

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДАРОК

№27

июль 2018

цена:
1,5 лари

Сам себе

доктор

стр.9

Астрологический

прогноз на июль

стр.32-33

Ритуалы стр.36

красоты для кожи

Как поднять

мужа с дивана

стр.18

Андрей Чернышов

“С женой мы говорим на одном языке”

стр. 20-21

Катрин Денев стр.16-17

“Я не боюсь возраста”



В стиле PROVENCE

Интерьер в стиле прованс позволит вам окунуться в атмосферу уюта и добавит вашему дому немного романтики. Естественные оттенки и цветочные орнаменты - главные отличия «французского кантри».



Гостиная

Гостиную лучше оформить в неброских светлых тонах. Чтобы сделать яркий акцент, можно добавить цветочный принт на стены, шторы или обивку мебели - просто и со вкусом. Но важно не переусердствовать: большое количество принтов визуально уменьшает пространство. Украсят гостиную подушки пастельных оттенков, цветы в горшочках и картины с изображением природы.



Кухня

На кухне вы должны забыть о том, что живете в городе. Представьте, будто вы находитесь в деревенском домике. Мебель может быть слегка потертой, на стол положите легкую кружевную скатерть. Из материалов предпочтительно натуральное дерево. Мебель в таком интерьере может быть белой, бежевой и даже синей.



Спальня

Прованс следует традициям старины, поэтому, возле большой, удобной кровати обязательно находится прикроватная тумбочка. Хорошая идея для спальни - туалетный столик с эффектом под старину. Кружево и рюши украшают постельное белье - это обязательный атрибут «французского кантри», так же как и подушки.



Звезды «Игры престолов» поженились

Фанаты популярного сериала «Игра престолов» не могут скрыть своей радости: Кит Харингтон, сыгравший, пожалуй, самого популярного героя телешоу – Джона Сноу, женился, наконец-то, на своей коллеге по сериалу, актрисе Роуз Лесли, о помолвке с которой было официально объявлено осенью 2017 года.



Свадьба двух актеров, которые начали встречаться еще в 2012 году, получилась просто сказочной, а интерьеры, в которых проходили, как венчание, так и банкет, вполне могли бы послужить декорациями к культовому телешоу. Ведь сначала Кита с Роуз провозгласили мужем и женой в старинной церкви Rayne Church, после чего молодожены, которых щедро осыпали лепестками цветов, проследовали, как и их гости, в расположенный неподалеку Wardhill Castle — фамильный замок 12 века, принадлежащий семье невесты.

Дело в том, что Кит женился на настоящей аристократке, в венах которой течет кровь британских королев. Ведь один из предков Роуз по материнской линии — король Карл II. Впрочем, и род отца изобранный Харингтона достаточно древен — клан шотландских графов Лесли упоминается еще в хрониках 15 века.

Как подтвердили гости, невеста была сказочно хороша — в своем белом платье из тонкого кружева, с вуалью и венком из живых цветов, вместо бриллиантовой тиары, на голове. Что же касается жениха, то он был одет вполне традиционно — в белоснежной рубаш-

ке, длинном смокинге, жилете и брюках в узкую полоску. Зато по части наряда отличилась одна из дам, приглашенных на свадьбу. Речь идет об актрисе Софи Тернер, сыгравшей в «Игре престолов» сестру героя Кита — Сансу Старк. Когда Софи только прибыла на свадьбу, в первый момент гостям показалось, что она забыла дома свою юбку. Но, как выяснилось позднее, ее супер-мини юбка просто была такой короткой, что полностью «спряталась» под удлиненным красным жакетом.

Кроме Софи, жених с невестой пригласили на свадьбу чуть ли не всех своих коллег по сериалу. Здесь были и Эмилия Кларк, сыгравшая Мать драконов, и Мэйси Уильямс (сестра Сансы — Ария), и Питер Динклэйдж (карлик Тирион Лэннистер)... На бракосочетании Кита и Роуз присутствовало так много исполнительниц ключевых ролей, что создателям сериала пришлось предусмотреть паузу в напряженном съемочном графике шоу.

«Игра престолов» выходит на телеканале НВО с 2011 года. 28 августа 2017-го завершилась седьмая часть, последний эпизод установил рекорд среди сериалов по просмотрам.



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.

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,
555-92-36-89.

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 церковью св. Николая).
272-40-18, 5.99-15-24-37, 5.98-15-24-37
Инд.предприятие, регистрационный №В 10163958

СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА



Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

Букинист купит старинную книгу 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.

НАДО СВАТАТЬ ПРАВИЛЬНО!

«Уважаемые, Ольга и Дмитрий, я с нетерпением жду пятницы, чтобы прочесть ваши советы и наставления. Я очень рада, что теперь могу к вам обратиться за помощью и по любому вопросу. Мне о вас рассказала моя подруга Анна, которая теперь проживает в Австрии. Если помните, у нее были проблемы и со здоровьем. Она не могла нормально дышать, у нее был жуткий невроз – она не могла спать и есть. Теперь у нее все нормально – она вышла замуж, родила двоих детей. Нашла хорошую работу, купила роскошный “Мерседес”. Стала полностью независимой дамой, помогает и мужу, и родителям. Но не в этом дело. Главное, что это вы ей помогли, и я очень рада, что наши надежды оправдываются. А у меня вот такая проблема – я никак не могу женить своего сына. Мой сын хороший парень, у него хорошая профессия и работа, но вот пару раз я ему сватала девушку, а нам делали отказ. Я знаю, что есть какие – то хитрости, для того, чтобы сватовство было удачным. Очень прошу, научите, как правильно проводить сватовство. С большим уважением и огромной благодарностью Ирэна Манукян.

«Уважаемые госпожа Ольга и господин Дмитрий – вы счастливая семейная пара, поэтому, только вы меня можете понять и меня, и мою проблему. В одном из номеров вы писали о том, какие проблемы бывают при замужестве для девушки, если родители допустили ошибку при сватовстве. Я знаю, только вы мне сможете помочь. У меня проблема с замужеством моей дочери. Приходят сваты, а потом отказываются, или отказывается моя дочка, а иногда и я даю отказ, а потом и сама удивляюсь, почему я отказала. Мы все страдаем – всей нашей большой и дружной семьей. Не понимаю причины этого их поведения. Моя дочь порядочная девочка, хорошо учится, добрая и красивая (это говорят мои соседи). Все при ней, а счастья нет, Помогите!. Заранее благодарю. Сусанна А. г. Тбилиси».

КОММЕНТАРИИ ОТ ОЛЬГИ И ДМИТРИЯ. Наши предки всегда знали, когда можно идти сватать девушку и когда нельзя. Много вы, наши современники, допускаете ошибок, так как не знаете, что нельзя отказываться от опыта ваших бабушек и прабабушек, ведь знание, которое прошло проверку временем – бесценно. В любом деле, будь то ремесло или искусство сватовства, есть свои секреты, которые и в наших реалиях нельзя сбрасывать со счетов. Почему вы не задумываетесь о том, что в последнее время так трудно молодым и не очень молодым



людям создать семью? Почему так много мужчин и женщин остались одинокими, и потеряли надежду на приобретение своего женского или мужского счастья? Мы постараемся, как можно подробнее объяснить, что надо делать, чтобы сватовство удалось, и как избежать ошибок. Пусть наши знания и опыт наших предков помогут вам стать счастливее. Ваше счастье – это наша самая большая награда.

СОВЕТЫ ОТ ОЛЬГИ И ДМИТРИЯ. Нельзя сватать в среду и в пятницу. Сватать надо в четные числа месяца.

Если вы сватаете сыну девушку, которую он любит, то нельзя брать в сваты мужа и жену, или людей чьи имена совпадают с именами членов семьи невесты. Сватами нельзя брать близнецов. Нельзя брать в сваты людей, которые были рождены в годы, которые заканчиваются на ноль (пример: 1960, 1970, 1980 и т.д.). Если этих правил не учесть, то ваших молодых может постичь или развод или вдовство! Если вы допустили какую-то из этих ошибок, то срочно обращайтесь к нам и мы все ошибки исправим.

Если во время сватовства в дом, где совершается сватовство войдет посторонний человек, то это очень плохой знак. Поэтому, когда в доме решается этот важный вопрос – двери никому не открывают до тех пор, пока все вопросы по сватовству не будут решены.

И какое сватовство обходиться без застолья, но если во время такого застолья кто – то поперхнется или закашляется, то это очень плохо может повлиять на будущее молодоженов, если это произошло, то надо, не дожидаясь проблем, обратиться к нам.

Хорошо, когда сваты не обходят ваш дом стороной, но что делать, когда на вашу дочь никто не смотрит, да и у сватов, как будто глаза завязаны? Обидно и непонятно – дочь и умница, и красавица, и хозяй-

ка, и приданным не обделена, а сваты идут к соседке дурнушке и простушке.....

Если вы видите, что у вашей дочери личная жизнь не складывается, то не ждите того момента, когда о ней начнут говорить, что она засиделась в девках. Не теряйте времени, а идите к нам, чтобы узнать, закрыта или открыта судьба у вашего чада, или может кто ее сглазил? А может кто и порчу навел? Все может быть, а мы на то и существуем, чтобы вам помогать.

ДЛЯ СПРАВКИ. Парапсихолог Ольга Александровна и экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили основали первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Президентом и Вице-Президентом. Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили – автор книги “Хранительница очага”. Парапсихолог Ольга и экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич проводят уникальную диагностику ауры человека, не имеющую аналогов в Грузии, а также кармическую диагностику, определяют, есть ли на человеке порча, сглаз, родовое или другие проклятия. Выявляют причины болезней и полностью очищают человека от вышеперечисленных проблем. Очищают жилые и рабочие помещения от негатива. Возвращают «украденную» судьбу. Изготавливают персональные защитные талисманы для людей, жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес.

Экстрасенс Дмитрий эффективно восстанавливает и увеличивает жизненную энергию после длительных болезней и операций. Накажет уникальным методом блокировки, которым в Грузии владеет только он, врагов, завистников, конкурентов, злых соседей и злых родственников.

Сеансы, ритуалы и диагностика проводятся как очно, так и по фотографии. Диагностика и устранение проблем проводится как очно, по фото так и по e-mail.

Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили и экстрасенс, мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведут прием только по предварительной записи. Запись только по телефонам!

**Тел.: 5.77-43-69-87,
5.95-14-48-88
(звонить с 10.00 по 19.00).**

Интересующие вас вопросы присылайте на e-mail: dmitri.bibilashvili@gmail.com, olga.bibilashvili@gmail.com. На наиболее интересные вопросы отвечать будем через журнал.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ НАТОЩАК.

Гастрит от банана?



✓ **Цитрусовые.** Если употреблять цитрусовые натощак, то есть на голодный желу-

док, то можно заработать гастрит, а также аллергию. Лучше позавтракайте овсянкой, а потом можно и стаканчик апельсинового сока выпить.

✓ **Бананы.** В них много магния, который регулирует работу сердечно-сосудистой системы. Если их есть натощак, рискуете нарушить кальциево-магниевый баланс в организме.

✓ **Холодные напитки.** Они не запускают процесс пищеварения с утра

Лучше пить их слегка теплыми.

✓ **Сырые овощи.** В сырых овощах есть кислоты, которые могут раздражать слизистую желудка, а это провоцирует язву и гастрит.

✓ **Сладости.** Их нельзя есть натощак, особенно тем, у кого повышен сахар в крови. Поджелудочная после пробуждения должна сама вырабатывать определенное количество инсулина.



✓ **Кофе.** Его натощак тоже нельзя. Он раздражает слизистую, помогает выработке желудочного сока. Через некоторое время можно заработать такое неприятное заболевание, как гастрит.

Полезно знать

✿ От бессонницы разотрите в ступке по 1 чайн. ложке семян моркови и укропа. Залейте 1 стаканом кипящего молока, укутайте и настаивайте 1 час. Процедите и пейте всю дозу в теплом виде перед сном с 1 чайн. ложкой меда. Курс лечения - 20 дней.

✿ Прекрасно снимает боль в ухе и улучшает слух пар от кипящего отвара листьев шалфея. Горсть листочков залейте кипятком, доведите до кипения. Варите на умеренном огне, согревая больное ухо над образующимся лечебным паром.

✿ Чтобы поднять настроение, при депрессии и нервном срыве смешайте по 3 части сушеницы и пустырника, 4 части вереска и 1 часть валерианы. Залейте в термосе 4 ст. ложки смеси 1 л кипятка, настаивайте 7-10 часов, процедите. Выпейте настой в течение дня небольшими порциями независимо от приема пищи.



Ванилин борется с псориазом

Ванилин обладает целебными свойствами при псориазе. В своем эксперименте специалисты проверили, что ванилин усмиряет зуд и не допускает образования новых бляшек, заживляя кожный покров, измененный под влиянием псориаза. А природный экстракт ванили может полностью предупредить развитие этой болезни. Теперь ученые работают над созданием лекарств на основе ванилина.

Зелено - значит молодо

300 граммов зеленых листовых овощей в день помогают сохранить память в пожилом возрасте. Любители зелени гораздо моложе по мозговым показателям. Они лучше помнят недавние события (это проблема для пожилых), легче запоминают информацию, более сообразительны.



Новости

В Канаде вырастили желудок

На таком искусственном органе отработывают новые методики лечения болезней желудочно-кишечного тракта и испытывают новые препараты. Для его создания изобрели особую ткань, которая способна производить желудочную кислоту. Раньше этого не удавалось. Пока искусственный желудок нельзя пересадить в организм человека.

Рак, убей себя сам!

В Австралии изобретено новое средство от рака, которое дает минимум побочных эффектов при лечении. Главный смысл терапии - заставить раковые клетки убить себя и больше не появляться. Лечение непродолжительное. И вывести это средство из организма будет просто. Кроме лейкемии, препарат изобрели от других типов рака.

Электрический асфальт

Он появился в Голландии. Суть инновации такова: когда по такому покрытию проезжает машина, то вырабатывает электроэнергию за счет вибрации. Новая технология позволяет получать на 10 км двухполосного шоссе с загруженностью 600 автомобилей в час до 5 мегаватт электроэнергии. Получается, что дорога может освещать саму себя. Дополнительной энергии для фонарей на этой дороге не нужно.

“Форд” изобрел велосипед

Накачиваются не только шины, но и рама. Изготавливают велосипед из того же материала, что и бронжилеты. Поэтому рама приобретает стальную прочность. Ее невозможно проколоть. И еще рама выдерживает вес велосипедиста, каким бы тучным он ни был. В спущенном виде велосипед сдувается.



ЧЕМ ОПАСНА ПОДАГРА

Она появляется при нарушении обменных процессов в организме человека, когда на суставах скапливаются кристаллы мочевой кислоты. Тогда суставы воспаляются и появляется острая боль. Подагрой могут сопровождаться такие заболевания как сахарный диабет, гипертония, ожирение и т.д. Ее считают сугубо мужской болезнью и она обычно развивается у представителей сильного пола уже после 40 лет.

Подагра известная еще с древних времен. Впервые ее описал Гиппократ в V веке до нашей эры. От этого недуга страдали многие известные люди – Леонардо да Винчи, Александр Македонский, Исаак Ньютон, Чарльз Дарвин и другие.

Более подробно об этом заболевании с нами беседует руководитель Департамента сосудистой пластической и реконструктивной хирургии имени К.Эристави, доктор медицинских наук, профессор **Ираклий ПЕРАДЗЕ**.

- Батоно Ираклий, по каким симптомам можно заподозрить, что у вас развивается подагра?

- Недомогание чаще всего возникает неожиданно и в ночное время – вдруг краснеет и опухает большой палец на ноге. В суставе ощущается жжение, любое прикосновение приносит боль. Раньше считалось, что основной причиной повышения уровня мочевой кислоты в организме являлось неправильное питание. Но, как показала практика, и это не основной фактор развития подагры. Последние исследования, проведенные немецкими учеными, показали, что у 70% страдающих этим недугом выявилось повышенное кровяное давление, у 60% - избыточный вес, у 40% заболевших –

скрытая форма сахарного диабета, а у каждого второго пациента был повышен уровень содержания в крови липидов.

В основном болезнь поражает суставы пальцев, стоп, кистей, локтей и коленей. Главные причины две. Первая, когда организм вырабатывает слишком много мочевой кислоты и почки не успевают ее выводить. Вторая причина – количество мочевой кислоты в норме, однако почки не справляются со своей функцией. В группе риска, как правило, находятся люди, которые страдают от лишнего веса, почечной недостаточности, сахарного диабета, проблем с желудком, проходят противоопухолевую терапию, мало двигаются, часто употребляют алкогольные напитки, особенно пиво.

- А чем подагра опасна для ног?

- Как известно, в разных органах человеческого организма температура разная. Это зависит от того, насколько орган далеко от сердца. Поскольку дальше всего ноги, то и температура их считается самой низкой. Соответственно, отложение кристаллов мочевой кислоты происходит гораздо быстрее. Если не принять срочные меры, то может развиться артрит сустава и образуются узлы подагры, начинаются нестерпимые боли.

Тогда необходима помощь врача. Для диагно-

стики заболевания он должен выявить кроме мочевой кислоты в крови другие воспалительные процессы в организме – реакцию оседания эритроцитов (РОЭ), содержание лейкоцитов в крови. На ультразвуковом обследовании можно увидеть камни в почках, которые в дальнейшем вызывают почечную недостаточность и приводят, к сожалению, к летальному исходу.

- Какая бывает подагра?

- Острой и хронической. Признаки острой проявляются во время приступов болезни. Они случаются после переедания и обильного употребления алкоголя. В данном случае у приступа следующие признаки: ночью или ранним утром появляется острая боль в суставе. Днем боль немного утихает, но к ночи вновь усиливается. Сустав воспаляется, в большинстве случаев это сустав большого пальца на ноге, он опухает, повышается температура, а кожа вокруг него краснеет и лоснится. Хроническая форма недуга развивается через несколько лет после первого приступа подагры, если не лечить заболевание. Хроническая подагра обычно становится причиной нарушения работы почек, вызывает почечно-каменную болезнь.

Без правильного лечения образуются подагри-

ческие узлы, представляющие собой отложения соли мочевой кислоты. Такие узелки желтоватого цвета образуются на ногах, локтях, стопах, бедрах, голени, возле хрящевой перегородки носа. Когда они лопаются, человек ощущает сильную боль в пораженных участках, начинается воспаление, суставы деформируются, нарушается координация движения.

- Какие же средства помогут при лечении подагры?

- В первую очередь врач назначает препараты противовоспалительного действия и снижающие содержание мочевой кислоты в организме. Самое лучшее в этот нелегкий период для больного – обязательно изменить свое меню питания. Как можно придерживайтесь диеты: не ешьте жирное мясо и рыбу, печень, консервы, грибы, копчености, щавель, цветную капусту. Откажитесь от алкоголя и совсем не пейте пиво – оно увеличивает риск возникновения подагры на 50%. Лучше пить минеральную или простую воду, молоко, кисель, отвары шиповника и брусничного листа. Налегайте на яблоки, апельсины, морковь, овсяную, перловую, гречневую, пшеничную каши, грецкие орехи.

Не бойтесь!

**Записал
Роберт МЕГРЕЛИ.**

И как у всякого лекарства, у них есть противопоказания. Даже простая ромашка кому-то помогает, а для кого-то небезопасна.

Травы – это лекарство



От мелиссы болит голова. Мелисса считается одной из лучших успокаивающих трав. Обладает небольшим болеутоляющим действием, повышает работоспособность, уменьшает тревожность и раздражительность. Но в составе мелиссы есть токсичное вещество цитраль. Если в течение трех недель каждый день пить чай с мелиссой, могут появиться головокружение, головная боль, заложенность носа.

❖ Не подсаживайтесь на любую траву, надеясь, что она избавит от всех проблем со здоровьем.
❖ Не существует ни одной травы от всех болезней.

Ромашка вызывает анемию. Ромашку аптечную рекомендуют как желчегонное и противовоспалительное средство. Она хорошо снимает спазмы, помогает успокоить желудок при язве и гастрите, восстанавли-

вает поврежденные слизистые оболочки. Однако, если ромашкой лечиться постоянно, это может закончиться железодефицитной анемией. Ведь ромашка не дает железу всасываться в кровь. Передозировка ромашки сбивает менструальный цикл и усложняет течение беременности.

Зверобой не дружит с солнцем. Это растение часто используется как натуральный антидепрессант.

Оно снимает воспаление, спазмы в кишечнике и желудке. Но летом зверобоем лучше не злоупотреблять, потому что эта трава увеличивает чувствительность организма к ультрафиолету. Нельзя загорать, если вы принимаете настой или от-

вары с этим растением, иначе можно получить ожог. Длительное употребление зверобоя может привести к запорам, появлению горечи во рту и болей в печени.

Гепатит от чистотела. Чистотел полезен при печеночных заболеваниях и проблемах с желчным пузырем, зубных болях и пародонтозе. Полипы, бородавки, мозоли, кондиломы прижигают свежим соком чистотела. Но передозировка этого растения может спровоцировать токсический гепатит. Сильная передозировка вызывает тошноту, рвоту, паралич дыхательного центра.

И. Чермушкина, фармацевт.

Каждый зуб связан с определенным органом, и заболевание определенного зуба – это сигнал, что тот или иной орган не в порядке.

7 МИФОВ О ЗУБАХ

1. К стоматологу ходить не нужно, если зубы не болят. Хотя бы один раз в год все же надо. Ведь кроме кариеса есть много других заболеваний. Лечить их легче на ранних стадиях. А еще нужно регулярно снимать зубной налет и зубные камни.

2. Молочные зубы лечить не надо, они все равно выпадут. Неверно! Лечить зубы малышу нужно обязательно, причем у детского стоматолога. В лечении временных зубов есть ряд особенностей. Молочные зубы выпадают из-за того, что их корни рассасываются. Между ними (или близко к ним) все это время находятся постоянные зубы, которые и прорезываются на месте молочных. Если в детстве не лечить кариес, он может привести к серьезным проблемам с постоянными зубами – нарушению сроков проре-

звания, недоразвитию эмали...

3. Здоровые зубы передается по наследству, болезни зубов – тоже. Состояние зубов зависит от множества факторов: перенесенных и сопутствующих заболеваний, питания, качества лечения молочных зубов, особенно гигиены полости рта.

4. Лучше лечить больной зуб до последнего, чем удалять его. Зуб – это орган, потеря которого всегда нежелательна. Но сохранять больной зуб, ставший хроническим очагом воспаления, опасно. Бывают ситуации, когда и безнадежный зуб можно вылечить, а почти целый придется удалить.

5. Чем дороже зубная паста, тем она лучше. На самом деле важен



состав, а не цена. Необходимый компонент любой зубной пасты – фтор. Благодаря ему риск кариеса снижается в 2 раза. И еще зубную пасту нужно регулярно менять. Микробы полости рта очень быстро привыкают к пасте и перестают на нее реагировать.

6. Кариес появляется от сладкого. Сладости – прекрасная среда для микробов. В процессе жизнедеятельности они выделяют кислоты, растворяющие эмаль. Старайтесь после булочек, конфеток и тортиков почистить зубы или хотя бы прополоскать рот. А можно съесть яблоко или погрызть морковку.

7. У человека есть лишние зубы. Из 32 зубов четыре – зубы мудрости. Они – лишние, так как не участвуют в жевании. Но если «мудрые» зубы бесполезны, почему они до сих пор не исчезли? Ученые зубы мудрости связывают со здоровьем психики.

И. Ванев, стоматолог-ортодонт.

Хрен с лимоном и медом избавит от анемии, и не только...

При нехватке железа и упадке сил один врач рекомендовал моей маме средство, которое свободно можно иметь в каждом доме. Это хрен. Его очень полезно использовать в питании. Даже гастрит не помеха, потому что в этом растении есть незаменимые фитонциды, которые хорошо действуют на желудок. Кроме анемии, хрен помогает от многих болезней. При кашле полезен и с гипертонией помогает справиться. Вот этот рецепт: 200 г свежего натертого хрена заправьте лимонным соком и медом – по 1 ст. ложке. Смешайте со 100 г сливочного масла. Ешьте по 1/2 чайн. ложки 3 раза в день, заедая капелькой меда. Вкус у продукта странный, но оно улучшает аппетит и пищеварение, а также снижает давление.



А. Фролова.

✓ **Отравились недоброкачественными продуктами или грибами?** Смешайте в равных частях топленое сливочное масло, сахарную пудру и порошок горького миндаля. Смесь растопите на водяной бане. Храните в темном прохладном месте. Это прекрасное противоядие.

✓ **Страдаете витилиго?** Разотрите в ступке 5 ст. ложек семян аниса. Залейте 0,5 л оливкового масла, настаивайте в темном месте в течение месяца. Процедите и нагревайте жидкость на огне до появления пузырей, но не кипятите. Смазывайте анисовым маслом белые пятна несколько раз в день.

✓ **Болят сердце?** Залейте 2 горсти травы мокрицы 0,5 л кипятка, накройте крышкой, укутайте и настаивайте 6 часов. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения - 2-3 недели.

Пригодится

➔ От ячменя на веке нагрейте на сковороде семена льна. Насыпьте их в носовой платок, завяжите и прогревайте больное место 3-5 раз в день.

➔ При конъюнктивите смешайте 2 белка свежих куриных яиц с 1/2 стакана холодной кипяченой воды. Настаивайте 30 минут в темном месте и смазывайте глаза за 10-15 минут до сна.

➔ От глаукомы как можно чаще ешьте клюкву и пейте сок из нее.

➔ При возрастной дальнозоркости залейте 1 чайн. ложку травы зверобоя 2 стаканами кипятка, настаивайте под крышкой 40 минут. Пейте по 1 ст. ложке после каждого приема пищи.

➔ Для остроты зрения принимайте по 1/2-1 чайн. ложке цветочной пыльцы 2-3 раза в день в течение одного месяца.

ИМБИРНЫЙ ЧАЙ ОТ ГИПОТОНИИ

Залейте 1 ст. ложку сухой заварки 1 стаканом кипятка. Добавьте сахар по вкусу и 1/2 чайн. ложки порошка имбиря. Крепкий чай будет тонизировать, сахар обеспечит организм энергией, а имбирь усилит обменные процессы и улучшит работу сердца. Принимайте этот напиток 3 раза в день в течение недели. Дозу не увеличивайте, иначе может участиться сердцебиение.



ОТ ВАРИКОЗА - ЛИСТИК ОРЕХА

При расширении вен разотрите в кашицу свежие листья грецкого ореха. Заполните 1/2 стеклянной банки и доверху залейте красным вином. Настаивайте в темном месте неделю, периодически встряхивая. Процедите, остаток отожмите. Смазывайте настойкой больные ноги, продвигаясь от стоп к коленям и выше, 1-2 раза в день в течение 3-4 месяцев.



Пошаливает сердце? Бьется то быстро, то медленно? Не игнорируйте эти симптомы. Аритмию запускать нельзя!

Не запускайте аритмию!

✿ Для прекращения приступа сильного сердцебиения накапайте в 1 ст. ложку воды 25 капель корвалола, залейте под язык и держите там, проглатывая частями. Удобно лягте. На грудь положите компресс - марлю, сложенную в 4 слоя и смоченную в теплой воде с 4-5 каплями масла мяты или



розмарина, апельсина, лаванды, гвоздики (их можно купить в аптеке).

✿ Измельчите свежую траву руты и тысячелистника и по отдельности отожмите сок. Затем по 24 капли сока каждой травы добавьте в 1/4 стакана сухого вина. Пейте по 1 чайн. ложке 4 раза в день перед едой. Это средство быстро восстанавливает сердечный ритм.

ГУБЯТ ЛЮДЕЙ НЕ ЖИРЫ, А... ИХ ОТСУТСТВИЕ

О ТОМ, КАКОЙ ВРЕД НАНОСЯТ СЕБЕ ЛЮДИ, ПРЕДПОЧИТАЮЩИЕ ОБЕЗЖИРЕННЫЕ ПРОДУКТЫ.

Ученые наблюдали за здоровьем 135 тысяч взрослых людей и теперь уверены, что низкожировая диета увеличивает риск преждевременной смерти. Те, кто по совету врачей исключил из своего рациона жиры, живут меньше по сравнению с любителями настоящего масла, сыра и мяса. Дело в том, что, отказавшись от животных жиров, человек начинает есть больше хлеба, макаронных изделий, риса и ли-

шается важнейших элементов питания, тем самым серьезно вредя своему здоровью. У тех, кто не потребляет достаточно жиров, повышается риск сердечно-сосудистых заболеваний. Один из авторов исследования, доктор Эндриу Менте, говорит, что 35% получаемых человеком калорий должны приходиться на жиры. А кардиологи заявили о необходимости пересмотреть отношение к диете и жирам.

Ищем причину

➔ **Сильный зуд в ушах.** Это признак грибкового заболевания - отомикоза. Посетите лор-врача. Он возьмет соскоб из уха и подберет противогрибковые ушные капли.

➔ **Иногда хрустят колени.** Очевидно, им недостает суставной смазки. На этом фоне может развиваться артроз. У женщин среднего возраста подобный хруст говорит о дефиците половых гормонов и приближающейся менопаузе. Пора проверить свой гормональный статус и, возможно, начать прием заместительной терапии.

➔ **Потемнела моча.** Скорее всего, вы пьете мало жидкости. Но если темная моча сопровождается высокой температурой и слабостью, вероятно более опасное заболевание мочеполовой системы. Разобраться поможет уролог.

➔ **Сохнет и шелушится кожа.** Возможно, вы пьете слишком мало воды. У женщин после 35 лет сухость кожи указывает на дефицит женских половых гормонов. Если же шелушение сопровождается сильным зудом - не исключено грибковое заболевание. Уточнить диагноз поможет дерматолог.

Для сердечников

✓ **В клубничный сезон каждый день ешьте клубнику. Она на треть снижает риск развития инфаркта.**

✓ **В этой ягоде содержится магний и калий, которые нормализуют кровяное давление.**

✓ **В клубнике содержатся клетчатка, антиоксиданты и витамин В, укрепляющие сердечную мышцу.**



**Часто испытываете спазмы в животе, тошноту, слабость?
При этом заметно ухудшилось состояние кожи,
да и работоспособность снизилась?**

СПАЗМЫ В ЖИВОТЕ

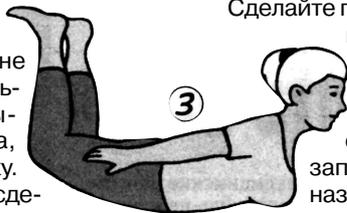
Это может быть связано с неправильной работой кишечника. Предлагаем освоить упражнение из йоги - позу лука. Выполнив его, человек становится похож на лук, кисти здесь работают как тетива, тянут голову, туловище и ноги кверху. Эта асана прорабатывает область живота, где сосредоточены ключевые пищеварительные органы. Эффект создается за счет растяжения мышц пресса и давления на живот, куда смещается центр тяжести.



Важная задача - не прогнуться максимально, а стараться вытянуть ноги и бедра, живот, грудную клетку. Перед упражнением сделайте легкую зарядку.

1. Лягте на пол лицом вниз. Согните ноги в коленях так, чтобы голени были перпендикулярны полу, а подошвы направлены к потолку.

2. Ухватитесь левой рукой за левую лодыжку, а правой - за правую лодыжку. Сделайте полный выдох. На вдохе поднимите от пола грудь, одновременно отодвиньте пятки назад, разгибая ноги в коленях. Дышите глубоко и медленно. Тело при этом может тихонько покачиваться в такт дыханию. Если дыхание будет учащенным, не

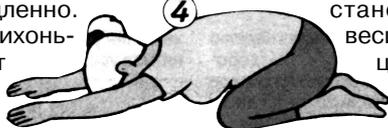


стоит беспокоиться, это нормально. Достаточно три цикла (вдох-выдох) дыхания. С выдохом медленно (!) опустите лодыжки, ноги вытяните прямо, опустите голову и ноги на пол, расслабьтесь. Не все могут выполнить эту асану с первого раза. Для неподготовленных предлагаем другой вариант - не нужно захватывать лодыжки руками.

3. Лягте на живот. Ноги расположите на ширине таза, а руки вытяните вдоль тела ладонями вниз. Согните ноги в коленях так, чтобы голени были перпендикулярны полу, а подошвы направлены к потолку. Сделайте полный выдох и на вдохе

поднимите голову, плечи и грудную клетку на комфортную для вас высоту - так, чтобы шея оставалась длинной (не запрокидывайте ее сильно назад). Вытягивайте позвоночник, направляя макушку вверх. На выдохе оторвите бедра от пола, стараясь поднять стопы как можно выше. Удерживайте это положение в течение двух-трех циклов дыхания. Удлиняйте нижнюю часть спины, направляя выдохи в область поясницы. Выйдите из позы и полностью расслабьтесь.

4. После каждого прогиба сделайте наклон вперед - для восстановления равновесия. Сядьте ягодицами на ступни, руки вытяните вперед.



Пригодится

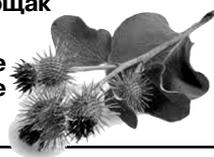
✓ Гипертоникам полезно ежедневно съедать свежие ягоды черной смородины по 200 г (80-100 ягод) перед едой.

✓ При высоком давлении во время климакса 15 штук гвоздичек (пряность) залейте с вечера 0,3 л теплой (39 градусов) воды. Настаивайте, укутав, ночь, утром выпейте.

✓ Замучил судорожный простудный кашель? Смешайте в пропорции 1:1 по объему порошок имбиря и мед. Принимайте по 1 чайн. ложке за 30 минут до еды.

✓ Увеличена печень? Один разрезанный лимон с вечера залейте 0,3 л кипятка и настаивайте ночь. Утром выпейте натощак маленькими глотками.

✓ К участкам, пораженным розеей, прикладывайте свежие и отбитые скалкой листья лопуха, смазанные сметаной. Закрепляйте бинтом.



Для здоровья поджелудочной

Сбои в работе поджелудочной железы чреваты развитием сахарного диабета и нарушением пищеварения. Как избежать неприятностей.

Если курите, бросайте

Установлено, что вещества, входящие в состав табачного дыма, не только разрушают легкие, плохо влияют на сосуды, портят внешний вид кожи, зубов и волос, но и провоцируют рак поджелудочной железы. У курильщиков риск возникновения онкологии возрастает в 2-3 раза.



Чаще ешьте капусту

Все виды капусты, особенно цветная, брокколи и брюссельская, содержат компоненты, которые благотворно влияют на поджелудочную железу и снижают риск развития злокачественных новообразований в ней. Особенно полезна брокколи, приготовленная на пару или отваренная в слегка подсоленной воде. Ее можно употреблять и в сыром виде в составе овощных салатов. Для нормализации работы поджелудочной железы рекомендуется есть капусту не реже двух раз в неделю.

Откажитесь от вредных продуктов

Сбои в работе поджелудочной железы чаще всего возникают у людей, которые регулярно употребляют алкоголь, продукты, обжаренные во фритюре, жирное мясо, консервы и другую тяжелую пищу. Не лучшим образом на состоянии органа сказывается и чрезмерное увлечение сладостями, особенно высококалорийными тортиками. Их можно употреблять понемногу и нечасто. В ежедневный рацион необходимо включать овощи, фрукты, постное диетическое мясо, морскую рыбу, кисломолочные продукты и крупы, содержащие клетчатку.

При возникновении неприятных ощущений, боли или проблем с пищеварением немедленно обратитесь к врачу. Это позволит сохранить трудоспособность и избежать развития тяжелых недугов.



АХ ТЫ, ЯЗВА!

Многие из нас не считают стоматит серьезным заболеванием. И часто не обращают внимания на жалобы ребенка, считая, что все пройдет само. На самом деле нет, не пройдет

Не заметить стоматит трудно: на внутренней стороне губ, щек, небе, языке образуются язвочки. Они могут появляться как в виде отдельных воспалений, так и целыми «колониями». Иногда несколько мелких очагов сливаются в один большой. Причин развития болезни много, но основные - вирусы, бактерии и грибки.

Попасть в организм вредителям несложно. Микробы часто «переползают» с предметов - игрушек, карандашей и ручек, которые дети любят в задумчивости засовывать в рот. Если ребенок грызет ногти, он тоже в группе риска. Расколовшийся зуб, свежеставленные брекеты и даже слишком горячая еда травмируют слизистые, а значит, риск заражения возрастает.

Еще один фактор - недостаточная выработка слюны (она выполняет дезинфицирующие функции). Так бывает, когда ребенок дышит ртом или в квартире низкая влажность. Причиной стоматита может стать и нехватка витаминов и минералов - железа, фолиевой кислоты и витамина B12, а также пищевая аллергия (да, на слизистой тоже иногда бывает сыпь).

Атака клонов

Одна из самых распространенных форм этой болезни - **хронический рецидивирующий афтозный стоматит**. Он возникает сезонно (весна-осень) на фоне дисбактериоза и ослабленного иммунитета. Проявляется в виде пары язвочек в полости рта с желтым или серым налетом. Другой вид стоматита - **ангулярный**, в народе - «заед», трещинки в углах губ. Его провоцируют дефи-

цит витаминов или стафилококк. Ребенку сложно открывать рот: при смыкании и размыкании губ зона поражения увеличивается. Затем трещина покрывается корочкой, которую нельзя удалять до полного заживления, иначе болезнь вернется в начальную стадию.

Стоматиты могут сопровождать довольно опасные заболевания, например, грипп, корь и скарлатину.

Стоматит бывает разным. Например, **герпетический**, вызванный вирусом герпеса.

Заболевание начинается с резкого скачка температуры, головной боли и сильной рези во рту. Она возникает при приеме пищи или во время разговора. На слизистых в большом количестве появляются мелкие пузырьки, наполненные жидкостью. Через несколько дней они вскрываются, и образуются множественные язвы диаметром 1-3 мм.

ОСТОРОЖНО! Использовать зеленку и йод для лечения язвочек нельзя. Можно просто сжечь слизистую. В результате боль только усилится, а выздоровление затянется.

На лечение

В первую очередь исключите острые, кислые (апельсиновый сок, например), соленые блюда. Горячее тоже под запретом. Пища должна быть теплой, жидкой или пюреобразной. Важно много пить: вода очищает и помогает бороться с интоксикацией. Все это лучше делать через коктейльную трубочку: есть ребенку и правда может быть очень больно. Терапия же в основном симптоматическая: регулярные полоскания рта раствором фурацилина или крепким чаем. Можно обрабатывать язвочки местными обезболивающими мазями. Также помогает рассасывание льда и (ура!) мороженое. Выздоровление занимает от 7 до 14 дней. Но есть и нюансы. Герпетический стоматит, например, нужно лечить соответствующими препаратами. На время болезни для того, чтобы обезопасить всю семью, выделите ребенку отдельное полотенце и набор посуды. Если причина диагноза в нехватке полезных веществ, придется пропить курс витаминов и минералов. Если виноват стафилококк, не обойтись без антибиотика.

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Елена САВОСТЬЯНОВА,
детский стоматолог.

«Спровоцировать стоматит могут не только вредные бактерии, но даже некоторые вещества, входящие в состав зубных паст. Например, лаурилсульфат натрия. Он образует много пены и действительно хорошо удаляет налет. Но последние исследования, к сожалению, показывают, что этот компонент способствует обезвоживанию слизистой. То есть, делает ее более восприимчивой к самым разным раздражителям. Кроме того, при длительном использовании он начинает накапливаться в организме и нередко становится причиной сильных аллергических реакций. Другие нежелательные компоненты в пастах - SLS, SLES, E-487, натриевая соль, лаурилсульфокислоты».

Полезно знать

→ Хорошо очищает почки и мочевой пузырь отвар листьев черемши. Горсть измельченного сырья залейте 300 мл воды и варите 10 минут на маленьком огне. Укутайте и настаивайте ночь. Пейте по 1/4 стакана после еды, можно с 1 чайн. ложкой меда.

→ Сильно болит голова? Пейте отвар из веточек шелковицы: 1 щепотку измельченного сырья варите в 1 л воды 15 минут, настаивайте 1 час. Принимайте по 1 стакану 3 раза в день за полчаса до еды. Это средство снимает даже внутричерепное давление, так как очищает сосуды головного мозга.

→ От гриппа. Во время обеда раздавите горошину черного душистого перца, положите в рот, немного подержите, а потом проглотите вместе с супом или другой жидкостью. Детям до 15 лет - 1 горошину, взрослым - по 3 горошины. Курс лечения - 5 дней.

Знаете ли вы, что...

Ученые установили, что между цветом глаз, волос и нервной системой существует прямая связь.

✓ Люди с черными глазами и темными волосами выносливее и физически, и психологически. Им нужно меньше лекарств, чтобы вылечить болезнь.

✓ Светловолосые и светлокожие более чувствительны к боли, им необходимо на 20% больше обезболивающих средств. Светловолосые более склонны к повышенной кислотности желудка, гастриту, язве, чаще страдают воспалительными болезнями желчного пузыря и почек.

✓ С рыжими намного сложнее. Их реакция на лекарства может быть непредсказуемой.



Запускаем кишечник

✓ **Не садитесь за стол, если нет аппетита.** Особенно, если нездоровы. В этом случае сосуды кишечника спазмированы, ворсинки прижаты к его стенкам, значит, он не способен нормально переваривать пищу. Кроме того, не ешьте, если раздражены и очень устали. Гормоны стресса не дадут полноценно переваривать пищу.

✓ **Жуйте тщательно.** Особенно жирную и тяжелую пищу. Времени на обед в обрез? Выбирайте пищу, на переваривание которой уйдет меньше времени: йогурт, кефир, фрукты.

✓ **Избегайте запоров.** Если кишечник забит, то плохо работает, а токсины поступают в кровь и кровотоком распространяются по всему организму. Поэтому выпивайте не меньше 2 л воды в день. Хорошо наладит стул диетическая сыворотка. Готовится она так: налейте в кастрюлю кефир или простоквашу. Поставьте на водяную баню на слабый огонь. Когда творог всплывет, сделайте в нем ложкой посередине отверстие. В него засыпьте мелко нарезанные петрушку, укроп, сельдерей, пастернак, капусту кочанную, редис, морковь, лук. Через 10 минут снимите с огня и дайте постоять еще 10 минут. Отделите сыровотку и пейте ее за 10-30 минут до еды.

✓ **Чтобы удалить шлаки, не обязательно делать клизмы.** Есть способ гораз-

до проще: возьмите по 1 сырой свекле и моркови, несколько листьев белокочанной капусты, немного свежей зелени, несколько капель лимонного сока, 1 чайн. ложку оливкового масла и 1 ст. ложку воды. Смешайте иправьте лимонным соком с оливковым маслом и водой. Готовьте такой салат каждый вечер в течение недели.

✓ **Больше двигайтесь.** Любые движения усиливают перистальтику кишечника и помогают регулярно его опорожнять. Неприятный запах изо рта, несварение желудка, тошнота, слабость и вялость - все это говорит о том, что у вас проблемы с кишечником.

✓ **«Скраб» для кишечника.** Если вы недовольны своим внешним видом или страдаете от проблем с пищеварением, тогда этот рецепт для вас. Понадобится по 5 ст. ложек овсяных хлопьев и воды, 1 ст. ложка молока, 1 чайн. ложка меда, 5 орешков (грецкие, фундук, миндаль). Овсянку залейте на ночь кипяченой холодной водой (можно утром на 15-20 минут). Утром добавьте в хлопья молоко, мед и орехи. Перемешайте и съешьте, тщательно пережевывая. В течение трех часов после этого нельзя ни есть, ни пить. Цвет лица, кожа, ногти и волосы становятся великолепными, а животик «тает».

Э. Мовсесян,
гастроэнтеролог,
врач высшей категории.

От изжоги

☀ Легкое жжение быстро устранил сок сырого картофеля. Выпейте 1/2 стакана, затем через 2-3 часа - еще 1/2 стакана.

☀ Хорошо справляется с изжогой сырая и вареная тертая морковь. Съешьте 2-3 ст. ложки сырой или 5-7 ст. ложек вареной моркови. Через час повторите. Морковь можно брать с собой на работу.

☀ Залейте 3 ст. ложки крупы овсянки 1 стаканом кипяченой воды и оставьте на ночь. Утром процедите и выпейте на голодный желудок. Крупу можно съесть, добавив в нее немного молока. Курс - 2 недели, через 2 недели перерыва повторите.

☀ Смешайте по 1 чайн. ложке листьев подорожника и травы зверобоя, щепотку соцветий ромашки. Залейте 3 ст. ложки смеси 1 л кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Помогает также при болях в желудке и вздутии живота.



Лекарство в цветочном горшке

→ **Петрушка.** Она отлично укрепляет иммунитет. Ежедневно съедайте 1 ст. ложку рубленой петрушки. Листья этого растения освежают дыхание. А еще эта трава улучшит вкус любого овощного блюда.

→ **Розмарин.** Чай, заваренный с веточкой розмарина (длинной с большой палец), повышает настроение, избавляет от сезонной депрессии и похмелья. Подогретое с розмарином, корицей и гвоздикой красное вино облегчает симптомы простуды.

→ **Бasilik.** Потрите размятыми листьями базилика виски. Это облегчит головную боль. А чтобы снять боль и усталость ног, делайте ванночки с отваром листьев.

→ **Мята.** Это растение идеально при расстройстве кишечника.

Добавьте в заваренный чай несколько листиков мяты, чтобы облегчить спазмы в животе, тошноту и вздутие. А паровая ванночка с листьями мяты поможет снять заложенность носа. Добавляйте в чайную заварку.

→ **Шалфей.** Полощите больное горло охлажденным настоем шалфея. Заварите 1 ст. ложку травы (либо 1 пакетик) 1 стаканом кипятка, настаивайте час. Процедуры можно проводить каждый час, постепенно снижая их частоту.

→ **Тимьян.** Это мощный антиоксидант и антисептик. При простуде пейте перед сном чай, заваренный с тимьяном. Это растение не рекомендуется применять во время беременности.



На каждый день

✓ Чай из одуванчиков очень богат кальцием и антиоксидантами. Это незаменимый помощник в профилактике и лечении остеопороза. Залейте 1 ст. ложку травы одуванчика 1 стаканом кипятка, настаивайте полчаса. Выпейте весь объем в течение дня в 3 приема. Курс лечения - 3-6 месяцев.



✓ После длительного приема антибиотиков пищеварение нарушается. Нормализовать его можно при помощи корня лопуха. Измельчите его, залейте молоком (1 стакан на 2 ст. ложки свежего или 1 ст. ложку сушеного корня). Доведите до кипения на медленном огне и варите 20 минут. Процедите и принимайте по 1/3 стакана 2 раза в день в течение 2 недель.

✓ Улучшить работу вялого кишечника можно при помощи настоя корня сельдерея. Натрите 50 г корня на мелкой терке, положите в банку, влейте 1 л воды и оставьте на ночь. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Храните в холодильнике.



Я убедилась в этом лично. Конечно, лечение не быстрое, но оно того стоит. Мне потребовался год, чтобы победить недуг. Лечение состояло из 4 этапов (каждый из них длился 3 месяца).

ПСОРИАЗ ЛЕЧИТСЯ!

1-Й ЭТАП. В летнее время (3 месяца) я заливала 3 г травы паслена сладко-горького 1 стаканом кипятка, настаивала до охлаждения, процеживала. Пила по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Настой можно подсластить сахаром или медом. Кроме этого, 100 г свежего дурнишника пропускала через мясорубку. Заливала 0,5 л нутряного свиного жира, ставила емкость на маленький огонь и держала на водяной бане 1 час. Процеживала и втирала в пораженные места 2 раза в день.

2-Й ЭТАП. В осенние месяцы 50 г сухих цветков и плодов софоры японской заливала 0,5 л водки, настаивала 30 минут в темном месте, затем процеживала. Принимала по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 10 минут до еды. И еще: заполняла бутылку на 2/3 сухими лепестками подсолнечника и доверху заливала водкой. Настаивала 2 недели и протирала этой настойкой бляшки.

3-Й ЭТАП. В зимние 3 месяца заливала 4-5 штук сухих лавровых листьев 2 стаканами кипятка, кипя-



тила 10 минут. Процеживала и пила в течение дня в 3 приема. Заливала 1 ст. ложку гречневой крупы 2 стаканами кипятка, настаивала 15 минут. Процеживала, отжимала и делала компрессы на больные места.

4-Й ЭТАП. С начала весны (3 месяца) вместо завтрака пила отвар семян льна. Растирала в муку 2 ст. ложки семян, заливала 0,5 л горячей воды, кипятила 5 минут, остужала, процеживала. Выпивала за один прием. Также сырую розовую картофелину терла на терке, заворачивала в марлю и прикладывала к больному месту. Когда кашица подсыхала, повторяла процедуру. Скажете: слишком сложно? Но поверьте - оно того стоит.

С. Копылова.

1. Уберите с пола провода. Надежно закрепите их вдоль стены или спрячьте в короба для проводов, чтобы за них невозможно было зацепиться.

2. Не загромождайте проходы. В возрасте появляется привычка опираться о стену, а стоящие здесь вещи могут помешать.

3. Коврики на полу замените ковровым покрытием. И прячьте его края под мебель и порожки для пола. Так об него невозможно будет споткнуться.

4. Поставьте рядом с кроватью тумбочку. Это позволит держать нужные лекарства и чашку с водой под рукой.

5. Следите, чтобы мебель была комфортной высоты. Пожилому человеку очень трудно вставать с низеньких диванов и кровати. Но многие ба-

Как обустроить дом пожилого человека?

Для пожилого человека родной дом иногда может стать источником опасности и грозить травмами. Что же надо предусмотреть?

бушки и дедушки привыкли к низким кроватям (диванам), с которых им с возрастом все труднее вставать. Кровать нужно заменить на самую высокую из тех, сидя на которых, пожилой человек хорошо достает ногами до пола (ноги не должны висеть). Найдите место для поручня, за который бабушка или

дедушка может взяться, вставая.

6. Постелите на дно ванны резиновый коврик. Он не даст поскользнуться. Еще лучше - установите душевую кабину. Перебираться через бортик ванны в какой-то момент станет затруднительно. Компромиссный вариант - сиденье, установленное на

бортиках ванны. Расположившись на нем, будет проще перекинуть ноги. Да и мыться можно сидя.

7. Купите мобильный телефон с крупными цифрами и настройте кнопку быстрого вызова для особенно нужных номеров, например вашего. Пожилой человек сможет сделать звонок нажатием одной клавиши.

8. Посмотрите на кухонный кран: если он брызгается, пол рядом с раковиной постоянно будет скользким. Поменяйте дизайн смесителя, чтобы избежать риска падения.

9. В квартире установите плитку с газоконтролем. Он перекроет подачу топлива, если огонь вдруг потухнет.

10. Оборудуйте ванну и туалет поручнями. Они создадут опору при вставании.

Если вы пожилой человек и у вас дома есть кошка или собака, перед тем как встать с кровати, обязательно позвоните им. Самый распространенный бытовой несчастный случай, который в 70% случаев заканчивается переломом шейки бедра, - человек спотыкается о неожиданно вскочивших кота или собаку, теряет равновесие и падает.

Пригодится

✓ При запорах каждый день перед сном съедайте 4-5 штук чернослива.



✓ Простудились? Заварите 2 чайн. ложки цветков липы стаканом кипятка, оставьте на 30-40 минут. Пейте по полстакана 3 раза в день.

Советы

будущим мамам

→ Чтобы не беспокоили ночные судороги, съедайте банан перед сном.

→ Не ешьте жирного перед сдачей общего анализа крови.

→ Каждый день ешьте молочные и кисломолочные продукты. Кальций вам сейчас необходим.

→ Не можете заснуть? Гуляйте больше на свежем воздухе.

→ Принимайте контрастный душ. Это поможет бороться с растяжками при беременности.

→ На последних сроках беременности не ешьте шоколад, цитрусовые и экзотические фрукты, чтобы не вызвать аллергии у ребенка.

→ Практикуйте упражнения Кегеля. Они укрепляют мышцы и помогут быстрее восстановиться после родов.

Прикинь на себя

Болезненность родов можно предсказать по уровню боли во время месячных. Ведь начальные стадии родов очень похожи на ощущения в «эти дни». Механизмы обоих процессов схожи - шейка матки раскрывается, и наблюдаются ее сокращения. Обычно боли при месячных длятся 48-72 часа - это время наиболее активного кровотечения. Словом, если «эти дни» приносят вам лишь незначительный дискомфорт, то есть шанс легко пережить и роды. И наоборот, сильные болевые ощущения предостерегают - имеет смысл заранее продумать способ обезболивания схваток.

Когда кроха считается доношенным

Американские акушеры-гинекологи решили уточнить, что является здоровой доношенной беременностью, и разделили ее на 4 стадии.

Есть надежда, что это благоприятно скажется на здоровье новорожденных, снизит число ненужных кесаревых сечений и преждевременных стимулированных родовых деятельностей. Предложено детей, родившихся на сроке с 37-й по 39-ю неделю беременности, считать раннедоношенными, с 39-й по 41-ю неделю - полностью доношенными, с 41-й по 42-ю неделю - позднедоношенными и, наконец, позже 42 недель - переносными. В среднем, беременность длится 40 акушерских недель от даты последней менструации. Доношенным обычно считается ребенок, родившийся на сроке от 37 до 42 недель беременности. Однако между детьми, появившимися на свет в 37 и в 42 недели, существует большая разница. Дети,

родившиеся на сроке до 39 недель, менее развиты. У них в будущем чаще появляются проблемы с дыханием, слухом, общим развитием. По данным специалистов, между 35-й и 39-й неделями беременности мозг плода увеличивается в объеме на треть, вырастает и толщина жировой прослойки, необходимая для нормальной терморегуляции организма ребенка. Вывод: каждая лишняя неделя, проведенная в материнской утробе в конце третьего триместра беременности, идет на пользу здоровью и развитию младенца. Акушеры обеспокоены тем, что в последние годы в роддомах, не дожидаясь начала родов, начинают искусственно стимулировать их или выполняют кесарево сечение без медицинской на то необходимости.

О МАСТИТЕ

ВОСПАЛЕНИЕ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ – МАСТИТ – РАЗВИВАЕТСЯ, КОГДА ЖЕНЩИНА КОРМИТ РЕБЕНКА ГРУДЬЮ.

Причина - застаивание молока. Как правило, такое случается, если много молока, а младенец не может высосать его. Еще одной причиной мастита является образование трещин на сосках. Они могут появиться при неправильной технике кормления или несоблюдении правил гигиены. Симптомы мастита: боль в области молочных желез, повышенная температура тела, озноб, ухудшение состояния здоровья. Молочные железы при этом разбухают, через кожу проступают вены, на сосках появляются трещины, под мышками увеличиваются лимфатические

узлы - их можно нащупать. На ранней стадии мастит лечат медикаментами. Пациентка должна соблюдать полный покой, грудь находится в приподнятом положении. Для этого используют поддерживающую повязку. Ребенка нужно чаще кормить больной грудью, а оставшееся молоко сцеживать. Согревающие компрессы противопоказаны. Допускаются физиотерапевтические процедуры. В сложных случаях назначается курс антибиотиков. Если нагноение развивается стремительно, прибегают к хирургическому вмешательству.

Знаете ли вы, что...

От кофе лучше отказаться

Даже чашка-другая кофе, выпиваемая ежедневно беременной женщиной, может нарушить развитие сердца у ребенка. И еще исследование показало, что кофе увеличивает жировые отложения у мальчиков. У взрослых мужчин, матери которых пили кофе, как правило, на треть снижена сократительная функция сердца и имеется лишний вес. Исследователи рекомендуют женщинам воздержаться от регулярного употребления кофе во время беременности, хотя бы на ранних ее сроках.



В выходные дни рожать тяжелее

И в понедельник тоже. Такие выводы сделали британские исследователи после изучения около 1,5 млн детей, рожденных в разные дни недели. Опасность заключается в том, что в выходные дни в медучреждении находится меньше всего специалистов. Что касается понедельника, то в начале недели врачи не успевают войти в рабочий ритм и не настроены на работу. Самый безопасный день - вторник.

Избежать кесарева поможет витамин D

Дефицит витамина D во время беременности в 4 раза повышает риск кесарева сечения. По словам докторов, недостаток этого витамина вызывает мышечную слабость. Солнечный свет, регулярное употребление молочных продуктов и рыбьего жира - основных источников витамина D - защитят малыша от рахита и артрита, а маму - от операции.

Сок живицы тоже пригодится

Для лечения катаракты живица должна быть пихтовая или сосновая, но не еловая. Ее собирают со ствола дерева - просто проводят рукой и определяют на ощупь корковые участки, выбирая особенно эластичные и упругие. Здесь надо сделать надрезы и собрать выступающую жидкость в заранее приготовленную емкость. Этот сок и есть живица. Ее надо смешать с растительным маслом, лучше облепиховым, но подойдет и очищенное подсолнечное. Тщательно смешивают 3 части растительного масла и 1 часть живицы. Применяют в



качестве глазных капель. Дозировка - 1 капля в каждый глаз один раз в сутки. Курс лечения - 30-40 дней. Помните, что применять это средство надо только в свежем виде. При длительном хранении его полезные свойства теряются. И еще: капли вызывают жжение, поэтому придется потерпеть. Наибольший эффект от лечения живицей достигается на ранних стадиях возникновения катаракты.

Медовые капли от катаракты

В меде имеются микроэлементы, которые способны останавливать развитие катаракты и улучшать зрение. Полезнее всего цветочный мед, но не темный, а как можно

светлее. В первые полмесяца медовые капли нужно готовить в соотношении 1:4, то есть 1 часть меда на 4 части дистиллированной воды. Такие капли надо хранить в холодильнике не дольше трех дней. Доза - по 1 капле в каждый глаз до пяти раз в день. Если медовые капли сильно жгут глаз, увеличьте количество воды. По мере продолжения лечения увеличивайте концентрацию капель, доведя к концу месяца соотношение 1:1 или почти 1:1. Курс лечения катаракты больной определяет сам, в зависимости от своих ощущений. Если есть улучшение и нет побочных эффектов, то лечение можно продолжать и дольше четырех недель.

P.S. Медовые капли противопоказаны при сахарном диабете и аллергии на мед.

О «звездочке»

Что лечит бальзам «Золотая звезда».

Главный секрет «звездочки» - в букете натуральных масел гвоздики, эвкалипта, мяты, шиповника, корицы. Угадываются они даже по запаху. Плюс ментол, обладающий обезболивающим действием.

☛ При артрите и артрозе втирайте бальзам в болезненное место 2-3 раза в день до полного впитывания.

☛ При первых признаках простуды «звездочку» втирайте в область висков, затылка и на крылья носа. Можно проводить ингаляции, растворив в 0,5 л горячей воды немного бальзама (с булавочную головку) и 10 минут дышать над паром.

☛ Головная боль пройдет через 20-30 минут, если немного бальзама легкими движениями втереть в виски и нанести на затылок.

☛ При пародонтозе небольшое количество бальзама (размером с две спичечные головки) нанесите на зубную щетку и смажьте слизистую полости рта. Подождите 5-10 минут, после чего почистите зубы обычной пастой. Процедуру проводите утром и вечером.

ЧИСТКА ЛЕГКИХ ПОМОГАЕТ УЛУЧШИТЬ ИХ ЕМКОСТЬ И ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНФЕКЦИИ.

КАК ОЧИСТИТЬ ЛЕГКИЕ ЗА 48 ЧАСОВ

☛ За 2 дня до очищения откажитесь от всех молочных продуктов.

☛ Накануне курса перед сном выпейте чашку мятного чая. Он помогает ослабить дыхательные пути. И еще этот напиток обладает антигистаминным и фантастическим противовоспалительным эффектом.

☛ Утром выжмите сок двух лимонов, смешайте с 1,5 стакана воды и выпейте перед завтраком. Лимонные способствуют детоксикации организма, в том числе и легких, стимулируют работу лимфатической системы, помогают очистить кровь. Через 2 часа выпейте 1,5 стакана свежего грейпфрутового сока. Он содержит натуральные антиоксиданты, которые улучшают работу дыхательной системы.

☛ Между завтраком и обедом выпейте 1,5 стакана морковного сока. Он способствует ощелачиванию крови.

☛ За обедом выпейте 2 стакана любого сока, богатого калием (яблочный,

виноградный, огуречный или кабачковый) - он тонизирует и очищает. А перед сном - 2 стакана клюквенного сока или сока красной смородины, брусники. Они так же, как и антибиотики, борются с бактериями.

☛ Очищающие ванны с розмарином. Особенно полезны тем, кто курит. В сигаретном дыме содержится более 4000 вредных химических элементов. Это растение - мощный детоксификатор. Как приготовить розмариновую ванну? Всыпьте хорошую горсть травы в 3-4 л горячей воды. Кипятите 10 минут, вылейте отвар в ванну и посидите в ней 15 минут.

☛ Выполняйте кардиоупражнения. Сами по себе они не очищают легкие, но помогают им хорошо работать, снабжая кровеносные сосуды кровью. А еще делайте дыхательные упражнения. Нужно вдохнуть поглубже, затем задержать дыхание на 2-3 секунды, после чего глубоко выдохнуть. Повторите это упражнение 7-8 раз.

Откуда газы?

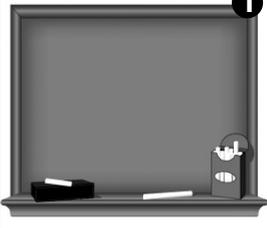
Съел 2-3 кисти винограда - и начинает распирает в кишечнике: появляются брожение и газы.

В норме газы выходят 8-10 раз в сутки. За год получается 2900 раз, а за всю жизнь мужчина выпускает 235000 «зарядов», а женщина - 208000. Газы в кишечнике необходимы, поскольку толкают стенки кишечника и заставляют их сокращаться, продвигать пищу. Но бывает, что газов образуется слишком много из-за неправильного питания. Поехал человек в деревню, напился молочка из-под коровки, поел фруктов, и газы тут же дадут о себе знать. И с пива кишечник может раздуть, если заедать его жирной свиной или одной кислой капустой. Но если употребляют и то, и другое вместе, эффект будет другим - жирное «погасится» кислым. Давно замечено: жителей Германии и Чехии газы не мучают. Потому, что там пьют пиво с кислой капустой и свиными сардельками.

➔ Сок апельсина - отличное средство для компрессов, примочек, обмываний при лечении застарелых ран и язв.

➔ На свежую рану можно наложить кашицу из репы.

Отдыхай!

Нужна мляру и художнику	Лихой боец с шашкой						Афа-лина	☺ ☺ ☺ - Папа, тебя к директору вызывают. - Так! Прогулял? Нагрубил? Разбил окно? Взорвал кабинет? - Не знаю. Это ведь твой директор звонил.		
		1		Знать, остриженная Петром		Содержимое хлопушек		4	Духискуситель	"Гробовой" металл
				Камерунская столица		Свои люди в парламенте				Специалист в супермаркете
								Друг (жарг.)		
	Послух на Руси		Порядок подчинения	Управляемые сани	Азиатский можжевельник	Провал дебюта				
						Скандинавское судно		Голос в хоре мальчиков	2	
Кожица вокруг ногтя	Ему вручают бандероль		Мантра йога "Харе ..."							
					Оленья "корона"	Столовые приборы в оркестре				
	Брусок для кладки		3							Автор романа "Саллаambo"
					Козыроды			"Это не сон, это ..." (рекл.)		Спор на базаре
	Спортивные штаны		Вещи вояжера					Судак под соусом		
			3	Грубая хбэшка с ворсом		"Майонезная" провинция		Обруч, обтянутый шиной		
					2					Утонченный мушкетер
					Нить на катушке спиннинга	Заряд энергии	Кустарник с сизыми ягодами			
							Столица Эквадора	4		
"Гид" пьяницы	1	Гоблин	Посадочный лучок							
				Зимняя замена телеге						
☺ ☺ ☺ - Это Ваша крыса? - Это не крыса а гладкошерстная американская карликовая такса! - Раз кошка съела - значит крыса...				Орудие торговой казни						
				Неполная рифма						

Лицо с обложки



КАТРИН ДЕНЕВ:

«ЖЕНА НИКОГДА НЕ СТАНЕТ ДЛЯ МУЖЧИНЫ ЦЕНТРОМ ВСЕЛЕННОЙ»

Она кружила головы Марчелло Мastroяни, Роже Вадиму, Алену Делону и другим сердцеедам, но замуж вышла лишь единожды — за фотографа Дэвида Бейли. Сегодня актрисе 74 года, но она по-прежнему остра на язык и готова к новым победам.

1. О СЕБЕ

Я действую. Я не из тех, кто будет сидеть в сторонке и анализировать то, что уже в прошлом. Я всегда иду вперед. Если я приняла решение, отговаривать меня бессмысленно. Хотя потом я могу и передумать.

Мне повезло, я унаследовала от мамы потрясающие гены. И поэтому старею красиво и разум не теряю.

Я часто не заканчиваю фразы. Мне все время хочется, чтобы меня поняли с полуслова.

Я не боюсь возраста. По-настоящему страшно стать скучной, вечной сердитой и озлобленной на всех вокруг. К тому же, ушедшие годы — это опыт, мудрость и трезвый взгляд на все происходящее в жизни.

Я не могу быть всегда в распоряжении всех и вся, это невозможно, человек никогда не может удовлетворить все ожидания других людей, как бы ему этого ни хотелось.

2. О РАБОТЕ В КИНО

Спрашивать себя, какое значе-

ние имела та или иная роль в моей карьере или моей судьбе, — это не для меня. Когда фильм снят, он принадлежит тем, кто его смотрит, кому он понравится или не понравится. Это уже не моя история, так что можно спокойно его отпустить.

В кино невозможно контролировать каждую мелочь. Там все слишком сильно зависит от удачи, случая, встречи.

Мне нравится, когда мною руководят на съемочной площадке. Есть актеры, любящие слишком сильно вкладываться в игру, и их надо постоянно сдерживать. Я из тех, кто скорее склонен вкладываться поменьше, так что надо, чтобы мною руководили люди, которым я доверяю и которые поведут меня дальше.

Моя старшая сестра Франсуаза была настоящей актрисой. Она училась театральному искусству, а я нет. Я пошла по ее стопам только потому, что она настояла, чтобы мы снялись вместе. Иначе не думаю, что я удержалась бы на этом пути.

Я была против актерской карьеры детей. Но тут они оба оказались даже более упрямыми, чем я. Да и гены их родителей, наверное, имели значение. В общем, я смирилась с их выбором.

3. О СЕМЬЕ

Когда живешь в многодетной семье, надо уметь запирает дверь на два оборота, чтобы иметь свой собственный мир. Иначе к тебе все время будут стучаться.

Мне никогда не нужно было бороться за свободу. Родители мне ничего не запрещали. В шестнадцать я с их согласия ушла из дома, и у меня началась профессиональная и личная жизнь.

Самая сильная связь, которая у меня есть, — с моей дочерью Кьярой. Не только потому, что она выбрала ту же профессию. Это еще и вопрос характера. Мы с ней очень близки.

Моей матери сто шесть лет. Она живет в Париже, рядом со мной, но совсем одна, потому что ей нравится быть независимой. Она невероятная: у нее ясный ум и она всегда обыгрывает меня в бридж.

Я все еще чувствую себя дочерью. Это большая удача. С годами это ценишь все больше.

4. О ЛЮБВИ И БРАКЕ

Я знаю людей, состоящих в браке множество лет. И восхищаюсь теми парами, которые сохраняют отличные отношения. Так что это вовсе не вопрос веры, это вопрос правильного выбора. Потому, что только в этом случае брак работает.

Мужчины и женщины любят по-

разному. Для женщины любовь — главное. А мужчина может быть влюблен и даже может жениться, но все равно жена никогда не станет для него центром вселенной.

Я выходила замуж в черном платье, у мужа тоже был совсем не торжественный вид, а его шафером был Мик Джаггер. Можете себе представить, сколько романтики!

Жены обычно стараются всем угодить, украсить жизнь мужа, детей, друзей, дом, сад и изредка радоваться своим маленьким радостям. Но если неожиданно появляется реальная возможность жить иначе, многие женщины не хотят ее упускать.

Когда я слышу в церкви слова «быть вместе в радости и в горе, и только смерть разлучит вас», то думаю: зачем это словоблудие, если уже завтра можно взять и развестись?

Дебютировала Катрин Денев в 14 лет. Она сыграла в картине «Гитлеризм». А вот серьезную актерскую карьеру Катрин начала в 16 лет. В это время вышла незатейливая комедия «Ученицы колледжа» Андре Юннебеля. Девушка впервые влюбилась в режиссера Роже Вадима (чувство позже испарилось, как только Катрин поняла, что возлюбленный всех подгоняет под Бриджит Бордо).

Популярность на весь мир пришла после шедевра Жака Деми 1964 года «Шербургские зонтики» (там Денев сыграла главную роль). Трагическая история любви продавщицы зонтиков и простого парня заставили зарыдать не одного поколение. Тут Катрин уже заметили представители французской «новой волны» Марк Аллегре и Андре Юннедель. Так Денев появилась в альманахе под названием «Самые прекрасные мошенничества на свете». Новеллы для них снимали Жан-Люк Годар и Клод Шаброль. Роли актрисы были яркие и самобытные, она играла достоверно с психологической точки зрения. Этот дар смог раскрыть Роман Полански, который пригласил Катрин Денев в картину 1965 года «Отвращение». Уже спустя год девушка сыграла в лентах «Любовная карусель» и «Песнь мира». Карьера пошла в гору. В этот период, к слову, Катрин трижды снималась в кино вместе со своими сестрами. В фильмах «Котята» и «Сегодня вечером или никогда».

Вершиной карьеры Катрин Денев стал шедевр Луиса Бунюэля «Дневная красавица». Здесь актрисе досталась роль добропорядочной буржуазки, которая отдавала ночи своему мужу, а дни проводила в борделе. В 1969 году последова-

ла работа у другого гения – Франсуа Трюффо. Денев сыграла в ленте «Сирена «Миссисипи» вместе с Жан-Полем Бельмондо. Катрин смогла сыграть «ангел-дьявола». К слову, последние роли принесли актрисе множество поклонников-мужчин, которые были готовы целовать песок, по которому ходила Катрин. В сети попал и режиссер Трюффо, но роман был непродолжительным. В 70-е годы Катрин Денев стала ведущей французской актрисой, работала с гигантами мирового кино. Она сыграла в исторической драме «Тристана», музыкальной сказке «Ослиная шкура» и «Самом важном событии с тех пор, как человек ступил на Луну». А вот вместе с картиной «Это случается только с другими» Катрин привел к новому пылкому роману с легендарным Марчелло Мастоияни. Именно в это время итальянский провокатор смог снять Катрин в фильме «Лиза».

Звездные роли, все же, следовали одна за другой, это работы в фильмах «Шпик», «Слегка беременный», «Самое важное событие», «Женщина в красных сапогах», «Не тронь белую женщину», «Зигзаг». Во второй половине 70-х

пришло время попробовать себя в Голливуде. Америка не стремилась принимать французенку. Но в некоторых картинах Денев все же сыграла, к примеру, в «Грязном деле» 1975 года. Далее последовали роли в фильмах «Агрессия», «Дикарь». После них Денев начали называть характерной актрисой. Закончили десятилетие картины «Потерянная душа», «Легионеры», «Казотто», «Чужие деньги», «Смелей, бежим», «Взрослые дети». Она отодвинула возрастные рамки в кино. И удачно сыграла в фильмах «Форт Саган», «Слова и музыка», «В свое удовольствие». Успех последовал и после ленты «Надеемся, что будет девочка».

Затем Катрин Денев сделала небольшой перерыв в карьере и вернулась в 1992 году. Актриса снялась в «Индокитае». Эта работа стала 70-й ролью, которую написали специально для Катрин. Немного удивила зрителей и новизна работы Денев в картине «Мое любимое время года». В 1995 году французенка предстала в фильме «Монастырь», а следующий успех пришел вместе с «Ворами». Ну а далее, в 1998 году, Катрин Денев получила премию Венецианского кинофестиваля за роль в фильме «Вандомская площадь». Неожиданной была и роль в фильме 1999 года «Любимая теща», где актриса курила коноплю вместе с тинейджером и танцевала в мужском туалете. И неожиданно для всех в 56 лет Денев обнажилась в картине «Пола X». Вполне достойно Катрин Денев пошла в новый век. Она была по-прежнему знаменита и востребована. В 2000 году блеснула актриса в ленте «Танцующая в темноте». Далее была роль подруги героини в фильме «Рассекая волны». В 2003 году появились на экране «Части тела» и «Разговорный фильм». Попробовала себя в новом веке Катрин Денев и на телевидении. Она снялась в ряде телефильмов, к примеру, «Опасные связи» и «Мария Бонапарт». Одновременно актриса появлялась и в кинофильмах, но ей все чаще доставались роли второго плана. Плюс ко всему, свой репертуар Катрин пополнила комическими ролями.

Катрин Денев родила двоих детей, но отказалась выходить замуж за отцов малышей (Роже Вадима и Марчелло Мастоияни). И эти поступки повергли критиков в шок. Но на самом деле актриса всего один раз была замужем, за английским фотографом Бейли. Катрин всегда уходила первой. Она попросту чувствовала развязку романа и не дождалась конца, чтобы не делать себе больно. Уходила первой Катрин даже от великих.





МУЖ, ВСТАВАЙ С ДИВАНА!

Женщин часто называют музами, ведь именно они вдохновляют мужчин на подвиги. Но если вы не первый год замужем, то хорошо знаете, как трудно бывает убедить мужа встать, наконец, с дивана...

Когда женщина выходит замуж, она надеется найти в муже опору, защитника и помощника. Но нередко получается так, что ухажер, который по первому слову бежал ночью в круглосуточный магазин за шоколадкой, превращается в лентяя и лежебоку. И встает с дивана только затем, чтобы дойти до холодильника. Он уже полгода не может подклеить отвалившиеся обои, а мусор выносит с таким видом, будто его посылают на войну. Нужно проявить недюжинное терпение и женскую мудрость, чтобы вдохновить благоверного на банальные ежедневные подвиги вроде похода в магазин или починки протекающего крана. О более серьезных свершениях и говорить не приходится. Чтобы «раскочегарить» мужа, придется серьезно постараться.

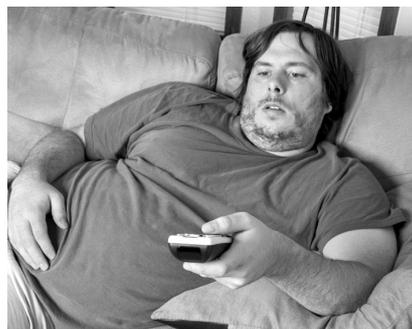
ОБОЗНАЧИТЬ ЦЕЛЬ

Мужчина должен четко понимать, чего именно вы от него хотите. Если зайти издалека: «Я сегодня случайно забежала в строительный магазин и видела там прелюбую плитку для ванной комнаты», то мужчина либо не поймет, к чему вы клоните, либо сделает вид, что не понимает. Поэтому лучше прямо говорить о своих просьбах: «Милый, я мечтаю о том, чтобы сделать ремонт в ванной». Муж игнорирует просьбу? Попробуйте объяснить, почему для вас это так важно: «Не могу больше смотреть на эту облупившуюся плитку. Как только захожу в ванную, так сразу настроение портится». Получает-

ся, если благоверный и дальше будет отмахиваться от вашей просьбы, то ему наплевать на чувства любимой женщины.

ПОСТАВИТЬ ПЕРЕД ФАКТОМ

Муж может выбрать и другую тактику, известную под кодовым названием «Сделаю. Но потом». Здесь важно поймать его на слове и добиться четкого ответа: когда именно «потом». Важно сохранять спокойствие и не начать ругаться. Стоит включить юмор и самоиронию: «Любимый, я понимаю, что выступаю в роли старой лесопилки, но...» Если муж продолжает кормить вас «завтраками», то можно поставить его перед фактом. Например, он уже полгода не может повесить на стену картину. В выходной, когда у него нет никаких срочных дел, подойдите к нему с картиной в одной рукой и дрелью в другой, и у мужа вряд ли получится отвертеться. Или можно прибежать домой с радостным криком: «Милый, ты не представляешь! В строительном магазине сегодня закан-



чивалась распродажа, и на плитку была скидка в 30%! Именно на ту плитку, которую я так хотела. Естественно, я не могла пройти мимо». Муж, может быть, и поворчит и даже поскандалит, но деваться некуда - придется начинать ремонт.

ПОГЛАДИТЬ ПО ШЕРСТКЕ

Мужчины более восприимчивы к нежности и комплиентам, чем к ругани и обвинениям. Это значит, что нужно меньше ругать мужа за сделанное и больше хвалить за сделанное. Скажем, женщина приходит вечером с работы и видит, что муж забыл вынести мусорное ведро. Зато погулял с собакой. Попробуйте сначала сделать вид, что не заметили ведро: «Спасибо, что выгулял нашего барбоса. Теперь мне не придется на ночь глядя идти на улицу, я и так едва на ногах стою от усталости. Ты у меня такой заботливый...» Разомлевший от вашей похвалы мужчина уже гораздо охотнее согласится снова одеться и вынести мусор. Ведь он же такой заботливый...

ВЗЯТЬ НА «СЛАБО»

Представьте себе ситуацию: дети разбили узорчатое стекло в двери в гостиную. Уже давно куплено новое, и оно полгода ждет, пока хозяин дома соберется его вставить. Вместо того чтобы в очередной раз завести плач Ярославны «доколе это будет продолжаться и когда же ты оторвешь свой ленивый зад от дивана», попробуйте зайти с другой стороны. Спокойно, без раздражения и даже с сочувствием скажите: «Ты, наверное, не очень представляешь, как это делается? Да и времени у тебя вечно нет... Давай заплатим мастеру. Мне тут подруга порекомендовала одного приятеля, у него золотые руки, может починить что угодно». Проверено на практике: муж быстро вскочит с дивана и побежит доказывать свою мужскую состоятельность.

УСТРОИТЬ БОЙКОТ

Это, конечно, крайний случай, потому что, используя подобные методы, вы рискуете всерьез рассориться с мужем. Но если он постоянно игнорирует ваши просьбы и помощи от него не дожدهшься, придется задействовать тяжелую артиллерию. Собирается муж утром на работу, а рубашки не поглажены. Приходит вечером домой, а ужина на столе нет. И жизнь становится уже не такой комфортной, как раньше. Муж к вам с претензиями, а вы даете ему понять: если он не обращает внимания на ваши желания, то вы имеете право игнорировать его нужды. Но лучше, конечно, не доводить дело до крайних мер.

Расставшись с партнером, вы ищете похожего на него человека, даже если бывший возлюбленный далеко не идеальный? Возможно, вам пора пересмотреть свои взгляды на отношения.

Светлана всю жизнь выбирает мужчин трудолюбивых, которые проводят на работе по 10-12 часов. Бесконечные командировки, бизнес-встречи и презентации - неотъемлемая часть жизни таких людей. Самое удивительное, что все отношения Светланы заканчиваются разрывом (ведь ей важно проводить время с любимым человеком), но она упорно продолжает искать «влюбленных в работу» и не может разорвать этот замкнутый круг. Возникает вопрос: зачем?

ОТКУДА НОГИ РАСТУТ

Случай Светланы не такой уж редкий. Многие бессознательно ищут партнера, похожего на предыдущего, даже не замечая этого. Одни уходят от мужчины изменника к другому, точно такому же. Другие влюбляются исключительно в агрессивных, несдержанных и эмоционально нестабильных людей. Почему это происходит и чем предопределен такой выбор?

Психологи уверены: ноги проблемы растут из детства. Если отец девушки мало времени уделял ей в детстве (потому что много работал, например), она будет искать мужчину трудолюбивого. К сожалению, проконтролировать себя в таком случае трудно, поэтому лучше всего обратиться за помощью к специалисту - психологу, психотерапевту. Он поможет проработать конкретно вашу ситуацию и отпустить ее, чтобы вы смогли построить нормальные, здоровые отношения.

Есть несколько причин, по которым мы выбираем себе в партнеры людей с похожими характером, манерами и стилем поведения и страдаем из-за этого из раза в раз. Если правильно определить причину проблемы, считайте, что вы сделали первый шаг на пути к ее решению.

ЖЕЛАНИЕ ИЗМЕНИТЬ ПРОШЛОЕ

Когда мальчик вырос в семье, где мать постоянно замыкалась в себе и была в депрессии, он будет бессознательно искать женщин, похожих на нее. При выборе второй половинки им будет руководить желание переиграть прошлое. Ведь тогда, в детстве, он не мог изменить ситуацию. А сейчас, будучи взрослым человеком, вроде бы может. Именно поэтому он будет стремиться завести отношения с женщиной, которой требуется психологическая помощь. И почувствует себя счастливым, когда состояние больной жены улучшится благодаря его заботе.



Я ВЫБИРАЮ ПАРТНЕРОВ ОДНОГО ТИПА..

НЕЛЮБОВЬ К СЕБЕ

Из-за того, что ребенок не ощущал себя любимым родителями в детстве, став взрослым, он пытается найти любовь у других людей - таких же неидеальных, как и его родные. Однако в этот момент в нем говорит ребенок, и чувство удовлетворения слишком коротко. Очень быстро возникает эмоциональный голод, ребенок снова «вырывается» наружу из взрослого человека и подчиняет себе все его мысли и желания. Не секрет: «недолюбленным» детям крайне сложно принять и полюбить себя.

Допустим, ваш муж не уделяет вам много времени. Важно научиться ставить свои интересы и свое «я» на первое место и перестать беспокоиться, когда он собирается в очередную командировку. Психологи советуют искать плюсы даже в тех ситуациях, которые вас не радуют. Любимый уехал на неделю? Зато у вас наконец появилось время для себя.



Опять наступили на те же грабли? Проанализируйте прошлые и нынешние отношения, в этом вам помогут блокнот и ручка

Проведите эти дни с удовольствием и пользой.

А если вы стали жертвой эмоционально несдержанного человека, он поднимает на вас руку или не скрывая, изменяет вам направо и налево, посмотрите на ситуацию со стороны. Разве при такой жизни вы сможете полюбить себя? Позвоните на горячую линию для женщин, которые подверглись домашнему насилию. Оператор подскажет, как действовать. Не пускайте ситуацию на самотек!

СТРАХ ПЕРЕМЕН

Отказаться от привычного образа жизни и мыслей - непросто. С детства мы наблюдаем, как складываются отношения между родителями, и принимаем это за норму. Отойти от этой нормы - значит в корне изменить свои представления о том, «как должно быть». Психологи считают, что такое поведение связано с инстинктом самосохранения: если человек приспособился к определенным жизненным условиям, значит, он может так жить. А новая незнакомая ситуация пугает его и воспринимается как угроза для спокойствия. И все же рискнуть стоит! Ольга делится: «Я и не замечала, что все мои партнеры были нестабильными в эмоциональном плане, пока мне на это не указал психолог. Тогда я решилась на разговор с родителями: поведение отца по отношению к матери и ко мне нередко выходило за рамки дозволенного. Мы поговорили, это было непросто, но я почувствовала себя лучше. Через год я встретила мужчину, который сдувает с меня пылинки, он не похож на моих предыдущих партнеров».



Андрей Чернышов
на съемках сериала
«Девочки не сдаются»

АНДРЕЙ ЧЕРНЫШОВ: «С ЖЕНОЙ МОЖЕМ ПОСПОРИТЬ, НО МЫ ГОВОРим ОБ ОДНОМ И ТОМ ЖЕ, НА ОДНОМ ЯЗЫКЕ»

В новом комедийном сериале о жизни пяти подружек актер Чернышов вновь разбивает девичьи сердца. И, в то же время, признается, что в обычной жизни он далек от этого.

— Андрей, в сериал «Девочки не сдаются» вашему герою, прямо скажем, приходится несладко...

— Я лично своему герою сочувствую, потому что он сбился с пути. Имея жену, детей, он в какой-то момент, наверное, забыл о клятвах и обещаниях, которые нужно держать. Поэтому стал немножко смотреть по сторонам. И если вначале все проходило безнаказанно для него, то в какой-то момент жизнь дала ему по голове. В поисках очередной легкой встречи он по-настоящему влюбился и оказался перед очень серьезным выбором: есть семья, ответственность, от которой он не может отказаться, но есть и чувства, которые для него тоже важны. Это подается в комедийном ключе, поэтому мне бы хотелось, чтобы зритель, с одной стороны, над этим посмеялся, а с другой — задумался.

— А вам самому насколько такое поведение близко?

— Честно говоря, мне подобная история не близка, я надеюсь, что не окажусь в такой ситуации, это не мой путь в жизни. Меня не так воспитали.

— По сюжету ваш герой — летчик. И нужно признать, что формат вам очень идет. В ходе съемок вам приходилось обучаться каким-то летным навыкам?

— В сценарии нет сцен, где я веду авиалайнер, в основном все действие происходит в пассажирском салоне. Так что приобретать какие-то специальные технические знания для этого фильма не пришлось. Да и в детстве, в общем-то, я не мечтал стать космонавтом или летчиком. Конечно, это были уважаемые профессии, но с четвертого класса я уже хотел стать артистом. Мои родители — педагоги, мама вела детский театр в школе.

И, конечно, это было моим главным увлечением. Правда, я тогда никому не рассказывал о своем желании стать актером, стеснялся. Только в десятом классе, когда нужно было озвучить, куда я хочу поступать, сказал, что собираюсь в театральный.

— Ваш отец был директором школы, в которой вы учились. Вам, скорее всего, было непросто?

— Многие, когда узнавали, что папа — директор школы, а мама — руководитель, сразу предполагали, что «пятерки» обеспечены. Но родители, напротив, считали, что я должен поддерживать честь семьи. Если они не могут своего ребенка научить, то что же говорить об остальных! И с меня спрашивали строже всех, а если в школе происходили какие-то там шалости, то доставалось в первую очередь мне. Впоследствии я осознал, как это было правильно, так как благодаря этому у меня выработались трудоспособность и самодисциплина.

— У вас, наверное, масса положительных качеств?

— У меня есть те положительные качества, которые мне привили родители. То есть, это понимание каких-то основных жизненных принципов и, наверное, желание им следовать. Пусть не всегда получается, но я пытаюсь двигаться в этом направлении. Я верный друг, и, думаю, на меня можно положиться.

— Во многих фильмах вы играете бесстрашных людей. А есть ли у вас в жизни страхи?

— Так же как и у всех. Но все это можно преодолеть, если взять себя в руки. Фобий, к счастью, у меня нет.

— Значит, с тиграми на съемках «Маргариты Назаровой» вы нашли контакт. А дома у вас есть животные?

— К сожалению, из-за плотного графика и постоянных разъездов не могу завести себе домашнее животное, хотя очень люблю собак. А сейчас нет такой возможности. Какую бы породу я завел — не знаю. Может, и дворняжку. Мы, наверное, вместе выбрали бы друг друга.

— В вашем Инстаграме я прочитала, что вы любите устраивать сюрпризы. Например, удивили всех на свадьбе актрисы Марии Куликовой.

— Честно говоря, я вообще не был на их свадьбе, и самое главное — у меня нет Инстаграма и меня нет ни в каких социальных сетях! Я не знаю, как бороться с фейковыми страницами. Оказывается, это невозможно. И получается, людей вводят в заблуждение. Часто после спектакля ко мне кто-то подходит, приносит какие-то книги, говорит:

«Вот, вы просили...» При этом добавляют: «Мы же с вами дружим!» И очень часто ко мне подходят уже как к знакомому, я как будто там с кем-то знакомства завожу. Приходится оправдываться и извиняться. Я не знаю, кто там и зачем это делает, но думаю, это не очень умные люди.

— **А почему бы вам не завести Инстаграм?**

— Наверное, я пока не чувствую необходимости, у меня и так хватает дел. Ну, может, меня это когда-то заинтересует.

— **Сейчас социальные сети отнимают у людей немало времени. А в вашем случае оно как раз появляется для какого-нибудь хобби...**

— Ничего такого у меня нет. Люблю в кино ходить. Причем что именно смотреть — неважно. Просто пойти в кино, купить попкорн, колу, посидеть. Важно само ощущение, что ты можешь провести свободное время где-то, а если еще и фильм интересный, то вообще здорово. Люблю с друзьями встретиться — это тоже редко получается, потому что все заняты. И если выдается свободный вечер и мы встречаемся — часов пять пролетает как секунда.

— **Попкорн и кола с вашей прекрасной формой как-то не сочетаются...**

— Конечно, нужно следить за собой, дружить со спортом. На проекте «Король ринга» я познакомился с Ашотом Ивановичем Гаракя-

ном, который там был моим тренером. У нас завязалась крепкая дружба с ним и вообще со всей боксерской командой Горного института, где он тренирует. Сейчас, если есть возможность, хожу туда на тренировки.

— **За питанием сами следите? Можете что-то приготовить?**

— Да, я неплохо готовлю. Вдруг во мне проснулся этот талант, я бы даже сказал. Я долго жил один, и возникла, наверное, какая-то холостяцкая необходимость это делать. Сначала пробовал готовить простые блюда, потом начал что-то добавлять — получалось вкусно. Я продолжил экспериментировать, стало интересно.

— **Сейчас чем балуете домашних?**

— Наверное, я пасту хорошо готовлю. С морепродуктами. Супруге нравится, она меня часто просит приготовить, надеюсь, не из вежливости.

— **А как супруга к вашей занятости относится?**

— Маша занимается той же профессией, что и я. Она понимает, что разлука бывает вынужденной, так что у нас все нормально в этом плане.

— **Говорят, перед тем как жениться, вам пришлось исправлять подмоченную репутацию ловеласа перед будущей супругой. Откуда она вдруг у вас взялась?**

— Очень много выходило всякой желтой прессы, мне присваивали



Андрей Чернышов с женой

всевозможные романы. Мои родители живут в Киеве. И, помню, мама однажды позвонила и спросила: «Сынок, а ты что, женишься?» Я переспросил: «Как? На ком?» Она назвала фамилию. Я, конечно, ответил: «Мам, ну я бы уж как-то сообщил вам! Не из газет и журналов об этом узнавать!» Наверное, это все создавало такой имидж. Вообще, в этих изданиях меня все время обзывали завидным женихом, а мне приходилось возражать, я себя так никогда не позиционировал. Что значит жених? Что за статус такой? Жених — это если есть невеста.

— **Но ваша будущая жена, наверное, понимала, что все это просто разговоры?**

— Надеюсь, да.

— **Тот факт, что вы с женой еще и коллеги, помогает или мешает в жизни? Как насчет жарких актерских споров в домашней обстановке?**

— Споры у нас есть, безусловно, но мы говорим об одном и том же, на одном языке, и, я думаю, это все очень упрощает. Потому что человеку другой профессии не все нюансы могут быть понятны.

— **А покриковать можете друг друга?**

— Ну, а как же! Конечно! Маша — меня, я — Машу. Но это же не вердикт вынести, а для того, чтобы что-то исправить, попытаться помочь. Не всегда мы согласны друг с другом, но критика конструктивна.

— **А к тому, что вы периодически играете героя-любownika с обилием романтических сцен, как она относится?**

— Такой вопрос, наверное, интересуется прежде всего людей, которые вне профессии. Поцелуи на экране или на сцене — совсем другое, чем поцелуи в жизни, понимаете? Когда куча народу стоит рядом с тобой, над тобой оператор и режиссер. А если приходится играть убийство? Если я, например, кого-то убиваю в кино, это же не по-настоящему! Это все — часть роли.



На съемках «Маргариты Назаровой» актер быстро нашел контакт с тиграми

Шоу-бизнес

Энн Хэтэуэй и Роберт Де Ниро удостоены именных звезд



Голливудская торговая палата объявила список номинантов на получение именных звезд на знаменитой Аллее славы, расположенной на Голливудском бульваре. В числе удостоенных в этом году оказались Энн Хэтэуэй, Роберт Де Ниро, Дэниел Крейг, Пинк, Люпита Нионго, Кристен Белл, Менди Мур и другие.

«Комитет всегда старается выбрать группу талантливых номинантов из разных категорий и жанров развлекательной индустрии. По моему мнению, в этом году Комитет превзошел сам себя, и поклонники, и туристы, и голливудское сообщество будут довольны его выбором,» -

рассказал телепродюсер Вин Ди Бона, председатель Комитета в этом году.

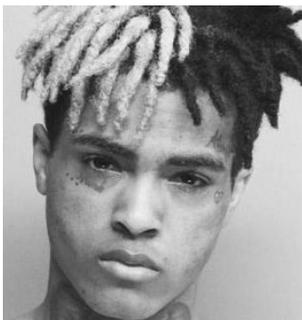
В список номинантов, у которых отныне в запасе имеется два года, чтобы выбрать наиболее удобную для своего графика дату открытия именной звезды, вошли:

Кино: Алан Аркин, Кристен Белл, Дэниел Крейг, Роберт Де Ниро, Гилльермо Дель Торо, Энн Хэтэуэй, Люпита Нионго, Тайлер Перри, Джина Роулэндс.

Телевидение: Кэндис Берген, Гай Фиери, Терренс Ховард, Стейси Кич, Люси Лью, Менди Мур и другие.

Музыка: Майкл Бубле, Cypress Hill, the Lettermen, Faith Hill, Пинк, Тедди Райли.

Застрелили рэпера XXXTentacion



Неизвестный выстрелил в 20-летнего американского рэпера Джасея Дуэйна Онфроя, более известного как XXXTentacion. Музыкант получил тяжелое ранение и впал в кому в больнице, сообщает TMZ.

На рэпера напали, когда он выходил из своего мотосалона в Южной

Флориде. Злоумышленник подбежал к нему, выстрелил несколько раз, забрал сумку Louis Vuitton и скрылся.

Полиция выясняет обстоятельства случившегося.

Как отмечает издание, музыкант находился под домашним арестом и ждал суда по обвинению в домашнем насилии и других правонарушениях.

Позже стало известно, что рэпер скончался в больнице.

Дебютный альбом рэпера вышел в августе 2017 года и занял второе место в чарте Billboard 200. Второй альбом был выпущен в марте 2018-го. Трек SAD! из него достиг седьмой строчки в чарте Billboard Hot 100.

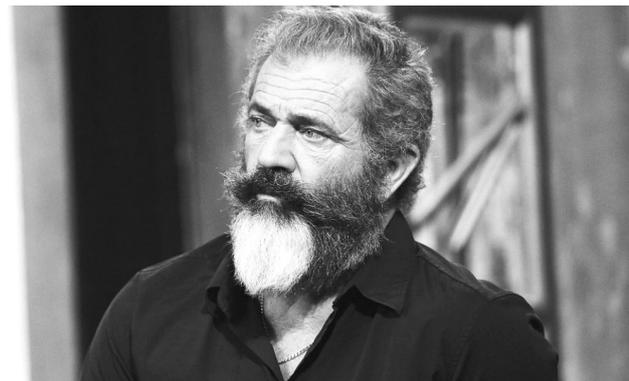
МЭЛ ГИБСОН СЫГРАЕТ В ПРОДОЛЖЕНИИ ФРАНШИЗЫ «ВИЙ»

Мэл Гибсон исполнит одну из главных ролей в продолжении франшизы «Вий». Об этом сообщил продюсер ленты Алексей Петрухин.

«Мы работаем... Мы уже сняли часть матери-

актеров», – говорит Петрухин..

Выход ленты, в которой также сыграют Джейсон Флеминг, Шахрух Хан и Ранбир Капур, планировался ранее в 2018 году. Картина является совме-



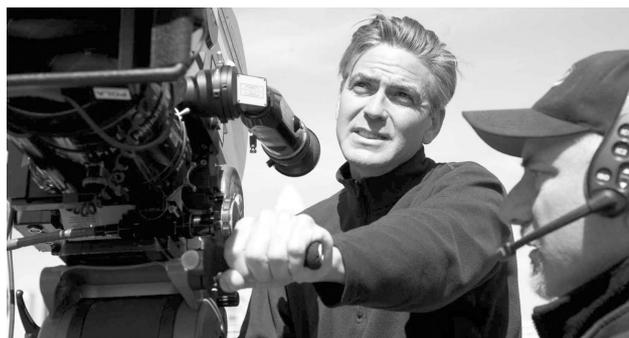
ала, часть съемок будет в конце года и зимой – часть в Индии, часть в Китае. Я думаю, что в 2020 году будет все-таки выход третьей части... Есть договоренность, что Мэл Гибсон будет одним из ключевых

стным российско-индийским проектом.

Новый фильм расскажет об английском путешественнике Джонотане Грине, который по пути на родину из Китая будет вынужден задержаться в Индии.

ДЖОРДЖ КЛУНИ ВОЗЬМЁТСЯ ЗА ПОСТАНОВКУ

ФАНТАСТИЧЕСКОГО ТРИллЕРА



Джордж Клуни поставит фильм для студии 21st Century Fox, уверяет Empire.

На сей раз это будет фантастический триллер «Эхо» (Echo), чьим главным героем станет съезжающий с катушек специалист по дронам из ЦРУ, которому чудится, что его жену заменила машина.

Автором сценария числится Кристофер Макб-

райд. Продюсерские обязанности взял на себя Шон Леви вместе со своей компанией 21 Laps.

Для Клуни это будет девятая режиссёрская работа. Ранее он поставил такие картины, как «Доброй ночи и удачи», «Мартовские иды» и «Субурбикон». В настоящий момент он трудится над новой экранизацией романа «Уловка 22».

Ваш любимый сканворд

Человек-коневистник	Потерять моральный...	Питье из травок	"Щелк" по компьютерной мышке	Тарелка для кота	Целебная смесь	Кругом...да гладь	Угрюмый парень	Ловушка для рыбы
				Неподвижный идол				
Остается сверх нужного	Собрание вятчиц	Враг браконьеров					"Миллионерша", актриса	...Бульба у Гоголя
Селедка из банки				1				
		Багаж — ручная...				Легковушка ВАЗ-1111		
Слуга в Средней Азии	Аист в Африке	Юморист	1		Толстая веревка	Тикают на стене	Напиток Диониса	
								
Юноша из рода Монтеки	Раскатка для теста				Пряное растение			
					Монтажный план	Имя Марджоковой		Дон... Ламанчский
"Палец" по-старому	Мера площади				Мамынькин...			
Характеристика коньяка	Вид гармонии			Разнести в пух и...		Подставка под лалии	Вслед за ночью	
				Роман Доде	Цвет мантии монарха	Смотритель гарема		
Центр велосипедного колеса	Тресковая рыба	Пятнистая кошка				Широкая шубка		
				Перигей и...	Кусочек хлеба	Манья игрок		
Генератор	Этиловый...	Дорожная сумка				Палорогое животное	Стих-восхваление	Казни преступника
				Хлебный знак			Предал Христа	Капитан "Наутилуса"
"Кусок" железной дороги	Передача мяча	Корабль гуманоида			Линия в треугольнике			
					Рыболовное судно			
Лагерь для туристов	Слуга в комедии дель арте					Танцует с кавалером		
Экономический "стаз"					Засланный... в банде Бурнаша			

Морское животное



ДАЛЕКИЕ БЛИЗКИЕ

В брак, да и в любые другие отношения, вступают, чтобы быть с кем-то вместе. Рядом. Чтобы делить с любимым жизнь, радости, печали и опираться друг на друга. Но бывает, что близкий человек вдруг становится далеким, чужим, хотя вроде никуда не уходил. Он есть, но вы чувствуете себя одинокой - и это самое грустное из одиночеств. Откуда оно берется и можно ли все исправить?

Жить без партнера тоже не легко, но тогда одиночество хотя бы логично. Мы привыкаем рассчитывать на себя, учимся быть сильными и искать радость жизни не только в мужчине. Но когда рядом появляется любимый человек, нам сразу же хочется поддержки. И если в ней отказывают, прямо или косвенно, это ранит и сбивает с толку.

ПОЧЕМУ ВЫ МОЖЕТЕ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ОДИНОКОЙ

• Вас любят только сильной

Успешных и счастливых людей любить легко и удобно. Другое дело - уязвимых, грустных, мрачных. И вы это подсудно понимаете, поэтому скрываете свои проблемы и переживания. Ведь иначе, по вашим чувствам пройдутся тяжелыми сапогами. Имитируете позитивный настрой и хорошее настроение, потому что не уверены, что в этом доме вас примут любой.

• Любят только слабой

Бывает, что партнер готов вытирать вам слезы, называть малышкой и произносить слова утешения с утра до ночи и с ночи до утра. Но как только в вашей жизни происходят перемены к лучшему, он начинает их обесценивать и высмеивать. В такой паре все работает ровно до тех пор, пока мужчина чувствует свое превосходство.

• Вы сами не принимаете себя

Если искренне верите, что любовь можно заслужить, лишь оправдывая чьи-то ожидания, то сами станете избегать партнера в трудные периоды своей жизни. То есть ровно тогда, когда больше всего

62,5% людей, которые чувствуют себя одинокими, находятся в браке или живут с постоянным партнером

будете нуждаться в защите и поддержке. А мужчина вместо настоящей вас получит искусственную версию и привыкнет иметь дело с ней.

• Видите безразличие

Даже мелкие его проявления делают вам больно. Например, если партнер забывает, что вы просили позвонить. Или даже не пытается подвинуться, когда вы садитесь рядом на диван. Зевают, пока вы делитесь историей из детства. Все это обостряет одиночество и чувство неприкаянности.

• Вы давно все тянете на себе

Чистая посуда - ваша забота, потому что мужа грязная посуда не раздражает. Проверять уроки у детей тоже стоит вам, так как у него нет педагогической жилки и вагона терпения. Все вроде логично, но однажды выясняется, что вы превратились в функцию - занимаетесь бытом, ребенком и зарабатыванием денег и понимаете-понимаете-понимаете всех. А вас - никто.

• Вы не уверены, что он - тот самый

Близки ли ваши базовые ценности? Интересно ли вам мнение этого мужчины, хотите ли вы к нему прислушиваться? Видите ли совместное будущее, планируете ли состариться рядом с ним и воспитывать внуков? Если у вас нет ответов на все эти вопросы, вам трудно идти с партнером на контакт и сближаться по-настоящему: ведь в глубине души вы считаете его временным вариантом и ждете чего-то большего. Точнее, кого-то.

• Не уверены, что вы для него - та самая

Вроде бы все нормально, но вы понимаете, что номером один в его жизни так и не стали. Заглядываете в глаза, требуете доказательств, получаете их, но все равно чувствуете: он ускользает. Правда в том, что люди склонны вкладываться в то, что кажется им самым важным. И если мужчина, которого вы окружаете любовью, дарит свое тепло и время кому-то другому (причины неважны), счастливой он вас не сделает.

• Он устал

В тяжелые времена сложно общаться на темы более глубокие, чем «что на ужин» и «кто сегодня заберет детей». Если люди устают, им становится не до отношений, тут бы выжить и себя не расплескать. И тогда постепенно отдаляются - просто переходя в режим экономии сил. Часто это бывает временным явлением. Жизнь наладится - наладится и общение.

УЙТИ ИЛИ ОСТАТЬСЯ?

Когда вы видите, что рассказы о своих чувствах, слезы и конструктивные разговоры не уменьшают чувство одиночества, попробуйте ответить на такие вопросы:

- Сможете ли вы быть с этим человеком, «добирая» близость из отношений с подругами, ребенком, коллегами, родными? А если сможете, будете ли все еще видеть смысл в союзе с мужчиной?
- Захотите ли жить с ним дальше, признав, что он никогда не изменится и не сможет дать вам то, чего вы хотите?
- Чего вам не хватает, чтобы чувствовать себя сильной и счастливой вне зависимости от поступков партнера? Как вы можете выстроить внутреннюю опору? Если после долгих раздумий вы все-таки решите уйти, чувство одиночества может сделаться еще более острым. Зато ситуация уже не будет казаться безнадежной - ведь вас некому будет каждый день отвергать. Можно начать поиски того, с кем вы не будете ощущать себя одинокой. Или же постепенно оттаивать и искать внутренние резервы. Они в любом случае пригодятся, когда вы начнете новые отношения. А вы их точно начнете.

КАК ПОВЫСИТЬ ГРАДУС БЛИЗОСТИ В ОТНОШЕНИЯХ

• Общаться в полную силу

Не включайте радио, как только садитесь в машину. Побудьте в тишине и попробуйте заново поискать темы для разговора. Не поглядывайте в телефон или телевизор, когда муж старательно рассказывает о собрании на работе. Не уносите мысли в далекие края. Будьте «здесь и сейчас», целиком погружаясь в общение.

• Узнавать друг друга

На заре отношений мы трепещем от радости новизны. А потом живем с уверенностью, что все уже понятно и знакомо. Выяснять нечего. Ужиная вместе, мы обсуждаем максимум вкус жареной картошки. Но близость можно восстановить, если задавать друг другу глубокие вопросы. О чем в жизни муж жалеет сильнее всего? Какой день из его детства был самым счастливым? За что он хотел бы сказать себе спасибо в 70 лет?

• Вспоминать или создавать новые совместные впечатления

Ностальгия объединяет, поэтому обратитесь мысленно к тем временам, когда вы были не разлей вода. Можно пересматривать фотографии, сделанные вскоре после знакомства, снова отправиться в путешествие туда, где вы когда-то чувствовали себя счастливыми. Или сейчас поработать над тем, что вызовет ностальгию в будущем - резать вместе салаты по вечерам, смотреть кино, укрывшись одним пледом, делать друг другу массаж перед сном или выбрать новый маршрут для отпуска.

• Развивать эмпатию

Попробуйте каждый день ставить себя на место любимого, представлять, что он чувствует, какой ему видится та или иная ситуация. Постепенно партнер это заметит и начнет двигаться в вашем направлении. Особенно если отношения ему небезразличны.

• Сосредоточиться на себе

Кажется, будто уход в работу, учебу или хобби - шаг в сторону от отношений. На самом же деле, когда в нашей жизни начинается новый виток, мы перестаем заикливаться на трудностях, смотрим на проблемы шире и словно со стороны. И это в итоге положительно отражается на общении с близким человеком.

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Софья Шокотко,
практикующий психолог,
экзистенциальный аналитик.

Есть важный момент. Мы чувствуем себя одиноко, когда вручаем ответственность за счастье другому человеку. Ждем, что он будет чутким, но выясняем, что у него свои привычки, настроение, способность к восприятию. Нестыковки накапливаются и, как ржавчина, разъедают отношения. Главный рецепт: дать себе то, в чем мы нуждаемся. В частности, делать, что хочется - пойти на танцы, в театр, заняться спортом, заботиться о себе. А если чем-то важным мы сами себя обеспечить не можем, надо говорить об этом так, чтобы партнер понял. Не тогда, когда вы дошли до точки кипения и способны только плакать и кричать. А мудро выбирать время и слова для разговора. Бывает, что как бы мы ни старались, мужчина не слышит. Он в этом месте глух. Он банкрот. Это нужно принять в свою картину мира. Не ранишь каждый раз о кажущееся безразличие, а опираться в своих решениях и поступках на это новое знание. Как бы ни было горько. И помнить, что у каждого человека есть он сам, и вот он себя никогда не бросит.





В КОНТАКТЕ

Психологи считают, что отдаление ребенка от родителей - необходимый для него этап развития. Но значит ли это, что подростку вообще больше не интересно общаться с папой и мамой? И можно ли найти точки соприкосновения?

Повзрослевшие дети не очень-то стремятся проводить время с родителями. Найти свое место в мире - вот что сейчас важно для ребенка, и мир этот состоит преимущественно из сверстников. Да, грустно. Но есть несколько простых шагов к сближению.

ВНУТРЕННИЙ АУДИТ

Прежде всего нужно честно признать себе, чего вы на самом деле хотите. Ведь за желанием быть рядом нередко кроются повышенная тревожность и собственные проблемы. Подросток это чувствует - и сопротивляется. Его точно оттолкнут:

- **Контроль.** Часто фраза «Тебе со мной не интересно» означает «Мне не хватает информации». Раньше ребенок вываливал вам все, от ссор с одноклассниками до жалоб на больную коленку. А сейчас слышно только нейтральное «все нормально». Вы раздражаетесь, и он тоже: потому, что пока не понимает, что люди беспокоятся не только о маленьких и беспомощных, но и о любимых.

- **Скрытые упреки.** Вы стыдите его и пытаетесь заставить чувствовать себя виноватым за то, что он причиняет вам боль. В ответ получите агрессивную или пренебрежительную реакцию. Это защита и

сигнал, что ребенок все еще очень зависим от вас. А упреки сильно травмируют его.

- **Нотации.** Подросток не желает идти в оперу, на выставку или к вашим друзьям («Прекрасная, интеллигентная семья, их сын университет закончил!»). Дело в том, что он считает в таких приглашениях желание приблизить его к образу «хорошего мальчика (или девочки)», который существует в вашем воображении. Он злится или обижается, думая, что вы считаете его плохим и пытаетесь «доработать».

- **Ревность.** Да, на данном этапе жизни друзья для него важнее семьи. Да, однажды он вырастет, все поймет и изменится. Но не стоит бесконечно повторять эту мысль - вам все равно не поверят. Сочтут за очередной упрек и обидятся.

ПРИМЕРКА НОВЫХ РОЛЕЙ

Как бы вы ни сопротивлялись, придется перекраивать представление о своем ребенке. Вместо жизнерадостного пупса видеть перед собой хрупкого, ранимого, тре-

15% подростков признались, что им не хватает общения с мамой и папой

вого человека, который очень старается стать крутым. Этому ломкому, не успевающему за собственным ростом существу, у которого стрессы случаются по сто раз в день, нужен немного другой родитель, чем, например, третьекласснику.

ПОДРОСТКУ ИНТЕРЕСЕН ВЗРОСЛЫЙ, КОТОРЫЙ:

- Считает его априори хорошим.
- Живет своей жизнью, причем с удовольствием.

- Умеет поддержать разговор о важных вещах. Не оценивая, не давя авторитетом, а просто спокойно выражая мнение. На самом деле, любому ребенку очень важно общаться со взрослыми. Довольно часто он стремится найти старшего друга - наставника. Но обычно выбирает для этой роли не родителя, а кого-то другого. На вас же будут отрабатываться разные коммуникативные техники; на папе и особенно на маме, подросток будет учиться добиваться любви и поддержки, не умея сказать «я люблю». Может, это не то внимание, которое вам хочется ему оказывать, но именно из совместного переживания этого тяжелого периода складываются хорошие отношения с выросшими детьми. Прощаясь с детством, ребенок свергнет вас с пьедестала, а когда разберется с собой, увидит вас глазами повзрослевшего человека, и тогда в вашей жизни начнется новый интересный период.

ВСЕ СПОКОЙНО

Если острого конфликта нет, и ребенку не нужно уклоняться от ударов по самооценке и избегать вас, он, наоборот, будет подпитываться от вас уверенностью в себе и, соответственно, с удовольствием уделять вам время. Распорядитесь этим благом разумно.

- **Подключайтесь к его жизни там, где он это разрешает.** Например, помогайте в организации школьных поездок или театральных постановок. В школах с выраженной партнерской культурой или в объединениях дополнительного образования такое участие приветствуется, и дети принимают его как должное.

- **Поддерживайте ребенка в важных для него проектах,** пусть даже в чемпионате по компьютерным играм. Если это дело, в котором вы разбираетесь, оставайтесь в позиции болельщика, а не тренера. Подбадривайте, но не оценивайте.

- **Учите его тому, что хорошо умеете сами.** Мало кому удастся передать мастерство детям: труд-

но выйти из роли родителя и говорить как обычный профессионал. Ребенок интересуется вашей работой или хобби? Отлично, дайте ему возможность поучаствовать. И если это дело приносит доход, договоритесь с ним о сотрудничестве и честно платите за работу.

• **Оставляйте конфликты за порогом.** Семейные ужины могут стать кошмаром, если за столом собираются напряженные, недовольные люди, решающие, кто из

них сильнее неправ. От трапезы нужно получать удовольствие! Можно, например, смотреть кино или сериал, который нравится всем, - потом будет что обсудить. Да, диетологи такое не приветствуют, но это гораздо менее вредно, чем раздраженные споры.

• **Вовлекайте подростка в планирование семейных поездок.** Пусть там будут места, в которые он хочет попасть - один или с вами (например, фанатский музей люби-

43% подростков хотели бы от родителей приятия и внимания, а вот помощь в учебе нужна только 21%

мой команды).

И не таскайте его по выставкам и магазинам, если живописью и шопингом он не интересуется.

• **Будьте его фокус-группой.** Чем бы ваш ребенок ни увлекся, хоть бы видеоблогингом, ведением сообщества с мемами или маникюром, разрешайте ему экспериментировать на вас. Это укрепит его доверие к родителям в разы сильнее, чем задушевные беседы.

• **Если вам не интересно его увлечение, не притворяйтесь.** Возможно, вы просто не разбираетесь в предмете, тогда стоит попросить его объяснить, что именно он делает. Слушайте внимательно, не критикуйте и не говорите, что он занимается глупостями.

• **Выражайте желание проводить с ним время,** но не считайте, что он обязан быть с вами. Просто приглашайте и предлагайте, но не давите.

В целом, подростки нуждаются в родителях гораздо больше, чем показывают. Если у ребенка нет повода бояться безапелляционной оценки и постоянного нарушения его хрупких личных границ, он будет получать удовольствие от общения с вами.



Личный опыт

Елена, 40 лет. У нас с дочерью улучшились отношения, когда я перестала вставать на сторону школы. До 7-го класса Маруся была отличницей, а потом успеваемость ухудшилась, и дочь, по словам ее классной, связалась с плохими ребятами. Я сначала срывалась, ругалась, требовала вернуться к учебе... а потом подумала: как же тяжело моей девочке, ведь весь взрослый мир против нее. Когда классная меня в очередной раз вызвала, я попросила дочь присутствовать при разговоре, спокойно и твердо сказала учителю, что пугать нас страшными перспективами не надо. И мой ребенок не обязан обеспечивать хорошие показатели школы на диагностиках и олимпиадах, если ему этого не хочется. Маруся потом долго молчала, а через несколько дней ее как прорвало: она, оказывается, ненавидела эту школу. Я предложила перевестись в другую, и мы выбрали ее вместе. Не могу сказать, что дочь проводит со мной все свое время, но напряжение из отношений ушло. Она стала делиться пробле-

мами, рассказывать, что у нее происходит в жизни. Я не даю ей советов, но, если просит, высказываю свое мнение.

Анастасия, 39 лет. Я жду подросткового возраста своего сына, но он все не наступает, хотя мальчику уже 17. Наоборот, мне с ним с каждым годом все легче и легче. Он учится в спортивной школе и проводит много времени на сборах. Может, именно это играет роль? Или то, что он тянет ляжку, которая не каждому взрослому по плечу? А может, дело в том, что мы его поддерживаем вне зависимости от успехов или провалов в спорте? Не знаю, но в свободное время сын едет к нам, общается, искренне радуется простому отдыху на даче и домашней еде.

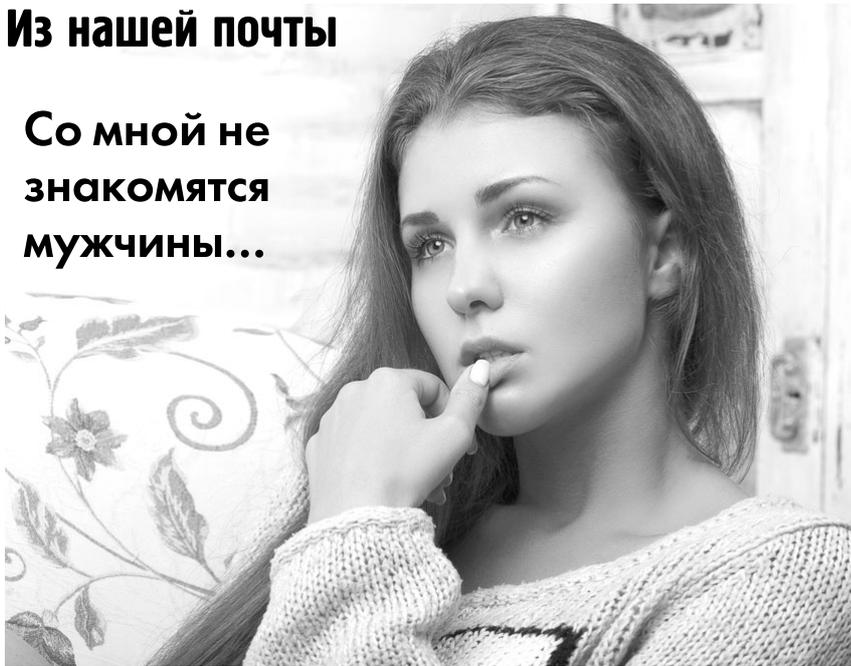
Светлана, 40 лет. Мама мне всегда твердила, что мне отольются ее слезы, когда моя дочь повзрослеет. Дочери сейчас 18, но я из-за нее не плакала пока. Она эколог, учится на первом курсе и уже больше пяти лет постоянно в экспеди-

циях по всей стране. Мне многие говорили, что я не услужу за ребенком, что от походной жизни она превратится черт-те во что и даже пойдет по рукам, но я опасности в экоклубе и окружающих ее людях не видела. Она после каждой поездки неделями рассказывала, что там происходит. Еще она приглашала меня на мероприятия, которые клуб проводил у нас в городе, многие другие дети тоже звали родителей. Мы помогали ребятам в их работе, подружился. Мне кажется, если подросток находится в среде нормальных детей и взрослых, он и со своими родителями в контакте.

Людмила, 42 года. Через переходный возраст прошли оба наших сына. Старший много конфликтовал с отцом, а младший наоборот: они с папой оба увлечены ретроавтомобилями. Так что всегда вместе ездят по всем мероприятиям, с удовольствием работают в гараже. В свои 16 парень умеет делать то, с чем многие взрослые мужчины не справляются. Но я думаю, нам просто повезло - совпали интересы.

Из нашей почты

Со мной не знакомятся мужчины...



Милая «Подруга»! Я неплохо выгляжу, хорошо одеваюсь, у меня подтянутая фигура, я разносторонняя личность. Но почему-то мужчины со мной не знакомятся! На улице, в кафе, в кино никто не подходит! Что со мной не так?

ПОДРУГА: То, что вы хорошо выглядите - прекрасно! Но это только половина успеха. А какой посыл вы транслируете? Бывает, идет писаная красавица, но с ней не хочется завести знакомство. Некоторые мужчины и вовсе не знают, как к ней подступиться. О том, что она - разносторонняя личность и имеет несколько высших образований, сильный пол не знает.

Я рекомендую вам обратить внимание на то, с каким выражением лица вы обычно ходите. Может, на нем печать одиночества или скуки, или вселенских проблем? А может, вы уже давно не улыбались. Поверьте, иногда это бывает гораздо важ-

Ребенок меня раздражает!

Милая «Подруга»! Моему сыну 2,5 года, воспитываю его одна. Он гиперактивный, иногда я просто не могу спокойно смотреть на его выходы... Лжюсь, раздражаюсь, кричу. После этого бывает ужасно стыдно...

ПОДРУГА: Самое главное, что вы должны понять: ваши периодические вспышки гнева нормальны! Но это не значит, что с ними ничего не нужно делать.

Думаю, вся беда в том, что вы не умеете или не можете отдыхать. Чтобы воспитывать ребенка, нужно иметь на это силы. А если вы находитесь в постоянном стрессе, сильно устаете, то что вы можете дать малышу, кроме негативных эмоций?

Попробуйте найти для себя способы расслабления. Выделите хотя бы полчаса в день, чтобы зарядиться энергией. Можете почитать книж-

нее, чем одежда, которую мы носим. Скорее всего, вы не привыкли контролировать себя в подобных мелочах, но стоит попробовать! Как только выдается свободная минутка, мысленно спрашивайте себя: «Как я выгляжу со стороны? Может, пора улыбнуться? Расслабиться?» Если будете подавлять себя постоянно, в конце концов у вас сформируется привычка контролировать выражение лица.

Кстати, мужчины чувствуют, когда девушка любым способом хочет заполучить в свои сети кавалера. Старайтесь меньше закидываться на отсутствии новых знакомств.

ку, порисовать, посмотреть любимый сериал или просто полежать. Вы воспитываете сына одна, но иногда можно попросить своих родителей присмотреть за ребенком. Как только вы начнете позволять себе отвлекаться от «мамских» дел, то почувствуете, насколько легче и продуктивнее проходит ваше общение с сыном. И еще один лайфхак: когда ребенок вас раздражает, прямо скажите ему об этом. Сделать это можно следующим образом: «Сынок, я тебя очень люблю, но сегодня ты плохо себя ведешь и этим меня расстраиваешь. Помогите мне! Мне не хочется ругаться».

Елизавета.

Хозяйка квартиры ходит с проверками

Милая «Подруга»! Снимаем с мужем квартиру. Мы аккуратные, чистоплотные, никаких претензий к нам быть не может. Но хозяйка постоянно приходит с проверками, чем очень нам надоедает!

Елена Манько.

ПОДРУГА: Хозяйка квартиры имеет право навещать вас и проверять, в каком состоянии находится помещение, которое она сдает. Но делать она это может строго регламентировано. Советую вам для начала взглянуть на договор найма. Оговорено ли там, как часто хозяйка может приходить с проверками? Если да, не стесняйтесь при очередном визите показать ей документ и мягко намекнуть, что вам не нравится такое поведение.

Если в бумаге ни о чем таком не говорится, самое время обсудить время и количество посещений. Спросите у хозяйки: может быть, ее что-то не устраивает в вашем проживании?

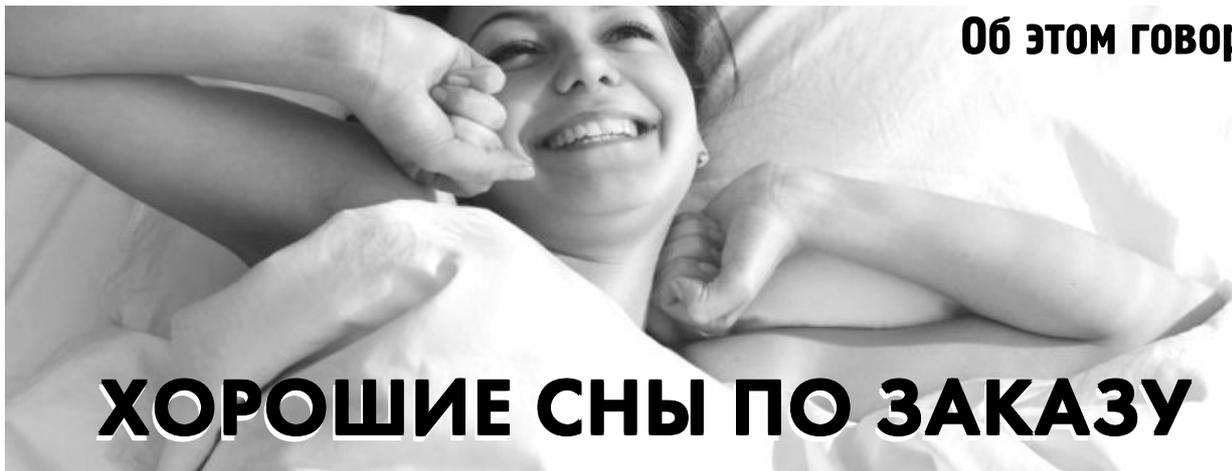
Постарайтесь в дальнейшем сами периодически ей отзваниваться и сообщать, что у вас все в порядке. Важные вопросы вроде перестановки или смены мебели обязательно обговаривайте с ней, чтобы дама видела: с ее мнением считаются.

ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ ЛЮБЯТ СЛАДКОЕ?

Заглянув в тарелки мужчины и женщины, вы можете заметить, что прекрасная половина человечества часто останавливает свой выбор на сладостях. В то время как мужчины отдают предпочтение мясу. Женский организм больше подвержен влиянию гормонов, которые и отвечают за тягу к сладкому. Например, когда повышается уровень эстрогена в крови, нам хочется съесть шоколадку.

Девушки обычно более эмоциональные. Чтобы пережить внутри себя всю гамму ощущений, им нужна помощь. Любая сладость, поступая в организм, повышает уровень серотонина - гормона радости - и прекрасно с этим справляется. Правда, сладкое прибавляет нам лишние килограммы. Но можно искать более безопасные варианты вроде сухофруктов или горького шоколада.



ХОРОШИЕ СНЫ ПО ЗАКАЗУ

Вам случалось просыпаться ночью в холодном поту, потому что во сне за вами плыли акулы или гнался маньяк? Хорошо, если такие сны - явление редкое, но когда кошмары преследуют регулярно, пора принимать меры!

Каждому второму взрослому человеку плохие сны снятся хотя бы раз в течение года. 2-8% людей страдают от хронических кошмаров с периодичностью раз в неделю. Чаще всего страшные сновидения посещают человека под утро, во время быстрой фазы сна. Образы могут быть настолько реалистичными, что тело реагирует на физическом уровне: сердце бьется чаще, дыхание учащается, и человек просыпается. Кошмары ухудшают качество сна, и если они повторяются регулярно, то вы начинаете чувствовать усталость, сонливость, тревожность. Все валится из рук, вы буквально засыпаете на ходу. Не ждите, пока кошмары сами пройдут, в ваших силах запрограммировать себя на хорошие сны.

ШАГ 1. РАЗОБРАТЬСЯ С ПРОБЛЕМАМИ

Самый частый сюжет кошмарных снов взрослых людей - это мотив погони. За вами гонится кто-то страшный, и если догонит, то вам несдобровать. Зачастую причиной таких ночных видений становятся нерешенные проблемы. Подсознание пытается достучаться до вас и сигнализирует об опасности. Скажем, ваш муж стал подозрительно часто задерживаться на работе, ему постоянно кто-то звонит, он стал нервным и раздражительным. Есть и другие тревожные звоночки, которые явно намекают на супружескую измену. Но вы молчите, потому что боитесь, что ваши подозрения подтвердятся. Неудивительно, если в подобной ситуации неопределенности и тревоги вам постоянно снятся кошмары. Пока вы будете отмахиваться от проблемы и делать вид, что ее не существует, можете забыть о спокойном сне. Если вы продолжи-

те упорно не замечать своих проблем, рискуете навредить своему здоровью.

ШАГ 2. ПРОЙТИ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Причиной кошмаров могут стать не только психологические сложности, но и проблемы со здоровьем. В первую очередь, это расстройства сна: апноэ (когда у человека во время сна останавливается дыхание) или синдром беспокойных ног (судороги). Но причины могут быть и более серьезные. Через кошмары ваше тело может посылать сигналы бедствия о том, что в организме что-то не так. Поэтому, если вы давно не проходили медицинское обследование, то стоит записаться на прием к терапевту и сдать общий анализ крови. Некоторые лекарства тоже могут стать причиной ночных кошмаров. Если вы принимаете антидепрессанты или препараты для нормализации кровяного давления, то посоветуйтесь с врачом. Возможно, вам нужно подобрать другие таблетки.

ШАГ 3. ПОДГОТОВИТЬСЯ КО СНУ

Многое зависит от того, как вы проведете вечернее время. За пару



Заведите привычку, которая будет ассоциироваться у вас со сном

часов до сна старайтесь ничего не есть, особенно это касается сладостей. Дело в том, что еда повышает метаболизм, организм активно включается в переваривание пищи и не дает мозгу отдохнуть. Вот мозг и начинает показывать вам «кино», причем не романтическую мелодраму, а настоящий хоррор. Так что чай с печеньем перед сном может быть не самой лучшей идеей. Вечером лучше выпить успокаивающий травяной чай с мятой, пустырником, корнем валерианы, липой. Обстановка в спальне должна быть максимально комфортной. Если вы живете на шумной улице или вам не повезло с соседями, то воспользуйтесь берушами. В комнату не должен проникать свет от уличных фонарей, поэтому приобретите плотные шторы. Хорошо проветрите спальню, прежде чем ложиться спать. Лучше достать дополнительное одеяло или плед, а температура в комнате пусть будет прохладной.

ШАГ 4. НАСТРОИТЬСЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ

Важно то, чем вы занимаетесь перед сном. Откажитесь от телевизора и просмотра новостей. Если на сон грядущий вы прочтаете ужасную историю о пожаре в торговом центре, то ничего удивительного, если ночью вас будут мучить кошмары. Разборки с домашними тоже лучше устраивать в другое время. Ссоры и разговоры на повышенных тонах вызывают перевозбуждение нервной системы, и как следствие - плохие сны. Вечером лучше заняться делами, которые успокаивают, умиротворяют и приводят вас в хорошее расположение духа. Почитайте вместе с детьми добрую книжку, послушайте музыку, займитесь рукоделием, посмотрите смешное видео с котиками. Лежа в постели с закрытыми глазами, старайтесь думать о хорошем: о том, куда вы поедете летом в отпуск, или о красивом платье, которое вы видели на витрине, и обязательно купите его после зарплаты.



(Продолжение, начало в 29-52, 1-26)

Патрик улыбнулся ей с такой трогательной нежностью, что в горле Мередит застрял комок, мешавший говорить.

— Я горжусь тобой, Мередит, — шепнул он, и Мередит поняла, что встреча с рассерженным Мэттом не пройдет так легко, как он хотел показать.

— Наверное, мне пора, — пробормотала она и, встав на цыпочки, порывисто поцеловала его в щетинистую щеку. Патрик стиснул ее в медвежьих объятиях, и это молчаливое сочувствие едва не лишило ее вновь самообладания. Она не могла вспомнить, когда собственный отец в последний раз обнимал ее.

— Джо отвезет тебя, — взволнованно выдохнул Патрик, стараясь скрыть, что сам вот-вот заплачет. — Пошел снег, и дороги могут обледенеть.

Мередит, отступив, покачала головой.

— Я лучше поеду в своей машине. Привыкла ездить в любую погоду.

— Но мне было бы спокойнее, если Джо отвезет тебя, — настаивал он.

— Со мной все будет в порядке, — подчеркнула она, но тут же вспомнила, что обещала поужинать сегодня с Лайзой, а потом пойти вместе с подругой в художественную галерею на выставку работ приятеля Лайзы.

— Можно позвонить по вашему телефону? — спросила она Патрика.

Лайза была более чем разочарована и немного рассердилась, что Мередит отменила встречу, и поэтому немедленно потребовала объяснений. И когда Мередит рассказала все, что произошло, Лайза пришла в бешенство:

— Боже, Мер, все эти годы ты и Мэтт считали друг друга... и все из-за твоего ублюдка отца! — Она неожиданно осеклась, прервала свою пыльную тираду и мрачно пожелала:

— Желаю тебе удачи сегодня вечером.

После ухода Мередит Патрик долго

РАЙ

молчал, а потом оглянулся на Джо, который все это время беззастенчиво подслушивал у кухонной двери.

— Ну, — объявил он, расплываясь в улыбке, — что ты думаешь о моей невестке?

Джо оттолкнулся от косяка и вразвалку направился в гостиную.

— Знаешь, было бы все-таки лучше, если бы я отвез ее на ферму, Пат. Тогда она тоже осталась бы без машины и не смогла бы никуда деться.

— Она и сама это поняла, — хмыкнул Патрик, — поэтому решила ехать одна.

— Мэтт не обрадуется, когда увидит девочку, — предсказал Джо. — Он злой на нее как черт! Нет, хуже! Никогда не видел его таким! Я случайно назвал ее имя вчера, так от его взгляда у меня кровь в жилах похолодела! Судя по звонкам, которые Мэтт делал в машине, он подумывает скупить акции ее универмага и захватить его. Никогда не видел, чтобы кто-нибудь так доводил его, как эта девчонка.

— Знаю, — мягко согласился Патрик, улыбаясь еще шире. — Только она. Больше ни один человек.

Джо всмотрелся в довольную физиономию Патрика и недоуменно свел брови:

— Надеешься, что после того, когда она расскажет Мэтту, как поступил ее папаша, и Мэтт немного остынет, может и не позволить ей покинуть ферму, верно?

— Я на это рассчитываю.

— Держу пари на пять долларов, что тут ты ошибся. Лицо Патрика мгновенно омрачилось:

— Ты ставишь против?

— Ну... в обычном случае я бы так не сделал. Наоборот, поставил бы десять баксов, что как только Мэтт увидит эту красивую мордашку и огромные мокрые глаза, немедленно потащит ее в постель, чтобы возместить все обиды и наверстать упущенное время.

— А почему ты считаешь, что он этого не сделает?

— Да потому, что болен, вот почему. Патрик, немного успокоившись, расплылся в самодовольной улыбке:

— Ну не настолько уж он болен.

— Болен как пес бродячий, — упрямо настаивал Джо. — Целую неделю ходил с гриппом и все-таки отправился в Нью-Йорк! Вчера я приехал за ним в аэропорт, так он прямо захлебывался кашлем, даже меня дрожь пробирала.

— Хочешь поднять ставку до десяти долларов?

— Заметано.

Они вновь уселись за шашки, но Джо, поколебавшись, предложил:

— Патрик, я не стану держать пари. Просто несправедливо отбирать у тебя десять баксов. Ты почти не видел Мэтта на этой неделе. Готов голову прозакладывать, он слишком болен и слишком зол, чтобы вообще обратить на нее внимание.

— Он, конечно, чертовски взбешен, но вовсе не настолько уж болен.

— С чего ты так уверен в этом?

— Довелось мне случайно узнать, —

начал Патрик, притворяясь, что целиком погружен в обдумывание следующего хода, — что Мэтт перед отъездом побывал у доктора и захватил с собой лекарство. Он звонил мне из машины по пути на ферму и сказал, что чувствует себя лучше.

— Да ты все врешь — вон глаз дергается!

— Хочешь поднять ставку?

ГЛАВА 34

Когда Мередит, захватив маленький саквояж со всем необходимым, вышла из квартиры, шел снег, но к тому времени, когда она пересекла границу штата Индиана, метель превратилась в настоящий буран. По шоссе разъезжали грузовики с песком и снегоочистители: желтые фары светились словно спасительные маяки сквозь крутящиеся снежные сморчки. Мимо Мередит проехал автофургон, обрызгав слякотью ветровое стекло, но уже через две мили она увидела тот же фургон, наполовину съехавший в канаву; водитель успел выпрыгнуть и теперь стоял на обочине, объясняя что-то другому водителю грузовика, свернувшему с дороги, чтобы вытащить неудачника.

Если верить прогнозам, температура понизилась до двадцати двух градусов и продолжала падать; ожидалось, что толщина снежного покрова достигнет двенадцати дюймов, но Мередит была слишком поглощена собственными тревожными мыслями, чтобы беспокоиться о погоде. Она могла думать только о прошлом и о том, как застаивать Мэтта понять, что не она виновата в случившемся. Когда Патрик настоял, чтобы она поехала на ферму, Мередит была так потрясена, что почти лишилась способности соображать. Теперь же шок понемногу начинал проходить, и ее обуревало куда большее, чем у Патрика, нетерпение поскорее все объяснить Мэтту и помириться с ним.

Стоило Мередит представить, что должен был испытывать Мэтт, получив ту проклятую телеграмму, как ей снова становилось не по себе. И все же он вылетел домой, чтобы объясниться с ней, а его прогнали от ворот госпиталя, словно назойливого попрошайку! Он не бросил жену и ребенка! Сознание этого наполняло ее счастьем и безумно-отчаянной потребностью заставить его поверить, что она не убила их малышку и не изгнала Мэтта из своей жизни.

Машину занесло, и Мередит резко сбросила скорость, задыхнувшись от ужаса, когда «БМВ» заскользил на обледенелом участке, но тут же вновь оказался в безопасной зоне. Как только автомобиль снова стал слушаться руля, Мередит вновь обратилась мыслями к Мэтту. Только теперь она поняла причину глубоко скрытой неприязни к себе, которую постоянно чувствовала. Стал даже ясен смысл реплики: «Перейди мне дорогу еще раз, всего лишь раз и горько пожалеешь, что твоя мать не сделала аборт!»

Его так несправедливо, так ужасно оскорбили, так больно ранили! Стоило

ли удивляться, что Мэтт готов отплатить любыми, даже самыми жестокими способами! Поразительно, что он пытался вести себя как цивилизованный человек в опере и за обедом, учитывая все, в чем он считал ее виновной! На его месте Мередит не дала бы себе труда быть вежливой, не говоря уже о дружелюбии.

Внезапно ей пришла в голову мысль, что Мэтт мог сам послать себе эту телеграмму, чтобы оправдать в глазах отца развод с Мередит, но она тут же покачала головой. Мэтью Фаррел жил лишь по собственным моральным законам и не считал нужным ни перед кем оправдываться. Он сделал ей ребенка, женился, мужественно выдержал яростный натиск ее отца. Одной лишь дерзостью и силой воли создал финансовую империю. Он не стал бы пресмыкаться даже перед собственным отцом и тем более посылать себе телеграммы. Телеграмма же с согласием на развод, полученная Мередит, очевидно, была попыткой отплатить за оскорбление. Но ведь он сначала вернулся к ней...

Слезы жгли глаза Мередит, и она, сама того не сознавая, все прибавляла скорость. Нужно поскорее добраться до фермы, поговорить с ним, попытаться все объяснить. Он так же нуждается в ее прощении, как она — в его, и вряд ли томительная нежность и острое сожаление, которые она испытывает сейчас к Мэтту, могут послужить угрозой их будущему с Паркером. Прекрасные видения проплывали перед ее мысленным взором — в следующий раз, когда Мэтт протянет руку, улыбнется ей и поздороваается, она ответит улыбкой и крепким рукопожатием. Их дружба не ограничится нечастыми встречами на балах и приемах, они смогут быть и деловыми партнерами. Мэтт поистине блестящий тактик и непревзойденно умеет вести переговоры, так что она, возможно, иногда сможет позвонить ему, чтобы попросить совета. Старым друзьям ведь позволено это, не так ли? Они будут иногда обедать вместе, и она станет рассказывать ему о своих проблемах, и Мэтт, наверное, вызовется помочь... иначе для чего и существуют друзья...

Теплый огонек в душе все разгорался, превращаясь в жаркое пламя.

Проселочные дороги были небезопасны, но Мередит почти ничего не замечала. Ее великолепные грезы о дружбе с Мэттом совершенно затмили жестокую реальность: ведь у нее нет никаких доказательств того, что она говорит правду. Мэтт уже знает, как необходим Мередит развод по взаимному согласию и без всяких скандалов. Если она войдет в дом и с ходу начнет рассказывать о выкидыше, Мэтт, несомненно, вообразит, что Мередит придумала всю эту сказку, чтобы, сыграв на его сочувствии, заставить согласиться на развод. И, что еще хуже, Мэтт купил участок, так необходимый Мередит, за двадцать миллионов и теперь держит «Бенкрофт энд компани» в десятиллионных финансовых тисках, требуя за землю уже тридцать миллионов. Он наверняка предположит, что все ее истории насчет выкидыша и телеграмм — отчаянный коварный план, чтобы он согласился разжать эти финансовые клещи. Следовательно, единственным вы-

ходом будет немедленно объявить ему, что решение комиссии по районированию будет пересмотрено. Как только Мэтт поймет, что Филип никогда не станет больше вмешиваться в его дела, вероятно, отнесется к идее о разводе так же разумно, как в тот день в начале ленча... И только когда он поймет, что мотивы Мередит совершенно бескорыстны, она сможет рассказать, что случилось на самом деле и как погиб их ребенок. Мэтт должен ей поверить, потому что у него не останется причин сомневаться.

Деревянный мостик через ручей был покрыт толстым слоем снега. Мередит увеличила скорость, чтобы не застрять, и затаила дыхание. «БМВ» ринулся вперед, завизжав шинами и пробуксовывая, и почти подлетел к воротам фермы. Лунный свет отражался от покрытых снегом полей, и в его лучах деревья казались странными, потусторонними призраками, грустным напоминанием о прошедшем лете. Подобно зловещим скелетам они отбрасывали уродливые тени на побеленную стену дома, и Мередит вздрогнула, словно от дурного предчувствия.

Она загнула мотор и выключила фары. Слабый свет пробивался через занавески в окне верхнего этажа. Мэтт был здесь и еще не лег спать. И, конечно, придет в бешенство, как только увидит ее.

Прислонившись головой к сиденью, Мередит закрыла глаза, пытаясь собраться с мужеством, смело встретить то, что ожидает ее через несколько минут. И в этот момент, сидя одна в машине, слушая вой пурги, Мередит по-настоящему осознала, какая невероятно тяжелая и трудная задача ей предстоит, и впервые за эти одиннадцать лет попросила о помощи.

— Пожалуйста, — прошептала она, — Господи, пусть он поверит мне!

Открыв глаза, она резко села, вытащила ключи зажигания и взяла сумочку. Одиннадцать лет назад Господь ответил на ее молитвы, и Мэтт вернулся, только Мередит не знала об этом и, выйдя из госпитали, словно забыла о них. И Бог, без сомнения, наказал ее за это!

Истерический смех заклокотал в горле. Поразительно, думала Мередит, выходя из машины, как она ухитряется заставлять всех и каждого злиться на нее, ведь она так старается никому не делать плохого!

На крыльце неожиданно зажегся свет, и ее смех мгновенно улетучился; сердце беспорядочно заколотилось, и Мередит увидела, как входная дверь открывается. Потеряв голову от волнения, она поскользнулась, схватилась за крыло машины, уронила ключи в глубокий снег около правой шины и уже наклонилась было, чтобы поднять их, но тут же сообразила, что в сумочке есть другие, и кроме того, нет никакого смысла рыться в снегу, особенно сейчас, перед самым важным в ее жизни разговором.

В дверях появился Мэтт и, не веря глазам, уставился на поразительную сцену: из машины вышла женщина, как две капли воды похожая на Мередит. Нет... не может быть! Женщина нырнула вниз и исчезла, а через несколько минут появилась снова, осторожно обходя машину. Мэтт схватился за косяк,

пытаясь побороть слабость и головокружение. Он уставился на видение, уверенный в том, что из-за гриппа начались галлюцинации, но женщина откинула тяжелую копну припорошенных снегом волос таким мучительно-знакомым жестом, что сердце Мэтта почти болезненно сжалось.

Она подошла к крыльцу и откинула голову, чтобы получше его рассмотреть: — Здравствуй, Мэтт.

Мэтт решил, что он определенно страдает галлюцинациями. Или просто бредит. Может, просто умирает наверху, в постели. Он не знал, что именно с ним происходит, только ощущал все нарастающие по силе приступы озноба, терзающие его чаще и чаще. Видение улыбнулось... нежно и нерешительно.

— Можно войти? — спросило оно. Женщина выглядела совсем как Мередит, только превратившаяся в ангела.

Бешеный порыв ледяного ветра бросил Мэтту в лицо пригоршню снега и вывел его из оцепенения. Это не чертов призрак, а Мередит, Мередит из плоти и крови, и осознание этого неожиданно послало в кровь невероятную дозу адреналина. В висках забилось возбуждение, по Мэтт, слишком большой, чтобы выпроводить ее или самому замерзнуть до смерти, пытаясь заставить ее уйти, выпрямился, отступил от порога и грубо повернулся к ней спиной, предоставив Мередит делать все что вздумается. Хорошо еще, что потрясение при виде появившейся Мередит придало ему хотя бы немного сил!

— Ты, должно быть, обладаешь инстинктом гончей и упорством бульдога, если решилась приехать сюда в такую погоду, — сообщил он, выключая верхний свет. Голос его звучал хриплым и незнакомо, даже в собственных ушах.

Мередит готовилась к самому худшему, во всяком случае, к гораздо более взрывному приему, чем этот.

— Мне помогли тебя найти, — пояснила она, с тревогой изучая его осунувшееся лицо, потрясенная затопившей сердце неистовой нежностью. Подавляя желание сжать ладонями его лицо и сказать, как ей жаль прошедших лет, Мередит ограничилась тем, что сбросила манто и протянула Мэтту.

— Дворецкий взял выходной, — издевательски бросил он, отступая. — Так что повесь его сама.

Вместо ожидаемого язвительного ответа Мередит повернулась и бросила манто на спинку стула. Мэтт гневно сощурил глаза, мучаясь одновременно от непонятого смущения. Странно... почему она ведет себя так покорно, почти униженно, совсем не то что во время их последней встречи.

— Ну?! — рывкнул он. — Слушаю! Что тебе нужно?

К удивлению Мэтта, она рассмеялась, коротко, чуть задыхаясь.

— Думаю, прежде всего я бы хотела что-нибудь выпить. Да-да я определенно хочу выпить.

— Шампанское кончилось, — сообщил он. — Можешь выбирать между скотчем и водкой. Не желаешь — не пей.

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)

ГОРОСКОП НА ИЮЛЬ 2018 ГОДА

Гороскоп на июль 2018 года подарит вам только яркие и положительные впечатления. Вы сами будете искренне радоваться тем мелочам, которые преподнесет судьба. Хотите перемен? Значит, они случаться. Не устраивает прежняя работа? Без сомнений меняйте ее, на более перспективную и прибыльную. Мечты и давние планы в июле легко воплотятся в реальность, но только вы сами не упустите шанса на успех и финансовое благополучие.

В июле 2018 года нужно ставить перед собой достижимые цели, быть самоувереннее и упорнее. Меняя принципы и расставляя приоритеты, вы сможете иначе взглянуть на личную жизнь. У одиноких появится возможность встретить любимого человека, с которым заключите официальный брак. В работе нужно стать истинными мастерами своего дела, а не надеяться на помощь состоятельных дядей. Чтобы появилась гармония в душе, необходимо слегка измениться внутренне, а также окружить себя приятными и добродушными людьми.

Гороскоп на июль 2018 года рекомендует быть внимательными к себе в работе, ведь влияние планеты Сатурн устроит настоящее испытание на прочность. Может появиться чувство вины, отчужденность и апатия. Учтите, что только вы сами способны вытащить себя из рутины и депрессии. Общаясь с окружающей природой, друзьями и новыми людьми, вам нужно напол-

няться позитивной энергетикой. Главное, не терзаться сомнениями и быть терпеливыми. Поверьте, судьба – особа хитрая, она знает, кому дать шанс на удачу и защитить от проблем.

В амурных делах вам нужно быть сдержаннее эмоционально, тогда можно рассчитывать на длительные и искренние отношения. Гороскоп на июль 2018 года обещает великой любви, но и одиночество может иногда пойти на пользу. Ваша очаровательная улыбка и томный взгляд не оставят равнодушными ни одного поклонника. В Новолуние (13 июля) вам лучше отказаться от интимной близости, свиданий, предложений руки и сердца и принятий судьбоносных решений.

Итак, контролируйте свои желания, сочувственно относитесь к людям и будьте мягче. В июле 2018 года нужно больше времени проводить с семьей, заниматься домашними делами, а не с головой уходите в работу. Иначе, споры и конфликты с родственниками неминуемы, а также нагрянут бытовые проблемы и срочные переезды. Гороскоп на июль 2018 года рекомендует вам быть осторожнее, занимаясь активными видами спорта. Веселитесь, но в меру, чтобы не угодить в неприятные ситуации и аварии. В середине июля не следует планировать свое дело – это напрасная затея. Вот творческие проекты будут успешными, а личный бизнес, даже при крупных вложениях, принесет лишь убытки.

ОВЕН

Гороскоп на июль 2018 года Овну предсказывает интересный месяц, когда можно поработать на славу, и путешествовать. Главное, чтобы вы сами стремились получить заряд бодрости, наполниться эмоциями и впечатлениями. Неважно, что вас ожидает – деловая поездка или встреча с новыми людьми. Вы воспользуетесь такими возможностями, что станете еще успешнее и оптимистичнее в жизни.



Хотя, слишком углубляться в проблемы других людей не следует. Астрологический прогноз на июль 2018 года Тельцу рекомендует отдохнуть, найти единомышленников и открыть новые горизонты в рабочей сфере. Кстати, позаботьтесь о позвоночнике и пройдите курс массажа.

БЛИЗНЕЦЫ



Гороскоп на июль 2018 года Близнецам обещает такие кардинальные перемены во внешнем образе, что все вокруг ахнут от удивления. Вы и внутренне тоже изменитесь, что пойдет вам только на руку. Милые, уступчивые и здравомыслящие Близнецы не совершат опрометчивых поступков, потому что во всем в

июле будут опираться на прошлый опыт и знания. Вот только в личной жизни нужно стать реалистичнее, а не витать в облаках.

РАК



сидеть у окошка в ожидании принца, а чаще общаться в новых компаниях. Для укрепления здоровья кушайте больше продуктов, богатых витамином С и занимайтесь спортом.

ЛЕВ

Гороскоп на июль 2018 года Льву советует настроиться на позитив, а не жить грустными воспоминаниями о былой любви. Тогда судьба подарит вам море ярких событий, романтических встреч и настоящих друзей. Если Лев чего-то

ТЕЛЕЦ

Телец в июле никому не откажет в моральной поддержке, а также щедро поделится с окружающими своей уверенностью и рассудительными сообщениями.



сильно захочет, то в июле из любой ситуации выйдет победителем. Но не забывайте про главное – здоровье. Иначе, есть шанс угодить в больницу с отравлением или воспалением легких.



ДЕВА



Деве в июле нужно усмирить амбиции и выдержать все испытания, которые пошлет на нее судьба. На личную жизнь совсем не останется времени и сил, ведь все они будут оставлены на работе. Гороскоп на июль 2018 года Деве советует решать проблемы срочно, а не откладывать их на завтра. В конце месяца возможно путешествие, о котором вы давно мечтали. Копите деньги и пакуйте чемоданы!

ВЕСЫ



Гороскоп на июль 2018 года Весам рекомендует трудиться с утра до вечера, чтобы наладить финансовое положение и сделать карьеру. Конечно же, есть шанс надорвать здоровье, потому будьте крайне осмотрительны и соблюдайте меры профилактики. В семейной жизни у Весов все обстоит благополучно, правда, ссор на бытовой почве не избежать. Не пытайтесь навязывать свое мнение супругу, а станьте сговорчивее.

СКОРПИОН

Скорпиону в июле нужно действовать строго по плану, а не по наитию. Если ввяжетесь в авантюры, то никого не вините. В рабочей сфере вы можете полностью реализовать свои смелые идеи, только поделитесь ими с коллегами и начальством. Гороскоп на июль 2018 года Скорпиону обещает счастливый период в любви. Вы встретите «своего» человека – по интересам и в духовном плане.



СТРЕЛЕЦ



Гороскоп на июль 2018 года Стрельцу предсказывает трудный в психологическом плане месяц. Вам захочется убежать не только из города, но и забыть про все,

что вас с ним связывало. Учтите, что такое поведение может реально оттолкнуть от вас надежных друзей и любимого человека. Повышенная мнительность Стрельцу не присуща, но в июле он не сможет контролировать свое внутреннее состояние.

КОЗЕРОГ

Козерогу в июле не будет скучно и грустно, ведь вокруг столько интересного, перспективного и авантурного. Вы сможете изменить к лучшему не только свою, но и



жизнь других людей. В любви Козерог будет загадочен и притягателен, как никогда. Ну, а в рабочей обстановке вам не будет равных. Астрологический прогноз на июль 2018 года Козерогу предсказывает сплошные успехи, признание коллег и крупную прибыль. В конце месяца не мешает пройти обследование в клинике.

ВОДОЛЕЙ



Гороскоп на июль 2018 года Водолею советует быть экономнее, особенно, когда вы захотите в butik дорогой и модной одежды. Зачем вам еще один костюм или платье? Подумайте лучше о том, что-

бы открыть свой бизнес и вложить в него накопленные деньги. Водолей также решит сменить место работы, что позволит ему раскрыть потенциал в творческой области. В июле ешьте больше фруктов и овощей, чтобы не болеть гриппом в осенний период.

РЫБЫ



Рыбы в июле 2018 будут не плавать в мутной реке, а плескаться в чистом океане любви, достатка и прекрасного настроения. Вот только принимать кардинальные решения в амурных делах не следует. Лучше потратьте все силы и энергию на достижение целей в карьере. Гороскоп на июль 2018 года Рыбам советует быть внимательнее к хроническим заболеваниям, которые летом напомнят о себе в полной мере. Главное, вовремя обращайтесь к врачу-специалисту.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



С этим можно бороться разными способами. Выбирайте подходящий в зависимости от цвета нарядов и белья.

ВЕЩИ ПОЛИНЯЛИ

БЕЛЫЕ

* На одежде и белье могут остаться разводы разного цвета, образующиеся при попадании цветной вещи в ба-

рабан машинки. Сразу же постирайте повторно: с сырого белья пятна удаляются проще всего.

* Прекрасно справляется с удалени-

ем серых и цветных пятен марганцовка. В ведре с горячей водой растворите 1/2 стакана стирального порошка и несколько крупинок марганцовки так, чтобы раствор был розоватого цвета. Погрузите в ведро пострадавшую вещь, закройте крышкой и оставьте на 2-3 часа. Затем останется только прополоскать вещь.

* Удалить пятна разного цвета с белых вещей можно и при помощи отбеливателей - хлорного или кислородного, - следуя инструкции.

ЦВЕТНЫЕ

* Если в процессе стирки они окрасились от других (линяющих) вещей, то нужно постирать их еще раз, желательно при температуре 60 градусов, но только если это позволяет тип ткани.

* Используйте для решения проблемы специальные восстановители цвета для ярких или цветных вещей. Пользоваться ими нужно строго по инструкции, так как эти химикаты являются сильнодействующими.

* Возвратить первоначальный вид полинявшей одежде можно и с помощью отбеливателя, специально предназначенного для этого. На его упаковке должна быть пометка Color.

БОРЕМСЯ С ПЫЛЬЮ

* Наливайте немного кондиционера для белья в ведро перед мытьем полов. Полы будут выглядеть более чистыми и блестящими, да и запах порадует и во время уборки, и после.

* Для протирания пыли, а также мытья окон и зеркал используйте микрофибру. В первом случае она поможет лучше собрать пыль, не распространяя ее вокруг, а во втором - отлично очистить поверхности без разводов.

* Сбрызните антистатиком бумажное полотенце, после чего протрите экраны телевизора или компьютера.

Пригодится

* Воду от промывки круп можно использовать в качестве удобрения. Такая вода содержит кремний, железо, магний, фосфор.

* Не ставьте розы и гвоздики на телевизор или холодильник - эти цветы не любят вибрации и быстро вянут.

* Розы любят калий, поэтому, под кустик закопайте кожуру банана целиком, если не жалко. Цветы будут пышнее.

* Для обильного цветения подкармливайте комнатные растения раствором касторки (1 чайн. ложка на 1 л воды).

* Розы лучше всего ставить на сквозняке - так они дольше сохранятся.

Намотай на ус

Моете посуду в резиновых перчатках, но они быстро рвутся? После каждого использования сразу вытирайте перчатки насухо полотенцем. Это продлит им жизнь



СПРАШИВАЛИ? ОТВЕЧАЕМ

Стиральные порошки не вымываются?

Недавно услышала, что стиральные порошки не вымываются из тканей и могут быть опасными для здоровья. Так ли это?

Инна.

Стиральный порошок никогда не вымывается из ткани на 100%. Быстрее всего реагируют на такие вещества дети. Именно поэтому на детских порошках можно увидеть надпись «гипоаллергенно». Заметили на коже красные пятна почувствовали зуд, шелушение? Скорее всего, это аллергическая реакция. Токсичные вещества из порошка могут проникать через кожу и даже приводить к нарушениям работы внутренних органов. Поэтому не трогайте порошок руками и многократно полощите белье.

Как избавиться от запаха лекарств?

Переехала в квартиру, где раньше жила бабушка, и никак не могу избавиться от запаха лекарств. Проветривания не помогают. Что делать?

Елена.

Залейте 2 ст. ложки гвоздики (специя) 1 л воды и доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите еще 30 минут. Кастрюлю с отваром поставьте в комнате, где пахнет лекарствами. Аромат гвоздики нейтрализует их запах. При необходимости повторите процедуру несколько раз, пока проблема окончательно не исчезнет.

Почему всем нравятся бархатцы?

Почти у всех наших соседей растут бархатцы. А мне совсем не нравятся их запах. Откуда такое повальное увлечение этими цветами?

Ирина.

Кроме того, что бархатцы радуют своей красотой, они приносят пользу. Эти цветы могут стать отличным удобрением. Их можно измельчить и перекопать с ними



землю. Это убережет будущие посадки от многих вредителей - проволочника, колорадского жука, нематод. Поэтому, зачастую, высадка этих растений оздоравливает участок. Можно засушить бархатцы на зиму. А летом сделать на их основе настой. Это хорошее средство борьбы с луковой мухой, тлей, бабочками-вредителями, белокрылками.



ЧТОБЫ ВАННАЯ ЗАСИЯЛА ЧИСТОТОЙ

1 Самая дешевая водка, налитая в красивый флакончик с распылителем, поможет поддерживать гигиеническую чистоту в санузле. Пока чистите зубы, собираясь на работу, побрызгайте на смеситель, ручки дверей, зеркало. Зубы дочистили - вытерли поверхность чистой сухой тряпочкой - и порядок!

2 Среди тюбиков на раковине храните в небольшом пузырьке порошок для чистки посуды. Пришли вымыть руки? Потратьте еще 30 секунд на чистку раковины. Больше не понадобится, если выполнять эту процедуру регулярно. Причем, средства для посуды более мягкие, чем для сантехники, и их не так опасно наносить без перчаток.

3 Акриловую ванну между капитальными уборками можно поддержи-

вать в чистом виде с помощью средства для мытья посуды или дешевого жидкого мыла. В чем смысл? Не нужно натягивать перчатки, а потом долго ополаскивать ванну, как после применения убойной химии.

4 Бортики ванны, раковины и смесители утром, перед уходом на работу, и вечером, перед сном, быстро протрите сухой тряпочкой. Когда это войдет в привычку, тратить на это придется не больше полминуты. Разводы от воды легче предупредить, чем потом отдраивать.

5 Унитаз между делом удобно протирать туалетной бумагой. После использования ее просто смывайте.

О. Куликова.

Мужская работа

* **Чтобы оконные рамы открывались без труда, места примыкания створок смазывайте мылом.**

* **Мелкие древесные опилки, смешанные с масляным лаком, - отличная замазка щелей в паркете. Когда замазка высохнет, зачистите это место мелкой шкуркой и протрите влажной губкой.**

* **Если дверь при открывании-закрывании скрипит, подложите под нее топор, слегка приподнимите и смажьте штыри дверных петель машинным маслом.**

* **Ножки стульев царапают пол? Помогут старые валенки, ремень или толстый драп. Вырежьте квадратики по размерам ножек и прочно приклейте.**

* **Чтобы машина блестела, нанесите немного любого кондиционера для волос на вымытый кузов. Оставьте на 5 минут и смойте. Кроме того, кондиционер отталкивает воду.**

* **В сливном бачке прохудился поплавок? Поможет полиэтиленовый пакет: вытряхните из поплавка воду, поместите его в пакет и плотно завяжите.**



ИЗ КОРЕИ С ЛЮБОВЬЮ: РИТУАЛЫ КРАСОТЫ ДЛЯ КОЖИ

Большинство кореянок славится гладкой, будто фарфоровой кожей. В чем же секрет их красоты?

Корейские косметологи разработали «умный домашний уход», который взяли на вооружение уже тысячи женщин по всему миру! Благодаря такому уходу вы сможете предотвратить раннее старение дермы и устранить другие проблемы; воспаления, неровности, шелушения.

Используйте тканевые маски

Когда вы заметили, что кожа теряет эластичность, не спешите в магазин за средством против морщин. Первое, что вы должны сделать, - это максимально увлажнить дерму. Косметолог Винни Ли в книге «Корейская философия красоты» призывает женщин использовать тканевые маски. И не зря! Они прекрасно насыщают кожу полезными веществами. Если делать маски каждый день, дерма будет здоровой и подтянутой. Тканевые маски можно приобрести в косметическом магазине или сделать самостоятельно. На тканевой салфетке сделайте проре-

зи для глаз, носа и губ. Пропитайте салфетку огуречным соком или натуральным зеленым чаем (не пакетированным!) и положите на лицо. Через 20-30 мин. снимите салфетку, остатки маски распределите по коже.

Делайте массаж



После использования тканевой маски корейские косметологи рекомендуют делать массаж лица для активного впитывания увлажняющих веществ. При-

чем надавливать на кожу пальцами не рекомендуется: это может привести к раздражению дермы.

Ладонями, похлопывающими движениями двигайтесь снизу вверх. Откажитесь от массажного крема. Его заменит любое эфирное масло, подходящее вашему типу кожи (используйте 2-3 капли - не больше!).

Парная очистит поры

Горячий пар увлажнит дерму, удалит кожное сало и активизирует циркуляцию крови. Парная для вашей кожи сохранит тонус и сияние кожи, ее цвет будет здоровым, румяным. Достаточно одного раза в неделю. Существуют специальные устройства - паровые сауны для домашнего ухода, однако горячее полотенце справится с распариванием не хуже!

Поднесите к лицу горячее полотенце. Когда оно немного остынет, можно положить полотенце на кожу лица. Чтобы «парная» была эффективной, держите наготове второе горячее полотенце и замените им первое, когда это потребует (ткань быстро остывает). После процедуры нанесите на кожу масло или крем для лица - средства хорошо впитываются и быстрее начнут «работать».

Правильно

выбирайте косметику

Возрастные изменения в первую очередь отражаются на нашей коже. Именно поэтому нужно правильно подбирать косметику в соответствии со своим возрастом. О чем важно знать?

25 лет и старше. Ваш выбор - косметика, которая способствует обновлению эпидермиса. Используйте тоники и кремы, в состав которых входят АНА или ВНА; они наиболее эффективно удаляют роговой слой кожи.

35 лет и старше. В составе косметических средств должны быть витамин С и ретинол - они выравнивают цвет кожи. Важен также коллаген для тонуса дермы.

45 лет и старше. Возрастная кожа требует более тщательного ухода. Используйте пептидную косметику. Гексапептиды борются с глубокими морщинами, олигопептиды способствуют синтезу коллагена, а опоидные пептиды помогают при воспалениях, шелушениях.

ЕСЛИ ВЫ НА ДИЕТЕ

Если вы сидите на диете, кожа не получает многих питательных веществ. Поэтому, вместе с лишними килограммами вы рискуете потерять и эластичность кожи, и красоту волос и ногтей. Выход есть! Диетологи предлагают добавить в рацион следующие продукты:

Сладкая тыква. Тыквенный суп, тыква на пару - прекрасный перекус, богатый

бета-каротином. Тыква увлажнит кожу изнутри.

Томаты обладают антиоксидантным эффектом, поскольку содержат ликопин. К тому же, это малокалорийный продукт.

Горох - идеальный продукт для тех, кто столкнулся с ранним старением кожи. Горох содержит растительные волокна, насыщенные фитоэстрогеном, которые

замедляют процессы увядания дермы. **Гранат** содержит полифенол-антиоксидант, богатый растительными гормонами. Он вернет коже упругость, замедлит процессы обезвоживания.

Морковь поможет справиться с акне, особенно если приготовить мелкую морковь на пару. Витамин А ускорит процессы регенерации и сократит количество прыщиков.

Миндаль содержит витамин Е, который «отвечает» за увлажнение дермы. В день без вреда для фигуры можно съесть 10-15 орехов.

Наконец-то мечта миллионов женщин, которые мечтают похудеть, но не могут соблюдать строгие диеты. Новый метод питания противоположный всем ранее существовавшим диетам и заключается в регулярных длительных интервалах между приемами пищи. Это идеально подходит женщинам, которые трудятся полный рабочий день, занятым молодым мамам (ведь им некогда готовить себе особые блюда), любителям подольше поспать и пропустить завтрак, а также всем, кто не любит соблюдать принципы дробного питания.

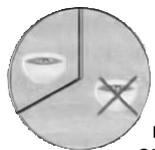
В чем суть

Интерmittент-фастинг - это интервальное голодание, согласно которому время делится на промежутки приема пищи и отказа от нее. Каждый выбирает схему, которая ему удобна, в зависимости от того, сколько часов без пищи вы можете спокойно обходиться. Никаких самоистязаний или ограничений не нужно: в остальное время вы можете есть что угодно. Главное правило - соблюдать режим.

Данный метод, несмотря на то что переворачивает устоявшиеся взгляды на принципы правильного питания, имеет глубоко научную основу. Его открыл японский ученый Есинори Осуми, который всю свою жизнь занимался изучением аутофагии - физиологическими процессами, когда клетка избавляется от шлаков. Во время голодания организм стремится избавиться от дефектных белков, токсинов и прочего хлама, при этом клетки омолаживаются, вырабатывается новая энергия. За свое открытие японец получил Нобелевскую премию. А голливудские диетологи поспешили приспособить научные данные для новой системы питания и омоложения своих звездных клиентов, причем весьма успешно.

Как питаться

Существует несколько схем фастинга.



1 16/8 - голодание в течение 16 часов и 8 часов регулярного приема пищи (3-4 раза). Это самая простая и популярная схема. В часы отказа от пищи входит ночной сон, а также пропуск ужина или завтрака - в зависимости от вашего режима. Плюс этой схемы в том, что во время отдыха от переваривания пищи организм изгоняет токсины, расщепляет жиры, а также оптимизирует выработку инсулина, что значительно снижает неконтролируемую тягу к сладкому. Сторонники данной схемы утверждают, что подобное питание ускоряет прокачку мышц в спортзале, купирует воспалительные процессы в организме, в том числе простуду, а также активизирует работу мозга и память.

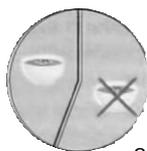


ФАСТИНГ-ДИЕТА: ГОЛОДАНИЕ БЕЗ ГОЛОДА

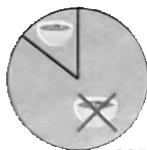
Раньше сторонники правильного питания утверждали, что есть нужно много раз по чуть-чуть, но теперь диетологи открыли новый метод похудения с помощью редких приемов пищи - интервальную голодовку.

*** Не спешите давать организму физические нагрузки в полном объеме. Заниматься спортом на голодный желудок поначалу будет очень трудно.**

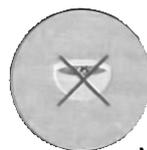
ляется употреблять свежевыжатые овощные соки или несколько орешков.



2 14/10 - 14 часов отказа от пищи и 10 часов, когда можно есть все. Такую схему рекомендуют начинать, потому что выдерживать ее проще всего. Например, если вы возвращаетесь с работы в 19:00 и плотно поужинали в 20:00, то утром, проснувшись, вы сразу отправляетесь на работу (можно выпить воду с лимоном или чашечку зеленого чая без сахара), а в 10:00 у вас будет первый прием пищи - желателен овсянка или овощи. Главное, сразу после голодания не нагружать организм тяжелой пищей, а затем можете есть что угодно до 20:00. И далее по схеме.



3 20/4 - эта схема предполагает один плотный прием пищи или два небольших в течение 4 часов, между которыми следует соблюдать 20-часовой голод. Если это затруднительно, помимо питьевой воды позво-



4 24-сутки абсолютного голода раз в неделю - это не столько система фастинга в чистом виде, сколько старый, давно известный метод разгрузочных дней. Он подходит тем, кто не может соблюдать предыдущие схемы, а также хорош в случаях с перееданием после выходных или праздников.

На заметку

Прежде чем пробовать систему интервального голодания, обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом. Она имеет ряд противопоказаний: гастрит, плохая работа надпочечников и др. Фастинг также противопоказан беременным и кормящим. Использовать фастинг следует с осторожностью! Если вы почувствовали себя плохо (например, головные боли, головокружение и т.д.), откажитесь от данного метода похудения.



ИЗ МОЛОДОЙ КАРТОШЕЧКИ

Все самое ценное в картошке находится в кожуре и тонком слое под ней. Поэтому картофель полезнее в мундире.

Ароматная с салом

1 кг картофеля, 300 г копченой грудинки или сала, 2 луковицы, 100 мл растительного масла, 1 чайн. ложка соли, 6 зубчиков чеснока, специи по вкусу, по пучку зеленого лука и укропа.

Картофель очистите, помойте и обсушите. Положите в большую миску, добавьте специи и соль. Сало (грудинку) нарежьте полосками или кубиками. Выложите на холодную сковороду и поставьте на средний огонь. Когда обжарится, добавьте нарезанный лук. В форму для запекания уложите лук с салом. Большую часть жира оставьте на сковороде - на нем обжарьте картофель. Выложите в форму, перемешайте. Накройте фольгой или крышкой и запекайте в духовке около 40 минут при 180 градусах. Для заправки нарежьте укроп, зеленый лук, измельчите чеснок, смешайте, добавьте растительное масло и соль. Залейте заправкой готовую картошку.

Тушеная с курицей

1,5 кг картофеля, 0,5 кг куриного филе, 2 луковицы, 1,5 чайн. ложки соли, 1 морковь, 2 лавровых листа, 4 зубчика чеснока, 100 мл растительного масла, 1 л воды, специи по вкусу, зеленый лук и укроп.

В доме малыш

Салат «Витаминка»

2 моркови, 2 яблока, по 1 чайн. ложке меда и лимонного сока, 1 ст. ложка растительного масла, орехи и зелень по вкусу.

Для заправки смешайте масло, лимонный сок и мед. Яблоки и морковь натрите на терке. Сразу же добавьте заправку. Пока салат пропитывается, положите орехи в пакет и прокатайте скалкой. Орехи можно смешать с салатом, а можно посыпать ими салат сверху. Добавьте зелень.

Суфле из судака

Филе 1 судака, 2 яйца, 100 мл молока, 1,5 ст. ложки муки, соль и сливочное масло.

Муку поджарьте на сухой сковороде, разведите с молоком. Варите, помешивая, до состояния густой манной каши. Соус процедите, посолите. Судака отварите до готовности. Добавьте в соус рыбу, желтки, посолите. Пропустите рыбную массу через блендер. Белки взбейте до бела и добавьте в рыбную массу. Перемешайте. Запекайте в фор-

Дешево и вкусно

СУПЧИК ИЗ ТОПОРА

Эти супы легко готовятся и доступны для любого кошелька.

Томатный с рыбой

1 л томатного сока, по 4 ст. ложки зеленого лука и сметаны, 1 сваренное вкрутую яйцо, 300 г рыбы, 1-2 огурца, соль, укроп.

Для супа можно использовать очищенные от костей куски свежей, жареной или копченой рыбы. Мелко нарезанный зеленый лук посолите и разотрите до появления сока. Яйцо и свежие огурцы нарежьте кубиками. Соедините слуком, залейте томатным соком. Добавьте подготовленную рыбу, сметану. При подаче посыпьте мелко нарезанным укропом.

Окрошка кефирная



1 л кефира, 300 г отварного мяса, 2 сваренных вкрутую яйца, 3 свежие огурца, пучок укропа с петрушкой.

Мелко нарежьте мясо, яйца, огурцы (лучше очищенные от кожуры), петрушку, укроп. Все смешайте, залейте кефиром. Посолите, поперчите. Вместо кефира можно использовать мацони.

Хлебный с сыром

200 г хлеба, 50 г твердого сыра, 2 яйца, мясной бульон, сливочное масло.

Хлеб нарежьте ломтиками и поджарьте с двух сторон на сливочном масле. Сложите в кастрюлю, залейте 1 л бульона и доведите до кипения. Добавьте тертый сыр и, помешивая, введите смесь из сырых яиц и нескольких ложек бульона. Доведите до кипения. Можно добавить зеленый лук по вкусу.

ме, смазанной маслом, при 180 градусах 30 минут.



БАРАНИНА С КУРАГОЙ И БАЗИЛИКОМ

4 куска баранины (лопачочная часть), 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки яблочного уксуса, 100 г кураги, 3 ст. ложки растительного масла, базилик, соль, специи по вкусу.

Приготовьте маринад: лук и чеснок измельчите, перетрите руками, добавьте соль, специи, черный перец, измельченный свежий базилик, уксус и растительное масло, курагу. В смесь выложите мясо и оставьте мариноваться, лучше на ночь. Разогрейте духовку до 220 градусов. Мясо выложите в форму, залейте маринадом и запекайте. Через 30 минут мясо переверните и оставьте еще на 30 минут в духовке.

ШАШЛЫК ИЗ ШАМПИньОНОВ С ОВОЩАМИ

0,5 кг грибов, 4 помидора, по 2 сладких перца, цукини, баклажана, луковицы, 1 лимон, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец по вкусу.

В зависимости от размера шампиньонов мелкие оставьте целиком, средние разрежьте пополам, а крупные - на 4 части, баклажаны и цукини нарежьте кружками, перец - дольками, лук - кольцами. Все осторожно выложите в кастрюлю, посолите и поперчите. Полейте лимонным соком и маслом. Перемешайте и оставьте мариноваться (не меньше 30 минут). Грибы нанижите на шампуры, чередуя с овощами.

ВАРЕНИКИ С КЛУБНИКОЙ

2 стакана муки, 1 чайн. ложка соли, щепотка соды, 1 стакан крутого кипятка, 300 г клубники, крахмал, сахар.

Муку смешайте с содой, солью, влейте крутой кипяток. Пока вода горячая, мешайте тесто ложкой, остынет - месите руками. Тесто должно получиться мягким и эластичным. Накройте и дайте «отдохнуть». Разделите на 4 части, каждую раскатайте в колбаску, разрежьте на 10 кусков и раскатайте в кружочек. На каждый выложите нарезанную клубнику, 1/2 чайн. ложки сахара и 1/3 чайн. ложки крахмала и залепите края. Можно использовать творожную начинку (300 г творога, 1 яйцо, ванильный сахар). Опустите вареники в кипящую воду и варите, пока не всплывут.



РУЛЕТ С КАПУСТОЙ



350 г мясного фарша, 1/4 кочана капусты, 450 г слоеного теста, 4 яйца, 1/2 стакана молока, 1 луковица, растительное масло для жарки.

Отварите вкрутую 2 яйца, очистите и разрежьте вдоль пополам. Несколько капустных листьев отрежьте от кочана и бланшируйте их в кипящей воде 5-7 минут. Капусту (примерно 200 г) нашинкуйте соломкой, мелко порежьте лук и обжарьте их в растительном масле. В сковороду влейте половину молока, посолите и томите под крышкой до мягкости капусты. Добавьте мясной фарш и обжаривайте еще 5 минут, разбивая комки. Немного остудите, добавьте сырое яйцо и перемешайте. Часть бланшированных капустных листьев выложите в форме листа, накладывая их один на другой, как чешую. Разложите на них половину фарша, на него - половинки яиц, сверху - остальной фарш. Сформируйте в виде булки, накройте оставшимися листьями и заверните. Последнее яйцо взбейте с 2 ст. ложками молока и смажьте капустный батон этой смесью. Раскатайте слоеное тесто, посередине уложите капустный батон и оберните его сверху полосками теста, лишнее срежьте. Смажьте блюдо оставшейся молочной-яичной смесью и выпекайте в разогретой до 180 градусов духовке 30-35 минут.



МЫ В САД!

Для дачников сейчас - горячие денечки. Надо успеть высадить. Как помочь растениям быстро справиться со стрессом и освоиться на новом месте?



Многие цветы и овощи боятся холодов. Ростки могут погубить ночные заморозки. Поэтому их нужно высаживать в грунт не раньше начала июня.

Закаляйся

Рассаду нужно обязательно подготовить к новой жизни. Обидно будет, если бережно выращенные на подоконнике росточки погибнут.

С чего начать? За пару-тройку дней до поездки перестаньте поливать растения. На даче, в защищенном от ветра месте, установите контейнеры с рассадой. Лучше под деревья: они дают рассеянную тень. Пусть ростки поживут там дней пять. Потом можно передвинуть их на солнце, но не навсегда. Сначала ранним утром - до 10:00 и вечером - после 17:00. Затем ежедневно увеличивать время пребывания под лучами на час. Недели должно хватить, чтобы растения полностью акклиматизировались и подготовились к жизни в природе. Главное, все время следить за тем, чтобы земля в контейнерах не пересыхала.

Важно: Если обещают заморозки, укройте рассаду лутросилом или уберите в хозблок.

Взрыхлить и разровнять

Время посадки рассады зависит от того, насколько прогрелась почва. Проверить, готова ли она принять ро-

В пасмурную погоду ростки лучше сажать по утрам, в солнечную - ближе к вечеру.

стки, очень просто. Плотнo сожмите в руке небольшую горсть земли. Если, после того как вы раскроете ладонь, все рассыплется, значит, можно начинать. Первым делом обработайте грядки горячим (70-80 градусов) раствором медного купороса (1 ст.л. на 10 л воды) из расчета 1-1,5 л на 1 кв.м. Затем равномерно рассыпьте органические удобрения (3-4 кг навоза, торфа или перегноя на 1 кв.м.), суперфосфат (1 ст.л. на 1 кв.м.), сульфат калия (1 ст.л. на 1 кв.м.) и древесную золу (1 стакан на 1 кв.м.). Теперь все это

надо как следует перекопать, разровнять граблями и начинать делать лунки. Кстати, их перед самой посадкой можно пролить горячей водой.

Процесс пошел

Чтобы высадка прошла максимально спокойно, за несколько дней перестаньте поливать рассаду. А непосредственно за 1-1,5 часа до события пролейте ее водой так, чтобы земляной ком стал абсолютно мокрым. В этом случае он не рассыплется, и корни растения будут максимально защищены. Высаживайте ростки на приличном расстоянии друг от

друга, учитывая их будущий размер. В тесноте им не хватит питания и вентиляции (земля, как известно, не продувается). Начнутся болезни, например, грибок, и растения погибнут. Пересаживать легче всего в торфяных горшках или таблетках. Выкопали лунки, опустили в них растения, присыпали землей и тщательно уплотнили ее со всех сторон руками - так, чтобы не оставалось пустот. Когда все готово, грядку надо обильно полить: торф быстро растворится в почве и корни получат дополнительное питание.

Из общего ящика рассаду удобнее



Вынимая растения из пластиковых горшочков, аккуратно придерживайте стебель (он легко ломается). Пересаживают ростки вместе с землей, в которой они взошли.

доставать совком. Перед этим им же нужно разделить почву на квадраты, в центре каждого из которых - росток. Затем саженец наклоняют, подкапывают с одной стороны и вместе с землей достают совком, как ложкой. А потом на нем же опускают в лунку. При сильном переплетении корней рассаду можно окунуть в воду: это поможет разделить их с минимальными повреждениями. После высадки почву сверху мульчируют - присыпают торфом или опилками. Также можно использовать сосновую кору или скорлупки кедровых орехов (они заодно и украсят ваши клумбы и грядки). Но главное, мульчирование защитит ваш сад и огород от нашествия сорняков.

Обратите внимание

Если покупаете саженцы цветов в гипермаркете или на рынке, прежде всего осматривайте их стебли и листья. Они должны быть крепкими, без пятен, налета и повреждений. Тонкие часто ломаются при перевозке и высадке. Не берите экземпляры с оголенной нижней частью - это верный признак дефицита света. Такие саженцы неправильно развивались и, скорее всего, не приживутся. Хорошо, если на растении будет много бутонов и совсем чуть-чуть распустившихся цветков. Они будут радовать глаз дольше, чем те, которые вы высадите в разгар цветения.

И обязательно проверьте субстрат - смесь, в которой растение живет в магазине. Он должен быть влажным, в противном случае, скорее всего, корневая система саженца повреждена.

До того как высаживать купленную рассаду, опрыскайте ее растворами «Фитоверма» или «Эпина». Первый защитит ее от вредителей, второй поможет быстрее укорениться.

✓ В конце мая и начале июня высаживают рассаду теплолюбивых однолетников бегонии, петунии, лобелии, бальзамина пеларгонии, циннии.

Поздравления

Ксану ЭНГЕНОВУ поздравляем с днем рождения.

Желаем побольше радости и света. Пусть твой сын Роман, который недавно родился, будет счастливым и хорошим романтиком.

*С уважением,
Анна Орфаниди, Марина Белчева, Нина Губеладзе, Натела Швангирадзе, Ирина Кобалия-Данелия, Валентина Чернышова, Ирина Бериташвили, Людмила Тевзадзе, Валентина Ярославцева-Шемшур, Лидия Ситникова-Комарова, Елена Мачабели, Наталья Меладзе.*

Вадима ГЛИЧЕВА, нашего дипломата, поздравляем с днем рождения.

Желаем хорошего настроения, успехов в дипломатической деятельности. Пусть ваши дети и внуки будут счастливы.

*С уважением,
Анна Орфаниди, Маргарита Ганева, Цветелина Стойкова, Лорина Развигорова, Параскева Минчева, Красимира Русинова, Лора Пенчева, София Светлинова, Искра и Миранда Арабаджиевы, Марианна Трайчева, Лали Паргалава, Лия Корпашвили, Назира Асоева, Наринэ Арутюнян, Лили Музенитова, Алла Титвинидзе, Анна Димчева, Анаида Акоюян, Алла Фридман, Марина Добругова, Людмила Иванова и все, кто вас любит в Тбилиси и других городах солнечной Грузии.*

Трех подруг - Ирину ПОДСОСНОК, Ирину СТАСЮК и Ионку ХРИСТОВУ поздравляем с днем рождения.

Сияйте красивыми маленькими звездочками и радуйтесь цветам, которые цветут и благоухают.

*С уважением,
Анна Орфаниди, Инна Артеменко, Валентина Рудник, Оксана Билозир, Анна Еловенко, Донка Младенова, Лада Николова, Малуза Горанова, Ирина Нешкова, Мария Стромова, Ната Славчева, Стефка Дончева, Мальвина Кидикова, Лана Манагадзе, Этери Марташвили, Елена Микелашвили, Веста Квернадзе, Марина Мурадян, Елена Шишкина и все, кто вас любит.*

Глубокоуважаемую Русудан Константиновну РАЗМАДЗЕ поздравляем с днем рождения.

Желаем крепкого здоровья, долгих лет жизни и всех благ.

С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Алла Титвинидзе, Нана Кикутадзе, Тинико Маргвелашвили, Инна Зорина, Тасико Векуа и все ваши подруги.

Аллу КАРАИЛАНИДИ поздравляем с днем рождения.

Пусть твое сказочное село Ирага сияет своей красотой и благоухает цветами.

С уважением, Анна Орфаниди, Мария Саввиди, Иорданка Евтимиади, Ирина и Спирула Икономиди, Анастасия Микропуло, Анна Бостаниди, Гликерия Уранопуло, Натали Сацерадзе, Инга Юмашева, Валентина Гладко, Ирина и Ольга Энтиди, а также все, кто тебя любит.

Лану МАНАГАДЗЕ поздравляем с днем рождения.

Желаем хорошей и интересной жизни, побольше спектаклей с триумфом.

*С уважением,
Анна Орфаниди, Ирина Мегвинетухуцеси, Этери Марташвили, Елена Микелашвили, Ионка Христова, Ирина Подсоснок, Инна Артеменко, Светлана Бурневич, Анна Еловенко, Оксана Билозир, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Стефка Дончева, Малуза Горанова, Лина Радева-Нергадзе, Елена Шишкина, а также все ваши поклонники, друзья, подруги, коллеги.*

Марину МЕНТЕШАШВИЛИ поздравляем с днем рождения.

Желаем радости и веселья. Пусть твоя маленькая внучка Лизи будет радостно глядеть на мир.

*С уважением,
Анна Орфаниди, Марина Белчева, Заира Кварацхелия-Гулуа, Анна Янтар, Галина Каревская, Светлана Арутюнова, Цицо Ноцадзе, Нелли Жужунашвили, Любовь Щербаева-Нугешидзе, Анна Адамия, Светлана Ковальская, Тина Кверцхишвили и все, кто тебя любит.*

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №26

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Шкаф. Пасека. Бритва. Вира. Закон. Уйгур. Или. Трюмо. Раз. Пересказ. Коралл. Гать. Диета. Богарт. Вентиль. Таля. Яд. Опал. Поп. Город. Ведомство. Бова. Бутон. Пугач. Начальник. Хала.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

Буря. Карта. Поло. Делеша. Кивер. Футбол. Рада. Роба. Нивелир. Мул. Плат. Слет. Ость. Уток. Тон. Сквайр. Агава. Плавни. Гюрза. Елка. Куркума. Тени. Луг. Рознь. Тяж. Обух. Пирого. Лыко. Овал. Подача.

Светлана доктор
ПОДРУГА
журнал для женщин

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47, 5-й этаж.
Гл. редактор Елена Мчедлидзе
Тел.: 295 - 14 - 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.



Все началось с того, что я сняла на лето дачу. Хозяин - старый дедушка, интересный собеседник и говорун, - к моей радости, согласился, что на даче будут проживать и мои любимцы - кошка Ася и пудель Дия. Ребята они домашние, не агрессивные, так что, две хозяйские кошки - мама и дочка - приняли хвостатых дачников благосклонно, даже успели подружиться.

Мурка (младшая кошка) явно ждала котят. Старшая, Дымка, кажется, тоже... В положенное время у Мурки появились на свет три чудных пушистых комочка. Дедушка привычно вошел с ними: ставил коробку с одеялом, передвинув ее ближе к печке, которую топил вечерами - летом тоже бывает и сыро, и прохладно. Мурку угощал вкусненьким, а мы, дачники, дружно его в этом поддерживали. Котята подрастали, открыли глазки, начали проявлять интерес к миру. Вместе с дедушкой-хозяином мы баловали их, гладили, играли с ними, давали клички. Они были совсем ручными, ласковыми. А потом... исчезли. Все и сразу.

Кошка ходила вокруг дома, я вместе с ней: звали малышкой, искали, прислушивались к писку - безрезультатно. Мои дети особенно тщательно осматривали сад и со слезами возвращались обратно - котят нигде не было. Просто наваждение какое-то. Прошло несколько дней, и уже Дымка, старшая кошка, родила одного котенка. Теперь обе кошки заботились о крохе, кормили его, даже гулять выходили по очереди.

Расцветка у котенка была смешная: белоснежный, с черным беретиком на макушке и черной карнавальной маской на мордочке. Презабавнейший был и хвостик - морковкой, абсолютно черный от основания, словно приклеенный. Мы сразу почему-

осмотрел и сказал: «Что ж, пора...» Я спросила: «Что же пора?» «Да топить! - спокойно ответил хозяин. - Дымка уже откормила, молока у нее меньше, можно убирать и этого».

И тут я все поняла. «Добрый» дедушка, оказывается, не хотел стерилизовать своих кошек, считая, что «для их здоровья роды полезны», да и «денег жаль». Пусть, мол, рожают для своего удовольствия и пользы. «Кошечке родить для здоровья надо. Нестерилизованная, она и мышей лучше ловить будет!» А котят куда девать? Конечно же, утопить проще всего. Часто слышала я истории о том, как только что родившихся слепых котят топят сразу, но такого изощренного зверства от, казалось бы, нормального и даже симпатичного с виду старичка не могла вообразить и в самом страшном сне. Как оказалось, и топил-то он несчастных малышей в своем собственном пруду за домом. Сколько же там лежало их, бе-

ПОД СЧАСТЛИВОЙ ЗВЕЗДОЙ

то решили, что котенок - девочка, с нежно-розовым носиком и светло-зелеными глазками. Так оно и вышло.

И вот в один из вечеров сидел дедушка на диване, смотрел, как я играю с котенком. Ласково так смотрел, улыбался. А потом вдруг взял малыша, поднес поближе к глазам,

долаг, в пакетах с привязанным камнем...

Еле упросила я деда-изверга оставить этого котенка под мое честное слово, что заберу малыша с собой сразу, как он начнет хорошо есть самостоятельно и хотя бы еще чуть-чуть подрастет. Конечно, свое слово я сдержала.

Сейчас кошка Муся живет у замечательных людей, любима всей семьей, уже много лет она жива-здоровая, очень любит выезжать на дачу, ловит там мышей (несмотря на то что стерилизована), пугает птичек, дружит с огромным псом Рыжиком. Вот такая веселая и смешная киса, которая родилась под счастливой звездой - не иначе!

А я как «доброго» дедушку вспомню - мурашки по коже...

Елена Шварц.



Вязаное колье

Вам понадобится:
пряжа «Ирис» (150 м/25 г), крючок № 1,5, плетённый шнур, застежка, нитки, иголка.

Вязаные украшения - новая тенденция в мире моды. Вам по силам сделать оригинальное украшение самостоятельно!

Изящное украшение крючком станет хорошим подарком маме, подруге или... себе. Цветовую гамму выбирайте по своему желанию, подробная схема вязания поможет быстро справиться с творческой задачей.

1. Цветок

Наберите цепочку из 6 в. п. и замкните в круг соед. ст.

1-й ряд: 1 в. п. подъема, 9 ст. б/н в получившееся кольцо. Ряд закончить соед. ст. Нить отрезать.

2-й ряд: присоедините пряжу контрастного цвета и продолжайте вязание согласно схеме ряда. Ряд закончить соед. ст.

Далее работу продолжайте согласно схеме цветка с 3-го по 5-й ряд включительно. Всего свяжите 5 цветков разного цвета.

2. Листок

Пряжей зеленого цвета наберите цепочку из 11 в. п. (10 в. п. основы + 1 в. п.) и вяжите согласно схеме листка сначала с одной стороны цепочки, затем с другой.

3. Сборка колье

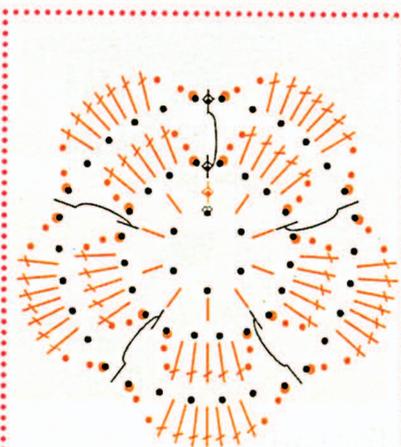
Цветы и листочки отпарьте через влажную ткань, придав им нужную форму. Отмерьте шнур необходимой длины (это примерно 55-60 см), на конце шнура поместите застежку. С помощью иголки и нитки нашейте на шнур цветки и листики в любом порядке. Колье с цветами крючком готово.

** Пряжа и натяжение должны быть достаточно плотными, чтобы изделие хорошо держало форму. Определите четко центр тяжести: всю композицию нужно правильно сбалансировать, иначе в носке будут неизбежны «перекосы».*

Автор изделия Елена Кирышина

С чем носить вязаные украшения?

Вязаные украшения хорошо смотрятся с простыми однотонными нарядами, которые не имеют ярких акцентов. Когда украшение связано крючком, оно получается массивным из-за плотных ниток и пряжи. Колье будет привлекать внимание окружающих.



УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

∩ = соед. ст. † = ст. с/н } = ст. б/н за арку нижележащего ряда
 • = в. п.
 | = ст. б/н ‡ = ст. с2/н
 T = п/ст.





ПАСТА С ЛОСОСЕМ

Филе лосося - 200 г, **помидоры черри** - 8-10 шт., **лимон** - 1 шт., **зелень** - 1 пучок, **чеснок** - 6 зубчиков, **масло оливковое для жарки**, **бульон рыбный** - 100 мл, **перец черный молотый** - по вкусу, **соль** - по вкусу, **паста** - 100 г.

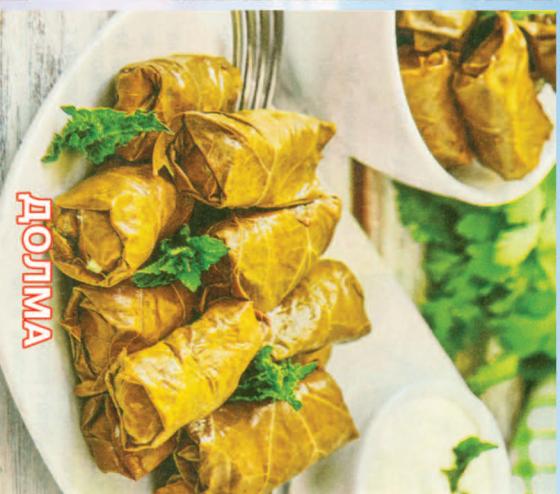
В сотейник налить оливковое масло, положить 3 целых дольки чеснока, затем кусочки лосося. С лимона снять цедру, посыпать ею рыбу, сверху положить 3-4 веточки зелени. Отварить пасту в подсоленной воде согласно инструкции на упаковке. В сковороде разогреть масло и обжарить 3 зубчика измельченного чеснока. Добавить к нему разрезанные пополам помидоры черри и рыбный бульон. Убавить огонь и слегка потушить. Рыбу в сотейнике потушить до образования красивой корочки, добавив пару ложек масла с бульоном из сковороды. В сковороду с помидорами черри переложить пасту и лосося, перемешать. Посыпать оставшейся зеленью.



ЛОСОСЬ С ОВОЩАМИ

Стейк лосося - 2 шт., **лимон** - 1 шт., **масло оливковое для жарки**, **овощи (брокколи, морковь)** - 400 г, **соль** - по вкусу, **смесь перцев** - по вкусу, **розмарин**, **тимьян молотые** - по вкусу, **зелень свежая для подачи**.

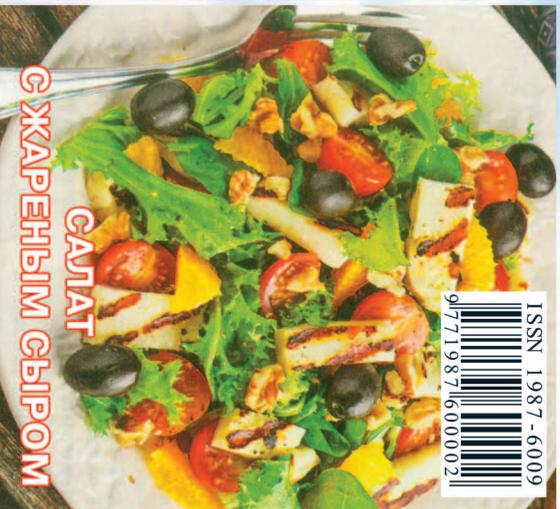
Натереть стейки солью и смесью перцев, розмарина и тимьяна, сбрызнуть лимонным соком. Разогреть сковороду с оливковым маслом, обжарить на ней стейки с одной стороны, чтобы лосось подрумянился поджаристым снаружи и сочным внутри. Как только одна сторона подрумянится, перевернуть рыбу на фольгу. Поверх лосося положить пару тонких кружочков лимона. Рядом со стейками выложить слегка проваренные в подсоленной воде соцветия брокколи и небольшие кусочки моркови. Фольгу завернуть. Запечь рыбу с овощами в духовке, разогретой до 180 градусов, в течение 12-15 мин. Подавать лосося румяной стороной и верху, украсив ломтиками лимона и свежей зеленью.



ДОЛМА

Листья виноградные - 10-12 шт., **баранина** - 200 г, **говядина** - 200 г, **лук репчатый** - 1 шт., **рис** - 100 г, **тархун**, **петрушка** - несколько веточек, **соль**, **перец** - по вкусу. **Для соуса: йогурт натуральный** - 100 г, **орехи грецкие (ядра)** - 40 г, **чеснок** - 1 зубчик.

Мясо мелко нарезать либо пропустить через мясорубку. Отварить рис до полуготовности, промыть. Лук нарезать мелкими кубиками. Мелко нарубить половину зелени. Соединить фарш с рисом, луком, зеленью, посолить и поперчить. Виноградные листья вымыть, удалить черешки и утолщения у основания. Положить на каждый начинку, подвернуть края листа к середине и свернуть трубочку (долму). Положить на дно кастрюли оставшуюся зелень, на нее - долму, залить водой или бульоном и тушить 1 ч. Подавать с соусом.



САЛАТ ЖАРЕННЫМ СЫРОМ

Салат латук (или ромэн) - 60-70 г, **сыр для жарки козий (или адыгейский)** - 90 г, **масло оливковое, апельсин** - 1 шт., **помидор** - 1 шт., **оливки черные** - 10-12 шт., **соль морская** - по вкусу, **перец белый молотый** - по вкусу, **орехи (грецкие или кедровые)** - по вкусу.

Листья салата крупно нарвать и сбрызнуть маслом. Апельсин очистить, нарезать кружками, каждый кружок разрезать на 8 частей. Выложить к листьям салата. Помидор крупно нарезать и также добавить в салат. Грецкие орехи нарезать (кедровые - обжарить на сухой сковороде), добавить в салат. Посолить, поперчить салат по вкусу. Сыр нарезать пластинами, смазать оливковым маслом, обжарить на гриле по 3 мин. с каждой стороны и выложить в салат.

Салат можно заправить бальзамическим соусом. Для его приготовления смешать 3 ст. л. оливкового масла, 1 зубчик чеснока (измельчить), 1 ст. л. бальзамического уксуса, соль и сахар по вкусу.

