток в воде, затем высадите в землю. Это растение любит прохладу (не выше 18 градусов) и много света. Также оно требует частого и щедрого полива.

Бasilik

Отрежьте от растения отростки длиной 4 см. Поместите их в стакан с водой и поставьте его под прямые лучи солнца. Через 5-6 дней, когда появятся корешки, можно сажать растения в землю.

Пекинская капуста

Такая капуста растет от центра, так что для выращивания новых побегов понадобится нижняя часть кочана. Ее нужно поместить в емкость с водой.

Если боитесь, что в сервисе обманут

В наше время трудно найти автосервис с добросовестными, честными автомеханиками. Поэтому я, прежде чем доверить свое авто чужим рукам, провожу автопроверку. Спрашиваю у автомеханика, в порядке ли деталь, в состоянии которой я стопроцентно уверен. Если он говорит, что с ней все хорошо, я спокойно оставляю автомобиль на ремонт. Если же начинает выдумывать небывлицы и разводит на деньги, еду искать другой сервис.

Григорий.

Аспирин справится с пятнами

На ваших футболках и блузках часто появляются желтые пятна от пота? Тогда мой совет - для вас. Раньше я тоже страдала от этой проблемы, но теперь пользуюсь аспирином. Покупаю его в аптеке - только не шипучий! Беру две таблетки, растираю их в порошок (это легко сделать, положив таблетки между двух ложек) и растворяю в 1/2 стакана теплой воды. Эту смесь наношу на пятна и оставляю ее на 2-3 часа. После этого стираю вещи как обычно.

Надежда Куликова.

Чистим зубы с малышом

Моя дочка хоть и маленькая еще, но уже очень самостоятельная. Одно из ее любимых занятий - чистка зубов утром и вечером. Вот только ребенку в ее возрасте еще сложно понять, как долго надо чистить зубки. Чтобы малышке было легче, я ей ставлю небольшие песочные часы и объясняю: «Закончишь чистить зубы, когда весь песочек переместится вниз». Теперь чистить зубы доченьке очень интересно!

Дарья Кунцева.



ЖАКЕТ ИЗ МЕЛАНЖЕВОЙ ПРЯЖИ С УЗОРОМ ИЗ РОМБОВ

Графичный узор из ромбов смотрится особенно эффектно на этом прямом жакете из многоцветной меланжевой пряжи.

РАЗМЕРЫ

38/40 (46/48)

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа (40% хлопка, 35% полиакрила, 15% вискозы, 10% льна; 90 м/50 г) — 450 (550) г оранжево-фиолетово-зеленой меланжевой; круговые спицы №5.

УЗОРЫ И СХЕМЫ

ПАТЕНТНЫЙ КРАЙ (НА 3 ПЕТЛИ)

В лицевом ряду 3 петли провязать лицевой, в изнаночном ряду снять 3 петли, как изнаночные, при этом нить протянуть перед работой и затянуть.

УЗОР ИЗ РОМБОВ

Число петель кратно 18 = вязать согл. схеме. На ней даны лицевые ряды. В изнаночных рядах петли провязывать по рисунку или согл. инструкции, накиды провязывать изнаночными. В начале для 1-го размера постоянно повторять раппорт, для 2-го размера начать с петель от стрелки, раппорт постоянно повторять, закончить петлями до стрелки. Затем продолжить работу согл. инструкции. Постоянно повторять 1–24-й ряды.

↓	1	1	1	U	X	X	X	X	X	X	X	X	X	U	1	1	1	▽	23
↓	1	1	1	U	X	X	X	X	X	X	X	X	X	U	1	1	1	▽	21
↓	1	1	1	U	X	X	X	X	X	X	X	X	X	U	1	1	1	▽	19
↓	1	1	1	U	X	X	X	X	X	X	X	X	X	U	1	1	1	▽	17
↓	1	1	1	U	X	X	X	X	X	X	X	X	X	U	1	1	1	▽	15
↓	1	1	1	U	X	X	X	X	X	X	X	X	X	U	1	1	1	▽	13
↓	1	1	1	U	X	X	X	X	X	X	X	X	X	U	1	1	1	▽	11
X	X	X	X	U	1	1	1	▽	↓	1	1	1	U	X	X	X	X	9	
X	X	X	X	U	1	1	1	▽	↓	1	1	1	U	X	X	X	X	7	
X	X	X	X	U	1	1	1	▽	↓	1	1	1	U	X	X	X	X	5	
X	X	X	X	U	1	1	1	▽	↓	1	1	1	U	X	X	X	X	3	
X	U	1	1	1	▽	↓	1	1	1	↓	1	1	U	X	X	1		1	

- X = 1 петля платочной вязки: лицевой и изнаночный ряды – лицевая петля
- 1 = 1 лицевая U = 1 накид
- ▽ = 2 петли провязать вместе лицевой
- ↓ = 2 петли провязать вместе с наклоном влево (1 петлю снять, как лицевую, 1 лицевая, затем протянуть ее через снятую петлю)

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

17,5 п. х 23,5 р. = 10 х 10 см.

ВНИМАНИЕ!

В связи с большим числом петель рекомендуем вязать на круговых спицах рядами в прямом и обратном направлении.

Полочки и спинку до начала рукавов вязать единым полотном. Патентный край рассчитан на выкройке по плотности вязания узора из ромбов. Однако, он немного закручивается.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

Набрать на спицы 168 (204) петли крестообразным набором и вязать следующим образом: 3 п. патентным краем, 162 (198) п. узором из ромбов, 3 п. патентным краем.

Через 41 см = 96 рядов (36 см = 84 ряда) от начального ряда оставить внешние по 39 (48) п. для полочек и сначала закончить на средних 90 (108) петлях спинку.

Одновременно с разделением работы рукавов набрать для рукавов с обеих сторон 1 х 30 новых петель = 150 (168) п. и вязать следующим образом: 3 п. патентным краем, 144 (162) п. узором из ромбов, при этом начать с петель от стрелки, выполнить раппорт 7 (8) раз, закончить петлями до стрелки, 3 п. патентным краем.

Через 61,5 см = 144 ряда от начального ряда закрыть внешние по 66 (75) п. рукавов/плеч и оставить средние 18 п. для горловины.

Затем включить в работу оставленные 39 (48) петель для левой полочки, для рукава набрать по правому краю работы 30 новых петель = 69 (78) п. и вязать следующим образом: 3



п. патентным краем, 63 (72) п. узором из ромбов, при этом узор из ромбов соответственно дополнить прибавленными петлями, 3 п. патентным краем.

Через 61,5 см = 144 ряда от начального ряда закрыть внешние 66 (75) п. рукава/плеча и оставить оставшиеся 3 п. узора 1 по внутреннему краю для планки.

Затем включить в работу оставленные 39 (48) петель для правой полочки и вязать в зеркальном отображении.

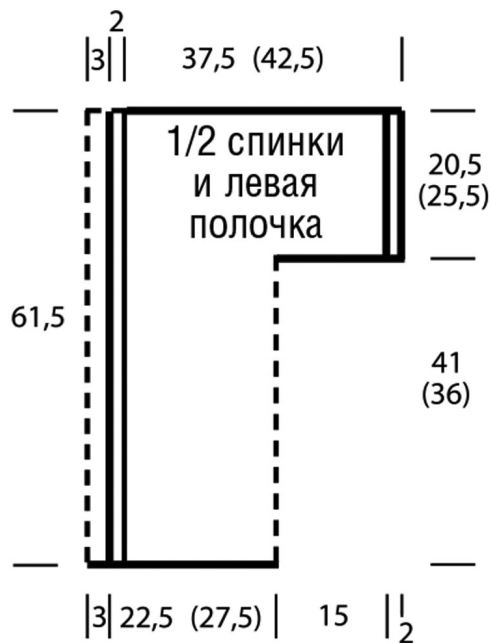
СБОРКА

Выполнить плечевые швы и верхние швы рукавов.

Для планки включить в работу оставленные 3 петли патентного края левой полочки и продолжить работу патентным краем, при этом, в каждом лицевом ряду провязывать 1 оставленную петлю горловины спинки с 1-й петлей патентного края вместе лицевой, пока не будут израсходованы все петли горловины спинки. Затем соединить петли с оставленными 3 петлями узора 1 правой полочки трикотажным швом.

Выполнить нижние швы рукавов.

ВЫКРОЙКА





ПРЫЩИКИ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ КАК ИЗБАВИТЬСЯ?

Прыщики традиционно считаются «украшением» подростков. Но, когда они возникают в период зрелости, встает вопрос: в чем причина?

Механизм появления прыщиков одинаков как в юном, так и в зрелом возрасте. Все дело в увеличении активности сальных желез, из-за чего сальные протоки забиваются, и образуется воспаление. Другой вопрос - почему так происходит. Отталкиваясь от причины, можно решить проблему. Итак, что предпринять?

Ревизия в косметичке

С возрастом женщины стараются более тщательно маскировать недостатки кожи. Тем более, есть что скрывать: тут и небольшие морщинки, и пигментные пятна, и мелкие рубцы. Но, скрывая их под плотным слоем тонального средства, есть риск основательно забить поры. Как результат - воспаление, т.е. прыщи.

Еще один враг кожи - тяжелая пудра, которую некоторые дамы наносят по несколько раз в день, чтобы лицо не блесло.

Что делать? Пересмотреть содержимое косметички. Убрать дешевые средства, вызывающие раздражение кожи. Приобрести несколько более дорогих, но качественных средств. Покупая пудру, обратить внимание на легкие варианты, не закупоривающие поры. Присмотреться к тональным средствам в виде флюидов, которые мягко ложатся на кожу.

Правильный уход

У современной женщины много проблем: семья, работа - времени на себя не остается. Что говорить о специальном уходе, если некоторые даже косметику вечером забывают смыть? Прыщи в таком случае возникают из-за недостаточного очищения кожи, использования неправильных средств, недостаточного увлажнения и питания.

Что делать? Для умывания приобрести мягкую пенку или гель. После умывания протирать лицо бесспиртовым лосьоном. Средства по уходу выбирать с пометкой «oil-free» - в них не содержатся густые растительные масла, забивающие поры. Важно не забывать про увлажнение с помощью домашних питательных масок и качественного крема.

Если проблема - гормоны

Гормоны - коварная штука. Сальные железы довольно уязвимы к любым их колебаниям. К примеру, если в женском организме преобладают мужские половые гормоны, они могут провоцировать появление акне. Часто прыщи появляются у женщин в предклимактерическом периоде или во время наступления климакса. В это время уровень женских гормонов эстрогенов значительно снижается. Следует также

иметь в виду, что даже если с уровнем гормонов все в порядке, перед наступлением месячных на лице могут появляться высыпания. Это нормально.

Что делать? Ежемесячные мелкие высыпания можно контролировать с помощью применения тоников, сужающих поры. Начинать их использовать следует за 5 дней до наступления очередного месячного цикла. При постоянном присутствии на коже прыщей имеет смысл сдать кровь на гормоны. Часто, в случае завышения или занижения тех или иных показателей, врач назначает гормональную терапию.

Взгляд изнутри

Если прыщи не проходят даже при правильном уходе, питании, применении качественной косметики и т.д., значит, проблема лежит глубже. Часто высыпания на коже являются сигналом о внутреннем заболевании.

Что делать? Акне могут свидетельствовать о гинекологических проблемах, так что имеет смысл посетить врача-гинеколога. Не помешает пройти обследование у эндокринолога, который также может взять анализ на гормоны. Еще одна причина возникновения высыпаний - проблемы с желудочно-кишечным трактом. Стоит провериться у гастроэнтеролога.

Обойтись без стрессов!

Во время стресса в женском организме в большом количестве вырабатываются мужские стероидные гормоны. Они могут спровоцировать появление прыщей. А если представительница прекрасного пола испытывает стресс регулярно, тогда риск возникновения высыпаний возрастает.

Что делать? Если исключить источники стресса не получается, стоит увеличить количество моментов, когда вы можете расслабиться и успокоиться. Вариантов много: ароматерапия, теплая ванна с маслами, пилатес или йога, тихий вечер в кругу семьи или с любимой книжкой в руках.

ЧТО ВЫ ЕДИТЕ?

Чтобы избавиться от возрастных высыпаний, пересмотрите свой рацион питания. Сведите к минимуму потребление жирного, копченого, фастфуда, снеков. Добавьте в рацион морскую рыбу, морепродукты, кисломолочные продукты и зелень. Понаблюдайте за изменениями.



ПОДБИРАЕМ УКРАШЕНИЯ ПОД ВЫРЕЗ

Собираетесь надеть свитер с высоким горлом или водолазку? Выберите в качестве украшения либо длинную цепочку с бусинами или кулоном, либо кольцо. Такое сочетание визуально удлинит шею и силуэт в целом. Хотите усилить эффект? Тогда наденьте сверху пиджак!

Топ или блузка с открытыми плечами будут хорошо смотреться с черером или коротким колье. Подчеркнуть изящный изгиб шеи в этом случае поможет высокая прическа. V-образный вырез сам по себе очень выразительный, поэтому, украшение в данном случае будет играть второстепенную роль. Наиболее популярный вариант - кольцо V-образной формы, повторяющее форму выреза. Массивные украшения и большие ряды бус использовать не стоит. Лучше отдать предпочтение аккуратным небольшим кулонам или цепочкам.



С ЧЕМ НОСИТЬ КОЖАНУЮ ЮБКУ?

В холодное время года кожаная юбка хорошо смотрится с теплым вязаным свитером. Самое популярное сочетание - свитер-оверсайз с юбкой-карандашом или мини-юбкой. Выбираете юбку-клеш? Тогда примерьте вместе с ней приталенный свитер нейтрального цвета - серого, бежевого, молочного.

Если вам хочется выделиться, комбинируйте разные фасоны, текстуры, цвета. Дополняйте конечный образ

жакетами и кожаными куртками. Помните об аксессуарах: маленькие сумочки через плечо, кольцо, шарфики подчеркнут вашу женственность.

С кожаной юбкой-карандашом элегантно будет смотреться рубашка или блузка. Такой образ применим как для офиса, так и для вечернего мероприятия. А вот если надеть футболку с принтами или надписями, можно создать молодежный образ.

КАКИЕ СУМКИ В МОДЕ В 2017 ГОДУ?

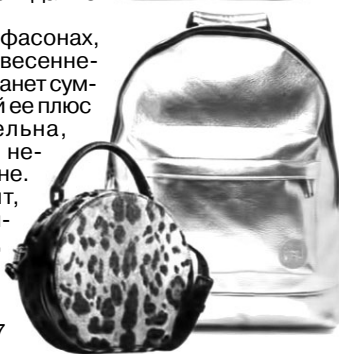
Стилисты советуют иметь несколько сумок - на разные случаи жизни. К каким стоит присмотреться?

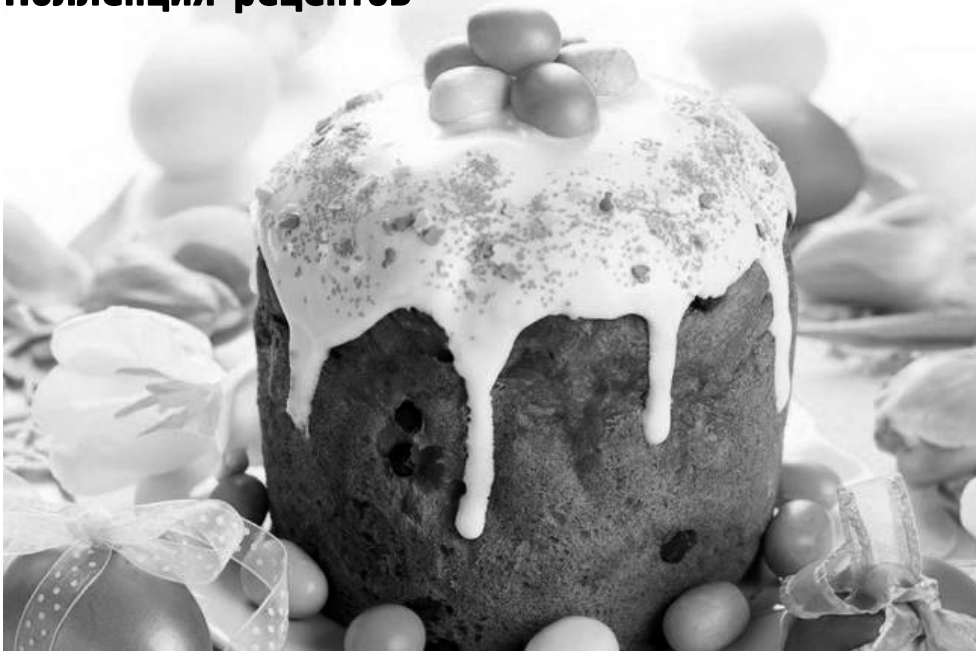
Ни одной женщине не помешает базовая сумка-шоппер. Желательно подбирать ее в тон к верхней одежде или отдать предпочтение нейтральным цветам. Главное, чтобы она была достаточно вместительной, удобной и функциональной. Убедитесь, что внутри у нее много карманов и отделений.

Популярными в 2017 году остаются рюкзаки. Можно выбрать спортивный вариант для долгих прогулок или же обратить внимание на элегантные и женственные варианты. Так, например,

некоторые производители предлагают сумки-рюкзаки оригинальных форм из кожи, замши. С такой вещью можно и в офис отправиться, и на свидание сходить.

Если говорить о фасонах, самой модной в весенне-летнем сезоне станет сумка-кисет. Главный ее плюс - она вместительна, даже при своей небольшой величине. Выбирая принт, отдайте предпочтение животному, геометрическому или цветочному. Они будут популярны в 2017 году.





КУЛИЧ «ТРАДИЦИОННЫЙ»

Мука - 320 г, молоко - 250 мл, дрожжи свежие - 25 г, яйцо - 4 шт., масло сливочное - 70 г, сахар - 150 г, изюм, цукаты и фундук - по 100 г, сахар ванильный - щепотка, кардамон молотый и соль - на кончике ножа.

1 Муку с солью просеять. Влить в дрожжи теплое молоко, добавить сахар и половину муки. Вымесить тесто, накрыть пищевой пленкой и поставить в тепло на 2 часа. Ввести оставшуюся муку, отдельно взбитые желтки и белки от 3 яиц, масло. Вымесить гладкое эластичное тесто, накрыть пленкой и дать ему еще раз подняться.

2 Добавить изюм, нарезанные цукаты, измельченный фундук, ванильный сахар и кардамон. Форму сбрызнуть холодной водой и присыпать манной крупой. Заполнить тестом на 1/3 и оставить в тепле, чтобы тесто поднялось. Смазать верх кулича яйцом.

3 Разогреть духовку до 220 градусов. Поместить в ее нижнюю часть противень с водой. Сверху на решетку поставить форму с куличом и выпекать 40-50 мин. Готовый кулич полить сахарной глазурью.



Имбирные пряники

Мука - 7 стаканов, мед - 250 г, сахар - 250 г, масло сливочное - 100 г, яйцо - 3 шт., какао - 2 ст. л., сода - 1,5 ч. л., имбирь, корица, гвоздика молотые - по щепотке. Для глазури: пудра сахарная - 1 стакан, яичный белок - 1 шт., сок лимона - 2 ст. л., пищевые красители.

- * Масло растопить с медом и сахаром на слабом огне, всыпать пряности, перемешать и дать смеси остыть.
- * Яйца взбить в пену, добавить в масляную смесь вместе с просеянной мукой, какао и содой. Замесить гладкое тесто и убрать на ночь в холод.
- * Раскатать тесто в пласт толщиной 3-5 мм, вырезать заготовки пряников, выложить на выстеленный пергаментом противень и выпекать около 15 мин. при 180 градусах.
- * Белок взбить с сахарной пудрой и лимонным соком. Добавить красители. Переложить в пакетики с отверстием и украсить пряники.

Салат «Цыпленок»

Помидоры - 3-4 шт., яйцо - 7 шт., сырки плавленые - 2 шт., сыр твердый - 80 г, чеснок - 5-6 зубчиков, морковь отварная - 1 шт., майонез - 250 г, соль по вкусу, зелень для украшения.

- * Яйца сварить вкрутую. Белки натереть на крупной терке и выложить на блюдо первым слоем (1 шт. оставить для украшения). Подсолить, смазать майонезом.
- * Помидоры нарезать небольшими кубиками и выложить вторым слоем. Подсолить.
- * Чеснок пропустить через пресс и выложить на помидоры. Смазать майонезом, присыпать тертыми на мелкой терке желтками (1 шт. оставить для украшения).
- * Замороженные плавленые сырки натереть на крупной терке и выложить следующим слоем. Смазать майонезом.
- * Обсыпать салат тертым на крупной терке твердым сыром.
- * Оформить тертыми белком и желтком, морковью и зеленью как на фото.



Ватрушки с сыром

Дрожжи свежие - 15 г, яйцо - 1 шт., молоко - 1 стакан, маргарин - 50 г, масло растительное - 50 мл, мука - 500 г, соль - щепотка, сахар - 1 ст. л. Начинка: сыр твердый - 150 г, огурец соленый - 1 шт., майонез - 2-3 ст. л., чеснок - 2-3 зубчика. Для смазывания: желток, 1 ст. л. молока.

- * Дрожжи смешать с 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. муки и 50 мл молока. Поставить в тепло на 20-30 мин.
- * Соединить яйцо, сахар и соль, добавить молоко, растопленный маргарин. Влить масло, опару, перемешать. Постепенно вводя муку, замесить тесто. Поставить в тепло на 1-1,5 ч. Когда поднимется, обмять и дать постоять еще 20-30 мин.
- * Тесто разделить на 12 частей. Из каждой сделать лепешку с углублением, положить начинку. Края смазать желтком с 1 ст. л. молока. Выпекать при 180 градусах 20-25 мин.

Пасхи бывают трех видов: сырые, вареные и заварные. Сырая пасха проста в приготовлении, зато вареная и заварная дольше хранятся. Творог должен быть качественный, свежий, однородный. При желании можно приготовить его самим. Перед приготовлением пасхи творог необходимо протереть через сито два раза - тогда блюдо получится нежным и воздушным. В качестве добавок подойдут цукаты, лимонная или апельсиновая цедра, орешки, сухофрукты, кардамон, ванилин.

«Классическая» пасха имеет форму усеченной пирамидки, символизирующей Голгофу (для этого используется специальная формочка - пасочница). Но возможны и вариации: полусфера, цилиндр и т.д. Изнутри форму выстилают влажной марлей, сложенной в два слоя.

Вареная «Классическая»

Творог - 2 кг, сметана - 800 г, масло сливочное - 400 г, яйцо - 10 шт., сахар - 600 г, миндаль и изюм - по 1/2 стакана, ванилин и соль - по щепотке.

Желтки растереть с маслом, сахаром, ванилином и солью. Белки слегка взбить, чтобы на поверхности образовалась пена. В кастрюле смешать протертый творог, желтково-масляную смесь, белки и сметану. Прогреть творожную смесь на водяной бане, постоянно помешивая. Снять с водяной бани и варить на среднем огне около 40 мин., постоянно помешивая и не давая пасхе закипеть. Быстро охладить в посуде с холодной водой, не прекращая помешивать. Смешать с промытым и обсушенным изюмом и миндалем. Наполнить пасочницу, положить гнет и убрать в холодильник на сутки.

Сырая «Шоколадная»

Творог - 1 кг, сахар - 500 г, масло сливочное - 300 г, сметана - 6 ст. л., какао - 5 ст. л., соль и ванилин - по щепотке.

Растереть размягченное масло вилкой до консистенции сметаны. Добавить сахар и ванилин, тщательно перемешать. Постепенно ввести какао, подсолить. Протертый творог соединить со сметаной и перемешать. Добавить шо-



ТВОРОЖНАЯ ПАСХА

На праздничном столе непременно должна быть пасха - традиционное пасхальное блюдо на основе протертого творога.

коладно-масляную смесь, перемешать. Заполнить форму, положить гнет и убрать в холодильник на сутки.

Заварная

Творог - 2 кг, масло сливочное - 300 г, сметана - 400 г, яйцо - 4 шт., соль по вкусу.

Довести до кипения при непрерывном помешивании масло, сметану и 3 яйца. Ввести горячую массу в протертый творог, добавить яйцо и соль, перемешать до однородности. Заполнить форму, положить гнет и убрать в холодильник на 12 ч.

Сырая

со сгущенным молоком

Творог - 1 кг 250 г, масло сливочное - 300 г, сметана - 250 г, молоко сгу-

щенное - 400 г, сахар - 1/2 стакана, изюм - 1 стакан, ванилин - щепотка.

Масло мелко нарубить, добавить сахар, протертый творог, ванилин и растереть. Ввести сметану, сгущенное молоко и изюм. Тщательно перемешать. Заполнить пасочницу, положить гнет и убрать в холодильник на сутки.

Самая вкусная пасха получается из творога домашнего приготовления

Сырая с желтками

Творог - 1 кг 200 г, масло сливочное - 400 г, желтки сваренных вкрутую яиц - 15 шт., сливки (30%) - 750 мл, пудра сахарная - 300 г, ванилин - щепотка.

Дважды протереть через сито творог, масло и желтки. Добавить взбитые с сахарной пудрой сливки, тщательно перемешать. Заполнить форму, положить гнет и убрать в холодильник на сутки.



Шоколадная пасха



Заварная пасха



Сырая пасха с желтками



ПРАВИЛА СЕВООБОРОТА ЧТО ЗА ЧЕМ САЖАТЬ

Еще древние римляне заметили: если на одном месте много лет выращивать одну и ту же культуру урожайность снижается. Современные дачники тоже об этом знают, но почему-то не спешат соблюдать правила севооборота.

Дачники традиционно закрепляют грядку за какой-нибудь одной культурой и высаживают ее там из года в год. Это привычно, удобно, но не эффективно, что прекрасно продемонстрировали опыты Тимирязевской сельскохозяйственной академии. На одном поле в течение многих лет беспрерывно выращивали картофель, и вот итог эксперимента: первые три года урожай был стабильным, а в последующие три снизился на 50%, то есть, потери картофеля составили ровно половину!

Однообразие - не всегда хорошо

Почему нельзя, например, томаты навсегда прописать на одной грядке? Потому что у каждого растения свои кулинарные предпочтения: помидоры любят фосфор; картофель, кукуруза и свекла предпочитают калий; зерновые забирают азот. Логично предположить, что через несколько лет в почве накопится избыток одних веществ и совершенно не останется других. Если же культуры чередовать, то такого однобокого обеднения почвы не будет. Огородники счет любят, и они, конечно, замечают, что через 4-5 лет стационарное картофельное поле дает урожай меньше, но проблему решают традиционно - запахивают в почву органические или минеральные удобрения. Вроде бы накормили, но есть другая проблема - вредители. Из года в год они привыкли столоваться на одном и том же месте, образуя целые колонии: нематода - на картофельном поле, земляничный клещ - на клубничной грядке. Бывает, что 70% урожая достается не огороднику, а вредителям. Если же заменить картофель капустой, которая абсолютно не чувствительна к картофельным болячкам, то вредители останутся ни с чем, а дачник - с урожаем.

Аргументы «за» и «против»

Для того, чтобы составить грамотный севооборот, понадобится несколько лет внимания и наблюдения за растениями. Предстоит решить интересный головоломку: как переместить по кругу овощные культуры таким образом, чтобы они вернулись на свои места только через 4-5 лет. При этом важно, чтобы во время этого путешествия они менялись местами только с теми соседями, с которыми у них нет общих вредителей и болячек.

Многие дачники, испугавшись сложной работы, думают: «У меня крохотный участок, на нем все равно подобное не провернуть». Но сторонникам севооборота есть что ответить на это! Достаточно изучить данные урожайности различных культур в зависимости от предшественника на грядке (из расчета на 10 кв. м):

- * огурцы, посаженные после помидоров и капусты, дали 30-32 кг; после огурцов - 22 кг;
- * помидоры после лука и огурцов - 38-41 кг; после помидоров - 28 кг;
- * лук-репка после помидоров и огурцов дает по 17 кг; после поздней капусты - 10 кг. Эти данные дают возможность наглядно понять, как севооборот влияет на урожайность.

Варианты севооборота

Начать путь к грамотному огородничеству никогда не поздно, благо есть уже разработанные простые схемы с разной последовательностью. Выберите самую понятную и удобную для вас, а если войдете во вкус, сможете разработать индивидуальный севооборот для своего участка на несколько лет вперед.

Первая схема:
лучшие предшественники

Лучшими предшественниками на грядке являются:

- * для помидоров - бобовые культуры, капуста, огурцы;
- * для капусты - картофель, помидоры, столовая свекла;
- * для лука и чеснока - горох, капуста, редис;
- * для столовой свеклы - капуста, картофель, огурцы;
- * для моркови, петрушки, сельдерея, укропа - горох, капуста, огурцы, помидоры.

Вторая схема: в зависимости от семейства

Чтобы воспользоваться этой схемой, нужно знать, к какому из четырех самых больших семейств принадлежат овощи. Это пасленовые культуры: баклажаны, картофель, перец, помидоры. Крестоцветные: брюква, капуста всех видов, редис, редька, репа. Тыквенное семейство: кабачки, патиссоны, огурцы, тыква. Зонтичные: кориандр, морковь, пастернак, петрушка, сельдерей, тмин, фенхель. Семейство маревых: свекла, мангольд, шпинат. Семейство сложноцветных: салаты, скорцонера, бархатцы, календула, ромашка.

В этой схеме следует соблюдать всего одно правило: растения, принадлежащие к одному семейству, не должны в севообороте сменять друг друга.

Третья схема: верхки или корешки

Это один из самых простых способов чередования растений на грядках. Конечно, он не идеален, но все-таки лучше, чем ничего. Смена культур происходит в зависимости от того, что они нам дают: корнеплоды, плоды или листья. Корешки - это картофель, лук, морковь, пастернак, корнеплодная петрушка, редис, редька, репа, свекла, сельдерей корнеплодный, топинамбур, хрен, чеснок.

Плоды: к ним условно отнесем арбуз, баклажаны, бобы, горох, дыню, кабачки, кукурузу, огурцы, патиссоны, перец, помидоры, тыкву, фасоль. Листья: капуста (все виды), мангольд, мята, петрушка листовая, салат, сельдерей листовый, тмин, укроп, фенхель, шпинат, щавель, эстрагон.

Таким образом, листья возвращаем на свое место уже через 2-3 года, плоды - через 3-4 года; корнеплоды через 4 года.

При любой схеме севооборота плодородие почвы поддержат сидераты (вика, фацелия, горчица, овес, люпин). Обязательно засевайте ими грядки, если они пока пустуют. Найдите местечко и для однолетних цветов, которые отпугивают вредителей, - календулы, настурции, бархатцев.

На заметку

Несколько простых правил для новичка. Во-первых, каждое растение может возвращаться на прежнее место не раньше, чем через два года. Во-вторых, корнеплоды сажают на второй год после внесения навоза и компостов. В-третьих, нельзя два года подряд на одном месте выращивать овощи-родственники, относящиеся к одному семейству.

Поздравления

Эльмиру ТРАФОВУ,
подругу детства, поздравляем с
днем рождения.

Желаем всех земных благ, чтобы твоя мечта сбывалась. Оставайся такой же красивой и доброй, какой была в далеком детстве, которое, к сожалению, прошло.

Когда настанет ночь, и придут сновиденья,
Лучи далеких звезд будут идти по миру,
Мы будем детство вспоминать
без сожаленья,

Будем мечтать и поздравлять Эльмиру.
За сновиденьем море грез и каравелла,
Идущая куда-то вдаль, в детство былое.
Нет будет в твоей жизни непременно
Красивый дом, цветы и время удалое.

Суважением, Ирина и Анна Орфаниди.

Ирочку ОРФАНИДИ

поздравляем с днем рождения.

Будь всегда веселой, доброй, ласковой,
одним словом, такой, какой была в детстве.

*Суважением, твоя подруга детства
Эльмира Трафова.*

Лиану ДОЛИДЗЕ поздравляем
с 70-летием со дня рождения
и со Светлой Христовой Пасхой.

Желаем, несмотря на годы, быть всегда красивой и жизнерадостной. Да хранит вас Господь Всевышний!

Прожили жизнь вы интересно
И речь вели свою вы прямо,
Напишем стих и сложим песню
Вам, с уважением, Лиана.

Лиану от души поздравим:
Цицо, Наили, Анна, Ира...

И от души мы пожелаем
Всегда Лиане быть красивой.

*Суважением, Ирина и Анна Орфаниди,
Цицо Нозадзе, Наили Харацишвили,
Светлана Арутюнова, Тина Псугури, Ирина
Гогитшвили, Нелли Жужунашвили, Лариса
Домбровская, Елена Мацукатова, Кети
Анджапаридзе.*

Зою КУЧЕРЕНКО поздравляем
с днем рождения и Светлым
Христовым Воскресеньем.

Желаем побольше радости и света, и чтобы эта яркая улыбка никогда не сходила с твоих глаз. Пусть хранит тебя Господь Всевышний!

От радости все беспокоят,
Дарят открытки и журналы,
«Живи счастливо, наша Зоя»,
Пестрят компьютера порталы.
Нет слов чудесней и прекрасней,
Которые сказать позволим:
«Сияй красивым солнцем ясным,
Красавица подруга Зоя!»

*Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Мадонна Карсанова, Мзия Кудухова,
Любовь Искренко, Ия Перадзе, Диана
Габарашвили, Додо Лалишвили, Нанули
Варазашвили, Джеджило Эристави, Лия
Арвеладзе, Анна и Юлия Кузнецовы, Этери
Шенгелия, Лела Турашвили, Лали
Дгебуадзе, Русудан Абесадзе, Медея
Чахидзе, Нино Балавадзе,
Манана Кавтарадзе, Раиса Смирнова, Лана
Стоева, Дареджан Капанадзе, София
Болквадзе, Надежда Ляпина, Венера
Кростева, София Светлинова, Майя
Венкова, Красимира Русинова,
Зоя и Иванка Костовы,
Раиса Мкртчян, Валентина Неженцева,
Елена Яровая, Любовь Истомина,
Людмила Смоленская, Лариса Степаненко,
Ирина Епифанова, Полина Иванова,
Светлана Губкина, Анжела Геворкян, Алла
Есаулова, Маргарита Зарейчук, Эльза
Санакоева, Кети Дмитриади,
Елена Акритиди,
Майя Пирцхалашвили,
Елена Микелашвили, Мария Саввиди.*

Аллу БУКОВИНСКУЮ
поздравляем с днем рождения
и Светлым Христовым
Воскресеньем.

Пусть огонь, который всегда зажигается,
принося радостную весть, осветит
путь твоей надежды. Да хранит тебя
Господь!

Пора надежд, любви настала
И песня сладко залилась.
Проснулась, улыбнулась Алла,
Цветы и упоенье... счастье.

Пора надежд, мечты прекрасной
О нереальном и былом,
Пусть осветится звездой ясной
Подруги нашей Аллы дом.
Пора любви невероятной,
Хорошее надо начать.

Пусть будет Аллочке приятно
Цветы, игрушки получать.

*Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Валентина Шипулина,
Татьяна Корчагина,
Ирина Епифанова, Полина Иванова,
Мария Кондролова,
Екатерина Зелинская,
Марина Карадочева, Ольга Лучинка,
Галина Ремкова, Дали Мхитарян,
Сильвия Оганесян,
Виктория Дарбинян,
Наталья Псаропуло,
Нина Романиди, Ксения Спиранди,
Лали Изория,
Нино Кванталиани,
Майя Гиоргибани,
Цицо Беришвили,
Лия Кодуа, Нана Даушвили,
Мери Кешелава.*

Ирину ОРФАНИДИ поздравляем
с днем рождения.

Желаем крепкого здоровья, долгих лет
жизни, побольше радости, веселья и
хорошего настроения.

Суважением, твои друзья и подруги.

У Романа АРАБУЛИ
и Дали БАРНАБИШВИЛИ,
а также у Левана ХАХАНАШВИЛИ и
Лелы СИСАУРИ родилась внучка,
а у Николая (Николоза) АРАБУЛИ
и Нино ХАХАНАШВИЛИ
родилась дочь Инга.

Поздравляем всех близких с появлением на свет малышки. Желаем маленькой Инге расти здоровой и счастливой, быть достойной своих предков.

Появилась на свет,
Написалась картинка.
Прожили много лет,
Наша малая Инга.
Свои глазки открыл,
Смейся, плачь ты красиво,
Сладко песенки пой,
И живи ты счастливо.

*Суважением,
Ирина и Анна Орфаниди,
Маквала Звиадаури,
Иза Мцитури, Тина Псугури, Нино Хадури,
Диана Апицаури, Маргарита Бурдули,
Магули Илиридзе, Наили Лагазашвили,
Русудан Баланчивадзе, Любовь Уварова,
Ольга Игнатьева,
Варсинэ Мартиросян.*

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №15

**СКАНВОРД
НА СТР. 15**



**СКАНВОРД
НА СТР. 23**

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Шкалик. Туполев. Трюм. Барибал. Вар. Напоказ. Монако. Дорога. Ат. Ерика. Хомут. Ройс. Вес. Движение. Поиск. Трон. Гуково. Ропак. Кобура. Ржа. Топаз. Нары. Глина. Срам. Ангел. Ракета. Жалоба. Озон. Красин. Тальма.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

Бульд. Карта. Ужовник. Пинк. Лимбо. Ока. Ежа. АК. Возглас. Конрад. Ангоб. Ли. Изотоп. Унисон. Штаб. Ветеран. АМО. Уже. Арарат. Апологет. Спор. Нар. Оно. Скол. Слива. Очи. Прорезь. Акакий. Стаж. Атом. Ворота. Сук. Кармана.



О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.

Гл. редактор Елена Мчедлидзе

Тел.: 295-14-05. (Звонить по средам)

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.

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

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

Домашние любимцы



БЕЗОПАСНЫЙ ДОМ ДЛЯ КОТИКА

Народная мудрость не всегда права. Так, поговорка «у кошки семь жизней» и поверье о том, что коты всегда приземляются на лапы, служат плохую службу хозяевам этих прекрасных животных.

Многие хозяева не пускают своих кошек гулять на улицу, потому что знают, что там с ними может случиться беда. Но и в доме вашу любимицу подстерегает множество опасностей. Каких же?

Двери и окна

Кошки - животные крайне любопытные. Гормоны или охотничьи инстинкты могут заставить вашего любимца прыгнуть за пролетающей мимо бабочкой или птичкой. Если он в этот момент сидит на открытой форточке или на незастекленном балконе, то угроза сорваться вниз очень велика. Утверждение о том, что кошка всегда приземляется на лапы, очень спорно. Спросите об этом у ветеринаров, которым ежедневно приносят изувеченных животных. Причем, некоторые из них выпали всего-то со второго этажа. Если высота небольшая, кошка не успевает сгруппироваться, к тому же, всегда есть опасность упасть на острый предмет. Так что, лучшая защита для вашего любимца - специальная металлическая сетка на окна «антикошка». Приобрести ее можно в фирме, занимающейся установкой пластиковых окон.

Весной многие владельцы пластиковых окон устанавливают их в режим проветривания - когда они максимально откинуты. Это настоящая ловушка для кошки! Любопытное животное может попытаться вылезти наружу и застрять, при этом велик риск удушья. Вы можете не увидеть этого и не услышать отчаянных воплей о помощи, даже если будете находиться в соседней комнате. Так стоит либо выпроводить питом-

ца из комнаты во время проветривания, либо оставить микропроветривание, безопасное для кота.

Входные и межкомнатные двери, а также дверцы шкафов, мебели и бытовой техники тоже представляют опасность для домашних животных. Входя в квартиру или выходя из нее, всегда следите, не проскользнула ли мимо ваших ног кошка - ловкое и быстрое животное может незаметно выбежать на улицу, где его подстерегает множество опасностей. Обязательно стерилизуйте животное, чтобы его лишний раз не тянуло «погулять».

Прищемленный дверью хвост - распространенная травма, поэтому, возьмите за привычку не закрывать до конца межкомнатные двери или следить, нет ли рядом с вами кошки или, особенно, котенка.

Любопытство может заставить кошку залезть в закрытое пространство. Не так страшно, если это будет кухонный шкафчик, а вот микроволновая печь или стиральная машина могут привести к трагическим последствиям.

Осторожно: яд!

Вы наверняка замечали склонность своей кошки пить из любой посуды. Нет, это вовсе не говорит о ее глупости. Этому есть физиологическое объяснение. Дело в том, что вкусную еду от невкусной кошка отличает по прекрасному обонянию, а вот жидкость ей приходится пробовать на вкус. При этом, на языке кошки очень мало вкусовых рецепторов - всего несколько сотен (в то время как даже у человека их несколько тысяч), следовательно, кошка прак-

тически не различает вкус жидкости. Это значит, что она может напиться, например, из ведра с разведенной хлоркой или любой «химией», которое вы приготовили для мытья пола. Если вы рассыпали стиральный порошок, то кошка может по нему пройти и потом слизать с лап, что также вызовет отравление.

Пожевать комнатные растения - любимое развлечение кошек, за которое мы не устаем их ругать. Тем временем, среди цветов на подоконнике множество ядовитых, например, диффенбахия, антуриум, монстера, эпипремнум (в народе - мужегон), плющ, рододендрон, цикламен и некоторые другие. Кстати, опасны они и для человека. Лучше всего горшочки с этими растениями не держать дома или унести в помещение, недоступное для кошки. А на подоконнике специально для хвостатых посадить в горшочке овес.

✓ **Срезанные цветы в букетах также опасны для кошек, особенно лилии. Слизнув пыльцу с их тычинок, животное получит отравление, вызывающее отказ почек.**

Провода и нитки

Электропровода - излюбленная игрушка многих котят, ведь на них так весело качаться и грызть их. Старайтесь убрать все провода в кабель-каналы, чтобы животное не получило удар током. Если это невозможно, регулярно смазывайте их уксусом - кошки не любят этот запах.

Котенок, играющий с бабушкиным клубком, - не такая уж безобидная картинка из книжки. Проглотив даже маленькую нитку, из-за физиологического строения гортани кошка не сможет выплюнуть ее обратно. Часто бывали случаи, когда кошки заглатывали нитки с иглами, пуговицы, бисер, веревочку с крестиком. Если это произошло, или у вас есть подозрения, не пытайтесь извлечь нитки или предметы самостоятельно: срочно отвезите кошку в ветклинику. Там сделают рентген и примут решение о полостной операции.

Этот список далеко не полон. Огляните свой дом на предмет угроз для жизни вашего любимца. Оставленная на тумбочке таблетка, брошенный полиэтиленовый пакет, незакрытая крышка мусорного ведра - опасных для жизни кошки вещей в доме немало.



Клубочки только с виду кажутся веселой забавой для кота. На самом деле они могут быть крайне опасны для него!



Красим яйца

Писанка или крашенка - самый лучший пасхальный подарок. Чтобы удивить друзей и родных, используйте оригинальные идеи, необычные материалы и нестандартные техники.



Мозаичное панно

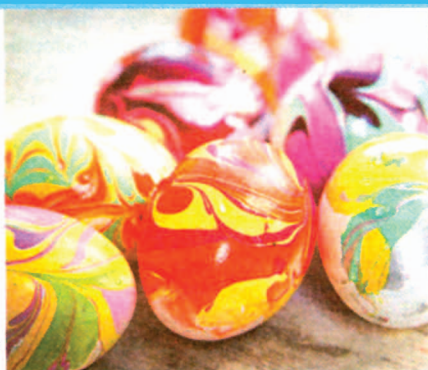
Яичное кракле - а именно так называется мозаичная техника украшения яиц - не так просто в исполнении. Но результат того стоит! Возьмите вареное яйцо, окрашенное в любой цвет или не окрашенное вовсе. Возьмите скорлупу от второго яйца, измельчите ее. Первое яйцо намажьте клеем. С помощью пинцета прикрепите к нему частички скорлупы на расстоянии 1 мм друг от друга. Таким образом вы можете полностью задекорировать яйцо или создать определенный рисунок.

Н. Румянцева.

Все цвета радуги

Уже несколько лет я крашу яйца нестандартным способом. Получается красиво - с разводами и плавными переходами. Сначала я крашу яйца в светлые тона, даю им высохнуть. Затем развожу более темную краску, добавляю в нее 1 ч. л. растительного масла, размешиваю. Окунаю яйцо в емкость и тут же вытаскиваю. Можно повторить процедуру, но после однократного окунания результат получается интереснее.

Карина Оганезова.



В виде поделки

Чтобы процесс украшения пасхальных яиц оказался увлекательным для детей, я предлагаю им мастерить поделки. В качестве основы мы берем яйцо и делаем из него забавного персонажа. Красками, карандашами или фломастерами рисуются мордочка, ушки и лапки. Ушки и лапки делаются из фетра. Чтобы поделка стояла без опоры, ее надо прочно закрепить, приклеив к устойчивой основе.

Дарья Мохова.



Милый горошек

В процессе окрашивания яиц в нашей семье принимают участие все - от мала до велика. Я заранее крашу яйца покупной краской и выдаю каждому по одной штуке для украшения. Рисуем акриловыми красками. У внучек получается рисунок в горох, дочка придумывает замысловатые узоры. Мы с мужем выводим стандартное «ХВ». У каждого есть свое «полотно», которое трудно испортить, ведь у бабушки еще много яиц в запасе. Потом мы собираем получившиеся шедевры, кладем их в корзинку и ставим в центр праздничного стола.

Ольга Довгалова.





РУЛЕТ ИЗ ИНДЕЙКИ

Понадобится: грудка индейки - 1 кг,
морковь - 3-4 шт., сыр твердый -
100 г, лук репчатый - 2 шт., сухари
панировочные - 2 ст. л., перец
сладкий - 1 шт., корень сельдерея -
200 г, зелень петрушки - 1 пучок,
масло растительное для жарки,
соль и перец - по вкусу.
Сельдерея, морковь, лук и сладкий
перец нарезать кубиками и обжарить.
Посолить и тушить до готовности.
Грудку индейки положить на пищевую
пленку, надрезать вдоль и раскрыть,
как книжку. Накрыть пленкой, отбить.
Посолить, поперчить. Выложить на нее
овощи, посыпать рубленой петрушкой,
панировочными сухарями и тертым
сыром. Свернуть рулетом и обвязать
нитью. Обжарить на сковороде,
переложить на выстланный фольгой
противень, накрыть фольгой и
запекать 20-25 мин.



КУРИЦА ГРИЛЬ С ФРУКТАМИ

Понадобится: курица - 1 шт., яблоко -
1 шт., апельсин - 1 шт., майонез -
4 ст. л., горчица - 2 ст. л., чеснок -
4 зубчика, любимые приправы,
соль - по вкусу.
Тушку курицы вымыть и обсушить.
Приготовить маринад: смешать
приправы, пропущенный через пресс
чеснок, майонез, соль и горчицу.
Хорошо перемешать. Натереть тушку со
всех сторон полужидким маринадом,
промазать внутри брюшка. Очистить
яблоко и апельсин от кожуры, мелко
нарезать. Нафаршировать тушку
фруктами и зашить, чтобы не вытекал
сок. Запекать в разогретой до 220
градусов духовке около 1 ч. в режиме
«Гриль». Под решетку с курицей
поставить противень - на него будет
стекать жир. Периодически поливать им
тушку, чтобы курица получилась с
аппетитной золотистой корочкой.



САЛАТ «ГНЕЗДО ГЛУХАРЯ»

Понадобится: телятина - 500 г, яйцо
куриное - 5 шт., картофель - 500 г,
лук репчатый - 2 шт., огурцы
маринованные - 5-6 шт., укроп -
1 пучок, майонез - 200 г, **масло
растительное для жарки, соль по
вкусу, яйцо перепелиное - 3 шт.**
Телятину отварить, остудить, мелко
нарезать. Куриные яйца сварить
вкрутую. Белки натереть на мелкой
терке. Картофель нарезать соломкой и
обжарить в сковороде в большом
количестве масла. Лук мелко
накрошить. Огурцы нарезать соломкой.
Укроп мелко нарубить. Все
ингредиенты (кроме картофеля)
смешать, выложить в салатницу,
посыпать укропом. В центре сделать
углубление. По краям выложить
жареный картофель, а в углубление
положить сваренные вкрутую и
очищенные перепелиные яйца.



КУЛИЧ С СУХОФРУКТАМИ

Понадобится: мука - 1 кг, яйцо -
7 шт., сахар и молоко - по 1 и 1/2
стакана, масло сливочное - 200 г,
дрожжи свежие - 40 г, **сухофрукты -
200 г, миндаль - 1/2 стакана,
бренди - 150 мл, ванилин и соль -
по щепотке.**
Сухофрукты на ночь замочить в бренди.
Дрожжи развести в теплом молоке,
добавить 500 г муки. Накрыть
полотенцем, поставить в тепло. Белки
отделить от желтков (1 яйцо оставить).
Желтки растереть с сахаром добела.
Белки взбить в пену. Когда опара
увеличится вдвое, ввести в нее желтки,
ванилин, масло, муку, белки. Вымесить
однородное тесто, накрыть, убрать в
тепло. Как только тесто подойдет,
добавить нарезанные сухофрукты и
измельченный миндаль. Выложить тесто
в смазанную маслом форму на 1/2
объема. Когда поднимется, смазать
верх яйцом. Выпекать около 60 мин. при
180 градусах, поставив в низ духовки
емкость с водой. Полить газзурью,

