

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДАРОК

№28

июль 2018

цена:
1,5 лари

Сам себе

ДОКТОР

стр.13

Признаки

инфаркта

стр.7

Как расслабиться

и начать жить

стр. 18

Главный

секрет изобилия

стр.33

История любви

Александра Кержакова

стр.20-21

Ирина Старшенбаум

“Любовь - это свобода”

стр.16-17

МОДНЫЕ ВЕЩИ |

Летние

Лето - прекрасная пора, чтобы насладиться теплом и легкостью. А для женщин это еще и возможность подчеркнуть свою элегантность, наряжаясь в красивые летние платья и сарафаны.



платья 2018



Вечерние

В этом сезоне вечерние платья порадуют разнообразием фасонов: платья прямого кроя, А-силуэта, платье-футляр, асимметричные, с разрезами на юбке. Среди цветов помимо классического черного дизайнеры предлагают яркие, насыщенные цвета: винный, бирюзовый, синий. Для вечерних выходов выбирайте качественные ткани, которые будут смотреться красиво и благородно: шелк, шифон, атлас.



Офисные

Офисные платья должны быть чуть ниже или выше колена, без навязчивого декора и украшений, декольте и вырезов. Цветовая гамма

приветствуется спокойная.

Обратите внимание на платье-футляр, А-силуэта с коротким рукавом, платье-рубашки. В таких нарядах вы обязательно будете чувствовать себя женственно и комфортно в течение всего дня.



ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ

НЕЛЛИ 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.

ВЫРВАТЬ БЕДУ С КОРНЕМ

Недавно я стала свидетельницей того, как на прием к сильному, проверенному специалисту люди хотели записаться всей семьей. Логика здесь проста: какой смысл протирать листочки у больного дерева – ведь его надо лечить целиком! Но хороший специалист потому и считается хорошим, что он берет не количеством, а качеством. То есть, к нему не нужно ходить как на работу. И, конечно, совсем нет необходимости приводить на сеанс всю семью.

Происходило это у потомственной ясновидящей **Нелли Бичикашвили**. Женщина средних лет, пришедшая вместе со своей матерью, жаловалась, что на них обрушился вал проблем – от внутрисемейных до финансовых. 20-летний сын из-за досадного инцидента оказался на грани отчисления из института. Муж был уличен в измене и со скандалом ушел из дома. Одновременно с этим возник имущественный спор по гаражу, была ограблена дача, начались проблемы со здоровьем, возникли трения в отношениях с коллегами на работе.

«Ну, как тут не подумать, что на всю семью была сделана порча? – вздыхает женщина. – И я очень хочу снять ее со всех своих близких. С сыном уже все решила. Мужа тоже хочу уговорить прийти к Нелли Бичикашвили...» Разгоряченная рассказом о своих несчастьях, женщина не сразу смогла понять, что для решения всех перечисленных проблем известной ясновидящей достаточно лишь ее личного присутствия. «Этот случай не единственный, – говорит Нелли Бичикашвили. – Узнав от кого-то из друзей, которым я реально помогла снять зависимость, избавиться от проблем с детьми и внуками, устроить личную жизнь, наладить отношения в семье, люди, естественно, тоже хотят уйти от бед, вернуть счастье и благополучие. Они, как правило, жаждут уладить все дела в комплексе и полагают, что им нужно ходить ко мне много и долго. На самом деле, это не так. Достаточно нескольких сеансов, чтобы устранить главную причину бед, после чего клубок проблем распутается сам собой...»

Другое дело, что, как предупреждает Нелли Бичикашвили, не стоит затягивать с визитом к специалисту – негативные, в том числе необратимые изменения развиваются особенно быстро (история женщины, о которой я говорила, тому пример). Поэтому обращаться за помощью для себя и близких следует при первых признаках беды.

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. Гришашвили, 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

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

ИЗ ПОЧТЫ ЯСНОВИДЯЩЕЙ

«Я потерял своего брата и от этого очень страдал. Моя знакомая, которой уважаемая Нелли Бичикашвили помогла предотвратить финансовое разорение, посоветовала обратиться к ней за помощью. Я так и сделал. Жалею, что не пришел к ясновидящей раньше, потому что она сказала – брат жив-здоров и описала место, где его искать. Сейчас наш Торнике уже дома, и мы счастливы. Спасибо Нелли, она просто молодец!»

Малхаз Г., Кахетия.»

ЧУЖУЮ БЕДУ – РУКАМИ РАЗВЕДУ

Работа экстрасенса, парапсихолога, целителя оценивается не титулами, которыми он себя нередко окружает «работники астрального плана», а реальной помощью, которую он оказывает людям, обратившимся к нему.

В наше непростое время, как никогда, идет борьба со злом и свирепствует эпидемия черной магии. Наличие в продаже книг по магии не оставляет равнодушными многих наших сограждан, которые согласны идти по головам своих близких, чтобы с помощью магии достигнуть желаемого результата. Черная магия разрушает семьи, банкротит фирмы, уничтожает людей и их имущество. На борьбу с черными силами встают сильнейшие мастера-супруги Ольга Александровна и Дмитрий Алексеевич Бибилашвили.

ВОТ РАССКАЗЫ БЛАГОДАРНЫХ ПАЦИЕНТОВ

Рассказ Марины Л. г. Тбилиси.

«Моей дочери Натии никогда не везло. Натия вышла замуж, но свекровь была против этого брака, и постоянно делала моей дочери порчу. Дочка находила в своей комнате и своей постели жирные пятна, иголки и еще много чего! Муж стал Натию избивать, а злодейка свекровь, смотрела на все это безобразии и радовалась.

Моя подруга повела меня на прием к экстрасенсу Дмитрию Бибилашвили. Он по фотографии моей дочери сразу определили, что на нее наведена сильнейшая порча. Я полностью доверилась известному экстрасенсу, забрала свою дочь из дома злодейки свекрови и стала водить ее на волшебные сеансы. Натия, когда вернулась ко мне домой была вся больна и врачи не могли поставить ей правильный диагноз и лекарства ей также не помогли. Но после того, как Натия прошла спасительный курс у экстрасенса Дмитрия Бибилашвили, все у моей доченьки сейчас хорошо, и я уверена, что дальше все также будет хорошо, так как у нее есть защитные талисманы, которые ей изготовил экстрасенс Дмитрий Бибилашвили. Когда о том, что моя дочь здорова и счастлива, узнала ее бывшая свекровь, то она, пытаясь злобой, стала мне звонить с угрозами. Но я опять обратилась за помощью к экстрасенсу Дмитрию Бибилашвили и он заблокировал злодейку – зло стало в многократном размере возвращаться к злодейке. В итоге, злодейка умерла, захлебнувшись в своей злости. А я точно знаю, что если мне понадобится помощь, я опять пойду к экстрасенсу Дмитрию Бибилашвили, и он мне обязательно поможет!».

Рассказ Рафика М. Г. Тбилиси.

«Проблемы в моей семье начались тогда, когда в наш двор переехала семья из Зугдиди. Новая соседка Мадона на каждый день стала заходить к моей жене и по мелочам просить то сахар, то



муку, то соль или еще что-то. Дом у меня всегда был полная чаша, но тут начались непонятные потери, то машина сломается, то кошелек вытащат, то еще что-то. Затем стала болеть дети...

Слава Богу, что существуют такие люди, как экстрасенс Дмитрий Бибилашвили.

К этому великому чародею меня повела моя тетя Гоар, которой экстрасенс Дмитрий помог несколько лет назад. Дмитрий мне провел диагностику и сразу же сказал, что на мою семью наведена порча из зависти, и что автор этой порчи моя новая соседка Мадона, которая с помощью колдовства стала забирать из моей семьи удачу, здоровье и «барак». Далее Дмитрий мне сделал после целительных сеансов талисманы и от порчи, и от сглаза, и конечно же талисман на «барак». Дмитрий почистил мой дом от порчи и поставил защиту на дом от злых чар – порчи и сглаза. Злая соседка тщетно делала попытки нанести мне вред – все ее попытки не увенчались успехом, так как господин Дмитрий по фотографии заблокировал соседку и она потеряла свою колдовскую силу. А у меня опять все хорошо. Я и моя семья счастливы! Огромное спасибо за помощь господину Дмитрию Бибилашвили».

«Спасибо вам, Ольга Александровна, за вашу помощь! Прошло уже много лет, как вы избавили меня от моих наболевших проблем. Почему я решила написать о моем случае?

Вы меня, может, и не помните, но вот читателям будет интересно, что у меня было до вашей помощи и что теперь

Зина – так звали мою золовку, жила отдельно со своим мужем и детьми, но она считала своим долгом контролировать и мои с мужем дела и денежные поступления. После нашей свадь-

бы просьбы о деньгах еще больше усилились. Сначала я по молодости свято верила в нужды Зины, но потом увидела, что дети Зины и хорошо одеты, и обуты, а ее бездельник муж купил новую машину. Мужу тоже эта ситуация стала надоедать, тем более, что после рождения второго ребенка я не смогла больше работать и занималась домом и детьми.

Чашу терпения моего мужа переполнила просьба Зины об очередной денежной безвозвратной ссуде. Золовке срочно понадобились деньги на какое-то важное для нее дело. У нас тогда лежала отложенная сумма (о которой знала Зина) – мы копили на машину, о которой мой муж мечтал всю жизнь. Тут мой муж жестко отказал сестренке.

На следующий день раздался телефонный звонок. Зина долго обвиняла меня в том, что из-за меня и моих ублюдков (так золовка назвала наших детей) брат перестал ей несчастной и голодной помогать и т.д.

Вечером, когда пришел с работы муж, я все ему рассказала. Естественно, он позвонил своей сестре, и была разборка. Прошел месяц, и на пороге квартиры я нашла четыре иголки и соль. Я поняла, что этот дело рук Зины, но не пошла ни к кому за помощью, подумав, что это все ерунда, но...

Не буду перечислять всех проблем, которые обрушились на меня, мужа и моих маленьких детей. Не знаю, чем бы это все закончилось, но я по телевидению увидела программу, в которой выступали вы, госпожа Ольга. Так я попала к вам на прием, вы мне тогда сказали, что на моей семье порча, автором которой является моя золовка Зина.

Я тогда к вам долго ходила, вы очистили от порчи и меня, и моего мужа, и наших детей. Квартиру вы тоже очистили от порчи и защитили своими чудесными талисманами. У нас скоро все дела опять наладились, а золовка стала болеть и через год умерла – видно ей вернулось, то зло, которое она нам причинила.

Еще раз, огромное вам спасибо, госпожа Ольга и земной поклон! Если бы не вы, нам бы всем сейчас лежать в сырой земле. Дай Бог вам здоровья и долгой жизни. С огромной благодарностью ваша пациентка Валентина И.»

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

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

Как засверкает, как затрещит, как жажнет!

1. Во время грозы держитесь подалеже от воды, металла, высоких деревьев, особенно стоящих отдельно, хоть под ними и удобно прятаться от дождя.

2. Прикиньте, в низине или на высоте вы находитесь. Лучше спрятаться под откосом, в овраге или хотя бы спуститесь с возвышенного места. Если находитесь в поле, а гроза все усиливается и молнии пляшут вокруг, не бойтесь испачкать одежду - ищите любую ложбин-

ку и там переждите вспо-лохи.

3. Обойдите стороной линии электропередач! Опасность здесь двойная - порванные во время грозы провода сами становятся источником беды. Железные решетки и столбы, будучи прекрасными проводниками, тоже заряжаются во время грозы, поэтому приближаться к ним небезопасно.

4. Если гроза застала в лесу, укрывайтесь

под низкими деревьями с густой кроной. Подложите под себя ветки,

лапник, полиэтиленовые пакеты (для изоляции от почвы). В укрытии нужно сразу же снять намокшую обувь и выжать мокрую одежду.

5. Если непогода застигла в поле, отложите в сторону все металлические предметы, которые есть. Притянуть к себе молнию могут даже цепочка или металлическая ручка зонтика.



Новости

Лекарства плюс зеленый лук

Зеленый лук усиливает действие антибиотиков. В лаборатории США получили вытяжку из зеленого лука и провели эксперимент: взяли 5 групп бактерий, на каждую из которых воздействовали не только антибиотиками, но и луковой вытяжкой. Результат: количество вредных бактерий уменьшилось в разы. Ученые собираются на основе таких исследований разработать препараты для лечения туберкулеза и других серьезных болезней.

Знаете ли вы, что...

✓ Причиной острого поражения печени может стать даже одна таблетка нестероидного противовоспалительного средства, например аспирина или парацетамола. Кстати, до 10% пересадок печени связаны с ее поражением этими препаратами.

✓ Дефицит сна, заявили ученые, - самый сильный провокатор появления раковых опухолей. Недостаток сна на 36% повышает вероятность заболеть любым видом рака. И еще: сон меньше 7-8 часов резко повышает уровень С-реактивного белка, то есть, воспалительных реакций.

✓ Доказана связь между бактерией хеликобактер пилори, обитающей в желудке, и риском атеросклероза коронарных артерий. Ученые из Южной Кореи рекомендуют как можно быстрее избавляться от зловерной бактерии, чтобы не допустить впоследствии ишемической болезни сердца.

БОЛЬШАЯ ОПЕРАЦИЯ БЕЗ БОЛЬШОГО РАЗРЕЗА

УСТАНОВКА СТЕНТОВ МОЖЕТ ОСТАТЬСЯ В ПРОШЛОМ.

В Институте хирургии им. В. А. Вишневского впервые в России проведена эндоскопическая операция аортокоронарного шунтирования пациенту с двумя непроходимыми артериями сердца. До сих пор такие операции выполнялись пациентам с окклюзией или сужением только одного коронарного сосуда - передней межжелудочковой артерии.

Первым российским пациентом, которому выполнено мини-инвазивное шунтирование двух артерий, стал 57-летний житель Липецка с диагнозом ише-

мическая болезнь сердца. Во время коронарографии у него была выявлена окклюзия передней межжелудочковой артерии (по которой обычно проходит 50% всего объема крови) и стеноз правой коронарной артерии. Мужчине грозил инфаркт миокарда. После того, как ему были успешно шунтированы из мини-доступа две коронарные артерии, угроза сердечной катастрофы миновала. Видеоэндоскопический метод в настоящее время пытаются освоить только в двух кардиохирургических центрах России.

Стали уставать?

☛ **Чаще всего это связано с низким уровнем железа и гемоглобина в крови. Чтобы поднять его, ешьте свеклу, гранаты, печень - куриную и говяжью.**

☛ **Вызывают хроническую усталость стрессы, нервное напряжение. Учитесь расслабляться, переключать внимание на приятные события.**

☛ **К хронической усталости приводит обезвоживание организма. Привычка пить кофе и чай создает дефицит жидкости в организме. Нужно пить до 1,5 л простой воды в день.**

Мороженое... от похмелья

В Южной Корее придумали мороженое, спасающее от похмелья. Ноу-хау уже поступило в продажу. Как утверждают его создатели, лечебный эффект достигается благодаря соку конфетного дерева под названием говения. Мороженое облегчает жизнь тех, кому нужно с утра идти на работу, а голова бо-бо. Оно спасает от последствий ночных пьянок - и не придется страдать весь день от ужасного похмелья.

Экзотики в Индии хватает

Вспышка редкой лесной болезни зарегистрирована в Индии. Подтверждено 332 случая заболевания, 19 из которых - со смертельным исходом. Это острая вирусная инфекция. Передается через укус клещей и при употреблении сырого молока инфицированных животных, например коз. Туристам, отправляющимся на отдых в Индию, важно не привезти болезнь.



С холестерином надо бороться

Холестерин – это липид (жир), который в основном образуется в печени и имеет ключевое значение для нормального функционирования организма. Он присутствует в наружном слое каждой клетки нашего тела и имеет множество функций: формирует и поддерживает клеточные мембраны, препятствует кристаллизации углеводов в мембранах, участвует в производстве половых гормонов, важен для обмена веществ жирорастворимых витаминов, включая витамины А, D, Е и К. Холестерин переносится в кровь специальными молекулами, которые называются липопротеиды. Липопротеид – это соединение или комплекс, состоящий из липида (жира) и белка.

Мы беседуем с мэтром грузинской терапии **Михаилом ДЖАНАШВИЛИ**, который любезно согласился ответить на вопросы нашей редакции:

- Батоно Михаил, какие бывают липопротеиды?

- Основные три типа. К первому относятся «плохой холестерин», который может увеличивать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Второй тип – это «хороший холестерин», предотвращающий сердечно-сосудистые заболевания. К третьему относятся химические формы, в которых большинство жиров существуют в организме так, как и в пищевых продуктах. Они присутствуют в плазме крови.

- Какую роль играет уровень холестерина в организме человека?

- Очень важную, так как его высокий уровень может вызывать атеросклероз (сужение просвета артерий или их закупорка), коронарную болезнь сердца, инфаркт миокарда, стенокардию, другие сердечно-сосудистые заболевания, инсульт и мини-инсульт. Если уровни холестерина в крови высокие, то риск развития ишемической болезни сердца значительно возрастает. Высокий уровень выявляется, если у вас есть симптомы атеросклероза. Они могут включать суженные коронарные артерии сердца, боль в ногах при упражнениях, спутки крови и разрыв кровенос-

ных сосудов, разрыв бляшек (это может привести к коронарному тромбозу).

- Каковы причины повышения холестерина?

- В основном в образе жизни. В первую очередь – это питание. Несмотря на то, что некоторые пищевые продукты содержат холестерин, такие как яйца, почки, некоторые морепродукты и др., он не оказывает большого вклада в уровень холестерина в крови у человека. Однако продукты с высоким содержанием насыщенных жиров – оканчивают. К ним относятся: колбасы, сало, мучные кондитерские изделия, торты, красное мясо, некоторые пироги, твердые сыры.

Отрицательно действует на человека малоподвижный образ жизни. Люди,

которые не делают зарядку и проводят большую часть своего времени сидя или лежа, имеют значительно более высокий уровень «плохого холестерина» и низкий уровень «хорошего холестерина». Такое же положение у людей с лишним весом, которые курят, регулярно потребляют слишком много алкоголя, даже некоторые заболевания вызывают увеличение липопротеидов в крови. Все эти состояния могут контролироваться с помощью вашего лечащего врача и не должны быть дополнительными факторами риска: диабет, гипертензия, заболевания почек и печени, снижение функции щитовидной железы.

**Записал
Роберт МЕГРЕЛИ.**

Полезно знать

✓ Все знают, что нужно ополаскивать рот после чистки зубов. Однако стоматологи уверяют: тщательно ополаскивать пасту не надо! Оставаясь в небольшом количестве на зубах, она продолжает свое полезное, воздействие на эмаль.

✓ Через три месяца после гриппа, ОРЗ, протекавших с высокой температурой, начинают выпадать волосы. Почему? Организм старается не допустить, чтобы активные иммунные клетки попали в шевелюру, и усыпляет часть волос. Никакого лечения проводить не стоит. Через 3 месяца волосы сами восстановятся.

✓ Пища, богатая цинком (баранина, куриные и говяжьи потрошки, тыквенные семечки, кедровые орешки, фасоль, горох, овсянка, сельдь, яйца, грибы), ослабляет влечение к алкоголю. Такие продукты обязательно должны входить в рацион людей, страдающих от алкогольной зависимости.

АКАЦИЯ ЗАЦВЕТАЕТ

✿ Если беспокоят боли в желудке, кишечнике, пищевая аллергия, желудочно-кишечные кровотечения, пиелонефрит, мочекаменная болезнь. Возьмите 1 ст. ложку сухого цвета белой акации на 0,5 л воды, кипятите 3 минуты. Остудите, процедите и принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс - 30 дней.

✿ При воспалениях женских половых органов и при белях поможет настойка свежих нераспустившихся цветков белой акации. Залейте 200 г цветков акации 0,5 л водки, настаивайте 2 недели. Молодым женщинам принимать настойку по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, а девочкам и пожилым женщинам - по 1 чайн. ложке.

✿ При инсульте (паралич), рассеянном склерозе, тромбозе готовьте настойку цветков акации 200 г свежих цветков или 50 г сухих на

0,5 л водки, настаивают в темном месте 21 день, периодически встряхивая, процеживают. Протирают настойкой при инсульте неподвижные конечности от пальцев вверх, при рассеянном склерозе - область позвоночника. Смазывают, слегка растирая, участки, поврежденные тромбозом, от 3 до 5 раз в день.

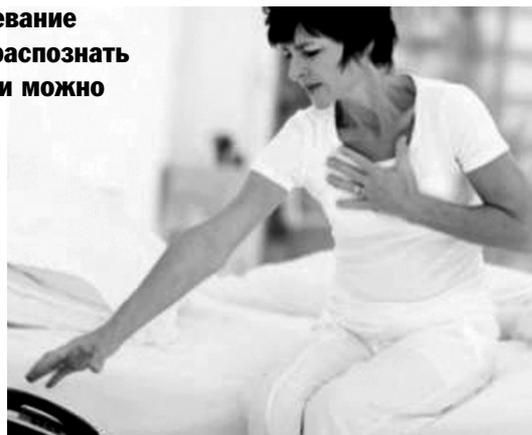
✿ При ишиасе (невралгии седалищного нерва), радикулите, артритах, артрозах, подагре, ревматизме помогает в качестве растирания настойка. 100 г свежих цветков белой акации на 300 мл водки настаивайте 14 дней, периодически встряхивая. Кроме растираний, принимайте настойку внутрь по 20-30 капель с 2 ст. ложками воды за 30 минут до еды 3 раза в день в течение месяца.



Инфаркт «молодеет» с каждым годом. Сегодня заболевание диагностируется даже у людей в возрасте 40-45 лет. Как распознать приближение сердечного приступа, что при этом делать и можно ли предупредить болезнь?

ИНФАРКТ

ЧТО РАССКАЖЕТ О ЕГО ПРИБЛИЖЕНИИ



Инфаркт миокарда - поражение сердечной мышцы из-за нарушения ее кровоснабжения. В течение 20-40 минут начинается некроз тканей мышцы, то есть гибель клеток. Если оказать помощь человеку после 3-4 часов после приступа, закупоривающий сосуд сгусток может рассосаться. В противном случае, последствия могут быть непредсказуемыми, вплоть до летального исхода.

Кто в группе риска

Выявить приближающийся инфаркт можно уже за неделю до приступа. Что расскажет об этом? Боли за грудиной, даже незначительные, ощущение сдавленности в груди, затруднение дыхания, боли в левой стороне тела, боли в спине должны насторожить человека и стать поводом для обращения к врачу. Особенно внимательными к себе нужно быть людям, находящимся в группе риска:

- мужчины старше 40 лет;
- женщины после менопаузы; все пожилые люди после 65 лет;
- страдающие повышенным артериальным давлением или уровнем сахара в крови;
- курящие.

Тревожные звоночки

Необходимо знать непосредственные признаки инфаркта, чтобы в экстренной ситуации не растеряться и помочь себе либо своим близким.

✓ **Главный признак инфаркта - сильная боль в груди. Она может продолжаться от четверти часа до нескольких часов. Это повод срочно вызывать скорую помощь!**

Также признаками инфаркта являются:

- боли в левой половине тела - руке, плече, части шеи, лопатке, боку, даже в левой ноге;
- боли в желудке, животе, тошнота, вздутие, рвота;
- ощущения, похожие на приступ астмы (больной задыхается);
- затрудненность речи;
- бледность, липкий холодный пот.

Сильная боль в груди при приближении инфаркта чаще наступает у мужчин. У женщин инфаркт «маскируется» под другие болезни - астму, проблемы с желудочно-кишечным трактом, инсульт, «разыгравшийся остеохондроз». Что должно насторожить в первую очередь? Боли имеют периодический характер и длятся около 15 минут или более, затихая и повторяясь.

Кроме того, инфаркт может проходить безболезненно. «Немой» инфаркт - с отсутствием боли - свойственен больным сахарным диабетом. Насторожить должны: одышка, сильное утомление даже после легкой физической нагрузки.

Иногда в состоянии покоя человек не испытывает болевых ощущений, они возникают за грудиной и слева при небольших физических нагрузках, даже просто при ходьбе.

При медленном развитии инфаркта у больного могут наблюдаться серый (землистый) цвет лица, легкая синева на губах.

До приезда медиков

Кардиологи советуют ни в коем случае не терпеть боль в области сердца и при наличии тревожных сигналов вызывать скорую. В момент ожидания больной должен принять положение полусидя или лежа, открыть форточку или окно для притока свежего воздуха. Далее положить

под язык таблетку нитроглицерина (0,5 мг), уточнить у диспетчера скорой свои дальнейшие действия, пока врачи находятся в дороге. Следить за артериальным давлением. Если вы помогаете больному, заранее подготовьте его документы, медицинскую карту и вещи для возможной госпитализации. Самому пациенту двигаться нельзя. Когда придет скорая помощь, сообщите, какие лекарства принимал больной.

Профилактика

К сожалению, с возрастом увеличивается риск инфаркта. Но в ваших силах снизить вероятность поражения недугом. Чтобы избежать инфаркта, следуйте принципам здорового образа жизни.

Откажитесь от курения: никотин ухудшает состояние сосудов, что ведет к уменьшению кровоснабжения сердечной мышцы и ишемической болезни.

Больше двигайтесь: занимайтесь спортом, делайте зарядку, ходите пешком.

Контролируйте артериальное давление (приобретите тонометр, при нарушениях не тяните с визитом к врачу, принимайте назначенные препараты).

Следите за уровнем холестерина в крови, при нарушениях пройдите обследование, скорректируйте питание, принимайте необходимые медикаменты. Известно, что снижение холестерина на 10% уменьшает риск умереть от инфаркта на 15%.

Очень важно научиться не принимать проблемы близко к сердцу, полноценно спать и находить позитивные моменты даже в мелочах. Частые стрессы и депрессии - прямая дорога к инфаркту. Спокойные и рассудительные люди на 25% реже подвержены риску инфаркта, чем впечатлительные и эмоциональные.



Будущих мам интересует, насколько безопасными для плода могут быть те или иные действия, которые они ранее регулярно совершали. Приведем ответы на наиболее распространенные вопросы: «А можно ли...?».

...работать за компьютером. Современные мониторы имеют высокую степень защиты, поэтому плоду навредить не могут. Однако часами просиживать за компьютером не рекомендуется по другой причине: тело долго находится в одной позе. Необходимо каждый час делать 10-минутный перерыв, во время которого выполнять несложные упражнения, по возможности выходить на свежий воздух.

...лечить зубы. Лечение зубов во время беременности, даже с применением местного обезболивания, не представляет опасности для плода. Более того, кариес является источником патогенных микроорганизмов. И если больной зуб не лечить, инфекция может распространиться на соседние зубы и даже попасть в кровь, поставив под угрозу здоровье малыша.

Рентген зуба также не является противопоказанием к лечению зубов. В современной аппаратуре луч узконаправлен: он проходит только сквозь конкретный зуб, не затрагивая близлежащие участки. К тому же, аппарат излучает микродозы, сопоставимые с нормальным радиационным фоном. А грудь и живот пациентки надежно защищены специальным свинцовым фартуком.

А МОЖНО ЛИ? ЧТО БЕСПОКОИТ БУДУЩИХ МАМ

Во время беременности женщины становятся более мнительными, их волнует множество вопросов, связанных с образом жизни в «положении».

...пить пиво. Некоторые считают, что пиво беременным полезно, так как оно содержит много витаминов группы В. Однако алкоголь будущим мамам запрещен в любых видах. А необходимые витамины можно получать с пищей или принимать в таблетках (при необходимости их назначит врач).

...пить кофе. От этого напитка на время беременности лучше отказаться: кофеин выводит из организма кальций, необходимый для развития костной ткани ребенка, задерживает жидкость в организме, повышает артериальное давление и приводит в тонус матку, что грозит потерей плода.

Если же полностью исключить из рациона кофе не получается, ограничьте его употребление. Добавляйте в напиток молоко и выбирайте сорта с пониженным содержанием кофеина.

...вести половую жизнь. Если беременность протекает нормально, без осложнений, и врачом не предписан половой покой, отказываться от половой жизни нет необходимости: плод хорошо защищен и интимный контакт для него не опасен. К противопоказаниям относятся: боли, предлежание плаценты, повышенный тонус матки, кровянистые выделения из влагалища, гормональные нарушения, инфекции, передаваемые половым путем.

...заниматься спортом. Беременность не является абсолютным противопоказанием к физическим нагрузкам: они интенсивно насыщают плод кислородом и питательными веществами. Однако они должны быть умеренными и щадящими - например, не стоит качать пресс, делать скручивания торса и глубокие приседания.

Лучше приобрести видеоуроки для беременных. Комплексы упражнений составлены таким образом, чтобы укрепить мышцы, которые будут задействованы при родах, и ми-

нимизировать воздействие на плод. Подойдет также йога для беременных, включающая упражнения на растяжку и дыхательную гимнастику.

Перед тем как приступать к занятиям, проконсультируйтесь с врачом.

...плавать в бассейне. Плавание является одним из наиболее безопасных и комфортных видов физической нагрузки для беременных. Однако в ряде случаев посещение бассейна противопоказано, например при токсикозе, повышенном тоне матки и других факторах риска выкидыша или преждевременных родов, предлежании плаценты, инфекциях нижних половых путей, мажущих выделениях из влагалища, боли внизу живота, головокружениях.

...красить волосы. Использовать химические красители не рекомендуется, особенно в первом триместре беременности: многие из них содержат ядовитые вещества, способные попадать в кровь. Но, если краска изготовлена на основе натуральных компонентов (например, хна, басма и др.), здоровью ребенка ничто не угрожает.

...посещать баню. Беременным лучше воздержаться от бани и сауны, так как перегрев увеличивает риск неправильного развития плода. Также высокие температуры могут повысить тонус матки, а значит, и риск потери плода. Кроме того, перегрев увеличивает нагрузку на сердце, которое во время вынашивания ребенка и так работает за двоих.

...спать на животе. О позиции на животе придется забыть: в таком положении происходит сдавливание плода и нарушение кровообращения. Предпочтительнее спать на спине или на боку. В продаже есть подушки для беременных, которые кладут между ногами, и сон становится более спокойным.

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

ЧАСТО СЛЫШУ, ЧТО ОТ КАРТОШКИ ПОПРАВЛЯЮТСЯ И ПОТОМУ ЕСТЬ ЕЕ НЕЖЕЛАТЕЛЬНО. НЕ СОГЛАСНА.

Люблю картошку

После войны многие спаслись от голода именно благодаря картошке. Ее сажали столько, сколько колхоз земли давал, и ухаживали не покладая рук. Не дай бог без картошки в зиму остаться. Картошка раньше была на столе каждый день: ее ели с молоком, творогом, растительным маслом, с горячим, прогретым в печи, семенем льна. Из картошки - вареной и сырой - пекли оладьи, смешивали с луком и морковью. В бедных многодетных семьях детям давали даже сырую картошку как витаминное средство. Помню, как холодную картошку, сваренную в кожуре, тщательно перетирали, а потом ели с молоком. А при обморожении сырую картошку терли и обкладывали кашицей пораженное место. То же самое делали при ожогах. Крахмалом, который делали сами, присыпали огрелости у детей, раны у людей и домашних животных. При простуде, кашле, насморке горячую картошку слегка толкли, за-

ворачивали в ткань, клали на грудь и держали до остывания.

И сейчас картошку едят часто, особенно молодую. Я ее тоже люблю, благо на фигуре она не отражается. Знаю, что при запущенном артрите, особенно ревматоидном, боль снимает неочищенная картошка. Заворачиваю ее в салфетку и закрепляю на больное место.

Онкологическим больным полезно пить картофельный сок с соком моркови, свеклы, черной редьки, петрушки. Все компоненты советую взять по 100 мл, а сока петрушки - 50 мл. Надо отпить глоточек, пожевать, чтобы со слюной смешалось, проглотить. И таким образом выпить все количество. А при язве желудка пьют картофельный сок по 100 мл утром натощак. Через 10 дней делают перерыв на 10 дней, затем курс надо повторить.

В. Сухолеева.



Язву вылечила за два месяца народными средствами

Несколько лет назад у меня обнаружили язву желудка. Особо она не беспокоила, но после еды были боли, а на голодный желудок - изжога. Поехала в деревню на 2 месяца к тетке, и она начала лечить меня народными средствами. Утром, часов в 6-7, я уходила в рощу за земляникой и ела ее на голодный желудок, а также набирала еще 2-литровую банку и съедала перед обедом и ужином сколько хотелось. Ела овощи - никакого мяса, только иногда нежирную курятину. Никакого белого хлеба, сахара, сливочного масла. Из молочного только немного парного молока. Из овощей - тушеную морковь, лук, кабачки, патиссоны. Кабачки тушила, чуть-чуть обжаривая на нерафинированном масле. И обязательно съедала молодой чеснок с кусочком черного хлеба. Пила только чистую воду. После отпуска, в сентябре, пошла на прием к гастроэнтерологу - никакой язвы уже не было. Даже через несколько лет не случилось никаких обострений.

И. Марьина.

Сам себе доктор

→ Болят суставы? Сырое куриное яйцо взбейте с 2 ст. ложками соли. Нанесите смесь на бинт или на полоску хлопчатобумажной ткани и оберните больной сустав. Дайте высохнуть. Затем смажьте повязку свежей смесью, дождитесь, пока высохнет, и снимите повязку.

→ Шумит в ушах? По отдельности отожмите сок из 0,5 кг свеклы и моркови. Смешайте, добавьте 100 г меда, 50 мл водки. Храните в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды, пока смесь не закончится. Через 2 недели повторите курс, а затем еще через месяц.

→ При гипотонии. Смешайте 2,5 ст. ложки свежемолотого кофе с 250 г меда и соком из половины лимона. Принимайте по 1 чайн. ложке через час после еды. Храните в холодильнике. Дозу не превышайте, так как примерно через полчаса давление приходит в норму, появляется бодрость.

КАК УЛУЧШИТЬ СОСТАВ КРОВИ И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ АНЕМИИ.

ПРОДУКТЫ ДЛЯ КРОВИ

☼ Полезны настои из листьев зверобоя, смородины, головок клевера (1 ст. ложка на стакан кипятка).

☼ Приготовьте смесь соков с медом, смешав по 1 стакану меда, соков свеклы, моркови, редьки. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение длительного времени.

☼ Витаминная смесь: пропустите через мясорубку по 0,5 кг грецкого ореха или шиповника, черносливы, инжира, изюма, кураги. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

☼ Сварите 300 г свиного жира (сала) и 6 крупных нарезанных зеленых яблок (до мягкости яблок). Протрите смесь через сито и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

☼ Домашняя «Нутелла». Разотрите 12 яичных желтков с 1 стаканом са-

хара. Добавьте 300 г измельченного шоколада (какао), перемешайте и дайте застыть. Смесь намазывайте на хлеб и ешьте, запивая теплым молоком.

☼ Полезна шоколадная паста. Доведите на маленьком огне до кипения по 200 г какао, топленого свиного сала, меда и сливочного масла. Принимайте так: 1 чайн. ложку растворите в 1/2 стакана горячего молока и пейте по 2 ст. ложки 3 раза в день.

☼ Залейте 300 г измельченного чеснока 1 стаканом медицинского спирта. Настаивайте 3 недели и принимайте по 20 капель настойки на 1/2 стакана молока 3 раза в день.

☼ Тыква содержит медь, фосфор и железо, которые нормализуют процесс кроветворения.

Лук и редиска поставили на ноги

В этом году на майских праздниках на даче простудилась. Никаких лекарств с собой не было. Из-за болезни не хотелось возвращаться домой, поэтому лечилась подручными средствами. Натерла на мелкой терке редиску и лук, отжала по отдельности сок. Смешала по 1 ст. ложке каждого сока с таким же количеством меда. Пила такую смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день. Температура быстро спала. Горло прошло, да и от насморка следа не осталось. Через 4 дня снова была на ногах, но лечилась еще несколько дней для профилактики.

И. Лубина.



Лечимся клубникой

✓ От диареи 1 ст. ложку высушенных листьев клубники залейте стаканом кипятка, остудите, выпейте за один раз.

✓ Болит горло? Залейте 1 ст. ложку листьев и цветов клубники стаканом кипятка. Полощите горло каждые 2-3 часа.

✓ При желчнокаменной болезни принимайте натощак 4 ст. ложки сока клубники.



1. «Ты же девочка! Почему твое платье уже в пятнах?» И вот тебе уже 20. Ты надеваешь новое платье и неосторожно проливаешь на него сок. Сразу все родительские прилагательные проскакивают у тебя в голове. Ты снова вспоминаешь, что неряха. А девочки такими не бывают. И таких никто и никогда не полюбит.

2. «Ты же девочка! Почему у тебя двойки?» И вот тебе уже 30. А ты все равно пытаешься сделать на «отлично» все, за что бы ни взялась. Ошибаться нельзя, чтобы не разлюбили...

3. «Ты же девочка! Зачем дерешься с мальчиками!» И вот тебе 35, и когда муж говорит обидные вещи - ты улыбаешься. И никак не можешь понять: почему? Почему муж до сих пор не понял, что шутить по поводу твоего веса

Как часто вы произносите эту фразу в адрес своей дочки? Разумеется, вы хотите ей счастья, но на самом деле программируете на постоянные сомнения.

«Ты же девочка!»

- это больно? Почему он подкалывает в присутствии других? Ты молчишь, чтобы он любил тебя...

4. «Ты же девочка! Почему такой беспорядок в комнате!» И вот тебе 40. Ты по 20 раз трешь каждую тарелку, чтобы никто не подумал, что она жирная. Фанатично моешь пол и требуешь, чтобы все ставили кружки на место. Дом превращается в место

постоянного стресса - и для тебя, и для близких. А ведь ты просто хочешь, чтобы тебя любили...

5. «Ты же девочка! Ты должна всем помогать!» И вот тебе 45. Ты ничего не просишь взамен. Единственный человек, на которого не хватает сил, - это ты сама. Ты забыла, что такое новое платье, что можно спокойно лежать в кровати с книгой и

На каждый день

Фразу «Ты же девочка!» давно пора заменить на: «Я люблю тебя, моя малышка!» Если до сих пор вам ни разу никто это не говорил - подойдите к зеркалу и скажите сами себе: «Я люблю тебя, моя малышка!»

никуда не спешить. Ты не умеешь жить иначе. Ты должна помогать, чтобы тебя любили...

6. «Ты же девочка! Почему ты кричишь?» И вот тебе 50. Ты не грубишь, не злишься, не кричишь. Эти чувства не для девочки. Лишь иногда срываешься, когда безопасно. Раньше - на детях. Но с тех пор, как они уехали, осталась только кошка. И все невысказанные обиды скапливаются в твоём теле, рождая болезни.

7. «Ты же девочка! Как ты можешь меня расстраивать!» Тебе 60. Ты привыкла к тому, что другие лучше знают, чего ты хочешь, чем тебе заниматься, куда идти. А своих желаний не знаешь и не помнишь. Только чужие. Но ведь ты просто хотела немного любви в этой жизни...

В. Солнцева, детский психолог.

✓ Повышенная жажда: дети могут выпивать по несколько литров воды в сутки и просыпаться даже ночью, чтобы попить воды.

✓ Учащенное мочеиспускание, иногда до 20 раз в сутки. Норма - примерно 6 раз в сутки. Может отмечаться энурез или ночное недержание мочи. Моча почти бесцветная, без запаха, но на пеленках и белье остаются липкие следы или пятна, напоминающие (после высыхания) крахмальные.

✓ Сухость слизистых и кожи от обезвоживания. Могут появиться опрелости, зуд, воспаление наружных половых органов у девочек.

ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ДИАБЕТА

Что должно насторожить родителей и стать поводом пойти к эндокринологу.

✓ При хорошем аппетите ребенок худеет. На более поздних стадиях у новорожденных при диабете аппетит резко ухудшается.

✓ Понижается острота зрения из-за помутнения хрусталика. Это происходит из-за отложения сахара в нем. Поражаются и сосуды сетчатки.

✓ Ребенок быстро устает, начинает

хуже учиться, малоактивен, жалуется на головную боль в конце дня.

✓ Могут возникать гнойничковые и грибковые поражения кожи, длительно не заживающие царапины.

✓ Мышцы становятся слабыми, кости ломкими, плохо срастаются при переломах из-за остеопороза.

✓ Сонливость ребенка, головная боль, боли в животе, тошнота и рвота, запах ацетона или моченых яблок изо рта - все эти симптомы требуют немедленного обращения к врачу и обследования. К сожалению, дети нередко поступают сразу в реанимацию.

Л. Самсонова, детский эндокринолог.

Пригодится

Хорошо укрепляет детский иммунитет настой листьев черной смородины. Чтобы его приготовить, залейте 1 ст. ложку высушенных листьев стаканом кипятка, настаивайте 3-4 часа в термосе, добавьте немного лимонного сока и мед по вкусу. Давайте пить ребенку как чай 3-4 раза в день в течение 2-3 недель.



Чудо-лампа

Высказывание Гиппократ «Легче предупредить болезнь, чем ее лечить» стало лозунгом советских времен.

Начиналось все с детского сада: кварцевание и проветривание помещений, применение хлорки при уборке, кипячение белья, закаливание детей - обливание ног холодной водой. Облучали ультрафиолетовой лампой в садах, чтобы в организме образовался витамин D.

Детям выдавали специальные очки, ребятыня, раздевшись до трусов, выстраивались вокруг чудо-ламп.

Регулярные медосмотры в школах и профосмотры на предприятиях помогли выявить болезнь на начальной стадии. С улыбкой вспоминаются

очереди на анализы - часов с 7 утра. И стыдливое извлечение из сумок своих биологических образцов - у кого в спичечной коробочке, у кого во флакончике из-под пенициллина, у кого в майонезной баночке с хлипкой крышечкой. А еще - висящие в коридорах поликлиники санбюллетени и стенгазеты, расписанные тушью от руки: про грипп, энцефалит и то, «как за ум взяться» - к примеру, бросить курить.

РАЗМИНАЕМСЯ, НЕ ОТХОДЯ ОТ ЭКРАНА

Вы проводите перед телевизором или монитором много времени? А к вечеру кажется, что шея отвалится? Выполняйте семь несложных упражнений по несколько раз из положения сидя прямо, стопы на полу.

1. Потягиваем шею. Положите руки на бедра. Держа шею прямо, приподнимите затылок вверх. Подбородок должен быть слегка опущен вниз, но не прижат к груди. Расслабьте и опустите плечи вниз. Почувствуйте растяжение в области шеи.

2. Повороты шеи. Расправьте плечи, руки пусть свободно свисают вниз. Поверните голову влево, насколько это возможно. Взгляд должен быть параллелен полу. ненадолго задержитесь в этом положении. Затем так же поворачивайте голову вправо.

3. Наклоны в сторону. Расправьте плечи, руки пусть свободно свисают вниз. Опустите левое ухо к вашему левому плечу. Не отклоняйте шею вперед или назад. Не поднимайте плечи вверх. Вернитесь в исходное положение и сделайте это упражнение в другую сторону.

4. Вытягиваем шею. Расправьте плечи, руки расслабьте. Держите шею прямо и смотрите перед собой. Держа спину прямо, опустите голову назад и поднимите подбородок

вверх к потолку. Не открывайте рот. Задержитесь на несколько секунд.

5. Делаем восьмерки или несколько круговых движений головой сначала в одну, а потом в другую сторону. Людям, страдающим от болей в спине, частых головных болей или болей в шее, следует избегать полных кругов. Им рекомендуется рисовать головой восьмерку.

6. Сгибаем шею. Опустите подбородок вниз, к шее, насколько это возможно, держа спину и шею прямо. Не открывайте рот. Зафиксируйте положение. Затем вернитесь в исходную позицию, опустите подбородок вместе с шеей, прижмите его к груди. Задержитесь на несколько секунд и вернитесь в исходное положение.

7. Еще вращения. Расправьте плечи, руки свободно свисают вниз. Опустите голову. Шея должна быть параллельно полу. Оставаясь в таком положении, поверните голову сначала в одну сторону, а затем в другую.

А. Анисимова,
врач-ревматолог.

Думай, думай

Что приводит к раннему износу позвоночника? Уткнувшись в экран, человек получает, так называемую, шею читателя. Голова весит около 5 килограммов. А если человек наклоняет шею вперед и вниз, то нагрузка на шейный отдел позвоночника резко возрастает. При 15-градусном наклоне она соответствует 12 кг, при 30 градусах - 22 кг, при 60-градусном наклоне - целых 27 кг. Сегодня пользователи смартфонов сидят, склонив голову, в среднем 2-4 часа в сутки. Плохая осанка, в свою очередь, чревата изменениями внутренних органов. Объем легких может уменьшиться чуть ли не на 30%. А с этим могут быть связаны головные боли, депрессия и сердечные заболевания.

Не навреди!

✓ Хотите избежать появления на ногах косточек? Не носите тесную обувь.

✓ Самые опасные для стопы – туфли с остроколенным носом.

✓ Не злоупотребляйте высокими каблуками, особенно, если у вас лишний вес.

✓ Тесная обувь нарушает кровообращение, что приводит к вращению ногтей и искривлению пальцев.



Мне удалось избавиться мужа от солей в суставах

Прочитала, что рис выводит из суставов лишние соли. Но чего мне стоило убедить мужа утором съесть порцию вымоченного риса и после этого 4 часа не есть и не пить! Это нужно было делать 40 дней подряд, но мы и это сделали. А поскольку муж стал постепенно худеть и лучше себя чувствовать, то ему ничего не оставалось делать, как смиренно продолжать лечение. Следующий этап лечения был приятнее.

Каждый год, как только созревают подсолнухи, запасаясь их корнями. Мою, сушу и готовлю отвар: 1 ст. ложку измельченных корней заливаю 0,5 л воды, варю 10 минут и процеживаю. Мы с мужем пьем маленькими глотками в

течение дня. В этом отваре почти каждый день муж парил больные ноги.

Пришлось и питание пересмотреть: никакого пива, виноградного вина, из мяса только иногда отварная говядина. Когда боль меньше стала мучить мужа, он сожалеет, что раньше был таким неговорчивым. Для меня это было лучшей благодарностью. Теперь суставы, если и болят, то уже намного легче справиться с приступом, потому, что он не затягивается надолго. Кстати, когда подсолнух цветет,

я собираю длинные желтые лепестки, готовлю из них чай и пью. Он возвращает вкус к жизни и аппетит. Просто завариваю их кипятком. Никаких побочных действий у него нет.

Т. Глинкина.



✿ Разогретые сухие семена льна насыпьте в мешочек и прикладывайте на ночь к больным суставам при полиартрите или артрите, к пояснице – при радикулите, к мышцам – при миозите.

✿ У вас диабет? Залейте 5-15 г семени льна 250 г холодной кипяченой воды и настаивайте 2-3 часа. Выпейте весь настой перед сном.



Пригодится

➔ Прихватил живот? Запарьте горсть листиков мяты, дайте настояться, остудите, добавьте 1 чайн. ложку лимонного сока и выпейте.

➔ От пролежней смешайте 2 части касторового масла с 1 частью детского крема и смазывайте пораженные места.

СОСУДЫ НЕ ЛЮБЯТ ЖАРУ

Резкое потепление вслед за долгой прохладой - настоящий стресс для сосудов. Что надо делать сердечникам и гипертоникам, чтобы не получить осложнений?

Опасна первая волна жары

Летом особенно коварны внезапные волны жары. Это когда температура воздуха выше 29 градусов в течение пяти и более дней подряд. Причем, самой опасной является первая волна жары. неподготовленный организм не успевает к ней приспособиться, поэтому, становится больше инфарктов, приступов тяжелой аритмии и обострений сердечной недостаточности.

Каникулы от лекарств

Наступление жары часто требует коррекции лечения. Поводом могут служить не только гипертонические кризы или усугубление сердечной недостаточности, но и улучшение самочувствия: снижение давления и уменьшение частоты сердечных приступов. Однако это не значит, что нужно устроить себе на лето «лекарственные каникулы». Все ре-

шения по смене препаратов и их дозировок должен принимать ваш лечащий врач.

У многих пациентов течение гипертонии летом действительно смягчается. Но! При температуре воздуха выше 28 градусов цифры верхнего и нижнего давления снижаются. А при дальнейшем перегреве тела наступает вторая фаза.

Для гипертоников

Всего 100 г отварной говядины или 5 куриных грудок в день позволяют снизить высокое давление на 40%. Эксперты считают, что аминокислоты, содержащиеся в белковых продуктах, позволяют расширить сосуды и снизить давление. Кроме говядины и курицы, советуют есть индейку, рыбу (тунец и лосось), различные сыры с низким содержанием жира (например, моцареллу), фасоль, яйца, орехи, семечки и пить молоко.

Верхнее давление начинает повышаться, а нижнее остается пониженным. В результате увеличивается пульсовое давление. Это опасно для сосудов и даже чревато инфарктами и инсультами. Резкие колебания то в одну, то в другую сторону называют кризовыми. Чтобы их избежать, надо контролировать свое самочувствие. Регулярно измеряйте давление, вы сможете вовремя отследить приступы гипертонии и не пропустите подъем давления.

Охлаждайтесь в меру

Если трудитесь в жаркое время, регулярно охлаждайте лицо, руки и ноги. Используйте мокрые холодные полотенца, делайте холодные компрессы, принимайте прохладный душ. Не погружайтесь в холодную ванну целиком - такой стресс чреват спазмом сосудов.

От того, что и как вы пьете, зависит ваше самочувствие. Чтобы избежать крайностей, нужно пить простую воду - понемногу каждые 15-30 минут, даже не испытывая жажды. Научитесь контролировать обезвоживание своего организма. Видите, что потеряли 1 кг, - значит, надо пить больше.

К. Горячкин, терапевт.

Кожные проблемы

✓ Сыпь на коже? Поможет настой из листьев подорожника - 3 ст. ложки листьев на 0,5 л кипятка. Настаивайте и пейте как чай.

✓ От угрей мелко нарежьте листья алоэ. Смешайте их в пропорции 1:1 с медом. Наложите на лицо. Спустя 20 минут смойте минералкой или молоком. Такую маску делайте 1 раз в неделю.

✓ Сода от грибка на ногах. Растворите в небольшом количестве воды 1 ст. ложку соды и натрите смесью место, пораженное грибком. Через 15-30 минут ополосните ноги водой, высушите и припудрите крахмалом.



«Лекарство берите из пищи»

ЭТИ СЛОВА ВЗЯТЫ ИЗ ЗАПОВЕДИ ГИППОКРАТА.

Чем заменить «Эссенциале»

Чем можно заменить капсулы «Эссенциале», улучшающие работу печени? Практически в любой пище содержатся эссенциальные фосфолипиды. Но больше всего их в желтке куриного яйца (в 5 раз больше, чем в сое, на основе которой изготовлен этот препарат). Великий русский физиолог Иван Петрович Павлов ел два вареных куриных яйца в день, вишнегрет и яблоки. Яйца он считал самой лучшей едой. Сейчас уже все диетологи мира рекомендуют к употреблению по два вареных яйца в день, и это никак не влияет на уровень холестерина.

P.S. В аптеках также можно приобрести препараты от болезней печени на основе расторопши (сорняк).

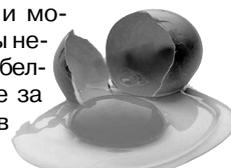
Интерферон подарят куры

Японские ученые разработали новый метод получения интерферона бета. Он помогает иммунитету бороться с раком и рассеянным склерозом. Источником целебного вещества стали яйца генномодифицированных кур. В этих яйцах

содержится интерферон. Сейчас интерферон стоит очень дорого. Производство нескольких микрограммов обходится почти в 900 долларов. Новый метод позволит сделать это лекарство доступнее.

Яйцо разделим на 3 части...

Одно яйцо или 1 ст. ложка арахисового масла в каждый прием пищи - такого количества белка в день достаточно для поддержания мышечной силы в пожилом возрасте, считают ученые из Канады. В эксперименте участвовали 827 мужчин и 914 женщин в возрасте от 67 до 84 лет. Прочность мышц они оценивали по силе рук и ног. Подвижность определялась по способности пожилых людей встать с сидячего положения и по скорости ходьбы. Оказалось, что участники эксперимента, которые употребляли на завтрак, обед и ужин белок, сильнее и мобильнее. Важно, чтобы необходимое количество белка человек получал не за один прием пищи, а в течение всего дня.



Ожоговые раны часто инфицируются, и их трудно лечить. Британским ученым удалось найти дешевое средство, которое можно использовать для лечения осложненных ожогов. Им оказалась уксусная кислота слабой концентрации. Для лечения гнойных инфекций антибиотики часто малоэффективны. И вот нашлось-таки средство, которое убивает 29 видов вредоносных бактерий, в том числе опасные внутрибольничные штаммы - синегнойную палочку и золотистый стафилококк.

МУЧАЮТ ЗУД И ЖЖЕНИЕ СТОП...

Каким кремом мазать, чтобы избавиться от этого?

И. Н.

Жжение стопы и сильный зуд - это основные признаки грибка стопы. Подцепить его не сложно. Достаточно иметь контакт с человеком, у которого на коже имеется грибок. Заразиться можно, пользуясь полотенцем больного, надевая его обувь или купаясь в грязной ванне. Но самая частая причина появления грибка на стопе - тесная, закрытая обувь, в которой кожа не может дышать. Помимо зуда и жжения, для грибка характерны еще несколько симптомов. Например, болезненные трещины и шелушение кожи между пальцами.

Диагностировать грибок стопы просто. Врачу достаточно осмотреть пациента и задать ему несколько вопросов. Как правило, лечат грибок противогрибковыми мазями. В запущенных случаях врач назначает антигрибковые препараты; «Ламизил», «Миконазол», «Клотримазол». Народная медицина рекомендует ванночки с раствором соды и отваром календулы, чистотела и череды. Но врач-дерматолог быстрее избавит от грибка, чем любая трава. Хотя придется набраться терпения и добросовестно выполнять его рекомендации.

У МЕНЯ СИЛЬНО СОХНЕТ КОЖА. ЭТО ВОЗРАСТНОЕ?

У меня сильно сохнет кожа, особенно на руках, локтях и ногах. Смазываю ее глицерином, разными маслами, но они помогают только на короткое время. Может, это возрастное? Мне 64 года.

С. Губарева.

Ксероз (повышенная сухость кожи) действительно может возникать из-за возрастных изменений в организме, старения клеток эпидермиса и ухудшения обмена веществ. Но сам по себе возраст не является причиной подобного состояния. Сухость кожи могут вызывать чрезмерное использование мыла, гелей для душа, скрабов, жесткие мочалки, а также мытье слишком горячей водой и злоупотребление ваннами. Ветер, избыточный загар тоже сильно сушат кожу. А вот повышенная зябкость, тянущие боли и быстрая утомляемость в мышцах могут указывать на проблемы с сосудами. Шелушащаяся сухая кожа с одновременным появлением отеков и гнойничков сообщает о неполадках с обменом веществ - сахарном диабете, недостаточной функции щитовидной железы (гипотиреозе).

Часто кожа сохнет и от элементарного дефицита воды. Возможно, нужно пить больше жидкости, но не газировки, чая и кофе. Кстати, не рекомендуется использовать кремы с глицерином и средствами на его основе. Он вытягивает влагу из более глубоких слоев кожи и со временем может привести к еще большей ее сухости.

✓ **В зеленом луке 93% воды, а 7% - это настоящий витаминно-минеральный клад для укрепления организма.**

✓ **Зеленый лук повышает аппетит, рекомендуется людям с нарушением пищеварения и для лучшего усвоения пищи.**

✓ **Кальций, входящий в состав зеленого лука, укрепляет зубную эмаль. Микроэлементы цинка улучшают свойства ногтей, волос.**

КАК ЛЕЧИТЬ РОЗОВЫЙ ЛИШАЙ ЖИБЕРА?

У дочки розовый лишай Жибера. Назначили уколы «Панавира». Мне кажется, этого недостаточно. Каким должно быть лечение?

С. Молочко.

«**П**анавир» влияет на иммунную систему. Такие препараты должен назначать соответствующий специалист - врач-иммунолог. Крайне нежелательно вмешиваться в работу иммунной системы без обследования и острой необходимости. А в вашей ситуации и необоснованно. Розовый лишай Жибера - инфекционно-аллергическое заболевание, которое является особой реакцией организма на попадание в него какого-то вируса или бактерии. Переживать не стоит.

Болезнь настолько безобидна, что даже если ее ничем не лечить, но соблюдать некоторые правила, она сама пройдет через 1,5 месяца. Чтобы ускорить выздоровление, надо правильно ухаживать за кожей - нельзя тереть, мочить, чесать, раздражать чем-либо область высыпаний, надо носить одежду из натуральных тканей, принимать антигистаминные препараты, а также использовать смягчающие или подсушивающие средства в зависимости от стадии болезни.

Родинки - это небольшие пятнышки желтого, коричневого и черного цветов. Медики их называют невусами.

Невус на теле

Под особым вниманием должны быть те родинки, которые подвергаются постоянному трению, давлению, травмированию. А также те, что находятся в паховой области, под мышками, под грудью, на поясе, у мужчин - на лице в зоне бритья. Насторожитесь, если родинка вдруг резко изменила цвет, особенно если сильно потемнела.

Волосатые невусы - это хороший признак. Значит, в них кровообращение в норме. А вот если волосы резко выпали - это повод пойти к врачу. Плохо, если возникли неприятные ощущения: при прикосновении болезненность, покалывания, которых раньше не было.

Чтобы понять, какие родинки опасны, в медицине существует проверочная система. Она позволяет выявить родинки с повышенным риском перерождения в злокачественные новообразования. Врачи называют ее ABCD.

Под «А» подразумевается асимметрия. Она - сигнал опасности. Если родинку условно разделить крестом на четыре части и каждая из них не будет похожа на другую, это сигнал SOS.

«В» - нечеткость границ родинки.

«С» - означает цвет. Почему-то наиболее опасной считается в народе черная. Это заблуждение. Тревогу должно вызывать многоцветье. Скажем, один участок родинки светлый, другой - коричневатый, третий - темный.

И наконец «D» - диаметр. Родинка считается подозрительной, если ее размер больше 7 мм.



НАШИ БИОРИТМЫ: КАК УЛУЧШИТЬ САМОЧУВСТВИЕ?

Существует мнение: многие болезни возникают из-за сбоя наших биологических часов. И оно не лишено оснований! Чтобы сохранить здоровье, важно жить в гармонии со своими биоритмами.

Времена года, погода оказывают прямое воздействие на здоровье: когда температура скачет, мы можем чувствовать слабость, недомогание. Как избежать негативного влияния на организм со стороны природных факторов? Прислушайтесь к своим биологическим ритмам!

Ваше расписание

Люди делятся на три типа: «совы» (те, чья активность повышается к вечеру), «жаворонки» (те, чья работоспособность на пике в утреннее время) и «голуби» (они одинаково хорошо чувствуют себя в любое время суток). Учеными доказано, что больше повезло «голубям», так как они могут приспособиваться к условиям современной жизни, зато среди «сов» встречается много оптимистов. Несмотря на типы, у человеческого организма есть свой период активности.

5-6 часов утра. В это время организм просыпается, в нем ускоряются обменные процессы.

7-9 утра. Идеальное время для любой физической активности.

9-10 утра. Хорошее время для завтрака.

10-12 часов: пик работоспособности и умственной активности.

12-14 часов: самое время для обеденного перерыва.

14-16 часов: дневной сон в эти часы пойдет вам на пользу.

16-18 часов: второй пик работоспособности.

18-20 часов: на это время лучше всего запланировать ужин.

20-21 час: время для общения, посещения общественных мест.

21-22 часа: в эти часы мозг лучше всего усваивает информацию.

22 часа: обменные процессы замедляются, пора готовиться ко сну.

Чтобы сбросить лишний вес

Весна и лето. С началом весны в человеческом организме происходит активная переработка белка, поэтому в это время лучше больше есть рыбы, нежирные молочные и кисломолочные продукты. Летом в жару основные блюда можно заменить фруктами, ягодами, овощными салатами.

Осень. Осенью наш организм начинает запасаться жирами, чтобы защитить себя в холодное время года. Как сохранить стройность или похудеть в это время года?

Больше есть фруктов, овощей, постные сорта мяса, рыбы.

Стараться потреблять масла растительного происхождения.

Ограничить в рационе сладкую, мучную, чрезмерно соленую, жареную, копченую пищу.

Повысить двигательную активность.

Зима. Хорошо заниматься спортом в холодное время года, когда накапывает хандра. Физические нагрузки запускают обменные процессы и способствуют улучшению настроения.

Чтобы скинуть несколько лишних килограммов, не стоит зимой садиться на строгую диету, лучше есть часто, маленькими порциями. Последний прием пищи должен осуществляться за 2-3 часа до отхода ко сну.

По утрам налегайте на углеводистую пищу и не беспокойтесь, что лишнее отложится на талии - этого не произойдет!

Потребность в углеводах увеличивается в промежутке между 16 и 18 часами - в это время можно побаловать себя десертом.

Обед и ужин должны состоять преимущественно из белковой пищи и клетчатки.

Никаких болезней!

С 11 до 13 часов эффективно лечат кишечник. Также в этот период легче переносятся физические и эмоциональные нагрузки.

Человек менее чувствителен к боли между 15 и 16 часами, поэтому в это время стоит запланировать визит к дантисту.

Между 19 и 21 часами хорошо поддаются лечению органы малого таза. Также в это время необходимо дать отдых своему желудку.

Время с 21 до 22 часов подходит для лечения кожных заболеваний и волос.

С 21 до 1 ночи хорошо лечатся желчный пузырь и почки.

В 2 ночи снижается зрение, поэтому водителям в это время необходимо быть внимательными на дороге.

С 3 до 5 стоит принимать лекарства для лечения легких и бронхов, особенно касается это больных астмой - приступы болезни чаще всего случаются под утро.

Путешествие без проблем

Во время путешествия биоритмы сбиваются, значит, могут возникнуть проблемы со здоровьем. Как избежать этого?

1. Больше двигаться во время поездки, чтобы не допустить застоя крови в конечностях.
2. Если предстоит дальняя дорога, подразумевающая смену часового пояса, необходимо заранее изменить свой режим дня: лечь спать и просыпаться раньше или позже обычного.
3. В дороге стоит есть часто, но маленькими порциями.
4. Не сопротивляйтесь любой возможности поспать, даже 15-минутный сон будет полезен.
5. Откажитесь от алкоголя и кофеина - эти диуретики могут привести к обезвоживанию организма.
6. Пейте как можно больше чистой воды.



Ирина Старшенбаум: “Для меня любовь - это свобода”

В прошлом году актриса Ирина Старшенбаум сыграла первую большую роль в блокбастере “Притяжение”, а уже в этом представляла на Каннском кинофестивале фильм Кирилла Серебренникова “Лето”, где выступила в главной роли. Каннцы аплодировали стоя.

Ирина говорит, что каждая новая работа в кино делает ее немного другой, запуская процесс трансформации. Фильм “Лето” подарил ей ощущение внутренней свободы: “В первую очередь, это заслуга Кирилла Семеновича: для него ощущение свободы - настолько важная жизненная ценность, что он поневоле транслирует его окружающим.”

Юный Виктор Цой и уже известный рок-музыкант Майк Науменко, Ленинград начала 80-х и разлитая в

воздухе атмосфера романтики... Ирина играет жену и музу Майка, Наталью, и магнитом удерживает внимание зрителя с первого и до последнего кадра.

- Ира, когда ты родилась, ни Виктора Цоя, ни Майка Науменко уже не было в живых. Тебе часто доводилось слушать их музыку до съемок в фильме “Лето”?

- Конечно, разве что не в таком объеме. Музыка ленинградских рок-групп слушали наши родители, и мы в какой-то степени тоже выросли на

ней. Так что этот фильм будет понятен представителям разных поколений: он связан с эпохой, которая отпечталась где-то глубоко у нас в генах, это целый культурный пласт.

- Ты говорила, что во время съемок пережила лучшее лето в своей жизни.

- Так и есть: каждый день на съемочной площадке был для меня глотком свежего воздуха, возможностью взглянуть на профессию под другим углом. Серебренников постоянно искал новые формы и буквально погружал нас в прошлое.

- Как это происходило?

- Фильм рассказывает о времени, когда у людей почти не было личного пространства. Герои живут в тесных пеналах, где помещаются и дети, и родители, и друзья, которые круглосуточно приходят в гости, пьют портвейн, слушают музыку...

Как в известной песне Науменко, которая звучит в фильме: «А люди приходили и опять уходили, и опять посылали гонцов в гастроном».

Но при этом отсутствие границ для них не было вызовом, это была норма, часть повседневной жизни. Наше поколение более разобщенное, мы не привыкли к такому тесному взаимодействию, мы вообще по-другому контактируем. Поэтому у режиссера была задача максимально нас между собой сблизить. Он просил нас поддерживать отношения не только на съемочной площадке, но и за ее пределами, организовывал поездки на Финский залив, где мы жгли костры, пели песни под гитару. А еще читал лекции о рок-культуре 80-х, советовал к просмотру документальные фильмы.

- Продолжая тему поколений, какие параллели видишь между сегодняшними 20-летними и теми, чья молодость пришлась на начало 80-х?

- По сравнению с ними мы живем в очень обустроенном мире: не ютимся на кухнях, сидим с друзьями в красивых ресторанах, ходим на любимую работу. Нам доступны лучшие гаджеты, любые фильмы и книги — развивайся не хочу. Но при этом есть ощущение отсутствия чего-то важного. Какая-то внутренняя заблокированность. А тогда — все наоборот. Не было ни личного пространства, ни любимой работы. Но мне кажется, несмотря на внешние ограничения, в том числе социальные, люди были более свободными внутри. И более счастливыми.

- В общем, “время есть, а денег нету, но мне на это наплевать”.

- Да! То поколение ленинградской интеллигенции отличало страстное желание к познанию мира — через кино, книги, музыку, друг друга. В их жизни присутствовало то,

что по-настоящему наполняет человека, делает его жизнь осмысленной. И в них жила предвосхищение чего-то нового, ожидание перемен.

- И вот эти перемены настали: пресыщенность современного поколения, о которой ты говоришь, — типичная проблема общества потребления.

- И она ведет к стиранию личности. Все стало каким-то размытым — и время, и люди. Все происходит будто в каком-то вакууме.

- Твоим партнером по фильму стал Рома Зверь, сыгравший Майка Науменко. Тебя удивил выбор режиссера?

- Когда я пришла на кастинг в “Гоголь-центр”, я не знала, что буду пробоваться вместе с Ромой. Увидев его, и правда очень удивилась и... еще больше захотела попасть в проект. Тот факт, что Кирилл Семенович пригласил на главные роли музыканта и актрису, известную в основном по коммерческим фильмам, лишний раз говорит о его внутренней свободе: я прекрасно понимаю, что многие режиссеры не решились бы на такой шаг. В итоге, мне кажется, у нас с Ромой получилась трогательная семейная связка. (Смеется.)

- Споры о достоверности сюжетной линии фильма начались еще до его проката. Насколько, на твой взгляд, они уместны?

- Мне кажется, это особенность именно нашего менталитета — искать энциклопедическую точность в биографических фильмах. Мы не снимали документальное кино, и авторы имели право на свое художественное видение. «Лето» — это запечатленный на пленку кусочек жизни, передающий дух эпохи. Вроде ничего такого не происходит, но за этим столько чувств и эмоций! Я надеюсь, что, посмотрев фильм, зрители вдохнут ощущение молодости, свободы. И услышат много по-

трясающей музыки!

- Твоя героиня полностью принимает образ жизни мужа: тусовки, концерты, ночные посиделки. Что ты думаешь о таком растрении в партнере?

- Я люблю пространство, свободу и отношусь к людям, которым время от времени требуется уединение — меня это исцеляет. С другой стороны, долго обходиться без близких людей я тоже не могу. Но интенсивное общение в режиме нон-стоп меня бы быстро утомило. А для героини фильма оно — часть жизни, своего рода работа.

- Сейчас любят говорить, что отношения людей в паре — это тоже работа.

- Наверное, так... Но для меня это звучит странно. Для меня отношения — это свобода. Свобода оставаться собой, возможность не включать защитные механизмы. Все-таки главное в союзе двух людей — не “работа”, а удовольствие, спокойствие, ощущение счастья и защищенности.

- Ты сама способна дать партнеру такую свободу?

- Да. И, наверное, только такие отношения мне и нужны. Иначе мне будет буквально тяжело дышать. Я тонко улавливаю, когда между людьми появляется недоговоренность, неправда: она сразу порождает взаимное напряжение, все как будто пустеет и теряет смысл.

- Возможно, многие боятся свободы в отношениях из-за страха потерять партнера и остаться в одиночестве.

- На отношения, которые держатся только на страхе, просто жалко тратить время. Продолжая их поддерживать, ты в первую очередь предаешь сам себя. Лучше уж побыть какое-то время одному.

- У тебя были периоды одиночества?

- Конечно! И мне в них было по-

своему хорошо. Я много читала, училась, путешествовала. Плюсы есть в любой ситуации, главное — находить общий язык с самим собой. И любить себя, несмотря на любые обстоятельства, даже когда у тебя нет успешной карьеры или понимающего партнера.

- Твоя героиня стала центром притяжения сразу для двух талантливых мужчин. Такая женщина-муза.

- Да, мне нравится это понятие — женщина-муза.

- Что отличает музу от обычной женщины?

- Какая-то особая энергия, которая вдохновляет мужчин, заставляет их что-то созидать. При этом, женщина ничего специального для этого не делает — она просто такая, какая есть.

- И она неизбежно вызывает чувство жгучей ревности — как и твоя героиня.

- Мне кажется, многие мужчины, особенно талантливые, вообще очень уязвимы. По большому счету, на каждого найдется своя муза, способная и вдохновить, и в то же время уколоть в самое сердце.

- А мне кажется, настоящая муза — явление редкое, и в тебе есть ее черты: магнетизм, умение наполнять собой пространство, понимать и говорить без слов. И ты ведь была в роли музы — в шоу «Заново родиться» актера Александра Петрова, с которым вы уже давно вместе.

- Да, я снималась в короткометражном фильме для этого шоу, и в спектакле звучат стихи Саши, посвященные мне. Я там тоже читаю стихи — но всегда за кадром: это авторский проект, моноспектакль, и я считаю, что на сцене должен быть только Саша.

- А ты могла бы полюбить талантливого человека?

- Я бы не смогла полюбить пассивного человека, того, кто ничем не интересуется. Талантливый человек для меня тот, кто способен сам себя мотивировать, кто горит каким-то делом. А что это за дело — уже не так важно.

В 2018 году у Ирины Старшенбаум выходит еще несколько важных киноработ - интерактивный короткометражный фильм “Все сложно”, где она играет вич-инфицированную девушку, и военная драма “Т-34”: “Думаю, это будет большой и значимый проект. И мне будет не стыдно за свое участие в нем”. А еще Ирина готовится к дебюту на театральной сцене в “Гоголь-центре”: “Постановка называется “Одиссея”, я играю Елену. Это не просто классический спектакль, а такая панк-рок-опера, где есть место и музыке, и драматургии, и импровизации”.

Роман Билык и Ирина Старшенбаум в роли Майка Науменко и Натальи Науменко





ВСЕ ПОД КОНТРОЛЕМ: КАК РАССЛАБИТЬСЯ И НАЧАТЬ ЖИТЬ

Умение брать на себя ответственность и держать ситуацию под контролем - это неплохо. Но когда такое поведение входит в привычку, начинаются проблемы.

Отвести младшую в детский сад и проверить готовность старшего к выступлению на концерте, записать маму на обследование в диагностический центр и выкупить путевку в санаторий для папы, не забыть, что у мужа сегодня собеседование. А что же у вас самой? Работа и контроль, контроль и работа - ведь без вас все пойдет наперекосяк...

НЕБЛАГОДАРНЫЕ СОЗДАНИЯ

Если тотальный контроль всего и вся - ваш основной принцип, предмет гордости, к сожалению, придется вас разочаровать: это не достоинство, скорее наоборот... Гиперответственность, желание управлять всеми событиями сразу - качества, утомляющие не только окружающих. В первую очередь они отнимают силы у вас самой, постоянно поддерживая тревожное состояние.

Возможно, вы уже понимаете, что хорошо бы делегировать обязанности другим, но подсознание настойчиво выбивает «SOS!» и твердит, что без вашего контроля произойдет катастрофа. При этом ваше состояние и неумение жить в гармонии с ним грозит соматическими заболеваниями и депрессией.

Разве не обидно слышать «Отстань!» от мужа? Если бы он хоть что-то делал сам, а не продавливал яму в диване! А сын? Уже 15, а он - тюлень тюленем: не проконтролируешь, так и голову с собой забудет прихватить, не только

спортивную форму для физкультуры. Почему же он все чаще позволяет себе говорить вам: «Оставь меня в покое! Сам знаю!» - ведь вы просто хотите помочь ему, научить порядку и пунктуальности. А подчиненные вообще скрипят зубами, когда вы в пятый раз проверяете каждую запятую в отчетах.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Конечно, видеть чужое раздражение обидно, но разве не вы сами - единственная виновница такой «неблагодарности»? Активист в родительском комитете, председатель домкома и рабочего профсоюза. Зачем вам просыпаться по ночам потому, что вы забыли забежать к соседке-пенсионерке и проконтролировать ее давление? Ведь вы же не ее участковый терапевт!

Страх будет разрушать вас, пока вы не возьмете контроль именно над ним: ведь в погоне за положительными оценками окружающих вы по-настоящему распустили этого «монстра». Как помочь себе?

1. Создайте себе команду единомышленников на работе и дома. Важно понять: никто не восхитается ишаком, на него все стараются нагрузить как можно больше поклажи. Высший пилотаж организатора - умение правильно распределить нагрузку между людьми, которым можно доверять.

2. Возьмите передышку и пообщайтесь с собой наедине. Вам надо справиться с внутренним конфликтом. Возможно, стоит начать с от-

дыха? Оставить родных и махнуть на выходные за город, просто погулять, или съездить на экскурсию. Главное, чтобы вы могли полностью забыть о тех, кого оставили «без надзора».

3. Уехав, не звоните каждые полчаса домой или в офис. Ваша задача: понять во время взятой паузы, что на самом деле не может остаться без вашего контроля, а что - прекрасно перейдет в режим регулирования другими лицами. Конечно, дети-дошкольники не смогут лично добираться до детского сада и готовить себе еду. Но обязанности и заботы о них можно распределить между всеми членами семьи.

Пусть работа мужа не волнует вас - он уже взрослый мальчик. Да и сын, явившись на физкультуру без формы или с дырой на шортах, в следующий раз обязательно проконтролирует свою одежду сам.

Родителям гораздо полезнее заниматься посильными проблемами лично, так они отодвинут собственную старость. А подчиненные просто обязаны сдать вам отчет в идеальном состоянии: лишение премии за «косяки» очень поможет им в этом!

ЗАКРЕПЛЯЕМ РЕЗУЛЬТАТ

Вам удалось временно справиться с датчиком контроля в своей голове? Вернувшись, закрепите результат, иначе все вернется на круги своя, и вы продолжите бесконечный бег по кругу.

Удивите домашних отсутствием тотального контроля. Вместо этого займитесь собой: регулярные посещения косметолога и парикмахера поднимают настроение! Создайте свое личное пространство, найдите себе хобби: танцы или кружевоплетение - неважно, лишь бы во время занятий вы думали о шагах и петлях, но не об ошибках коллег и квартальной отчетности. А чтобы дома расслабиться и не вернуться к образу мыслей контролера, по вечерам занимайтесь медитацией.

Без излишнего контроля все начнет работать удивительным образом, а ваше физическое состояние и внешний вид будут предметом зависти, а не сочувствия и раздражения.

Это интересно

Исследование, проведенное социологами Университета Иллинойса и Китайского университета Гонконга, показало, что чрезмерный контроль может навредить психике человека, которого пытаются контролировать. Прежде чем пытаться взять все под контроль, задумайтесь, не грозит ли это неприятными последствиями?

Мало кто может спокойно, с улыбкой на лице выслушать критику о себе. Особенно в грубой форме. Естественная реакция - это обида и гнев.

И все же можно научиться ставить собеседника на место мягко и деликатно.

Критика может быть обоснованной или не очень, высказана в грубой или вежливой форме. В любом случае, приятного в ней мало.

Ольга, сотрудник крупной компании, раз в неделю подвергается сильному стрессу. А все потому, что ей приходится выступать с презентациями перед коллегами, которые со знанием дела (и без него) критикуют ее работу. Ольга тщательно готовится к этим выступлениям, но стоит кому-нибудь произнести: «Ваша идея имеет множество недостатков» или «Вы уверены, что предложение дельное?», впадает в ступор. Да и как тут быстро найти ответ, когда вы нервничаете, а вам слова вставить не дают? Психологи и специалисты ораторского искусства советуют придерживаться нескольких правил.

СТАРАЙТЕСЬ ПРЕДВИДЕТЬ ЗАМЕЧАНИЯ

Если вам нужно выступить на конференции или совещании, приготовьтесь к тому, что будут вопросы. Даже если вы сочините идеальное выступление, продуманное от «А» до «Я», все равно найдется человек, который увидит в нем недостатки. Прислушайтесь к совету Стива Джобса: важно предвидеть возможную негативную реакцию слушателей. Заранее подумайте, как ответить на те или иные вопросы. Если у вас будет некая заготовка для ответа критикам, вы будете чувствовать себя увереннее и свободнее. Поэтому, перед, важной планеркой в офисе попросите друзей или родственников оценить ваше выступление и задать все вопросы, которые у них появятся.

ВОЗЬМИТЕ ПАУЗУ

Когда вы услышали негативное замечание в свой адрес, например, в общественном транспорте: «Ишь расставила сумки свои по всему автобусу! Тут тебе не такси, места всем должно хватать! Неужели так трудно вести себя уважительно по отношению к окружающим?», не торопитесь с ответом. Да, неприятно, да, все слышали это замечание. Спокойно! Сделайте глубокие вдох и выдох, отвлекитесь на мелкую деталь на улице, чтобы немного успокоиться. И только после этого с улыбкой на лице отвечайте: «Мне жаль, что вам неудобно. Но я



ЕСЛИ ВАС КРИТИКУЮТ

заплатила водителю за перевоз багажа, поэтому ничем вам помочь не могу. Если вам некомфортно, дождитесь следующего автобуса». Формально вы ничем не обидели собеседника, но дали ему понять: подобных замечаний в свой адрес вы не потерпите.

ЗАДАВАЙТЕ УТОЧНЯЮЩИЕ ВОПРОСЫ

Прежде чем ответить недовольному собеседнику, задайте один-два уточняющих вопроса, чтобы лучше понять его. Так вы еще выиграете немного времени. Например: «Милый, ты считаешь, что моя идея для организации дня рождения нашего сына никуда не годится? Что именно тебя не устраивает? И какие варианты можешь предложить ты?» Скорее всего, ваш строгий критик - муж - смягчится уже только потому, что вы дали ему высказаться. А в ходе вашей дискуссии могут появиться новые идеи и решения, которые пригодятся для организации детского праздника.

ОТБРОСЬТЕ ЭМОЦИИ

Адекватная реакция на критику возможна только в том случае, когда вы не во власти эмоций. Если вы



В любой ситуации оставайтесь спокойными: так вы только выиграете!

начнете нервничать, злиться и переживать, то не сможете правильно ответить оппоненту: не получите сосредоточиться. Когда вы выпустите негативные эмоции наружу, скорее всего, собеседник воспользуется этим и будет критиковать вас дальше: «Вы даже не можете держать себя в руках!». А все потому, что поймет: вы уязвимы.

НЕ ОПРАВДЫВАЙТЕСЬ

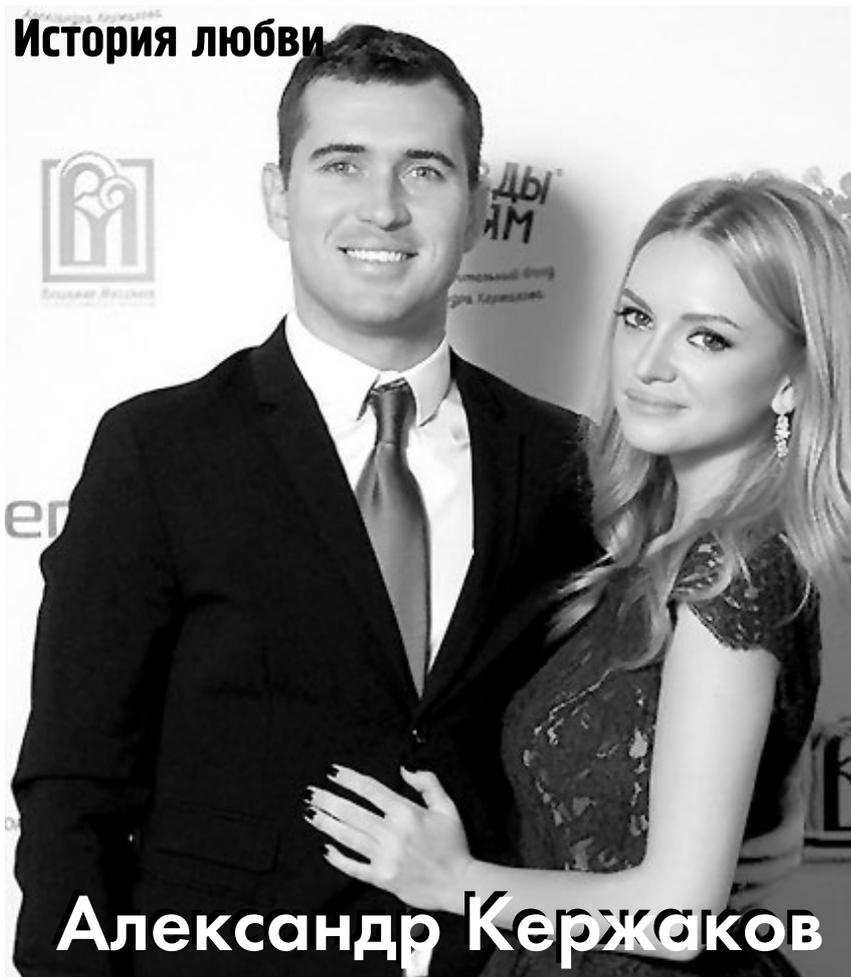
Худшее, что вы можете сделать, когда подвергаетесь неконструктивной критике, - это начать оправдываться. Предположим, вы решили побаловать себя новым платьем и купили красивое, раздувающееся летнее платье. Но родные не оценили вашего порыва: «Зачем такое короткое? Ты же не модель, чтобы ноги продемонстрировать!», «Тебе не идет этот цвет» и т.д. Вы купили себе вещь, которая будет вас радовать. Купили на собственные деньги. Так почему вы не имеете права сделать себе приятное?

Комментарий специалиста

Ирина Зайченко, психолог

Один из самых эффективных способов «подружиться» с критикой - не воспринимать ее на свой счет. Представьте, что замечания адресованы кому-то другому. Это позволит отделить критику от личности, и ваши отношения с собеседником не изменятся. Есть еще один способ. Попробуйте посмотреть на себя со стороны. Возможно, ваш оппонент в чем-то прав. Иногда имеет смысл прислушаться к критике, чтобы сделать свою работу более эффективной. Но, все же я всегда советую развивать уверенность в себе. Когда самооценка человека на нужном уровне, даже агрессивная критика не может сбить его с курса.

История любви



Александр Кержаков

И снова проигрыш?

Александр Кержаков навсегда вписал свое имя в историю спорта, забив рекордное количество голов (233) и заслужив титул лучшего бомбардира за все время существования российского футбола. А вот в личной жизни ему не везет...

Однажды в самолете Александр Кержаков увидел девушку, в которую влюбился с первого взгляда. Но он был женат, поэтому смысла в знакомстве не видел. На какое-то время его закрутила череда хлопот и забот, а спустя два года судьба напомнила ему о прекрасной незнакомке - блондинке с фигурой куклы Барби. Несмотря на то, что в его жизни была черная полоса, Александр решил во что бы то ни стало узнать о девушке все.

ЖИВАЯ БАРБИ

Через несколько часов Александр держал в руках листок с номером телефона красавицы Миланы. Его не смутило ни то, что девушка была младше его на одиннадцать лет, ни то, что она была яркой представительницей золотой молодежи Северной столицы. Сам Александр, хоть теперь и имел на счетах миллионы, родился в простой семье в

маленьком городке Ленинградской области и проложил себе путь в большой спорт, в одиннадцать лет приехав в Санкт-Петербург. У него не было родственников, никакой поддержки, он жил в интернате и отвечал за себя сам. Другое дело Милана. Дочь крупного чиновника, обладающего не только властью, но и большим количеством недвижимости - как в Петербурге, так и за границей. Избалованная красавица с детства привыкла к роскоши и определенному уровню жизни: самые дорогие машины, лучшие салоны красоты, наряды от кутюр, драгоценности, путешествия на элитные курорты и дорогие развлечения. Сначала Милана хотела стать актрисой, но, не проучившись и года, передумала и решила получить диплом журналиста, став телеведущей. Александр долго раздумывал, стоит ли ему звонить Милане, ведь в женщинах такого типа он был давно разочарован. Но в конце концов эмо-

ции взяли свое, и он послал девушке анонимное СМС с предложением познакомиться. Ничего банальнее не придумает! Однако Милана сразу же «пробила» телефонный номер, с удивлением обнаружив, что он принадлежит нападающему петербургского «Зенита». Конечно, Кержакова она не могла не знать. Завязалась переписка, а затем девушка согласилась на свидание. Разумеется, предварительно посоветовавшись со своей мамой, личным консультантом по женихам. Получив добро, Милана отправилась на встречу. Молодые люди проговорили четыре часа без остановки. То ли бездонные большие глаза блондинки располагали к искреннему общению, то ли Александр просто давно не мог ни с кем поговорить откровенно, но, вместо положенных на первом свидании комплиментов и заготовленных шуток, он выложил все наболевшее. На самом деле он не лучшая партия для Миланы, т.к. поставляется в комплекте «три по цене одного» - футболист воспитывает двух детей от предыдущих браков.

На своей первой супруге Марии Головой он женился в 23 года и сразу же стал отцом - после свадьбы родилась дочь Даша. Через пять лет брак распался из-за измены Александра - ему вскружила голову красавица Катя, которая сама тогда была замужем за хоккеистом Кириллом Сафроновым и воспитывала дочь. В 2013 году у Екатерины Сафроновой и Александра родился сын Игорь. Незадолго до этого футболист обнаружил, что Екатерина страдает от наркотической зависимости. Параллельно, с появлением в его жизни Кати, Кержаков стал жертвой мошенников: с его счетов исчезла огромная сумма, и адвокаты футболиста считают этот факт не простым совпадением. В момент знакомства с Миланой Тюльпановой Александр находился в тяжелом судебном процессе со своей второй гражданской женой Екатериной Сафроновой, борясь за опеку над их общим двухлетним сыном. Он боялся, что это обстоятельство станет помехой в их отношениях, ведь в Милану он был искренне влюблен.

БОГАТЫЕ ТОЖЕ ПЛАЧУТ

Александром нравились ее невысокий (всего 163 см) рост и хрупкая фигура. Кроме того, блондинка постаралась показать себя воспитанной, образованной и умной девушкой, мечтающей не о светской жизни, а о крепкой семье, пустив пыль в глаза растерянному и подавленному мужчине. Уже через неделю после знакомства Кержаков рассказывал друзьям, что она «не та-

кая, как все» и он наконец нашел свою единственную, на которой просто обязан жениться. Кержаков с легкостью прошел родительский кастинг, а Милана сделала все, чтобы понравиться его детям, ведь иначе Александр бы ни за что не сделал ей предложение.

В июне 2015 года состоялась пышная свадьба. Поначалу Милане нравилось проявлять свои дизайнерские качества, обставляя их роскошный дом в Петербурге, а также апартаменты в Цюрихе, куда Кержаковы переехали из-за нового контракта Александра. Но вскоре девушка поняла, что быть женой известного футболиста - это не просто публиковать фото своей счастливой жизни в социальных сетях. У Александра всегда было много поклонниц, и на их фоне Милана начала комплексовать. Лучший бомбардир много раз в прессе заявлял, что считает свою супругу самой красивой на свете, однако девушка все равно решила обратиться к услугам пластического хирурга, очевидно, по примеру своей матери, которая делала это регулярно. Милана хотела походить на куклу Барби, и сначала уменьшила нос, а затем увеличила губы. Тратя деньги богатого и влюбленного мужа, Милана изменилась до неузнаваемости, откорректировав и линию скул. Девушка постоянно сидит на диетах и занимается на тренажерах. Она увеличила грудь на несколько размеров, а потом все же снова немного ее уменьшила. Александр не отказывал супруге в самосовершенствовании, не замечая, что это уже болезнь. Со временем Милана поняла, что воспитывать двух приемных детей, возглавлять благотворительный фонд, созданный Коржаковым для помощи больным детям, ждать супруга со сборов - это слишком тяжелый труд. Все чаще и чаще Милана стала устраивать супругу истерики, высказывать претензии.



Кержаков и Тюльпанова поженились в 2015 году. Это была скромная, но стильная церемония

БРАК ОКАЗАЛСЯ БРАКОМ?..

В апреле 2017 года случилось два события, которые повлияли на жизнь Кержаковых. У пары родился сын Артемий, а за неделю до этого скоропостижно скончался отец Миланы, сенатор Вадим Тюльпанов, который поскользнулся в бане и сломал шейные позвонки. У Миланы случился нервный срыв, после которого Александр уговорил ее лечь в психиатрическую клинику в Германии. Милане вдруг стало казаться, что папа - единственный настоящий мужчина в ее жизни, а Александр до его уровня не дотягивает. Непонятно из каких побуждений, женщина затеяла собственную весьма странную игру.

За спиной Кержакова она подружилась с его бывшей женой Катей. Регулярно звонила ей, жаловалась на супруга, обещала помощь в возвращении сына, которого Александр оставил себе. А жаждавшая мести Екатерина, с целью очернения известного футболиста, делилась информацией с папарацци. «Он не няшка, он страшный человек!» - уверяла Екатерина в Сети. Именно с ее подачи Милана разместила в своем блоге фото с синяком, подписав его: «Меня немного ударили», правда, позже, видимо, угрызения совести заставили ее удалить снимок.

Александр пытался серьезно поговорить с супругой, попросив не выносить сор из избы. Его имя и личная жизнь в так многократно «полоскались» в прессе, он боялся, что это отрицательно скажется на детях. В силу своего молодого возраста Милана Тюльпанова не могла оценить поступки Александра Кержакова, который, в отличие от многих известных футболистов, укрывающихся от алиментов, после развода оставил детей себе, не только полностью обеспечивая их, но и ответственно занимаясь их воспитанием. Мало кто знает, что к Александру Кержакову регулярно подходят абсолютно незнакомые женщины и со слезами на глазах говорят спасибо - благодаря ему смогли выжить их дети. Инкубаторы для недоношенных младенцев, восстановление детей с ДЦП и синдромом Дауна, операция девочки с грибковой инфекцией легких, финансовая помощь детям-сиротам - всего и не перечислить. А когда Саша узнал, что где-то далеко живет его преданный фанат, и у мальчика последняя степень рака, он бросил все и поехал за сотни километров, чтобы встретиться с ним. Много лет он держал свои добрые поступки втайне, но потом справедливо решил, что может и должен стать примером для других



Молодая мама гордилась тем, что ее мальчик - единственный ребенок Кержакова, который похож на отца



Милана быстро наладила контакт с детьми Кержакова, что сыграло не последнюю роль в развитии отношений между влюбленными

известных и обеспеченных людей, которые тратят деньги не на помощь нуждающимся, а на виллы, золотые унитазы и вертолеты.

«Это абсолютно падавший, недостойный уважения человек!» - написала об Александре Милана в своем блоге. Девушке с силиконовыми губами вторят десятки сочувствующих, всячески обзывая футболиста в комментариях. Но слова пусты и субъективны, и только поступки остаются фактами.

Ходили слухи, что Милана подселла на наркотики. Пара давно не живет вместе: Милана забрала сына и уехала к маме, а Кержакова несколько раз видели в обществе новой возлюбленной, красивой брюнетки. У Кержакова просто талант вляпываться в скандалы и в свои 35 лет наступать на те же грабли. Однако в прессе появились заявления Миланы, что она согласна смириться с изменой и сохранить семью. А нужно ли?.. Сможет ли пара преодолеть кризис или решится на развод - покажет время.

Шоу-бизнес

71-летнюю Сюзан Сарандон арестовали



Американскую актрису - Сюзан Сарандон арестовали в Вашингтоне во время акции протеста против антииммиграционной политики президента США Дональда Трампа.

«Арестована. Оставайтесь сильными. Продолжайте бороться», — написала 71-летняя артистка в Twitter, сопроводив пост хештегом «неподчинение женщин».

Женский марш был направлен против разъединения семей мигрантов.

Согласно американским иммиграционным законам, обвиненные в нелегальном въезде в США взрослые сначала попадают в руки федеральных маршалов (сотруд-

ников подразделения Минюста), а затем направляются в суд. Когда родители находятся под стражей, их детей забирают и помещают под присмотр управления по переселению беженцев. Потом несовершеннолетних могут отправить к американским родственникам в США или в приюты.

В середине марта Трамп предложил отправлять разлученных с семьей мексиканских детей на военные базы в Техасе и Арканзасе. Отмечалось, что это станет очередным шагом в политике «нулевой терпимости» по отношению к нелегалам, которые пытаются пересечь границу.

Названа лучшая песня века



Издание Rolling Stone составило список из 100 лучших песен XXI века. На первом месте оказался трек Crazy in Love американской певицы Бейонсе с дебютного альбома исполнительницы Dangerously in Love 2003 года, записанный при участии ее мужа, рэпера Джей-Зи.

На втором месте — композиция Paper Planes британской певицы М.И.А. Замыкает тройку Seven Nation Army

группы The White Stripes.

В первую двадцатку вошли такие хиты, как 99 Problems Джей-Зи, Runaway Канье Уэста, Alright Кендрика Ламара, Toxic Бритни Спирс, Crazy дуэта Gnarl's Barkley, Work It Мисси Эллиотт, Rehab Эми Уайнхаус и Blackstar Дэвида Боуи.

На последней, 100-й строчке, находится песня Gasolina пуэрто-риканского артиста Дэдди Янки.

Назван лучший новый сериал полугодия

Портал Mashable составил список лучших сериалов, телевизионная премьера которых состоялась в первой половине 2018 года.

Лидером рейтинга стало шоу «Поза». События сериала происходят в Нью-Йорке 1987 года. Он рассказывает о группе артистов-транссексуалов, которые живут обычной жизнью, но жаждут признания и успеха. Главные роли исполнили Эван Пи-

(Билл Хейдер). Волей случая он начинает ходить в любительский кружок актерского мастерства. Третью строчку занял триллер «Убивая Еву» еще об одном наемном убийце, женщине Виллanelь с русскими корнями.

В топ-10 также вошли сериалы «Соучастник», «На районе», «Диетленд», «Террор», «Чи» и вторая часть «Американской истории преступлений», посвященная



терс, Кейт Мара и Джеймс Ван Дер Бик. Премьера «Позы» состоялась 3 июня.

На втором месте — драматическая комедия «Барри» — о бывшем военном, работающим киллером

убийству Джанни Версаче. Завершает рейтинг реалити-шоу «Натурал глазами гея», в котором пять стилистов гомосексуальной ориентации меняют внешний вид жителей Атланты.

Скончался отец Майкла Джексона



Музыкальный менеджер Джозеф Джексон, отец певца Майкла Джексона, скончался в Лос-Анджелесе.

Джексону было 89 лет. В июне его госпитализировали с терминальной стадией рака. Он умер в окружении жены, детей и внуков.

В 2014 году Джозефа Джексона включили в Зал славы ритм-н-блюза.

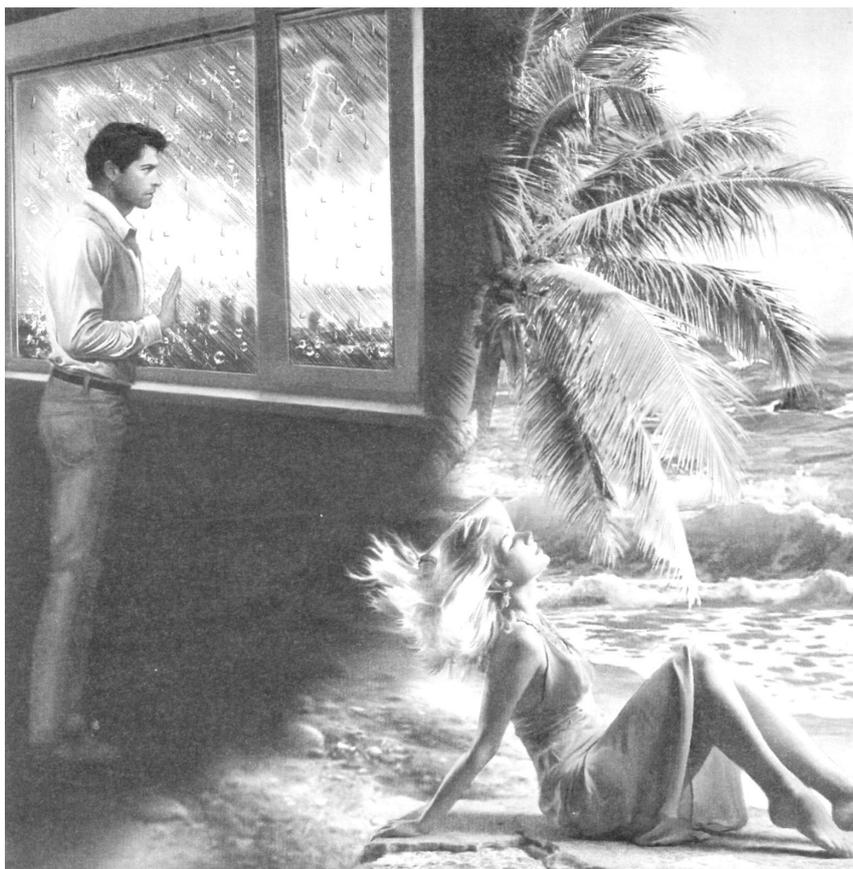
У него было 10 детей — все, кроме умершего в младенчестве, стали професси-

ональными музыкантами.

В начале 1960-х Джо Джексон начал работать в качестве менеджера с музыкальной группой Jackson 5, состоящей из его сыновей. Позже Майкл Джексон рассказывал, что отец постоянно ругался на них и порол во время репетиций и перед выступлениями. Он отмечал, что насаждаемая отцом строгая дисциплина сыграла определенную роль в его карьере.

Ваш любимый сканворд

Упадок				Календарное время	Верхняя палуба	Крепость-герой		Буква кириллицы	Нелюдинка	
Жалоба	Мятая картошка	Эхо по сути							Домашняя птица	
Слепой зверек				 <p>Подъемная машина</p>						
Река забвения								Верховой	Немецкое авто	
Спорт. награда	Кафе	Первый блин						Воздушный...		
								Страна в Азии	Открыл Гавайи	
Ручательство				Северная птица	Фрезерный...	Детище ВАЗа				
Запах духов					Воздушное шевление	Фонарь авто	Твердый хлыст	Проект		
Сигнал остановки	Фужер	Ромул для Рема	Рыба или имя	Оружие Робин Гуда				Род сельди		
	Кофеварка				Подмости					
				Подпорка			Прама-терь			
	После нас хоть...	Голос льва			Охотничья ловушка					
				<p>— Вася, ну когда ты перестанешь быть таким ревнивым? — Ты опять назвала меня Васей!</p> <p>●</p> <p>Идет муравей по лесу. Навстречу ему ящерица. Муравей удивленно: — Ой, а ты кто? — Я динозавр. — Так вы же вымерли?! — Врут. Болели мы.</p>						
Огневая точка	Мордобой	Сторона света	Край дороги					Цанга	Площадь для муштры	Франц. шансонье
Лекарь								Нити ткани	Значок шулера	Влага
			Хищная рыба						Клуб Маслякова	
Священный бык				Первый или высший			Орган речи			
Догмат церкви					Восток	Способ нападения				
Первый человек				Донос			Поляк			



У ЧУЖИХ БЕРЕГОВ

Когда семейная жизнь превратилась в рутину, почему бы не отправиться на море одной? А курортный роман станет приятным бонусом к отдыху. Правда, плата за такой отпуск может оказаться слишком высокой...

Предстоящий отпуск Оля ждала с детским восторгом. Обвела в настенном календаре заветную дату - 26 июля, рядом нарисовала пальму - символ райского отдыха. Позади у Оли был первый после окончания университета трудовой год в транспортной компании, она честно заслужила свои две недели у моря. В воображении девушки рисовались идиллические картины: солнце, пляж, любимый муж рядом.

НАВСТРЕЧУ МЕЧТЕ

На море Оля не бывала ни разу, у них с Митей и свадебного путешествия не было. Оля хотела потратить подаренные на свадьбу деньги на тур для молодоженов. Но ее новоиспеченный муж рассудил,

что это их первые семейные накопления и потратить их стоит на нужды семейные - на жилье.

Так с первых дней совместной жизни Митя взял бюджет в свои руки: выбрал самую выгодную ставку по ипотеке, а для непредвиденных случаев завел накопительный счет - «кубышку», как он его звал.

Оле оставалось наводить порядок в новой квартире, да изредка, когда натыкалась в социальных сетях на курортные фотографии знакомых, вздыхать: живут же люди...

На Новый год супруги, вопреки мечтаниям Оли, остались дома: Мите следовало выйти на работу второго января. Расстроеной жене он пообещал:

- Может быть, к лету куда-нибудь выберемся.

И Оля ухватилась за это обещание. В обеденный перерыв изучала отзывы об отелях, любовалась видами пляжей. Запавшие в душу предложения туроператоров показывала Мите, но тот лишь ворчал:

- Эта путевка стоит, как два платежа по ипотеке.

А в мае Митя и вовсе объявил, что в этом году останется без отпуска.

- Лето - пора ремонтов, - толковывал он жене. - В эти месяцы продажи стройматериалов взлетают до небес, а с ними и премии растут. Если я уйду в отпуск, то потеряю уйму денег.

Но Оля слова мужа пропустила мимо ушей, рассудила, что даже самый занятой человек может выкроить неделю-другую, чтобы порадовать себя и жену отдыхом. К тому же, в «кубышке» денег накопилось достаточно, хватило бы на пять платежей по ипотеке.

Наступило лето - «пора ремонтов». Митя стал поздно возвращаться домой, ужинал и сразу ложился спать. В выходные не расставался с телефоном и ноутбуком: людям во все дни недели нужны были стройматериалы.

Оля же все мечтала об отдыхе на море. За десять дней до долгожданного отпуска она наткнулась на горящую путевку, будто нарочно дожидавшуюся их с Митей: небольшой отель, до моря всего двести метров, для постояльцев - комната отдыха с бильярдом и караоке, а если заскучаешь, прямо в холле отеля можно заказать экскурсию. И цена за неделю отдыха с перелетом и проживанием смешная - всего-то один платеж по ипотеке. Одна загвоздка: вылетать нужно было следующим вечером. Оля решила, что договорится с коллегами, перенесет отпуск на неделю. Не раздумывая, сняла деньги со счета и оплатила поездку.

Вечером Оля ждала мужа в приподнятом настроении, предвкушала, как преподнесет ему сюрприз. Приготовила фруктовые коктейли, на зеркало в прихожей прикрепила рекламный проспект отеля, чтобы Митя с порога проникся отпускным настроением.

Ждать пришлось долго: муж вернулся домой ближе к полуночи. Сорвал с зеркала рекламу отеля и про бурчал:

- Сказал же, об отпуске в этом году можно и не мечтать.

Словом, сюрприз не удался. Хуже того - перерос в скандал, когда Митя узнал, что поездку Оля уже оплатила. Он обозвал жену легкомысленной эгоисткой. Та в ответ расплакалась и заявила, что не хочет жить со скрягой, который любит только свою работу, и ушла.

В двух кварталах от их дома жила старшая сестра Оли. Она часто уезжала в командировки и оставляла запасной комплект ключей Оле. Так что обиженной жене было, где переночевать.

Впрочем, в ту ночь Оля так и не заснула: проплакала до утра. На работу пришла с опухшими глазами, в дурном настроении. И по-мрачнела еще больше после разговора с начальником, тот отказался переносить ее отпуск:

- График был составлен полгода назад, и менять его по чьей-то прихоти я не собираюсь.

Оля огрызнулась, что работать в таких условиях не станет, написала заявление на увольнение. Отдохнуть этим летом на море она решила во что бы то ни стало! Пока Митя был на работе, Оля наведальась в их квартиру, собрала вещи для отдыха. Она часто воображала предотъездные хлопоты в счастливых мечтах. А в реальности и не думала радоваться, слишком уж мрачны были мысли после ссоры с мужем, после неприятного разговора с начальником. И лишь в салоне самолета от грусти не осталось и следа.

«ГУЛЯЙ, ПОКА МОЛОДОЙ!»

Отель оказался не так хорош, как в рекламе. До моря и впрямь было двести метров - если идти напрямую, по крутому обрыву, взобраться по которому могли разве что альпинисты. Пешеходам же приходилось не меньше получаса петлять по извилистым улочкам, чтобы добраться до пляжа. И питание было скудным, за фигуру Оля могла не переживать.

Зато в отеле было весело. По вечерам постояльцы собирались в комнате отдыха, пели песни в караоке, играли в бильярд, пили вино. Публика была молодая, общительная. Но звездой комнаты отдыха считался загорелый мужчина лет тридцати пяти - Костик.

Оля с Костиком познакомилась в первый же вечер. Не заметить его было невозможно: он громче всех пел, трубно смеялся, травил анекдоты. Заприметив Олю - новое, симпатичное лицо, - Костик подошел познакомиться, пригласил за общий стол, придвинул стакан с вином. По-своему положил Оле руку на плечо и выдохнул в ухо:

- Ненавижу рутину. У меня девиз по жизни: «Гуляй, пока молодой!»

Оля пригубила терпкое вино. Подумала, что рутинной могла бы свою семейную жизнь назвать. И согласилась с девизом Костика: когда еще гулять, если не в молодости?

ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Веселилась пара неделю напролет. Ни на одну экскурсию Оля не

выбралась: курсировали они с Костиком только между пляжем и отелем. И ночи тоже проводили вместе, на второй день знакомства мужчина перебрался в Олин двухместный номер.

С Костиком было легко: никаких разговоров о долгах по ипотеке, только веселые песни в караоке и поцелуи с привкусом морской воды. Оле казалось, что она встретила родственную душу: Костик тоже из столицы, тоже накануне отпуска уволился с работы. Не судьба ли свела их у моря? Оля даже стала задумываться о том, чтобы развестись с мужем. Уж очень пришелся ей по душе новый знакомый.

Семь дней пролетели, пришло время возвращаться домой. Следом засобирались и Костик. Оля уж было вообразила, что он уезжает, потому что не хочет веселиться без своей курортной возлюбленной. Но мужчина разрушил эти иллюзии:

- Как хорошо, что мы встретились. Я ведь уже уезжать собирался: платить за номер было нечем. За три-недели у моря потратился я знатно... А тут такая удача - оплаченный двухместный номер.

Олю ждал самолет, Костик же планировал добираться на попутках. Они обменялись номерами телефонов, а перед расставанием мужчина выпросил у Оли «в долг» пару тысяч и сказал:

- Я обязательно отдам тебе эти деньги. И вообще, звони, если что.

Дома отпускная эйфория растаяла под напором проблем насущных. Работы у Оли не было, мужа - тоже почти не было, вернуться она могла только в квартиру сестры. Но Оля о плохом старалась не думать, слишком уж свежи были воспоминания об объятиях Костика под жарким южным солнцем.

Через неделю из командировки вернулась сестра, принялась расспрашивать про отпуск, выяснять, почему же Митя не полетел на море. Оли эти вопросы вызывали только досаду. И вместо подробного рассказа о поездке она позволила Костику. Чтобы убедиться, что их роман ей не почудился, чтобы услышать, как его «звони, если что» превращается в признание о нежных чувствах.

По голосу Костик Олю не узнал. Добрых пять минут расспрашивал, какая именно Оля ему звонит и в каком отеле они познакомились - как будто и не жили они почти неделю в одном номере. Оли кольнуло сомнение: пожалуй, признания в чувствах не будет. Но она все-таки сказала правду о собственной завидной участи: ушла от мужа, жить негде.

- Можешь у меня пока переканто-

ваться, - отозвался Костик. - Жена с детьми все равно до сентября на даче будут.

Жена, дети... Как бы Оле хотелось, чтобы эти слова оказались помехами на линии. Но голос мужчины звучал отчетливо, без грамма иронии. Оле оставалось лишь отказать от предложения своего курортного возлюбленного, нажать на отбой и удалить номер из памяти телефона.

Чуть позже, утихомирив возмущение и удивление, Оля подумала, что Костик, собственно говоря, и не обманывал ее. Светлого совместного будущего не обещал. А о том, что женат, рассказать не успел - слишком уж быстро разгорелся их курортный роман. Разгорелся и растаял в синеве крымского неба.

С запоздалым чувством вины Оля вспомнила о муже. Подумала, что слишком дорого обошелся ей этот отпуск... Захотела тут же Мите позвонить - если не помириться, то хотя бы прощения попросить и вместе решить, что же будет с их жизнью дальше.

Митя будто читал мысли жены: в этот миг сам позвонил. Ликующая Оля взяла трубку, но радость ее сменилась испугом. Незнакомый мужчина, представившийся сотрудником приемного покоя, сообщил, что Митя на работе потерял сознание и угодил в больницу.

С ЧИСТОГО ЛИСТА

В больнице Оля была через полчаса. Доктор успокоил ее, сказал, что Митя уже пришел в себя:

- Ничего серьезного, просто ваш супруг переутомился и, возможно, позавтракать забыл. Что ж вы его не бережете?

- Он готов днем и ночью работать, - посетовала Оля. - У нас ипотека.

Пока шла до палаты, думала, что нет ей прощения. Сбежала от такого самоотверженного и целеустремленного супруга, изменяла ему... Но едва завидев жену, Митя выпалил:

- Прости меня!

- За что? - опешила Оля.

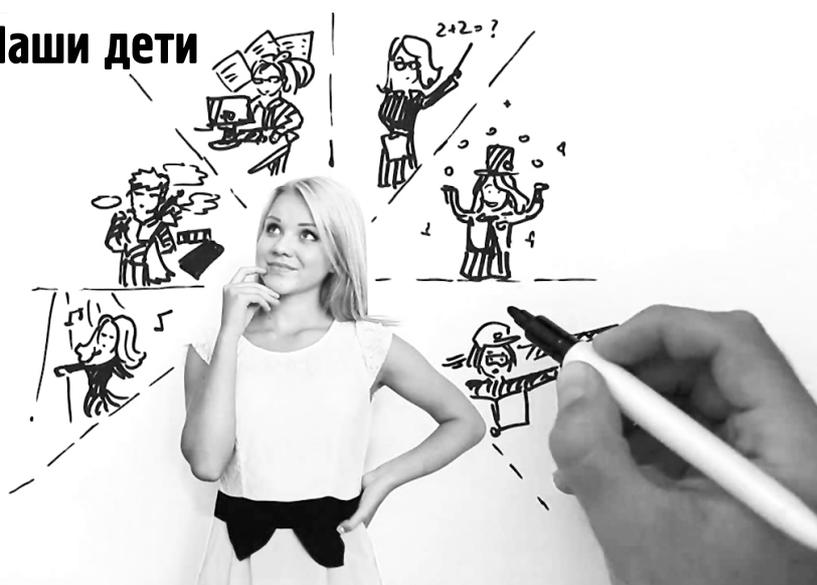
- За то, что не разрешал тебе на отпуск тратиться, эгоисткой обозвал, - Митя вздохнул. Список его прегрешений был так ничтожен, что Оля рассмеялась. Подошла к мужу, провела рукой по волосам и сказала:

- Главное, чтобы ты меня простил. Клянусь, что буду слушать тебя во всем.

- Давай мы оба будем слышать друг друга, - поправил муж.

Тем же вечером Митю выписали. Домой они с Олей возвращались вместе: счастливые, соединенные спонтанной, но такой искренней клятвой.

Наши дети



ШКОЛА ПОЗАДИ КУДА ДАЛЬШЕ?

Начались экзамены, и вашему ребенку нужно принять непростое решение: чем он будет заниматься в жизни? Помогите ему сделать правильный выбор.

До совершеннолетия ответственность за ребенка несут родители. Но не стоит перегибать палку, определяя, чем он будет заниматься дальше. И уж тем более, не пытайтесь воплотить в нем свои собственные мечты и желания.

КАКИЕ ПЛАНЫ?

Хорошо, если сын или дочь может четко и конкретно сформулировать, чем хочет заниматься после окончания школы. Но, скорее всего, эти планы будут довольно расплывчаты и неконкретны: «Хочу стать банкиром, но математику не люблю, а вообще мне нравятся животные, так что ветеринар - тоже хороший вариант». Тем не менее, ребенок уже примерно представляет, что его интересует в жизни, и знает, какие вещи у него хорошо получаются. Ваша задача - помочь собрать ему информацию о возможной профессии и вместе решить, что будет основной деятельностью, приносящей доход, а какие планы можно отнести к хобби.

СКЛОННОСТИ И ТИП МЫШЛЕНИЯ

Чтобы помочь выпускнику определиться с профессией, попытайтесь определить его склонности и тип мышления. Только не доверяйте бесплатным онлайн-тестам, они некорректны и базируются на банальных вещах. А вот решить профессиональные психологиче-

ские тесты и обсудить их со специалистом полезно. Причем стоит сделать это вместе с ребенком, а не вместо него.

Разделение на технарей и гуманитариев широко известно, но это очень приблизительное и грубое деление: есть более тонкие различия, в том числе - по типу мышления, по психотипу и т.д. Именно поэтому стоит выявить особенности вашего ребенка в первую очередь.

ФИНАНСОВЫЙ ВОПРОС

Финансовая сторона будущей профессии, ее востребованность на рынке, перспективность важны, но не являются единственным определяющим фактором. Поэтому объясните ребенку, что не стоит выбирать жизненный путь, исходя лишь из количества денег, которые можно заработать. Ведь на первых порах новичкам платят одинаково

немного, а прорваться в «высшую лигу», занимаясь нелюбимым делом, практически нереально. Взрослея, человек рискует застрять внизу карьерной лестницы на нелюбимой работе.

ЭТО МОДНО?

Не рекомендуем ориентироваться на то, какие профессии нынче в почете. мода изменчива, и кроме того, большое количество молодых специалистов одинакового профиля создает нездоровую конкуренцию на рынке.

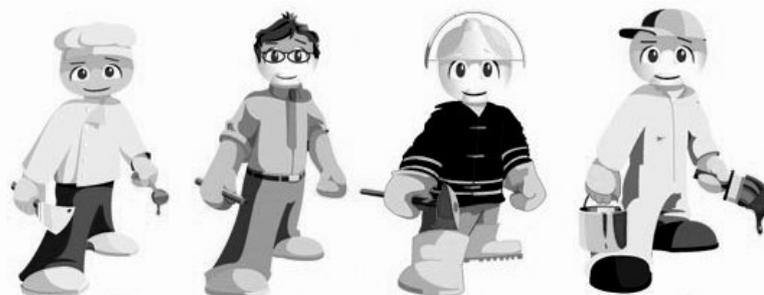
Сфокусируйтесь на более узкой сфере или специализации. Например, не просто «экономика», а с отраслевым уклоном, что даст преимущества вашему ребенку при получении работы.

БОЛЬШОЙ ВЫБОР

В идеале родители должны позаботиться, чтобы ребенок начал определять свои интересы, навыки и умения как можно раньше. Секции, кружки, факультативы по выбранной сфере деятельности будут весьма полезны. Во-первых, они дадут представление о том, чем предстоит заниматься, и помогут решить, стоит ли посвящать этому жизнь. Во-вторых, к моменту окончания школы у ребенка будет накоплен опыт, что придаст ему уверенность в своих силах. Не беда, если в ходе занятий пришло понимание, что данная деятельность - не то, что вам нужно. Всегда можно сменить ориентиры и начать осваивать что-то другое.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ - ЗАЛОГ УСПЕХА

Когда у ребенка есть домашние обязанности - уход за домашними животными, помощь младшему брату или сестричке, уборка, - это хорошо. Такая ситуация воспитывает ответственность и привычку заботиться о других. Характер формируется, когда ребенок дает слово и держит его, и прежде всего это актуально по отношению к самому себе. Если он умеет делать выбор и нести за него ответственность, ему проще будет с выбором профессии.



Слышала звон

Милая «Подруга»! Мужчина ошибся номером, представился Романом, спросил, как меня зовут, попросил прислать фото. Я повесила трубку. Вечером позвонила женщина, рыдала, сказала, что знает о моих отношениях с ее мужем Ромой. Обзывала последними словами. Сказала, что проклинает, пусть на меня ни один мужчина не посмотрит... Вроде я ни в чем не виновата, а все равно неприятно, страшно даже. Я и так одна два года, а теперь еще и прокляли. Что делать?

Злата, 42 года.

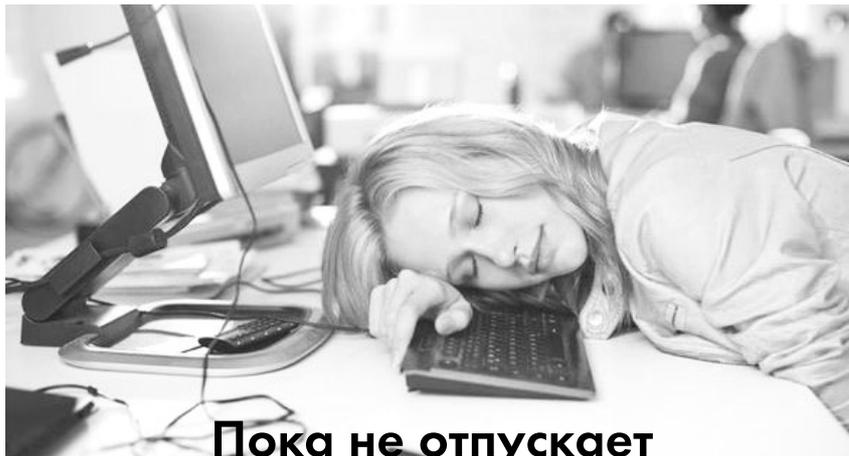
ПОДРУГА: Злата, спешу вас заверить: никакого воздействия на вас чужие «разборки» оказать не могут. Но только при условии, что вы сами не будете считать, будто произнесенные слова имеют над вами власть. Если вы верующая, можно сходить в церковь и поставить свечку за здоровье той женщины. Тем самым вы проявите участие к ней - ведь она так напугана и потеряна в ситуации недоверия к мужу, что ничего другого, кроме как выливать свою обиду и проклятия на других, не может. Второй способ: просто искренне, по-человечески посочувствовать жене Романа (ей сейчас и вправду больно и страшно). И напомните себе, что это - пара абсолютно незнакомых людей и их жизнь не имеет к вам никакого отношения.

Между ними, девочками

Милая «Подруга»! У дочери есть подруга В., которая ее явно использует, играет на чувствах. На геометрии дочка села с другой девочкой, В. обиделась, заблокировала обеих «ВКонтакте». Дочь мучается, плачет. Я боюсь прямо говорить, что с такой девочкой дружить не стоит. Как подобрать верные слова?

Инна, 40 лет.

ПОДРУГА: Инна, в одной из моих книг, «Как найти друзей и быть хорошим другом», как раз есть история, очень похожая на описанную вами. Вы вполне можете выразить свое мнение: «Я ни в коем случае не вмешиваюсь в твои отношения с подругами, это твоё пространство и только твоё. Но мне очень горько видеть, как ты страдаешь. В этой жизни мы не выбираем только родителей, всех остальных людей - можем. Я очень прошу тебя подумать о том, какие люди станут для тебя настоящими друзьями, а с кем тебе точно не по пути».



Пока не отпускает

Милая «Подруга», я очень устала. Два года без отпуска, муж терял и искал работу, подвисала ипотека, сгорела дача, болели попеременно все, включая шиншиллу, дети дважды сменили школу, мы все чудом живы. И тут вместо отпуска мне предлагают повышение. Которое я заслужила давно, но тогда место отдали глупой и хитрой сотруднице. Наконец она изгнана! А сил нет - даже радоваться. Но денег хочется, и еще хочется доказать начальству, что они были неправы... Может, ну их?

Анастасия, 44 года.

ПОДРУГА: Анастасия, понимаю вас. В ситуации, когда совершенно нет сил, ни физических, ни душевных, подобные решения принимать очень трудно. Но у вас замечательное чувство юмора, это видно уже по тому, как вы формулируете вопрос. Наверняка оно не раз выручало вас в сложные моменты и помогало справиться

со всем, что происходит. И вообще, это ваш мощнейший ресурс. Теперь о том, как лучше поступить. Мне кажется, вы заслужили и повышение, и отдых. Думаю, никакой катастрофы не случится, если вы для начала отдохнете семь-десять дней. А потом и работа на новой должности станет источником вдохновения и сил.

Некоторые женятся

Милая «Подруга»! Живем в гражданском браке шесть лет. Отмечали дату знакомства, я спросила, не пора ли нам пожениться. Мужчина ответил: «В принципе, можно» - и все, с тех пор молчание. Я не понимаю, то ли я невеста, то ли все еще сожительница. Хочу быть женой - и чтобы мне сделали предложение. Говорила об этом не раз. Как действовать?

Сима, 36 лет.



ПОДРУГА: Вы можете еще раз (последний, я думаю) поднять эту тему: «Я тебя очень люблю и хотела бы, чтобы ты стал моим мужем. Насколько эти мои устремления соответствуют твоим? Любой ответ имеет право на жизнь». Доказательством совпадения ваших планов

будут активные действия со стороны мужчины. Молчание - знак того, что его устраивает текущий статус ваших отношений. Вам нужно будет решить для себя, продолжаете ли вы их дальше. Скажите, что вы мечтаете побыть принцессой, которой делают предложение

История успеха



КАК Я СТАЛА ФЛОРИСТОМ

Проводить время рядом с букетами цветов - удовольствие, от которого вряд ли откажется женщина. А если за это еще и деньги платят, то у вас работа мечты! Свою историю успеха рассказала наша читательница.

Я всегда увлекалась цветоводством. С детства помогала бабушке в саду и с малых лет знала особенности многих цветов и растений. Для меня это было просто увлечением. Когда я повзрослела, получила профессию и устроилась на работу, о своем детском хобби забыла. И не вспоминала до тех пор, пока не ушла в декрет. Устала сидеть в 4 стенах и заниматься бытом, и руки сами потянулись к семенам. Когда наш дом превратился в оранжерею, муж поддал мне идею: «У Сереги свадьба на следующей неделе. Давай подарим молодым букетик из твоих цветов?» Композиция привела в восторг и молодых, и гостей. Кто-то сразу попросил «организовать букет» на день рождения. Другие просто записали мой номер телефона. Наверное, с того дня и началась моя карьера флориста.

САРАФАННОЕ РАДИО

Поначалу я просто приезжала на вокзал и скромно стояла рядом с бабушками, которые продавали ягоды, фрукты, семечки. Мне было очень стыдно предлагать прохожим свои цветы. Я краснела вся - от ушей до пят - и ничего не могла с этим поделать. Но люди покупали букеты охотно. «Значит, я могу добиться успеха» - эта мысль подбадривала и вдохновляла меня.

Мы живем в небольшом городке,

поэтому новость о том, что я выращиваю цветы и составляю композиции, разлетелась быстро. Я радовалась: наконец-то нашла занятие по душе и не скучаю. С энтузиазмом принялась за дело, в каждую композицию добавляла какой-нибудь сюрприз от себя. Например, записочку с пожеланиями, вкусную конфету или небольшую игрушку. Это стало моей визитной карточкой, клиентам приятно находить что-то особенное в цветах.

Подруга помогла мне создать аккаунты в социальных сетях, и спустя время подтянулись клиенты из области и ближайших городов. Муж стал подрабатывать у меня доставщиком (шутка, он бесплатный работник), и наши дела пошли в гору. Со временем я даже купила хорошую теплицу из поликарбоната.

ПРОДАВЕЦ ИЗВИНЕНИЙ

Часто у меня покупают цветы мужчины, которые хотят извиниться перед любимой женщиной. Я заметила забавную закономерность: многим нелегко выдавить из себя слова прощения, и они пере-

Я приезжала на вокзал и скромно стояла рядом с женщинами, которые бойко продавали ягоды, семечки. Мне было стыдно предлагать прохожим цветы...

кладывают эту задачу на букет. Поэтому у меня в ассортименте открытки, которые я прячу в букете (рисую их сама - да, вот такая я разносторонняя личность), со словами: «Прости!», «Ты самая лучшая», «Я тебя люблю» и т.д.

Иногда просят «как-нибудь украсить цветы». Например, молодой человек попросил залить букет блестками. Я сделала это со слезами на глазах: это же буквально убило цветы. Жаль, что красота требует жертв... Да и красота ли это? По моему, выглядело чудовищно, но заказчику это нравилось, пришлось согласиться.

Как-то раз поступил заказ от пятиклассника: «Мне нужен красивый, но недорогой букет. Я подружку обидел, хочу извиниться. Папа сказал, что без цветов в этом деле - никуда. Вот, я накопил кое-что с карманных денег...» Я посмеялась и сделала ему хорошую скидку. С тех пор приходит ко мне на все праздники, покупает цветочки для родных и обязательно дарит мне какую-нибудь шоколадку. Очень смущается, но мне кажется это милым.

ВСЕ, ЧТО НУЖНО ДЛЯ СЧАСТЬЯ

Сегодня у меня есть все, что нужно для счастья: семья и работа, которая приносит мне удовольствие и неплохой доход. До прихода в цветочный бизнес у меня были проблемы с самооценкой, было сложно разговаривать с незнакомыми людьми, и я вечно всего боялась. Как ни странно, цветы помогли мне: я каждый день общаюсь с покупателями, налаживаю контакты, и самооценка поднялась, потому что у меня все получается на работе. Страх мучил на первых порах, но сейчас он оставил меня в покое. Муж смеется: «Вот видишь, никакой психолог тебе не нужен! Розочки понюхай, и никаких проблем!» Отчасти он прав.

Чтобы получить новые навыки, я записалась на курсы для флористов. Если вы решите сделать карьеру в этом направлении, сразу предупреждаю: выбирайте курсы с умом и внимательно изучайте отзывы! Я пошла на первые попавшиеся и просто выбросила деньги на ветер: ничего нового не узнала, преподаватель постоянно опаздывал, отпустил нас пораньше и учил абы как. В ближайшем будущем планирую попытаться счастья еще разок, надеюсь, мне повезет.

Мечтаю открыть свой магазин: снять помещение, нанять продавцов, закупать товар на цветочных базах, чтобы не тащить все на себе. Я верю: когда-нибудь это случится. Ведь первый шаг уже сделан!

Алина Кудимова.

Чтобы кошелек всегда был полон, носите в нем неразменную купюру, которая будет притягивать денежные потоки. Узнать, какая банкнота - счастливая, вам помогут простые расчеты.

Лучший магнит, притягивающий финансовое благополучие, - сами деньги. Но «временная» наличность в бумажнике, которая то приходит, то уходит, не гарантирует устойчивого материального положения. Поэтому положите в потайной кармашек своего кошелька купюру со счастливыми числами или буквами и не размещайте ее. Вскоре вы заметите результат! Определить, какая купюра подходит именно вам, вы можете с помощью нумерологических расчетов, приведенных ниже.

ПО ДАТЕ РОЖДЕНИЯ

Присмотритесь к цифрам, расположенным после буквенных символов серии купюры.

Соответствуют ли первые две цифры дню вашего появления на свет? Если да, то это хорошая новость - банкноту можно использовать в качестве приманки для денег. Также благоприятным знаком будет наличие в серии месяца вашего рождения. Например, рожденным 18 января (т.е. 18.01) принесут счастье купюры с номерами: 1863019, 1830172, 1845601 и т.п.

Еще более сильным влиянием обладает последовательность цифр из полной даты вашего рождения: день, месяц и последние две цифры года. При этом не обязательно, чтобы они следовали строго друг за другом. Так, для родившихся 25 марта 1985 года талисманами будут банкноты с номерами: 2503851, 2560385, 2503485 и т.п.

САМАЯ «ДЕНЕЖНАЯ» ЦИФРА

Попробуйте найти в номере купюры более трех восьмерок подряд либо четыре и более восьмерок порознь. Например: купюры с номерами 1888397, 3818488 и т.п. - однозначно счастливые.

Еще один способ найти счастливую купюру - рассчитать ее числовой код. Для этого просуммируйте все цифры в номере банкноты, затем сверните полученное двузначное число до однозначного, сложив входящие в него числа. Если получилась восьмерка - купюра обладает свойством притягивать деньги. Например, номер купюры: 1524698. Складываем: $1+5+2+4+6+9+8=35$. Сворачиваем: $3+5=8$. Это счастливая купюра.



ВАША СЧАСТЛИВАЯ КУПЮРА

ЧИСЛА ФИНАНСОВОЙ УДАЧИ

Помимо восьмерки есть еще три числа финансовой удачи - 10, 11 и 22. Получив одно из них при сложении цифр номера купюры, не сворачивайте сумму: вы нашли купюру-талисман.

Каждое из этих чисел отвечает за свою сферу: 10 - привлекает легкие деньги, 11 - сводит с важными людьми, благодаря которым можно улучшить свое финансовое положение, 22 - приносит материальную стабильность.

ИЩИТЕ СООТВЕТСТВИЕ ПО БУКВАМ

Найдите в номере серии свои инициалы или первые буквы имени или фамилии. Например, для Ольги Некрасовой денежную энергию привлекут банкноты серий: ОН, ОЛ, НЕ. Для зарубежной валюты правило то же, только буквы будут латинскими.

Если обнаружите на банкноте помимо ваших инициалов дату рождения, вам очень повезло! Такая купюра обладает наибольшей мощностью.

• Не расплачивайтесь своей неразменной купюрой-талисманом и не давайте ее в долг. В противном случае приманить деньги не удастся, и придется начинать все сначала.

ПРАВИЛА ОБРАЩЕНИЯ С ДЕНЬГАМИ

Счастливая купюра будет притягивать деньги при условии соблюдения нескольких правил.

- Не держите дома испачканные, сильно измятые или порванные купюры.
- Не пересчитывайте деньги вечером: самое подходящее для этого время суток - утренние часы.
- Для денежных вкладов используйте новые купюры, а старые расходуйте на повседневные нужды.
- Старайтесь не давать денег взаймы, но если это все же придется делать, одалживайте как можно меньше купюр. Например, если просят 50 лари, дайте ее одной бумажкой (а не по 10 или более мелкими купюрами).

НЕ НАШЛИ ПО ЦИФРАМ И БУКВАМ?

Если под рукой не оказалось ни одной подходящей банкноты с благоприятным номером, магнитом для денег также могут послужить:

1. Вышедшие из оборота банкноты и монеты - в них кроется большой заряд энергии денег;
2. купюра, которую дал вам обеспеченный человек непосредственно из рук в руки;
3. банкнота или монета, про которую вы давно забыли и внезапно нашли в кармане одежды.



(Продолжение, начало в 29-52, 1-27)

— Согласна на водку, — тихо обронила она. Мэтт на неверных ногах, боясь, что вот-вот упадет, прошел в кухню, налил в стакан водки и вернулся в гостиную. Мередит взяла протянутый стакан и оглядела комнату.

— Кажется... кажется таким странным видеть тебя здесь, после стольких лет... — запинаясь, начала она.

— Почему? Здесь я родился, и думаю, это мой настоящий дом. Я ведь не кто иной, как грязный работяга, помнишь?

К полному изумлению ошеломленного Мэтта, кровь бросилась в лицо Мередит, и она начала извиняться:

— Пожалуйста, прости меня, мне очень жаль, что я сказала это. Хотела сделать тебе больно, и у меня невольно вырвалось... Я вовсе не это имела в виду, и нет ничего плохого в том, чтоб быть рабочим — они трудолюбивые, порядочные люди, которые...

— Кого, черт возьми, ты пытаешься одурачить? — взорвался Мэтт, но едва не лишился сознания от боли, ударившей в виски. Комната покачнулась, и он оперся о стену, боясь упасть.

— Что случилось? — вскрикнула Мередит. — Ты болен?

Мэтт с неожиданной ясностью понял: либо сейчас рухнет на пол, словно несмышленный младенец, либо его вывернет прямо здесь, на ее глазах. Голова кружилась, внутренности переворачивались, и он, собрав последние силы, направился к лестнице.

— Я иду в постель.

— Ты в самом деле болен! — охнула Мередит, подбегая к нему, когда Мэтт, поставив ногу на вторую ступеньку, пошатнулся и схватился за перила. Мередит потянулась к нему, чтобы помочь, и Мэтт резко отстранился, но она почувствовала исходящий от него палящий жар.

— Господи, да ты весь горящий!

— Убирайся!

— Заткнись и обопришь на меня, — велела она, и у Мэтта даже не осталось

РАЙ

сил противиться ей. Мередит подняла его руку и, положив себе на плечи, начала подниматься.

Когда она дотащила его до спальни, Мэтт сделал шаг вперед и с закрытыми глазами свалился на постель. Неподвижный, бледный... как смерть. Охваченная ужасом, Мередит схватила его за запястье, пытаясь нащупать пульс, но была так растеряна, что ничего не соображала.

— Мэтт! — вскрикнула она и начала трясти его за плечи. — Мэтт, не смей умирать! — истерически всхлипывала она. — Я ехала в метель, чтобы рассказать правду, объяснишь все, что ты должен узнать, попросить прощения...

Она так лихорадочно трясла его, с таким страхом молила, что Мэтт в конце концов очнулся от гриппозного транса, хотя чувствовал себя настолько плохо, что не способен был даже на ненависть к ней. Главное, почему-то было лишь то, что Мередит здесь, а он отчаянно болен.

— Прекрати, — шепнул он, — перестань трясти меня, черт возьми.

Мередит отпустила Мэтта, едва не вскрикнув от облегчения, но тут же взяла себя в руки и попыталась собраться с мыслями. Она все еще лишь однажды видела человека в таком состоянии — своего отца. Тогда ему стало плохо до такой степени, что он чуть не умер. Но Мэтт молод и силен. У него жар, но сердце здоровое.

Не уверенная в том, как лучше помочь Мэтту, Мередит посмотрела на ночной столик. Там стояли пузырьки с наставлениями принимать лекарство каждые три часа.

— Мэтт, — настойчиво позвала она, решив, что ему пора выпить таблетки сейчас, — когда ты в последний раз принимал лекарство?

Мэтт услышал и попытался открыть глаза, но, прежде чем ему удалось это, Мередит сжала его руку и наклонилась совсем близко:

— Мэтт ты слышишь меня?

— Я не глухой, — хрипло пробормотал он. — И не умираю. Просто у меня грипп и бронхит. Я только что принял еще таблетки.

Он почувствовал, как просел матрац, когда Мередит села рядом, и даже отчего-то представил, как ее пальцы нежно откидывают волосы с его лба. Нет, он, очевидно, снова бредит, и все это горячечные фантазии — Мередит просто не может хлопотать над ним, касаться лба, приглаживать волосы, волноваться. Невыносимо забавное видение, уродливый гротеск!

— Ты уверен, что это только грипп и бронхит? — спросила она откуда-то издаലെка.

Рот Мэтта дернулся в лихорадочной улыбке.

— Тебе этого недостаточно?

— Нужно немедленно вызвать доктора.

— Мне необходима женская забота.

— Я сойду? — спросила она с тревожным нерешительным смехом.

— Очень забавно, — шепнул он.

Мередит ощутила, как трепыхнулось сердце, потому что он говорил таким тоном, будто кроме нее... кроме нее, ему никто не нужен!

— Оставляю тебя одного немного отдохнуть.

— Спасибо, — пробормотал Мэтт, отворачивая лицо от яркого света и почти мгновенно засыпая.

Мередит натянула на него одеяла, заметив вдруг, что он бос. Мэтт уснул не раздеваясь, и она решила оставить все как есть — наверное, ему теплее, чем в пижаме. Она подошла к двери и, уже положив руку на выключатель, обернулась, рассматривая лицо спящего Мэтта. Грудь его равномерно поднималась и опускалась во сне. Дыхание было прерывистым, лицо смертельно побледнело, но даже больной, слабый и спящий, он выглядел поистине внушительным противником.

— Интересно, почему, — спросила она у уснувшего Мэтта, — каждый раз, когда я оказываюсь рядом с тобой, все-все идет наперекосяк!

Ее улыбка померкла. Мередит выключила свет и вышла. Она действительно искренне ненавидела хаос и неопределенность в личных делах, ненавидела собственную беспомощность и ощущение ежеминутной опасности, возникшее у нее каждый раз при мыслях о будущем. Работа — другое дело, там всякая проблема служит вызовом, стимулирует, волнует. Когда она рисковала или действовала, руководствуясь лишь инстинктами, ожидания чаще всего оправдывались. Если же нет... ну что же, это всего-навсего неудача, не горе. За всю свою жизнь она рискнула по-крупному лишь дважды, и результаты каждый раз были катастрофическими. Мередит переспала с Мэтью Фаррелом и вышла за него замуж. И до сих пор пытается исправить совершенную ошибку! Лайза вечно критикует Паркера за надежный, предсказуемый характер, но при этом не понимает, что спокойствие, надежность и предсказуемость Мередит ценит больше всего на свете. Последствия необдуманных поступков тяжело, почти невозможно вынести. Видно, в бизнесе она обладает талантом ставить на верную карту, чего не скажешь о личной жизни...

Захватив мантию, Мередит вышла во двор, взяла из машины саквояж и вернулась в дом. Она уже хотела подняться наверх, но почему-то задержалась, оглядывая комнату со смутной грустью и чувством ностальгии. Все, как прежде, — старый диван, два мягких кресла перед камином, книги на полках, лампы. Каким все кажется одиноким и маленьким, особенно сейчас, когда на полу стоят открытые коробки, почти заполненные книгами и безделушками, завернутыми в газеты...

ГЛАВА 35

Утром, когда Мередит прокралась в комнату Мэтта, чтобы взглянуть на больного, за окном по-прежнему шел снег. Жар у Мэтта немного спал, хотя темпе-

ратура все еще держалась. В сером свете дня, после спокойного сна и горячего душа, неожиданный вчерашний прием казался скорее забавным, чем неприятным.

Натянув синие слаксы и ярко-желтый с синим свитер с треугольным вырезом, Мередит подошла к зеркалу, чтобы расчесать волосы, и снова начала улыбаться. Она ничего не могла с собой поделать, и чем дольше думала о вчерашней ночи, тем смешнее казалась ситуация. После бесконечной нервозности, волнений и тревог, после героического броска сквозь метель они едва сказали друг другу несколько фраз, прежде чем Мэтт едва не свалился у ее ног, так что пришлось тащить его в постель. Очевидно, решила Мередит, подавляя смехок, в дело вступают сверхъестественные злые силы каждый раз, когда она оказывается рядом с Мэттом.

По правде говоря, даже неплохо, что Мэтт болен — по крайней мере, у него нет сил вышвырнуть ее! И хотя она не может вывалить на него весь груз поразительных открытий, пока он в таком состоянии, к полудню Мэтт, возможно, немного оправится и сможет обсудить все достаточно рационально, у него вряд ли хватит сил, чтобы отказаться выслушать ее. Если же он все-таки попытается отделаться от Мередит, она выиграет время, сказав полуправду о том, что уронила ключи в снег, и теперь не может уехать. Ему совсем необязательно знать о запасных ключах!

Определив план дальнейших действий, Мередит причесалась и взбила волосы, пока они не рассыпались по плечам естественными волнами и завитками. Она подкрасила губы и ресницы и, в последний раз поглядевшись в зеркало, удовлетворенно кивнула: если не считать слишком отросших волос, выглядит она неплохо. Теперь остается только найти термометр и что-нибудь вроде аспирина.

Мередит прошла через холл в ванную и там в аптечном шкафчике отыскала термометр. На пузырьках с лекарствами красовались пожелтевшие от времени этикетки, и Мередит с сомнением взгляделась в них. Она почти никогда не болела, и в последний раз подхватила грипп, когда ей было двенадцать лет.

Интересно, что следует делать, когда в доме большой гриппом, да еще и бронхитом? Грипп свирепствовал среди служащих универсама, и теперь Мередит пыталась припомнить, что говорила ей Филлис о симптомах. У самой Филлис страшно болела голова, ее тошнило и ныли все мышцы. А бронхит... бронхит означает кашель и боль в груди.

Мередит отложила в сторону термометр и пузырек с аспирином и взяла флакончик метиолата. В инструкции говорилось, что им нужно смазывать порезы, поэтому она забрала его и вынула тубу с мазью от мышечных болей, выдавила немного на палец и поморщилась от резкого запаха. Нет, это тоже не годится. Она ошеломленно оглядела полки. Беда в том, что все эти снадобья слишком устарели, их, по-видимому, вообще давно не выпускают, потому что даже названий таких она никогда не слышала.

Наконец она обнаружила большую

коричневую бутылку с надписью «Касторовое масло Смита». Плечи Мередит затряслись от смеха. Так ему и надо! Это в самом деле послужит ему уроком, решила она, хотя не знала, в каких случаях применяется касторка. Зато где-то читала, что вкус у нее омерзительный, просто омерзительный! Поэтому она прибавила бутылку к уже сделанным находкам, не собираясь, конечно, давать Мэтту касторку. Просто в шутку поставит ее на поднос вместе с лекарствами.

И только сейчас Мередит сообразила, что находится в поразительно прекрасном настроении для человека, запертого в глуши, на ферме, в одном доме с большим, который к тому же ее ненавидит. Но Мередит отнесла это за счет того, что скоро сможет положить конец этой ненависти. И еще... еще она очень хотела помочь Мэтту поправиться. Она обязана сделать это для него после всего, что ему пришлось испытать по ее вине. К этому стоило добавить еще сладостно-печальную ностальгию по ушедшей юности, заставляющую ее вновь чувствовать себя восемнадцатилетней.

Но тут Мередит заметила голубую банку и узнала широко разрекламированное средство от кашля, и хотя пахло оно ненамного лучше, чем то снадобье в тюбике, однако, наверное, поможет Мэтту. Поэтому она взяла и его и оглядела свою добычу; аспирин поможет от головной боли, но может расстроить желудок. Нужно что-то другое.

— Лед! — воскликнула Мередит вслух. — Пузырь со льдом наверняка не повредит.

Она спустилась в кухню, открыла морозильник и обрадовалась, увидев, что льда много. И тут она вспомнила красную резиновую грелку, которую видела в шкафчике за раковиной в ванной сегодня утром, когда искала полотенце. Пришлось снова подняться наверх, но на грелке не оказалось крышки. Мередит встала на колени и пошарила в шкафчике. Колпачок нашелся в самой глубине, за банкой с моющим средством, но к нему почему-то была прикреплена длинная тонкая резиновая трубка со странным металлическим зажимом на ней.

Мередит, выпрямившись, долго недоуменно рассматривала непонятное устройство, попыталась вытащить трубку, но обнаружила, что изготовитель, по какой-то причине сделал колпачок неразборным. Иного выхода не оставалось. Мередит проверила зажим, на всякий случай завязала трубку узлом, и понесла непонятный прибор вниз, чтобы наполнить его льдом и водой.

Теперь осталось решить лишь проблему завтрака, но у нее не из чего было выбирать. Нужно приготовить что-нибудь несложное и легкое, а это сразу исключали хранившиеся в шкафах припасы. Пришлось подойти к холодильнику. Там оказались пакет с мясным рулетом, еще один, с беконом, фунт масла и картонка с яйцами. В морозилке лежали два бифштекса. Мэтт, очевидно, не страдал пристрастием к диете и не боялся ни повышенного холестерина, ни чрезмерного количества калорий.

Мередит вынула масло, положила в тостер два кусочка хлеба и снова по-

рылась в шкафах, пытаясь найти что-то приемлемое на завтрак. Но, кроме нескольких банок с супом, все остальные были с острыми пряными блюдами — тушеное мясо, спагетти, тунец, и одна — со сладким сгущенным молоком. Молоко!

Обрадованная Мередит открыла банку и налила в чашку немного молока. Оно выглядело ужасно густым, но в инструкции Мередит прочла, что его можно разбавлять или пить неразбавленным. Неуверенная в том, что предпочтет Мэтт, она попробовала сгущенку и вздрогнула. Разбавленное, оно, должно быть, еще хуже! Непонятно, почему Мэтт любит его, но, по всей вероятности, так оно и есть.

Приготовив тосты, она пошла в гостиную, сняла крышку с сервировочного столика, решив использовать ее вместо подноса. Теперь она за один раз сможет унести лекарства, резиновый мешок со льдом и завтрак!

Неотвязная головная боль привела Мэтта из тяжелого сна в полубессознательное состояние, и он с трудом сообразил, что, должно быть, наступило утро. С трудом повернувшись, он вынул себя открыть глаза, но тут же непонимающе нахмурился, увидев на ночном столике старомодный будильник, черные стрелки которого показывали половину девятого. Куда подевались электронные часы? Память медленно возвращалась. Он в Индиане... больной... И судя по тому, каких усилий ему стоило дотянуться до пузырьков с таблетками, намного лучше ему не стало. Он потряс головой, пытаясь прояснить мозги, но тут же поморщился, когда в висках снова запульсировали ненавистные молотки. Однако температура спала, ибо его рубашка промокла от пота.

Мэтт запил таблетки глотком воды и попытался взять себя в руки и пойти под душ. Но он чувствовал себя таким измученным... Может, лучше поспать еще часок, а потом попытаться снова?

На этикетке одного пузырька значилось: «Осторожно! Вызывает сонливость».

Мэтт словно сквозь дымку лениво подумал, уж не потому ли он не может стряхнуть с себя проклятое оцепенение, но тут же устало откинулся на подушку и закрыл глаза. А заснуть не смог. Какое-то назойливое воспоминание билось в голову, не давая покоя. Мередит. Он видел этот безумный сон... буд-то она приехала в буран и помогла ему лечь в постель. Господи, какие причудливые видения иногда посылает подсознание! Мередит скорее поможет ему свалиться с моста или обрыва или доведет до банкротства, но всякое доброе дело с ее стороны... Нет, это просто смехотворно!

Он только начал засыпать, как услышал скрип ступенек под чьими-то шагами. Внезапно и резко вырванный из полудремоты, Мэтт испуганно сел, покачнувшись от быстрого движения. Голова снова закружилась. Но едва он попытался откинуть одеяла, в дверь постучали.

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)



КАК ЖИТЬ С ВРУНОМ?

Жить как в сказке - это не всегда история про дворцы, прекрасных принцев и добрых волшебников. Иногда в плохую «сказку» жизнь женщины превращает мужчина-«сказочник», который без конца сочиняет небылицы. Что заставляет его врать, а главное, что с этим делать?

Маленькая безобидная ложь

«Дорогая, ты у меня топ-модель», «Ты совершеннейшая из женщин», «Я слепну от твоей красоты». Compliments - самая частая маленькая ложь, которую мы слышим. Ведь там есть и приукрашивание действительности, и немного столь приятной женским ушам лести, а иногда и сравнения с другими женщинами в нашу пользу. И хотя большинство из нас не принимают комплименты за чистую монету, самооценку они повышают и настроение улучшают. Поэтому наш вердикт: приятной маленькой лжи - комплиментам - быть! Принимайте их с радостью и достоинством. Ни в коем случае не отнекивайтесь и не оправдывайтесь («Это просто я сегодня выспалась») - это обесценивает попытку сделать вам приятное и ставит мужчину в неловкое положение. Улыбнитесь и поблагодарите, а еще лучше - сделайте ответный комплимент.

Вымышленный персонаж?

«В отделе я второй человек после шефа» (хотя на самом деле обычный, рядовой сотрудник), «Я вот недавно квартиру трехкомнатную купил» (молчи, что перед этим продал родительскую «двушку»). «Как-то в армии был со мной случай...» (в действительности тот интересный случай произошел с его другом) и т.п. Чаще всего такие небылицы мужчина рассказывает на начальном этапе отношений, когда хочет понравиться женщине, выглядеть со-

лиднее, круче, успешнее в ее глазах. Если вы обнаружили, что кавалер чрезмерно приукрашивает действительность, отнеситесь к этому с пониманием: на заре романа волнуются почти все, вот и стараются «привстать на цыпочки». Не разоблачайте «героические мифы» возлюбленного - обратите внимания на его реальные дела и достижения. Судите о мужчине именно по ним.

Помните: в капле - лекарство, в чашке - яд. Если окажется, что половина того, что мужчина рассказывает о себе, - выдумки, серьезно задумайтесь. Готовы ли вы строить отношения с вымышленным персонажем, когда на Земле живет несколько миллиардов реальных?

Учительница строгая моя

«В магазине хлеба не было» (забыл купить), «Я звонил, но ты была недоступна» (забыл позвонить), «Петру нужно помочь с машиной» (просто решил встретиться с другом) и т.п. Как быть, если мужчина часто попадает на лжи по мелочам, причем в правде нет никакого криминала? В первую очередь осознать, что модель такого поведения, как правило, из детства. Родители и учителя предъявляли к будущему мужчине слишком много требований, и, чтобы избежать наказания за несоответствие им или хотя бы отсрочить его, он выбирал лгать. Мальчик стал мужчиной, теперь неосознанно использует свой защитный механизм во взрослой жизни и в отношениях. И

делает это потому, что... не доверяет вам.

Насколько вы требовательны к своему мужчине? Давите ли на него? Пытаетесь ли контролировать каждый его шаг? Если вы заметили за собой эти и другие характеристики «строгой учительницы» - работайте над собой! Ваше поведение заставляет мужчину испытывать страх наказания, как следствие - врать на ровном месте.

Не надо уличать мужчину во лжи, нападать и гореть праведным гневом (хоть и очень хочется). Не давайте ему оценок и не обвиняйте - этим вы лишь загоните его в угол. Будьте честны и говорите о себе - о том, что происходит с вами, когда он врет, что вы чувствуете себя при этом неуверенно, тревожитесь. Попросите говорить вам правду и - что самое важное! - будьте готовы ее принять. Не ждите моментальных перемен, дайте ему и себе (!) время. Если мужчина поймет, что вам можно доверять, велик шанс, что ненужная ложь прекратится.

«Обещать -

не значит жениться»

«Я женюсь, вот только...», «Вот закончу проект, и мы поедем в Венецию», «Это было в последний раз, клянусь!» и т.п. Мужчина сыглет обещаниями, которые таковыми и остаются? Скорее всего, врать его заставляет... обыкновенный эгоизм.

Такому мужчине на самом деле наплевать на ваши чувства и потребности - ему просто от вас что-то нужно, желательно даром. Чтобы это получить, он готов врать, выкручиваться, недоговаривать и манипулировать. А вас с каждым днем все сильнее затягивает в паутину лжи, сомнений и неуверенности... Причин такого перекоса две. И они, как это ни парадоксально, противоположны. В первом случае виной всему безграничная любовь матери к своему сыночку - мужчина вырастает с убеждением, что все вокруг ему должны. Во втором - огромный дефицит любви в детстве. Вырастая, нелюбимый ребенок не умеет любить и стремится использовать других.

В отношении с мужчиной-эгоистом лучше не вступать или, если уж так случилось, как можно скорее их прекращать. Они очень выматывают, бьют по самооценке и надолго лишают доверия не только к другим мужчинам, но и к миру в целом. Иногда, чтобы прийти в себя после таких отношений, приходится буквально восставать из пепла подобно птице Феникс.

Паталогические вруны - еще один тип «сказочников», от которых надо бежать. О таких говорят: «Они врут, как дышат». Они живут в своем мире, и ложь их не подлежит контролю со стороны психики: врут и привирают они неумышленно. Это патология, и вылечить ее вы не в силах. Но если человек вам дорог, стоит предложить ему обратиться за квалифицированной помощью.

У старого разбитого корыта

Тяжелый труд - не панацея от безденежья. Как любое лекарство, он поможет преодолеть кризисный момент, но чуда не сотворит, особенно если вы принимаете его безудержно. Человек, который пашет, как лошадь, надеясь разбогатеть, похож на любителя лечить таблетками простое недомогание. Вам прописаны прогулки на природе и витамины для укрепления иммунитета, а вы продолжаете налегать на противовирусное! Там впряглись, тут взвалили; подработка, сверхурочные. Загруженность уже из ушей лезет. А деньги-то где? Потрачены на борьбу с последствиями трудотерапии: стрессом и переутомлением. Еще родных и близких надо подарками задобрить, то есть обменять время, которым вы их обделили, на деньги. Далее по списку глобальные факторы: обесценивание накопленных вами купюр, санация, инфляция, и снова здравствуй, старое разбитое корыто. Что поделаешь, такова жизнь - кусок хлеба туго дается, надо лямку тянуть! А может, все-таки отложить в сторону лечебные препараты вроде плуга и сохи? Начните процесс финансового оздоровления, в корне изменив отношение к себе, деньгам и процессу их зарабатывания. Денежное изобилие - результат усилий не столько внешних, сколько внутренних.

В параллельной реальности

Пока вы пашете, экономите, копите, приносите в жертву время, здоровье и нервы, где-то в параллельной реальности пишется совсем другая история. Некая дама бессовестно спускает внушительную сумму на новые туфли, у нее гибкий график работы, есть время на салоны красоты и путешествия. Мировой кризис прошел мимо ее кошелька, деньги текут к ней рекой...

Дело в том, что денежная масса, подобно воде, не терпит застоя. Деньги должны циркулировать: пополнять бюджет и тратиться. Иначе они киснут, бродяг и, согласно закону физики, испаряются.

Почти в каждой семье свежо предание о том, как мама или бабушка потеряли все накопления на сберкнижке из-за политических коллизий. Спустили они все на туфли, было бы не так обидно, согласитесь?

Два предмета из школьной программы - история и физика - учат правильно распоряжаться деньгами, то есть тратить, а не копить. Природа не терпит пустоты. Не бойтесь разорения: одни деньги ушли, другие - придут. Финансовому потоку нужна неровная поверхность с буграми и выбоинами, поступлениями и тратами, иначе он не забурлит.

Замужем... за кошельком!

Как вы тратите деньги: с легким сердцем или скрипя зубами?

Главный секрет изобилия



Вы заразились вирусом дефицита денег. Каковы ваши действия? Многие выберут натиск труда. Даешь две, а то и три работы в одни руки! Этими горькими пилюлями закидываешься так, чтобы поперек горла встали, и ждешь облегчения. А оно не приходит: денег как не было, так и нет. Почему?

Деньги обожают радость - это закон. Принимайте каждую сумму с благодарностью, покупая дорогие вещи - веселитесь, и деньги будут слетаться к вам со всех сторон. Так уж вышло, что благосостояние всегда следует за позитивным настроением. Там, где тускло и мрачно, все печальны и подавлены, деньги не приживаются. Они верят в любовь. Отношения с ними нужно выстраивать как с избранником: не душить заботой, не отзывать о них плохо, а отпускать в свободное плавание, безгранично доверяя. Если чайник сгорел или компьютер забарахлил, не вините судьбу, обстоятельства, погоду и расположение планет. Да, придется потратиться на ремонт, но вы же создаете, а не разрушаете. Деньги пойдут на хорошее дело - все траты окупятся. Отпустите деньги, они же ваши, а значит, вернутся.

Довольствоваться малым нельзя!

Никто не блокирует ваши деньги, не запрещает вам быть богатыми, не портит денежную карму. Все негативные установки и ограничения вы устанавливаете сами! Вы имеете столько, сколько позволяете себе иметь.

Знакомый потратил бешеные деньги на рыболовные крючки? Безумец! Вам бы этих средств на пару лет жизни хватило! А все эти транжиры в доро-

гих супермаркетах, их ежедневная продуктовая корзина - это же ваш месячный бюджет!

Где-то рядом с вами люди тратят огромные по вашим меркам деньги, и что с того? Пока вас не перестанет ужасать их расточительность, на их месте вы не окажетесь! Можете сколько угодно обещать Вселенной, что попадитесь вам этикие деньжищи, уж вы приспособите их с умом. Она не среагирует. Мыслеформы у вас не того калибра. Если довольствуетесь малым - по запросам вашим и дано будет вам.

Окопы офисного фронта

Источник изобилия - вы сами, а не содержимое вашего кошелька. Вы способны бесконечно создавать деньги. Не надо гоняться за длинным рублем, натужно пытаться получить его извне. Возможно, офисные окопы трудового наемного фронта - это не ваше. Загляните в себя, поищите идеи, ресурсы или таланты, которые хотелось бы подарить миру. Поверьте, он не оставит вас внакладе! Когда вы настроены отдавать что-то искренне, от всего сердца, то сможете многое получить взамен. Смотрите шире и глубже, в числе бесценных качеств могут оказаться ваши красота, вдохновение, энергия, знания, опыт и мудрость. Деньги - хороший слуга и плохой господин. На любимой работе превратить их в достаток легко, на невыносимой - невозможно.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА

Кулинарные шедевры в чашке

Если у вас есть чашка и микроволновая печь, легкий перекус вы точно сумеете себе сделать. Мы предлагаем вам попробовать 7 лучших рецептов на скорую руку.



1. Шоколадное пирожное

100 г сливочного масла растопите и соедините с 1/3 плитки черного шоколада. Поставьте смесь в микроволновку на 30 секунд. Затем добавьте к ней 1 ст. л. сахара, 1 яйцо и 1/2 ч. л. ванили. Отдельно соедините 40 г муки, 2 ст. л. какао-порошка и щепотку разрыхлителя. Смешайте между собой содержимое двух мисок. Поставьте в микроволновую печь на 2 минуты.

2. Омлет с колбаской

Смажьте емкость для приготовления растительным маслом. Разбейте в нее 2 яйца, взбейте их вилкой. По желанию добавьте в яичную смесь сыр, ветчину, сосиски (предварительно все измельчите). Еще раз перемешайте содержимое миски. Поставьте в микроволновку на 2-3 минуты.

3. Овсянка

Смешайте в чашке 1/2 стакана овсяных хлопьев, 1 яйцо и 100 мл молока. По желанию добавьте мелко нарезанные фрукты - яблоко, банан, грушу, киви и т.д. Снова перемешайте. Поставьте в микроволновую печь на 3 минуты. В готовую овсянку сверху налейте 3-4 ст. л. любого йогурта и все перемешайте.

4. Кекс с изюмом

Смешайте в чашке 50 г муки, 1 ч. л. сахара, щепотку разрыхлителя, щепотку соли и щепотку корицы. Добавьте 2 ч. л. сливочного масла, разотрите его с сухими ингредиентами в чашке. Добавьте 3-4 ст. л. молока, перемешайте. Всыпьте горсть изюма, смешайте ее с

полученной смесью. Поставьте в микроволновку на 2-3 минуты.

5. Котлетки

В отдельной миске смешайте 100 г фарша (куриного или свиного), 2 ст. л. молока, 2 ст. л. овсяных хлопьев, соль, перец по вкусу. Из получившейся массы сформируйте шарик и положите в чашку. Поставьте в микроволновку на 7 минут. При подаче готовую котлетку можно приправить любым соусом.

6. Пикантный рис

Насыпьте в чашку 100 г риса и залейте водой так, чтобы вода выступала над рисом на 1-2 см. Поставьте в микроволновку на 3 минуты. Рис должен полностью впитать в себя воду и стать мягким. Если он еще твердый, снова залейте немного воды и поставьте в микроволновку еще на 3 минуты. В готовый рис добавьте мелко нарезанные овощи - зеленый лук, красный перец, капусту, а также зеленый горошек и ростки фасоли. Накройте чашку сверху пищевой пленкой и поставьте в микроволновку на 1 минуту. Достаньте, добавьте 1 ст. л. соевого соуса, соль и специи по вкусу. Перемешайте, уберите в микроволновку на 30 секунд.

7. Макароны с сыром

К сваренным макаронам добавьте 60 мл молока и горсть натертого твердого сыра. Перемешайте, поставьте в микроволновую печь на 1 минуту. Если макароны у вас не сварены, смешайте их в сыром виде с водой (воды должно быть чуть больше). Поставьте в микроволновку на 5 минут. Проверяйте готовность по мягкости макарон.

ДОЛОЙ ШЕРСТЬ!

У вас дома живет кот или собака? Тогда вы наверняка, как и я, столкнулись с проблемой обилия шерсти. У нас она везде - на мягкой мебели, кровати, коврах. Убирать ее - настоящее мучение, но я нашла способ облегчить уборку. Попросила у мужа скребок, которым он убирает капли дождя со стекла своей машины. Таким же обычно очищают окна в доме от лишней воды во время мытья. Так вот, им достаточно пару раз провести по покрытию, чтобы убрать шерсть. Не верите? Попробуйте!

Ирина Мозговая.



ЧТОБЫ МЯСО БЫЛО МЯГКИМ

Начинающие, да и бывалые хозяйки знают: приготовить мягкое и сочное мясо - непростая задача. Приходится прибегать к разным ухищрениям, одно из которых - правильный маринад. Например, я вымачиваю мясо в специальном рассоле. В 1 л воды добавляю 1/2 стакана сахара и 1/4 стакана соли. Кусок для приготовления опускаю в рассол так, чтобы он полностью его покрывал, и убираю в холодильник. Там мясо должно стоять примерно 1-2 часа. Меньше - не будет эффекта, дольше держать тоже не советую.

После этого нехитрого приема мясо получится мягким и сочным!

А. Коновалова.





СОВРЕМЕННЫЙ УХОД ЗА ВАШЕЙ КОЖЕЙ

Сегодня косметология совершила такой прорыв, что теперь выглядеть в 50 лет на 30 проще простого, если грамотно использовать продукты для ухода за кожей.

Моду на эффективную уходовую косметику давно диктует не Европа, а Азия. Причем, если западные средства делали акцент на борьбе со старением, то азиатские продукты направлены на усиленное очищение кожи. Недавно было доказано: пилинг и правильное удаление макияжа позволяет клеткам эпидермиса быстрее делиться, а значит, кожа дольше остается молодой и красивой. Помогут ей в этом доступные бьюти-средства.

ВВ-крем: скрыть недостатки

Это уникальный бьюти-продукт, который маскирует недостатки и при этом ухаживает за кожей лица. Первые ВВ-кремы появились в Азии, и они остаются лучшими по уходовым свойствам, однако линейка средств состоит из темных тонов. Если ваша кожа слишком светлая, то выбирайте ВВ-крем среди европейских фирм. Для первого знакомства с продуктом подойдут ВВ-кремы бюджетных марок: они привлекают невысокой ценой, при этом дают неплохой эффект.

Скраб для рук: смягчить кожу

Скраб для рук - отличное средство для смягчения кожи рук перед нанесением увлажняющего или питательного крема. Это средство на кремовой или гелевой основе с микрочастичками, ко-

торые по размеру больше, чем в скрабе для лица, и меньше, чем в скрабе для тела. Специальный пилинг отлично справляется с огрубевшей кожей рук, но не повреждает ее.

SPF-крем: защита от ультрафиолета

Это не крем от загара, как думают многие, а обычное косметическое средство, которое ухаживает за кожей, при этом гарантированно защищает ее от вредного ультрафиолета (что особенно актуально в весенне-летнем сезоне). SPF-средство может быть в виде сыворотки, лосьона, спрея, тонального крема и даже пудры. Степень защиты выбирается в зависимости от типа кожи (чем светлее кожа, тем выше SPE).

Мицеллярная вода: удалить макияж

Легкий продукт, без цвета и запаха, не содержит в своем составе мыла, спирта и агрессивной химии. При этом эффективно удаляет как тональный крем, так и тушь для ресниц. Мицеллярная вода разных фирм имеет различную основу, поэтому подбирается индивидуально.

Сыворотка: подтянуть дерму

Легкое средство, которое создает на поверхности кожи защитный липид-

ный слой. Используется как самостоятельно, так и под дневной или ночной крем, ежедневно или курсами - в зависимости от проблем, которые нужно решить. Сыворотки бывают витаминные, увлажняющие, антивозрастные и т.д. После 50 лет косметологи рекомендуют использовать бьюти-новинку - двухфазные масляные сыворотки, которые избавляют от пигментных пятен, подтягивают кожу и выравнивают ее цвет.

Бустер: ускорить действие косметики

Бустер (от англ. boost - «ускорение») - средство, призванное усилить действие других косметических продуктов - сыворотки, крема, маски для лица. Представляет собой флакон с дозатором-пипеткой. Имеет легкую структуру, проникающую в глубокие слои кожи. Наносится на лицо перед применением других продуктов, а обладательницам жирного типа кожи бустер может заменить дневной крем.

✓ *Чтобы сэкономить время, вы можете не наносить несколько слоев средств, а просто смешать пару капель бустера с кремом или маской.*

Салфетки для лица: умное очищение

Суперсовременный продукт для подготовки кожи лица к использованию крема. Салфетки изготовлены из нановолокон и пропитаны активными веществами в самой высокой концентрации. Вам просто нужно достать салфетку из упаковки, слегка намочить водой и протереть лицо. Удобно, особенно в поездках.

✓ *Если вы не любите салфетки, то обратите внимание на новую косметическую новинку - очищающий стик. Просто выкрутите немного средства из флакона (как помаду), нанесите на увлажненную кожу и смойте водой.*

Патчи для глаз: уменьшить мешки

Специальные одноразовые пластыри-капельки из гидрогеля или ткани, пропитанные косметическим составом, приклеиваются под глаза на 10-30 мин. (в зависимости от рекомендации на упаковке). Патчи могут уменьшить круги и мешки под глазами, увлажнить кожу, разгладить мелкие морщинки. Одни следует использовать курсами, другие дают мгновенный результат, что удобно, если вы собираетесь на какое-либо мероприятие.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

СТРОИМ ГЛАЗКИ!

«Колоссальное значение сейчас приобретают брови...» - это мудрое умозаключение из любимой советской комедии не теряет актуальности и в наши дни.

Главное модное правило касательно бровей остается неизменным - самым красивым считается то, что является гармоничным и естественным. Именно такими и нужно делать брови. Приступим?

3 шага к красоте

Создание красивых бровей включает в себя 3 составляющих:

1. Питание с помощью масел. Лучше всего подойдут касторовое и репейное. Масла нужно наносить на специальную щеточку и расчесывать брови перед сном после очищения лица.

2. Окрашивание (по необходимости) - карандашом или краской. Карандаш придется наносить ежедневно, а краска сохранит цвет на 2-3 недели. Пудра или тени для бровей наносятся на восковую основу и создают эффект естественного макияжа.

3. Корректировка формы бровей - с помощью пинцета из медицинской стали, который следует дезинфицировать после каждого применения. Именно он лучше всего убирает ненужные волоски вместе с луковицами. Восковые полоски для бровей помогут разом удалить лишнюю растительность, но для использования этого косметического средства нужна определенная сноровка. Также предварительно стоит провести тест на чувствительность. Зафиксировать форму бровям поможет специальный гель. Он же придаст им легкий блеск.

Какая форма подходит вам?

В поисках идеальной линии бровей в первую очередь определите форму своего лица.

1. Овальное лицо (лоб чуть шире нижней челюсти, выражены скулы, лицо мягко сужается к подбородку). Обладательницам такого типа лица подходит любая форма бровей, но

лучшим выбором станет слегка изогнутая арка.

2. Круглое лицо (длина и ширина лица примерно равны, широкие скулы, относительно низкий лоб и узкая челюсть). Идеальный вариант - слегка угловатые брови. Они подчеркнут рельефность лица, которой часто не хватает круглолицым девушкам. Если ваши брови слишком изогнутые, приподнимите кончик - так вы уменьшите их изгиб. Если брови прямые, приподнимите пиковую точку - так вы сделаете изгиб больше.

3. Вытянутое лицо (длина лица превышает ширину, высокие скулы, высокий расширенный лоб, узкий подбородок). Важно удлинить дугу брови, чтобы как можно больше обыграть горизонтальные линии. Лучший вариант: горизонтальные (прямые) брови с восходящим кончиком. Ширина брови может меняться в зависимости от черт лица.

4. Перевернутый треугольник (широкий лоб, узкий подбородок). Подойдут брови с мягким изломом в последней трети линии. Важно начало и конец брови выставить на одинаковую высоту - иначе верхняя часть лица станет визуально шире, а это совсем не желательно.

5. Квадратное лицо (равные высота и ширина лица, низкий лоб и широкие скулы, выраженная линия челюсти). Смягчат и придадут ему женственность изогнутые брови со скругленным пиком. Важно выдержать баланс: не слишком острые, не слишком круглые.

6. Ромбовидное лицо (широкие скулы и равные по длине линии лба и челюсти). Брови не должны визуально расширять скулы еще больше. Идеальный вариант - слегка скругленные брови, у которых начало и окончание находятся на одном уровне. Высота и ширина дуги зависят от черт лица - экспериментируйте!

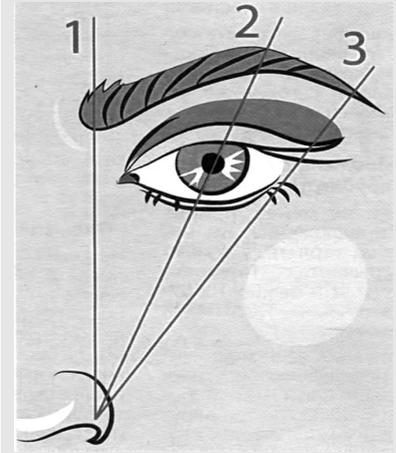
Корректируем правильно!

Красивая форма бровей предполагает правильные геометрические пропорции относительно ваших глаз. Начните корректировку с определения границ.

1. Приложите карандаш к крылу носа и направьте его к внутреннему уголку глаза. Отметьте место, где карандаш соприкасается с бровью. Это ее начало (пик брови).

2. Определите угол изгиба брови. Смотрите прямо. Вновь приложите карандаш к крылу носа так, чтобы он зрительно проходил точно через центр зрачка. Место пересечения роста волос и карандаша будет верхней точкой вашей брови.

3. Ведите карандаш вдоль брови, не отрывая его от крыла носа. Пересечение карандаша и линии роста брови - это ее идеальное окончание. Соответственно, все, что лишнее за этими границами - удалить, все, чего не хватает - дорисовать.





ЛЕТНИЕ САЛАТЫ И БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

Наконец-то наступил сезон овощей. Зелень и овощи богаты клетчаткой, витаминами и минералами, легко усваиваются. А потому - не ленимся и готовим из них вкусные и питательные блюда каждый день!

Чтобы получать от салатов и овощных блюд как можно больше пользы, нужно знать некоторые правила обработки овощей.

* Некоторые витамины чувствительны к металлу, поэтому овощи рекомендуется измельчать не металлическим, а керамическим ножом, либо рвать руками.

* Для отваривания овощей на гарнир опускайте их в уже кипящую воду: длительная термообработка разрушает большую часть витамина С. А лучше - готовьте на пару, так как при варке часть питательных веществ переходит в воду.

* Во время варки картофель, морковь и другие корнеплоды заливайте водой не более чем на 1-2 см.

* Используйте овощи в пищу сразу после их нарезки: под воздействием света и воздуха они теряют полезные свойства.



РУЛЕТКИ ИЗ ЦУКИНИ С НАЧИНКОЙ

Понадобится: цукини - 3 шт., масло оливковое - 1 ст. л., соль и перец черный молотый - по вкусу, сыр мягкий - 45 г, зелень петрушки измельченная - 1 ст. л., сок лимона - 1/2 ч. л., шпинат (молодые листья) - 60 г, базилик свежий - 1/3 стакана, редис - 3-4 шт.

* Нарезьте цукини продольными ломтиками толщиной 5 мм, смажьте с двух сторон маслом. Слегка посыпьте солью и черным молотым перцем. Обжарьте цукини на гриле на среднем огне до мягкости (по 4 мин. с каждой стороны).
* В небольшой емкости перетрите вилкой мягкий сыр, петрушку и лимонный сок. Положите 1/2 ч. л. начинки на каждый ломтик цукини, на расстоянии 2,5 см от края. Сверху выложите немного шпината, базилика и пару кружочков редиса. Сверните в виде рулета и уложите на тарелку «швом» вниз.

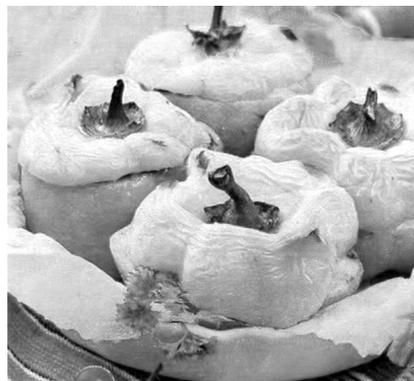
ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ

Понадобится: перец болгарский сладкий - 1,5 кг, фарш мясной - 400 г, рис - 200 г, паста томатная - 2 ст. л., лук репчатый - 2 шт., морковь - 2 шт., помидор - 1-2 шт., масло растительное - 3 ст. л., соль и перец - по вкусу, петрушка (зелень) - небольшой пучок, сметана - 400 г.

* Рис промойте в нескольких водах и залейте кипятком на 10 мин. На масле обжарьте лук и морковь.

* В миску выложите фарш, рис, рубленую петрушку, зажарку и измельченный помидор. Посолите и поперчите, вымешайте. Нафаршируйте перец, срежьте «крышечку» и удалите семена, и уложите плотно в кастрюлю с толстым дном.

* Разведите томатную пасту в 1 л кипятка, посолите и поперчите. Залейте перец и варите на слабом огне 40-50 мин. Подавайте со сметаной.



«ЦЕЗАРЬ»

НА СКОРУЮ РУКУ

Понадобится: салат романо - 1 шт., грудка куриная - 1 шт., помидоры - 2 шт., сыр твердый - 30 г, лимон - 1/2 шт., яйцо - 1 шт., чеснок - 1 зубчик, масло оливковое - 150 мл, масло растительное - 4 ст. л., приправы, горчица - по вкусу, сухарики - 1 уп.

* Филе куриной грудки слегка отбейте и обжарьте до золотистой корочки в растительном масле.

* Для соуса в чашу блендера разбейте яйцо, добавьте горчицу, пропущенный через пресс чеснок и сок лимона. Взбивая по чуть-чуть, добавляйте оливковое масло и натертый на мелкой терке сыр.

* Куриное филе посыпьте приправами и еще немного обжарьте. Снимите с огня, нарежьте маленькими брусочками.

* В салатник, выстеленный листьями романо, выложите дольки помидоров и еще теплое филе. Залейте соусом и посыпьте сухариками.

САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С РАЗНЫМИ ЗАПРАВКАМИ

Понадобится: овощи свежие (редис, огурец, помидор, перец болгарский сладкий, морковь, салат листовой, лук красный или белый салатный), зелень.

* Овощи и зелень промойте и нарежьте по своему усмотрению (морковь лучше настругать мелкой соломкой). Заправьте салат и сразу подавайте.

* **Заправка №1.** Соедините 300 мл натурального йогурта, 1 ч. л. горчицы, 2-3 ст. л. лимонного сока, 4 ч. л. растительного масла, посолите и поперчите по вкусу. Смешайте блендером на средней скорости до однородного состояния.

* **Заправка №2.** В небольшую кастрюльку положите кусочек сливочного масла, растопите его и припустите в нем мелко нарубленную луковицу с солью, молотыми белым и черным перцем. Добавьте немного воды и на слабом огне уварите заправку вдвое. Добавьте немного оливкового масла и жирных сливок и еще несколько минут поварите. Снимите с огня, смешайте с помощью блендера до получения однородной массы. Остудите.



РАТАТУЙ С СЫРОМ

Понадобится: баклажан - 1 шт., кабачок - 1 шт., перец болгарский сладкий - 2 шт., помидор - 1-2 шт., сыр мягкий (моцарелла, сулугуни, фета или брынза) - 150 г, масло оливковое - 3 ст. л., чеснок - 2 зубчика, тимьян (сушеный) - 2-3 веточки, соль по вкусу.

* У баклажана, кабачка и болгарского перца удалите сердцевину и плодоножку, нарежьте тонкими кружочками. Помидор также нарежьте кружочками.

* Смешайте масло с чесноком, пропущенным через пресс. Смажьте полученной смесью форму и выложите в нее, чередуя, овощи. Сбрызните маслом, подсолите, положите тимьян. Запекайте в духовке при 180 градусах около 20 мин.

* Выньте форму из духовки и присыпьте овощи сыром, натертым на мелкой терке. Запекайте в духовке еще около 3 мин. Удалите веточки тимьяна и подавайте.

РУЛЕТКИ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ

Понадобится: творог (2-5%) - 400 г, зелень (петрушка, укроп, лук зеленый и пр.) - 50 г, чеснок - 3 зубчика, капуста пекинская (листья) - 300 г, редис - 60 г, перец болгарский сладкий - 1 шт., соль и перец - по вкусу.

* Зелень измельчите, редис и болгарский перец нарежьте тонкой соломкой, чеснок натрите на мелкой терке или пропустите через пресс. Соедините ингредиенты с творогом, добавив соль и перец.

* Листья пекинской капусты вымойте, обсушите, срежьте белую жесткую часть.

* На середину каждого листа капусты положите 2 ст. л. начинки и сверните в виде рулета. Скрепите рулетики деревянными шпажками.



САЛАТ «ГРЕЧЕСКИЙ»

Понадобится: помидоры - 2 шт., лук фиолетовый - 1/2 шт., перец болгарский сладкий - 1 шт., огурец - 1 шт., фета - 100 г, оливки черные - 12 шт., орегано - щепотка, масло оливковое - 2-3 ст. л., лимон - 1/2 шт., салат листовой для подачи.

* Огурец нарежьте кружочками, болгарский перец - брусочками, лук - полукольцами. Каждый помидор разрежьте на 6 частей.

* Выстелите дно глубокой чашки салатными листьями, на них выложите огурцы, сверху помидоры и перец.

* В отдельной посуде соедините лук и орегано, полейте соком лимона, перемешайте и оставьте на 15 мин., после чего выложите на помидоры.

* Верх салата украсьте кубиками феты и оливками. Блюдо полейте оливковым маслом, не перемешивая.



Ежик на участке

Если на участке поселился ежик, вам крупно повезло. Чтобы отношения были взаимовыгодными, следуйте правилу «дружба на расстоянии». Вы подкармливаете колючего соседа, а он помогает расправляться с садовыми вредителями.

В природе вы никогда не увидите картинку из детского мультфильма, где ежик тащит на иголках припасы на зиму - грибы и яблоки. На самом деле, зверька в первую очередь интересуют садовые вредители - майские хрущи, гусеницы, личинки, шелкопряд, улитки, слизни. За одну ночь еж может съесть несколько десятков гусениц. Замечено, что в саду, куда навевается зверек, слизней и улиток нет даже в самое дождливое лето. Ну а если появятся грызуны, то пара ежичных семей справится с ними играючи. Недаром в деревнях говорят: если на участке завелся еж, сразу пропадут змеи, мыши и кроты. Есть и издержки: еж с удовольствием закусит полезным дождевым червем, лягушкой, ящерицей, не пройдет мимо птичьего гнезда, обязательно разорит и полакомится яйцами, ну а на десерт съест опавшие ягоды и фрукты из сада. Но если объективно взвесить всю пользу, которую приносит еж саду, и его мелкие огрехи, то вердикт однозначен: еж дачнику друг!

А что на обед?

Ежики очень сообразительные и общительные, стоит пару раз их угостить, и они уже поняли, где им рады и где предложат вкусненькое. Только не торопитесь, следуя стереотипу, ставить блюдце с молоком. Ежики действительно с удовольствием его пьют, но для них это вредное лакомство: молоко вызывает несварение. Хотите угостить? Налейте в блюдце чистой воды и старайтесь, чтобы вода была в миске постоянно. Настоящим деликатесом станут несколько кусочков мяса (свинина, говядина, курица), как отварные, так и сырые.

Не давайте зверькам консервированный корм для собак и кошек, ежи едят его с аппетитом, но с пищеварением возникнут проблемы. Угостите ежей отварными макаронами, рисом, сыром, печеньем, яйцом, семечками, рыбой. Ежики чувствуют запах еды и идут на него. Первый раз они могут выбраться на разведку, чтобы осмотреться, не притронувшись к угощениям. Проявите настойчивость, продолжайте ставить еду, тогда через некоторое время еж приведет все семейство на обед. Только не накладывайте много корма, чтобы не отбить желание охотиться.

Особенно важно кормить ежей осенью, когда они готовятся к спячке, обычно она начинается в конце сентября, когда температура опускается ниже 10 градусов. Для благополучной зимовки ежик должен набрать не менее 500 г.

Ночной визит

Застать ежика за трапезой удастся не часто, ведь это ночной гость. Понять, что он приходил, можно по переверну-



той миске. Это знак, что посуда слишком легкая и зверьку неудобно пить, лапками он становится на ее край, и миска переворачивается. Найдите более тяжелую емкость, например, керамическую или стеклянную миску или тарелку. Не сомневайтесь, съев свое угощение, ежик проверит уличные миски всех домашних питомцев, если они есть (собак и кошек), поэтому на ночь их лучше убрать.

Опасность!

Ежик всегда вооружен иголками, и все же на участке его подстерегает множество опасностей.

Садовая химия. Борясь с улитками и слизнями, дачники раскладывают на грядках химические гранулы-инсектициды, для ежика это смертельное угощение. Зверек может сунуть любопытный нос в незакрытую банку с краской, лаком, керосином или распотрошить пакет с удобрением. Об этом важно помнить!

Защитные сетки. Во время сбора урожая мы накидываем сетки на кусты смородины, крыжовника, малины. Зацепившись за нее иголками, ежик самостоятельно выпутаться не сможет. Поэтому, развешивая сетки, оставляйте небольшую зазор снизу.

Водоем. Настоящая опасность - дачный пруд, особенно если он с отвесными крутыми стенками. Ежики довольно сносно плавают, но выбраться на берег по высокой гладкой стене не смогут, поэтому предусмотрите небольшой трап - обычная доска, один конец которой опущен в воду, а второй на суше.

Компостная куча. Перед тем как вилами ворошить или перебрасывать компостную кучу, внимательно присмотритесь. В таких растительных остатках ежики любят прятаться.

Техника. В зарослях травы ежики не видно, а спринтерским бегом они не отличаются, поэтому, прежде чем включать газонокосилку или триммер, пошумите и похлопайте, чтобы ежики успели уйти.

Дружба на расстоянии

Первая реакция при встрече с милым зверьком всегда одинакова - взять на руки и заставить высунуть мордочку, не пугают даже колючки. Осторожно! Этот лесной житель наделен острыми зубками. Кроме того, зверек живет в лесу, своими колючками он, как расческой, счесывает с травы клещей и блох, среди которых есть энцефалитные. Насекомые-паразиты живут в колючках и



чувствуют себя комфортно. Переносят ежи яйца гельминтов, а самое страшное - могут быть носителями вируса бешенства. Но все это не значит, что ежей нужно с участка прогонять, их просто не стоит трогать. Поддерживайте с полезными соседями удаленную дружбу, тогда и вам будет безопасно, и ежам спокойно.

Что делать, если ежик вдруг без предупреждения забрел к вам в дом? Нужно тактично его выпроводить. Наденьте толстые хлопчатобумажные перчатки, возьмите зверька и вынесите на улицу.

Строим домик

Чаще всего ежики забредают на участки, которые находятся рядом с лесом. Если вам такое соседство нравится, то попробуйте пригласить ежика пожить у вас подольше, но тогда нужно строить гостевой домик. Место для ежиного дома-гнезда найдите в самом спокойном и тихом уголке, хорошо, если рядом заросли шиповника, боярышника, где ежик может спрятаться от внимания. Зверьки часто сами селятся в куче хвороста или ищут дыру в поленище дров.

Для домика понадобятся доски или толстая фанера, по форме сооружение похоже на перевернутый ящик размером 40x40x15 см, с круглым отверстием сбоку для входа радиусом 12 см (желательно в виде туннеля). Это нужно, чтобы в гости не зашли кошки и собаки. Крышу лучше сделать откидную, чтобы удобно было застелить дно сухими листьями. Сено или солому в качестве подстилки не используйте: они цепляются за иголки. Сверху домик присыпьте травой, застелите дерном или замаскируйте ветками. А рядом поставьте угощение, чтобы ежики быстрее нашли свое новое жилище.

Когда ежик поселится, не тревожьте его, не заглядывайте в домик каждый день: от такого беспокойного соседства он может сбегать. А если все понравится, то в домике ежики могут перезимовать, а в мае вывести на борьбу с вредителями вашего сада целое ежиное семейство!

Анна Чистякова,
кандидат биологических наук.

Поздравления

Ирину МЕГВИНЕТУХУЦЕСИ
поздравляем с днем рождения.

Пусть все спектакли, в которых вы играете, будут поучительными и запоминающимися. Успехов в личных делах.

Суважением, Анна Орфаниди, Лана Манагадзе, Этери Марташвили, Елена Микелашвили, Ирина Нешкова, Анна Димчева, Ната Славчева, Малуза Горанова, Светлана Бурневич, Ирина Подсоснок, Анна Еловенко, Ирина Стасюк, Елена Шишкина и все ваши поклонники, друзья, подруги, коллеги.

Лейлу ВАДАЧКОРИЯ поздравляем с днем рождения.

Желаем побольше прекрасных дней, успехов в поэтической деятельности.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Манана Закишвили, Стефка Дончева, Марина Мурадян, Нана Кикутадзе, Лела Метревели, Тамара Габрошвили, Маквала Гонашвили, София Шараян, Биета Абшилава, Ирина Габлиани, Иамзе Арвеладзе и все, кто вас любит и уважает.

Аннету ХАШОМОВУ
поздравляем с днем рождения.

Несмотря на тяжелый зной, желаем быть всегда в отличной форме, радоваться жизни.

Суважением, Анна Орфаниди, Гликерия

Уранопуло, Инга Юмашева, Севиль Енчиева, Наталия Псаропуло, Валентина Гладко, Ирина и Ольга Энтиди, Анемона Иродопуло, Анастасия Микропуло, Натали Сацерадзе и все, кто тебя любит.

Галину РЕМКОВУ,
нашу топ-модель, поздравляем с днем рождения.

Желаем быть как всегда красивой, привлекательной и бодрой духом.

Суважением, Анна Орфаниди, Ольга Лучинка, Мария Кондролова, Лали Изория, Майя Гиоргобиани, Виктория Дарбинян, Элеонора Гвадзабия, Вектра Диомова, Алла Буковинская, Татьяна Корчагина, Манана Орагвелидзе, Нина Романиди, Ксения Спиранди и все, кто тебя любит.

Джеджило ЭРИСТАВИ
поздравляем с днем рождения.

Пусть нива мечты зарастет цветами и будет сиять солнцем.

Суважением, Анна Орфаниди, Елена Яровая, Мадонна Карсанова, Лия Арвеладзе, Додо Лалиашвили, Ия Перадзе, Диана Габарашвили, Лили Тодадзе, Зоя Кучеренко, Елена Акритиди, Майя Пирцхалаишвили, Нанули Варазашвили, Этери Шенгелия, Лела Турашвили и все, кто от души любит и уважает.

Улыбнитесь

- Ты чего разорался тут на всю поликлинику? Закрой свой рот!
- Сам закрой! Если такой нервный - запишись к психиатру!
- А я к нему и записан! Жду этого урода!
- Сам ты урод!.. Проходите в кабинет, я немного задержался...

+ + +

- Люблю разгадывать кроссворды. Ещё бы за это и деньги платили.
- Так иди в охранники.

+ + +

- Дорогой, я что-то себе совсем места не нахожу.
- Значит, как выходишь из коридора, налево. Кухня там.

+ + +

И запомните, девочки, женщине нужен мужчина, потому что не всё можно свалить на подруг и соседей.

+ + +

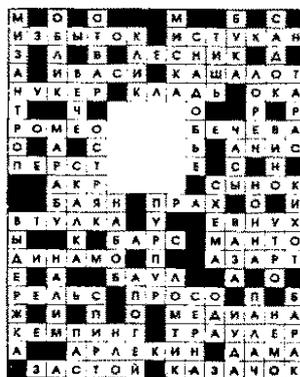
Мужчина в людном фойе театра: — Я только что потерял бумажник с 1000 долларов в нем! Даю 100 долларов тому, кто вернет мне его! Другой голос в толпе: — Даю 200 долларов тому, кто вернет его мне!

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №27

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23



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.

Домашние любимцы



В ПУТЬ-ДОРОГУ С ЖИВОТНЫМИ

Впереди пора отпусков, а это значит, придется оставлять своих питомцев скучать в квартире одних. Впрочем, можно взять их с собой, если знать правила перевозки животных.

Чтобы перевозка домашних животных не была вам в тягость, желательно заранее приучать питомца к переноске, поводку, наморднику, людным местам. Тогда, если вдруг представится возможность взять его с собой в поездку, проблем не возникнет.

Пристегнулись, взлетаем!

Один из самых волнительных способов передвижения для животных - по воздуху. Они в обязательном порядке помещаются в авиабокс. Иногда перевозчик предоставляет его сам, в других случаях разрешается брать свою переноску. Мелкие животные допускаются вместе с хозяевами в салон самолета. При этом габариты переноски не должны превышать 180 см. Животное крупнее? Тогда придется в прямом смысле сдать его в багаж. Однако переживать не стоит: существует утепленный багажный отсек.

К контейнеру для перевозки питомцев предъявляются особые требования. Он должен быть просторным. Если животное встанет, у него должно оставаться сверху не менее 10 см.

Перед полетом питомца желательно не кормить, а вот напоить и выгулять стоит.

Романтика поездов

Требования на железной дороге предъявляются не менее строгие. Также должен иметься в наличии контейнер для перевозки. Мелких животных перевозить легче - их можно взять с собой, дополнительно оплатив перевозку. Если питомец крупный, придет-

ся раскошелиться. Большинство перевозчиков предлагают поместить таких животных в отдельное купе. При этом, владельцу необходимо выкупить все места в нем, даже если едет он один. Поводок и намордник обязательны! Хозяевам, перевозящим питомцев железнодорожным сообщением, нужно помнить о гигиене своего друга! Она должна соблюдаться идеально, чтобы у соседей по вагону не было жалоб.

Готовим документы

Животному для путешествия в самолете или поезде нужно даже больше документов, чем человеку.

1. Ветеринарный паспорт. В нем должна быть информация о кличке животного, его породе, возрасте, владельце. Но самое главное - об обязательных прививках! В числе основных -

от бешенства. Также здесь должно быть упоминание о недавно проведенной дегельминтизации - обработке от внутренних и внешних паразитов. Прививки и дегельминтизация должны быть проведены не ранее, чем за 30 дней до поездки.

2. Справка формы №1 (ветеринарное свидетельство). Для ее получения нужно обратиться в любую частную ветеринарную клинику или в ветеринарную станцию своего района. Там животного должен осмотреть врач. Внимание: данная справка действительна 3 дня!

3. Разрешение на вывоз животного. Это заверенное свидетельство о том, что животное не представляет племенной ценности и его можно на некоторое время вывезти за границу. Разрешение выдают разные инстанции: клубы служебного собаководства, кинологические организации, Федеральная служба по ветеринарному надзору и т.д.

4. Чип. Под кожу животного вводится чип, представляющий мелкую горошину. По нему можно считать всю информацию о питомце. Пороdistых животных чипируют с рождения в обязательном порядке.

5. Билет. Практически во всех случаях животному требуется отдельный билет. Иногда необходимо просто оплатить его проезд с хозяином.

Метро, электричка и авто

Помимо авиа и ж/д сообщения, у владельцев животных часто возникают вопросы, как перевозить питомцев в метро, электричке, общественном транспорте и в личном автомобиле.

Метро. В метро провоз животных разрешен исключительно в специальных контейнерах или перевозках! Крупные собаки, свободно гуляющие по вестибюлям, недопустимы. К сожалению, известны случаи, когда владельцы рисковали и спускались с крупными питомцами в подземку, и у тех застревали лапы на ступенях эскалатора.

Электричка. Хотите прокатить животное с ветерком на дачу? Будьте добры приобрести в кассе билет по фиксированной цене. Крупных зверей вам предложат перевозить в тамбуре или рядом с собой на коротком поводке и в наморднике, если животное не агрессивно. Мелкие все также должны помещаться в контейнеры.

Личное авто. Главное правило - животное не должно свободно перемещаться по салону! Кота и собаку мелкой породы можно посадить в переноску, собак более крупных пород желательно держать за поводок.





Пляжные

Выбирая платье для отпуска на море, учитывайте: оно должно быть удобным, легким и быстро сохнуть, если платье придется надеть на мокрый купальник. Среди фасонов уже не первый год популярны платья-туники со свободным рукавом, а также модели с открытыми плечами средней длины. Наиболее удачными тканями для пляжа считаются хлопок, шифон, шелк.



Городской стиль

Даже если вам предстоит провести большую часть лета в городе, то обязательно порадовать себя ярким, красивым платьем. Выбирайте смелый принт: горошек, полоску, флористический или абстрактный рисунок. Это могут быть туники, которые сочетаются со светлыми джинсами или легкими брюками, платья с открытыми плечами. Не стоит забывать и о сарафанах - однотонные, с яркими принтами, длиной до колена - они будут выручать вас в летнюю жару.





МОЛОДАЯ КАПУСТА В СЛИВКАХ

2 моркови, 3 зубчика чеснока, 200 г шампиньонов, 4 ст. л. растительного масла, 500 мл сливок (жирность 20%), 2 маленьких кочана молодой капусты, 150 г сулугуни, соль, молотый черный перец.

Морковь очистить и натереть на крупной терке. Чеснок очистить и порубить. Грибы почистить и мелко нарезать. В сковороде нагреть 2 ст. л. растительного масла и жарить морковь с чесноком и грибами 5 мин. Влить сливки, посолить, поперчить и тушить вместе в течение 2-3 мин. Капусту очистить от верхних листьев. Каждый кочан разрезать на 4 части и удалить кочерыжку. Сулугуни натереть на крупной терке. В сковороде нагреть оставшееся масло и обжарить капусту со всех сторон до подрумянивания. Духовку нагреть до 190 градусов. В форму для запекания уложить капусту выпуклой стороной вверх. Добавить грибы с овощами в сливках. Сверху посыпать тертым сулугуни. Запекать 20 мин.

Это блюдо можно приготовить и из старой капусты. В этом случае ее нужно проварить 5 мин.



САЛАТ ИЗ ШПИНАТА С КЛЮКВОЙ

250 г свежего шпината, 1 маленькая красная луковица, 200 г свежей или 120 г сушеной клюквы, 70 г очищенных кедровых орешков, 5 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. бальзамического соуса, 1 ст. л. апельсинового сока, цедра 1/2 апельсина, 130 г любого мягкого сыра, соль, молотый черный перец.

Шпинат вымыть и хорошо обсушить, разложив на бумажном полотенце. Красную луковицу очистить и нарезать тонкими колечками. Свежую клюкву вымыть и обсушить. Кедровые орешки подрумянить на сковороде без жира и дать остыть. Для соуса оливковое масло слегка взбить вилкой с бальзамическим соусом, апельсиновым соком и цедрой. Посолить и поперчить. Подготовленный шпинат перемешать в большой емкости с красным луком и клюквой. Разложить по порционным тарелкам, сверху выложить мягкий сыр. Полить получившимся соусом, посыпать кедровыми орешками и сразу подать на стол.

Более изысканный вариант: вместо клюквы - клубника, вместо мягкого сыра - сыр с голубой плесенью.



ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ С КУРАГОЙ

300 г творога (жирность не менее 9%), 50 г сливочного масла, 2 ст. л. сахарной пудры, щепотка ванилина, 100 г кураги, 2 ст. л. кокосовой стружки, 50 г молотого фундука.

Творог протереть через частое сито. Сливочное масло растопить и дать немного остыть. Затем соединить с творогом, сахарной пудрой и ванилином. Хорошо перемешать. Курагу тщательно вымыть, залить горячей водой и оставить на 10 мин. Затем откинуть на сито, дать обсохнуть. Плоды нарезать полками. На пищевую пленку насыпать кокосовую стружку, смешанную с молотыми орехами. Выложить приготовленную творожную массу и разровнять. В один ряд уложить курагу и осторожно свернуть рулетом. Убрать в холодильник на 1 ч. Рулет достать из холодильника, пленку удалить. Нарезать крупными кружочками и подать на стол. Можно посыпать рубленым фундуком или украсить шоколадной стружкой.

Творожная масса будет более нежной и пышной, если взбить ее миксером или как следует «покрутить» в блендере.



ПРОФИТРОЛИ С ЗАВАРНЫМ КРЕМОМ

200 г муки, 4 яйца, 100 г сливочного масла, щепотка соли, 100 мл сливок (жирность 33%), 200 г творога (жирность 9%), 100 г сахара, 100 г клубники, 200 г шоколада.

Воду (150 мл) налить в небольшую кастрюлю и, помешивая, довести до кипения со сливочным маслом и солью. Затем всыпать муку и, не прекращая помешивать, варить 2-3 мин. Снять с огня и дать немного остыть. Бить по одному яйцу, после каждого тщательно перемешивая массу. Духовку нагреть до 190 градусов. Получившееся тесто выпустить из кондитерского мешочка в виде шариков на противень. Выпекать при 180 градусах около 30 мин. Для крема сливки взбить миксером. Творог пропустить через частое сито и перемешать с сахаром. Клубнику измельчить блендером, затем соединить с творогом и сливками. Оставшие профитроли разрезать поперек и наполнить кремом. Шоколад растопить и полить им профитролы сверху. Дать застыть.

В первые 10 мин выпекания профитролей ни в коем случае не приоткрывайте дверцу духовки, иначе они осядут.

