

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОЛЫНЬ

№32

август 2018

цена:
1,5 лари

Нет

депрессии

стр.18

Натураптека

Полынь

стр.14

Что остановит

аллергию?

стр. 7

Лунный календарь

на август

стр.28

Жанна Фриске

Она заслужила покой!

стр.20-21

Шарлиз Терон

стр.16-17

О трудностях материнства

МОДНЫЕ ВЕЩИ

Даже вдали от городских улиц не стоит забывать о стильном пляжном гардеробе, особенно во время долгожданного отпуска! Какие вещи стоит взять с собой, чтобы выглядеть на все 100%?

Пляжная мода



Купальники

Этим летом популярны модели с геометрическим принтом, с фотопечатью, асимметричные купальники с лямкой на одно плечо, модели с трусиками на высокой талии, а также купальники в ретро стиле. Неважно, выберете ли вы раздельный купальник или предпочтете слитный, главное, чтобы он подчеркивал красоту вашего тела. Монокини прекрасен сам по себе, однако отдельные элементы (шнуровка, перфорация, пышные рюши) приветствуются.





**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.

Нет таких семей, жизнь которых не омрачалась бы периодами отчуждения. Охлаждение чувств, взаимные претензии, измены – большинство супругов так или иначе проходят эти испытания, уготованные судьбой.

НЕЛЛИ ПОСЛАЛА МНЕ САМА СУДЬБА

Яна прожила с Гогой больше пяти лет, прежде чем они расписались. Тянула с этим Яна, а Гога был на все готов, лишь бы быть вместе. Но, когда отношения были узаконены, Гога решил, что теперь и на стороне можно поразвлекаться. Вскоре он завел себе подружку и все чаще стал возвращаться домой за полночь. Случалось, не ночевал дома, ссылаясь на обилие работы. А потом заявил, что на полгода уезжает работать за границу, в командировку. Что это за командировка, Яна поняла, когда случайно увидела проезжающего в машине мужа вместе с эффектной блондинкой. По иронии судьбы в этот вечер Яна допоздна смотрела по телевизору мелодраму, где обманутая жена кончает жизнь самоубийством. Яна разрыдалась так громко, что, услышав всхлипывания дочери, в комнату буквально ворвалась Ада Вазгеновна.

- Что случилось, родная! – обратилась она к Яне. – Опять Гога не пришел ночевать? Может, он другую нашел?

Яна молча кивнула.

- Значит, я не ошиблась. Вот, что я хочу тебе, Яночка, рассказать, а потом мы решим, что делать.

Ада Вазгеновна уселась в кресло напротив дочери. – В молодости твой папа меня тоже обманывал. На меня в тот период времени столько бед одновременно навалилось, что вспомнить страшно: твой дедушка тяжело заболел, на работе неприятности начались, я сама в аварию серьезную попала... Мне казалось тогда, что я из этой черной полосы никогда не выберусь. Кто-то из моих сослуживцев на работе посоветовал обратиться к потомственной ясновидящей Нелли Бичикашвили, которая не только предсказывает будущее, но и избавляет людей от проблем, соединяет супругов, устраняет соперниц, помогает в налаживании дел, снимает сглаз и порчу. Может, ты мне и не поверишь, но уже записываясь к ней на прием, я была уверена, что она мне обязательно поможет. Так и случилось. Все мои беды остались позади. Я тогда решила, что мне Нелли Бичикашвили сама судьба послала. Думаю, что тебе надо обязательно к ней обратиться.

... Тот день, когда Яна побывала на приеме у потомственной ясновидящей, она запомнила на всю жизнь, потому что у нее появилось удивительное ощущение, что из тьмы она вышла на яркий солнечный свет...

Из, так называемой, командировки Гогочка вернулся раньше срока. Он был необыкновенно нежен с Яной и клятвенно обещал, что больше никогда и никуда без нее не поедет.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

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

Тел.: 5.93–200–223

Кети Мчедлидзе

Букинист купит старинную книгу XVIII-XIX века за 1500 лари, фарфоровую статуэтку СССР за 200 лари. Дорого: журналы, открытки, гравюры, рисунки, рукописи, плакаты, детские книги до 1945 года.
Тел.: 591. 75-35-38.

ПРИЯНКА ЧОПРА ПРЕДСТАВИЛА ЖЕНИХА ГЕРЦОГИНЕ МЕГАН

36-летняя актриса Приянка Чопра совершенно счастлива. Ведь она не только получила предложение руки и сердца от своего любимого, к тому же, лучшая подруга актрисы — Меган Маркл горячо одобрила ее выбор.

Приянка познакомилась своего теперь уже официального жениха — певца Ника Джонаса — с Меган и ее супругом принцем Гарри вскоре после помолвки. Они встретились в Костволдсе (графство Оксфордшир) в особняке, который принц и Маркл, ставшая после свадьбы герцогиней Сассекской, сняли на это лето. Герцогиня полностью поддержала выбор своей подруги Приянки. И, понаблюдав за Ником и его невестой, пришла к выводу, что они прекрасно подходят друг другу.

Что же касается самой помолвки, состоявшейся чуть ранее во время романтического путешествия пары в Лондон, то она стала полным сюрпризом для всех, кроме самых близких друзей пары. Ведь влюбленные начали встречаться всего пару месяцев и Приянка, и Ник успели



представить любимых своим родителям.

Что же касается дружбы Чопры и герцогини, то она, как рассказала Приянка, началась уже довольно давно. «Мы познакомились на одном из благотворительных мероприятий три или четыре года назад. И сразу же подружились – у нас нашлась масса тем, которые горячо интересовали нас обеих», — поведала невеста Ника Джонаса. С тех пор Приянка и Меган постоянно поддерживали контакт. Поэтому никто не удивился, когда Чопра оказалась в числе избранных гостей, приглашенных не только на церемонию венчания Гарри и Меган, состоявшуюся в Виндзоре, но и на ночную вечеринку только для самых близких друзей.

МЫ ВАМ ПОМОЖЕМ

Сила любого целителя проявляется в результатах его работы. Благодарные пациенты экстрасенса Дмитрия Бибилашвили проживают во многих странах мира. А главное для целителя – это благодарственные отзывы пациентов.

Сегодня, по многочисленным просьбам наших читателей, мы публикуем интервью с человеком – загадкой – экстрасенсом Дмитрием Бибилашвили.

- Господин Дмитрий, вы являетесь практикующим мастером священной энергии РЭЙКИ. Что вы можете сказать об этой сверхзагадочной методике исцеления?

- Рэйки – это целительная энергия, которая существует во вселенной и не только в пределах солнечной системе, но и во всей нашей галактике. И только посвященный мастер с многолетним опытом как я, может использовать целительную энергию Рэйки для излечения страждущих.

Не следует путать энергию Рэйки с различными направлениями космоэнергетики. В методике исцеления Рэйки нет никаких направлений. Есть только целительная энергия Рэйки и есть проводники этой энергии. Но есть только одно НО! Только посвященный мастер Рэйки с многолетним опытом как я, может пользоваться этой энергией для исцеления больных.

- Господин Дмитрий, что подвластно Рэйки?

- Целительная энергия Рэйки при ее правильном использовании способна творить чудеса. Рэйки – это не только исполнение желаний. Рэйки – это прежде всего здоровье и молодость, успех и процветание.

- Господин Дмитрий. Вы всегда в отличной форме. Помогает ли вам энергия Рэйки и ваша работа в этом?

- Энергия Рэйки не только поддерживает меня в отличной форме, но и включает процессы омоложения. Да и мои пациенты, после нескольких сеансов, чувствуют себя помолодевшими и полными энергии. Цитата, которая звучит так «В здоровом теле – здоровый дух», как нельзя больше подходит целителям и магам. Только здоровый и счастливый человек, с сильной и здоровой энергией может помогать людям, исцелять больных и избавлять их от проблем. Согласитесь, даже квалифицированный врач, если он болен, не сможет в силу своей болезни, оказать нужную помощь. А специалист, практикующий нетрадиционные методы лечения – маг, знахарь, целитель должен быть не только здоров, но и отлично выг-



лядеть. Красота – это здоровье. Лысый целитель не сможет вам помочь отрастить волосы. Толстая, страдающая отдышкой целительница, не сможет вам помочь похудеть. Некрасивый и несчастливый целитель не сможет вас сделать краше и счастливее. Бедный целитель не поможет вам разбогатеть. Так, что если вы решились посетить гадалку, знахаря, целителя или экстрасенса, обещающих золотые горы – вспомните мои рекомендации и сделайте соответствующие выводы.

- Господин Дмитрий, когда лучше всего обращаться за помощью к мастеру Рэйки?

- Обращаться за исцелением с помощью целительной энергии Рэйки необходимо тогда, когда вы чувствуете снижение жизненного тонуса, или тогда, когда проблемы на вас стали накатываться, подобно лавине. При своевременном использовании этой животворящей энергии болезни и проблемы отступают от человека. Начинается процесс постепенного омоложения организма. Целительная энергия Рэйки пробуждает силу, которая находится в каждом человеке.

- Господин Дмитрий, за сколько времени можно с помощью целительной энергии Рэйки избавиться от проблем?

- Подход в каждом случае индивидуален. Все зависит от силы самого человека, и от энергетики его жилища.

- Господин Дмитрий, что вы можете пожелать нашим читателям.

- Это будет звучать тривиально, но в первую очередь – здоровья. Во вторых, большой удачи, и обязательно быть счастливыми и любимыми.

- Из почты господина Дмитрия Бибилашвили.

«Я хочу поблагодарить экстрасенса Дмитрия за его квалифицированную помощь. Моя проблема была в следующем. Некоторое время назад я развелась с мужем. Развод проходил тяжело – у меня развилась сильнейшая депрессия, я чувствовала постоянную слабость

и боль во всем теле. После целительных сеансов у г-на Дмитрия я чувствую себя абсолютно здоровой. Тепло его рук излечило меня от хандры. Сейчас я чувствую себя помолодевшей – об этом говорит не только мое отражение в зеркале, но и мои знакомые. Личная жизнь у меня наладилась, а это очень важно для женщины моего возраста. Екатерина Л. 58 лет г. Тбилиси.»

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

Экстрасенс Дмитрий эффективно восстанавливает и увеличивают жизненную энергию после длительных болезней и операций.

Накажет уникальным методом блокировки, которым в Грузии владеет только он, врагов, завистников, конкурентов, злых соседей и злых родственников.

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

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

**Тел.: 5-77-43-69-87,
5-95-144-888
(звонить с 10.00 по 19.00).**

ВНИМАНИЕ! 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

Нелюбовь к одуванчикам напрасна: это растение, причем любая его часть, приносит только пользу. Горький вкус цветка обуславливается благодаря глюкозиду тараксацину, который является стимулятором иммунной системы. Он способствует образованию лейкоцитов. Помимо этого, горечь улучшает аппетит, пищеварение, усиливает выделение желудочного сока, оказывает желчегонное действие. Микроэлементы, которые есть в растении, необходимы при малокровии, переутомлении. Этот яркий цветок может лечить диабет и ожирение, разрушать камни в желчном пузыре и чистить протоки, стимулировать деятельность сердечно-сосудистой системы, лечить гастриты. Кстати, интересный факт: пчелы обожают одуванчики. Из пыльцы этого горького цветка получается густой, золотистый,

Дачные участки и огороды заполнили сорняки. Самым надоедливым и вездесущим считается одуванчик. Но...

Зачем собирать одуванчики?

сый, с пикантным вкусом мед, который некоторые пчеловоды считают самым лучшим. Как использовать одуванчик для лечения?

✓ **Сок.** Перед едой выпивайте по 1 чайн. ложке сока из листьев одуванчика 4 раза в день. Это поддержит организм при анемии и авитаминозе. В одуван-

чике содержится калий. Недостаток этого микроэлемента в организме приводит к отекам, сухости кожи, запорам, понижению давления, головной боли.

✓ **Отвар из корня** - прекрасное средство для повышения аппетита. Залейте 5 ст. ложек измельченных корней оду-



ванчика 1 л кипятка, варите на водяной бане 20 минут. Остудите и процедите. Пить отвар надо по 1/2 стакана 3 раза в день в течение недели, потом сделайте перерыв на 30 дней.

✓ **Диетический салат** улучшает обменные процессы и укрепляет иммунную систему. Для его приготовления понадобится 100 г листьев одуванчика, 1 пучок зеленого лука, 1-2 огурца, сельдерея (по вкусу), растительное масло (сметана), яйцо. Листья растения выдержите полчаса в прохладной соленой воде, чтобы убрать горечь. Затем мелко нарежьте. Нашинкуйте огурцы и зелень и соедините с одуванчиком. Перемешайте, заправив любым растительным маслом или сметаной, посыпьте мелко рубленой зеленью. По желанию добавьте порезанное вареное яйцо.

Актуально!

Хорошее средство при лечении ревматизма - стебельки цветущего одуванчика. Их надо есть свежими. Чем больше, тем лучше. Надо постараться за сезон избавиться от болезни. Лучше всего есть стебельки на третий день после выброса цветка - из зеленых они превращаются в коричневые, в них много молочка, они теряют горечь и приятны на вкус.

ОПАСНЫЕ СОЧЕТАНИЯ

Не начинайте прием препаратов (тем более их сочетание), не посоветовавшись с врачом.

Антидепрессанты и нестероидные противовоспалительные средства (НПВС) от боли в суставах. Считается нормальным выпить таблетку-другую без контроля специалиста, если болят суставы. Между тем НПВС сильно изменяют состав крови: при их регулярном приеме ухудшается свертываемость. И еще эти лекарства раздражают слизистую оболочку пищеварительного тракта, вызывая ее воспаление. В результате, в шесть раз возрастает риск появления желудочно-кишечных кровотечений. Совместный прием антидепрессантов и НПВС многократно уменьшает вязкость крови, резко повышает кровоточивость, в связи с чем возникает серьезная опасность для жизни.

От аллергии и кашля. При простуде люди покупают в аптеке успокаивающие кашель лекарства без

назначения врача. В их состав обычно входят компоненты с седативным (успокаивающим) действием. Но теми же свойствами обладает большинство антигистаминных (противоаллергических) препаратов. Поэтому, при одновременном приеме и тех и других лекарств появляется болезненная сонливость. Если при этом, например, находиться за рулем или работать на станке, легко попасть в аварийную ситуацию.

Аспирин и антикоагулянты. Антикоагулянты - это лекарства для разжижения крови. Их назначают при склонности к тромбозу, варикозной болезни, при геморрое, инфаркте

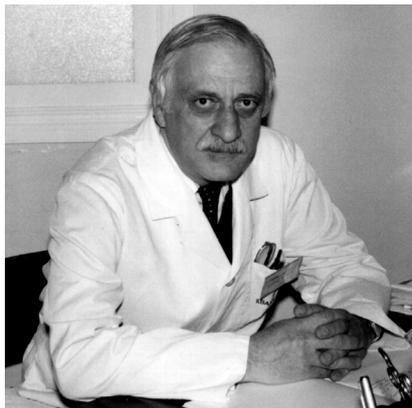
миокарда, ишемическом инсульте, ишемической болезни сердца, нарушениях сердечного ритма, облитерирующем эндартериите и многих других недугах. Аспирин также увеличивает текучесть крови. Параллельное употребление разжижающих кровь антикоагулянтов и препаратов ацетилсалициловой кислоты с тем же действием может вызвать кровотечения, в том числе и скрытые.

Успокоительные и обезболивающие препараты. Первые обладают побочным эффектом - снижают частоту сердечных сокращений и дыхательных движений. Вторые, обезболивающие, действуют так же. Принимая их одновременно, будьте осторожными, поскольку при превышении дозировки можно умереть от остановки сердца.

И. Скорикова, терапевт, врач высшей категории.

✓ **Пить ледяные напитки вредно, особенно в сильную жару.**
✓ **Когда организм перегрет, можно насладиться прохладным чаем с добавлением фруктового сока. Но в жару лучше пить зеленый чай.**





Операции... без крови

Уважаемая «Подруга»!

Я ваш постоянный читатель. К вам одна просьба. За последнее время при лечении различных заболеваний, особенно в хирургии, широко и весьма успешно применяется лазерный луч. Не могли бы вы рассказать более подробно об этом?

Юрий Казарян».

Сегодня наш собеседник – ведущий специалист-хирург в области лазерной медицины Гоги ДОНАДЗЕ, который и отвечает на вопросы редакции.

- Батоно Гоги, лазер, свершивший чудо в медицине, называют детищем конца XX века. Что является его отличительной особенностью и преимуществом?

- Лазер – это инструмент для проведения уникальных урологических, оториноларингологических, гинекологических, дерматокосметологических и других операций. При применении лазерного луча больной участок, например, удаляется без повреждения здоровой ткани, что является первым преимуществом. Разрезы ткани лазером бескровны – второе преимущество. Это обусловлено «свариванием» концов рассеканных микрососудов и их закупоркой, т.е. отпадает необходимость прошивания кровотока тканей. Третьим важным преимуществом является бесконтактность метода – разрез дистанционным методом, что обеспечивает его экологическую чистоту и стерильность, исключена опасность занесения инфекции в рану.

- Где применяется наиболее успешно лазерная терапия?

- Как в «большой» хирургии (операции на печени, желудочно-кишечном тракте, легких и др.), так и в «ма-

лой» - в амбулаторной хирургии при удалении патологических новообразований на коже: бородавки, папилломы, мозоли, родинки, дерматофибромы, эпидермальные кисты, липомы и др. Проводится коррекция различных дефектов на лице или теле (рубцы, татуировки, морщины) и т.д.

- Многие считают, что папилломы безвредные. Действительно ли это так?

- Нет. Папилломавирусная инфекция, папилломатоз опасны, т.к. некоторые из папиллом считаются предвестниками раковых заболеваний. Известно около ста типов папилломавирусов, треть из которых поражает органы, некоторые перерождаются в злокачественную опухоль. Как видите, они не так уж безвредны и их следует обязательно удалять. Удаление с помощью лазера гарантирует предотвращение их распространения и перерождение в злокачественные новообразования.

- Существует мнение, что родинки вообще лучше не трогать...

- Удалять родинки, а также другие доброкачественные и злокачественные образования следует только строго по рекомендации специалистов. Надо знать, что удаление злокачественных образований обычными методами действительно таит в себе опасность диссеминации (рассеивания) злокачественных клеток и развития метастазов.

- Сегодня язва желудка и 12-перстной кишки очень распространена и мучительная для больного патология...

- Поэтому, здесь очень эффективна лазерная терапия без применения каких-либо медикаментов. После проведения курса лечения, через несколько месяцев пациент может практически применять рацион здоровых людей. Восстанавливаются функции желудка. Такой эффект получается путем проникновения лазерного луча через кожные покровы, улучшаются кровообращение и защита поврежденных клеток, снижается воспаление. Восстановление дефекта слизистой желудка и 12-перстной кишки завершается через 3-4 недели от начала лечения. Заживление наступает без развития рубца, что является одним из главных преимуществ лазера. Он повышает иммунную систему, увеличивает устойчивость организма к инфекции, является не только высокоэффективным методом лечения язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, но и успешным профилактическим средством. Особенно оно важно для лиц с генетической склонностью к этому недугу.

- Батоно Гоги, представляет ли опасность применение лазерного луча в гинекологии, и может ли это отразиться на детородной функции женщины?

- Лазерное воздействие не нарушает менструальный цикл и положительно влияет на репродуктивную (детородную) функцию женщины, а вероятность наступления беременности у бездетных повышается.

**Записал
Роберт МЕГРЕЛИ.**

ПОСЛЕ НЕСЧАСТНОЙ ЛЮБВИ ВОЛОСЫ ВЫПАДАЛИ "ПЯТАЧКАМИ"

Обратилась к врачам, прошла обследования, пила цинксодержащие препараты, но зря. И вот случайно узнала рецепт от облысения. Одна женщина делала мазь из чеснока и грецкого ореха.

Я добавила еще корень лопуха, ведь он считается лучшим средством для роста волос. Мазь готовила так: 1 стакан очищенного чеснока и 1 стакан очищенных грецких орехов пропускала через мясо-

рубку. Добавляла 3 ст. ложки корней лопуха, перемолотых в муку. В мази не должно быть комочков. Хранила ее в холодильнике, в тепле она прокисает. Ежедневно (лучше на ночь) втирала 1-2 ст. ложки мази

в кожу головы, оборачивала целлофаном, укутывала полотенцем - и так до утра. Голову утром мыла детским или дегтярным мылом, но не шампунем. Через месяц все прошло. Обязательное условие, иначе не будет эффекта, - волосы надо все время стричь под ноль.

И. Кондакова.

Сегодня аллергия является одной из самых распространенных болезней, от которой страдают 40% населения земного шара.

Даже, если никто из ваших родственников не склонен к аллергии, это не означает, что вы не столкнетесь с ней.

ЧТО ОСТАНОВИТ АЛЛЕРГИЮ?



Аллергия - это патологическая реакция организма (кашель, отек, сыпь и т.п.) на конкретный раздражитель, который у других людей подобные симптомы не вызывает. Обычно причин такой реакции две: наследственная предрасположенность и сбой иммунной системы. При подозрении на аллергию берут специальные пробы, чтобы выявить причину - аллерген. Далее все просто. Если вы знаете, например, что у вас аллергия на пыльцу ромашки, вы будете избегать этого растения, а перед началом цветения этого растения в вашем регионе пропьете курс препаратов, чтобы облегчить ваше состояние. Но как действовать, если столкновения с аллергеном не избежать (или вы не можете его выявить)?

Скорая помощь

Обычно аллергики знают все о своей болезни и умеют снимать приступы. Но существует и аллергическая реакция, когда человек, не склонный к аллергии, вдруг покрывается сыпью от контакта, например, со стиральным порошком, а на другие моющие средства такой реакции нет. Или аллерген может быть неизвестен: после прогулки по парку у вас вдруг отек глаз, хотя вы гуляете по тем тропинкам вот уже десять лет. В таком случае выяснять аллерген уже нет смысла, но нужно знать, как снять аллергическую реакцию.

☛ Кипяченой водой промыть пораженный участок.

☛ В случае укуса насекомого удалить жало и наложить прохладную повязку.

☛ Принять антигистаминный препарат, который должен всегда и у всех быть в домашней аптечке.

☛ Исключить продукты, усиливающие аллергию (сладкое, копченое, острое, соленое, кофе, какао, мед,

кондитерские изделия, ягоды, грибы, фрукты, газировку, алкоголь).

☛ При ухудшении состояния немедленно обратиться к врачу.

✓ *Аллергическая реакция, особенно на укусы насекомых, порой грозит анафилактическим шоком.*

Если у вас аллергия, например, на некоторые лекарства, то, выходя из дома, надевайте на руку браслет с указанием перечня таких лекарств. Эта предосторожность может однажды спасти вам жизнь.

Иммунотерапия

Жизнь аллергика не проста и не комфортна. Однако существуют современные методы устранения аллергии. К ним относится аллерген-специфическая иммунотерапия (АСИТ). При этом больному делаются инъекции, содержащие очищенный аллерген, и постепенно увеличивается доза. Врач контролирует симптомы аллергии, которые с каждым курсом уменьшаются и постепенно сходят на нет. Средняя продолжительность АСИТ долгая - около трех лет - зато результат практически всегда положительный: организм перестает патологически реагировать на раздражитель. Особенно АСИТ показана в случаях, когда избежать

Симптомы аллергии

✓ 30% людей-аллергиков сталкиваются со слезотечением.

✓ 40% аллергиков страдают от покраснения глаз.

✓ 20% аллергиков сталкиваются с высыпаниями на коже.

✓ 10% аллергиков во время приступа аллергии чихают и сморкаются.

столкновения с аллергеном невозможно - например, при аллергии на бытовую пыль.

К более распространенным методам блокировки аллергии относятся антигистаминные и гормональные препараты, которые часто применяются в паре с сорбентами для выведения аллергена из организма. Также положительно в борьбе с аллергией зарекомендовали себя физиопроцедуры и санаторно-курортное лечение.

Виноваты консерванты!

Иммунный ответ организма на аллергию может быть разным. Иногда люди длительное время жалуются на ломоту в костях, сонливость, повышенную утомляемость, головные боли, постоянный набор веса, списывая все на стресс. Обходят врачей, сдают анализы, но все результаты более-менее в норме, и диагноз поставить никто из специалистов не может. Однако все описанные симптомы характерны для популярного, но малоизвестного сегодня вида аллергии - иммунной реакции на сульфиты. Это вещества, которые используются для улучшения внешнего вида овощей и фруктов. Особенно много сульфитов в покупных сухофруктах и банках с огурцами и помидорами, потому что они являются хорошим консервантом. Накапливаясь в организме, сульфиты дают указанные симптомы.

И все же можно помочь иммунитету избавиться от сульфитов. Это прием витамина В12 и минеральных добавок с молибденом. Если после месяца приема этих препаратов вы почувствуете исчезновение беспокоящих вас симптомов, значит, вы питаетесь неправильно и следует пересмотреть свое меню в пользу более качественных продуктов.

ПОЧЕМУ ТЕРЯЕМ СЛУХ?

1. Серные пробки. В слуховых проходах скапливается ушная сера (так называемые, серные пробки). Из-за этого ухудшается восприятие звуков. Попробуйте их удалить, закапав в каждое ухо по несколько капель перекиси водорода. Если пробка не растворяется, обратитесь к лору. Ни в коем случае не пытайтесь вынуть пробки ватными палочками. Это может травмировать барабанную перепонку и усугубить проблемы со слухом.

2. Инфекционные болезни. Потеря слуха возможна как осложнение после инфекционного заболевания. Особенно опасны грипп, корь и свинка. К частичному ухудшению слуха нередко приводит ревматоидный артрит. На остроту слуха влияет разрастание аденоидов.

Иногда они увеличиваются до такой степени, что полностью перекрывают евстахиевы трубы. Кроме тугоухости, происходит инфицирование слуховых ходов и полостей носа.

3. Возрастные изменения. С возрастом слуховой аппарат подвергается дегенеративным изменениям. Люди, перешагнувшие 60-летний рубеж, начинают хуже слышать. А те, кто старше 70 лет, имеют проблемы со слухом. При этом, пожилые люди хорошо слышат низкие звуки, а вот различать высокие тона им сложно.

4. Воспаления в ухе. Ухудшение слуха часто появляется на почве воспаления внутренних полостей уха. К этому приводит недолеченный отит. Точно выполняйте указания врача. При полном комплексном лечении отита слух восстанавливается.

5. Травмы. К снижению слуха приводит большинство черепно-мозговых травм. При этом могут пострадать сам слуховой аппарат и зоны мозга, отвечающие за звуковое восприятие. Потеря слуха грозит людям, вынужденным рабо-

тать на шумном производстве, где превышены допустимые нормы, а также тем, кто по много часов слушает музыку, особенно через наушники. Для них в разы возрастает вероятность постепенно оглохнуть.

6. Последствия приёма лекарств. Иногда временная тугоухость возникает на фоне приёма лекарств. Отрицательно воздействуют на слух некоторые антибиотики и нестероидные противовоспалительные средства.

7. Врожденная патология. Новорожденный может появиться на свет с нарушениями слуха, если его мама в период беременности принимала алкоголь или была инфицирована хламидиозом, сифилисом или ВИЧ. Встречается и наследственная тугоухость.

В. Шейкин,
отоларинголог, врач
высшей категории.

Обварите кипятком 2-3 ст. ложки свежей или сухой травы мари, заверните в марлю. Горячие подушечки используют для размягчения геморроидальных шишек и облегчения подагрических и ревматических болей.

Вишня-целитель

Вишневое дерево целебно все: от листьев до корней.

✓ **Свежие листья вишни** обладают кровоостанавливающими свойствами. При частых носовых кровотечениях вставьте в нос ватный тампон, пропитанный отваром листьев. Тем же отваром лечат и болезни носоглотки, связанные с повреждением слизистых оболочек (риниты, фарингиты, ларингиты, трахеиты, глосситы).

✓ **Корни вишневого дерева** помогают при нарушениях пищеварения и даже язве желудка. Отвар готовят обычным способом, на паровой бане. Подойдут мелкие ответвления корневой системы, которые находятся близко к поверхности земли. Если срезать несколько таких корневых отростков, вреда для дерева не будет.

✓ **Плоды вишни** - самое ценное. В них можно использовать буквально все. Отвар плодоножек (горсть на 0,5 л воды, кипятят 30 минут) принимают по 1/2 стакана 2-3 раза в день при дизентерии и сильных менструальных кровотечениях. Он способствует и выведению камней из почек. Вишневый сок полезен при трахеитах и бронхитах. Регулярное употребление отвара вишни полезно при эпилепсии.



Как будто в носу был нарыв...

Целый году меня болела передняя часть носа, как будто там был нарыв. К тому же, была повреждена слизистая оболочка из-за долгого использования спреев от насморка. Никакие мази не помогали. Вспомнил о настойке тополиных почек. В течение трех дней закладывал в нос ватку, смоченную в настойке. И все проблемы прошли! Пишу рецепт настойки, может, кому-то пригодится. Залейте 2/3 стакана тополиных почек 0,5 л водки и настаивайте 2 недели в темном месте.

И. Муковин.

Сосновые шишки для щитовидки

Сосновые шишки, заготовленные в июне, помогли мне избавиться от зоба. Собрала 15-20 шишек, большие разрезала на 4 части, маленькие - на две. Залила в банке медицинским спиртом так, чтобы сырье было полностью покрыто. Обернула посуду бумагой и настаивала в темном месте месяц, процедила. Хранила

в холодильнике. Пила по капле настойки 3 раза в день независимо от приема пищи в течение двух-трех дней. Потом по 3 капли 3 раза в день в течение месяца. Сделала перерыв на месяц и повторила курс.

А. Пермякова.

Язва желудка - неприятная болезнь

Она опасна своими последствиями. Это я испытала на собственном опыте. Расскажу, как справляюсь с этой болячкой. Смешиваю в стакане по 25 г меда, деревенской сметаны и сахара. Вбиваю одно деревенское яйцо. Держа стакан на водяной бане, быстро взбиваю в однородную массу. Принимаю за час до еды, а через полчаса выпиваю 1/2 стакана отвара золотого уса. И так 3 раза в день. Лечусь около месяца. Отвар готовлю так: мелко нарезаю один крупный листик золотого уса длиной 25 см, заливаю 1 л холодной воды. Довожу на маленьком огне до кипения, кипячу 6 минут, настаиваю полчаса.

И. Ларионова.

Анализ мочи помогает диагностировать практически любое заболевание и дает доктору много полезной информации, чтобы понять, чем болен пациент. Ведь с мочой выводится большинство токсических веществ крови, в ней растворены соли, органические вещества и клеточные элементы. По их концентрации можно оценить состояние почек, сердечно-сосудистой и иммунной систем. Давайте узнаем о значениях всех показателей общего анализа мочи и возможных причинах нарушений в них. Прежде всего лаборант выявляет осадок. Что в него входит?

Эритроциты. Норма - отрицательно или единичные в препарате. Большое число эритроцитов - это гематурия. Розовый цвет мочи виден невооруженным глазом. Причина - почечные, урологические заболевания и болезни крови.

Лейкоциты. Норма: у мужчин - не больше 0-3 в поле зрения, у женщин и

ВЫ ПОЛУЧИЛИ РЕЗУЛЬТАТЫ АНАЛИЗА МОЧИ, А ТАМ СТОЛЬКО НЕПОНЯТНЫХ СЛОВ!

Такие разные осадки

детей до 14 лет - не больше 0-5 в поле зрения. Превышение этих значений - показатель воспаления мочеполовой системы. Значительное повышение уровня лейкоцитов - острый или хронический цистит, уретрит, простатит.

Эпителий. Норма: единичные в поле зрения, переходный эпителий - единичные, почечный эпителий - вообще не должно быть. Переходный - при лихорадке, интоксикации, мочекаменной болезни, хроническом воспалении мочевой системы. А присутствие почечного эпителия всегда говорит о болезни.

Цилиндры. Обнаруживаются при серьезных расстройствах в почечных канальцах. В норме их не должно быть. Этот показа-

тель помогает врачу распознать заболевание.

Бактерии. В норме их быть не должно. Большое их количество в сочетании с плоским эпителием говорит о неправильной подготовке к сдаче анализа: человек просто-напросто не помылся перед тем, как помочиться в контейнер. А вот обилие бактерий говорит о воспалительном заболевании какого-то органа мочеполовой системы.

Дрожжевые грибки. В норме - отсутствуют. Обычно бывают в анализе у женщин. Их появление - признак загрязнения мочи влажными, отделяемым при молочнице.

Слизь. В норме ее нет. Много слизи в анализе? Это характерно для острых и хронических воспалительных заболеваний ниж-

них отделов мочевыводящих путей.

Неорганизованный осадок. Химические вещества могут кристаллизироваться в мочевых путях, повышая риск развития мочекаменной болезни. Иными словами, если в моче он есть, в мочевом пузыре или почках можно обнаружить камни.

Ураты. В норме их нет. Их наличие говорит о развитии подагры, мочекаменного диатеза, массивном разрушении клеток в организме.

Оксалаты (оксалат кальция). В норме - отсутствуют. Оказываются в моче при потреблении продуктов, богатых щавелевой кислотой, минеральной воды, крепкого чая и кофе.

Фосфаты. В норме - отсутствуют. Иногда появляются в моче людей с нестабильной нервной системой. Провоцируют их появление резкие перепады настроения.

В. Касаткина, уролог, врач II категории.

Если в моче есть осадок, в мочевом пузыре или почках можно обнаружить камни.

Тест-диагностика

В ПОРЯДКЕ ЛИ ВАША ПЕЧЕНЬ?

Как определить состояние вашей печени.

1. Ваш цвет лица оставляет желать лучшего.
2. В последнее время ваша кожа стала сухой или, напротив, чересчур жирной.
3. Белки глаз отливают желтизной.
4. На лице проступили сосудистые звездочки и/или пигментные пятна.
5. Вас беспокоит тяжесть в правом подреберье.
6. Волосы быстро сылятся, появилась перхоть.
7. Не удается избавиться от прыщей.
8. Плохо переносите жирную пищу.
9. У вас лишний вес.
10. Недавно прошли курс лекарственной терапии.
11. Язык покрыт желтоватым налетом.
12. Быстро утомляетесь, легко раздражаетесь.
13. У вас плохой аппетит.
14. Во рту постоянно чувствуется привкус горечи.
15. Вы склонны к аллергии.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

За каждый ответ «нет» - 1 балл, «да» - 5 баллов.

До 25 баллов. Вы правильно питаетесь и ведете здоровый образ жизни. Ваша печень в прекрасном состоянии.

От 26 до 50 баллов. Надо больше заботиться о печени. Разгрузите ее хотя бы на 1-2 недели, придерживаясь низкожировой диеты. Пейте воду (не меньше 1,5-2 л в день), чтобы вымыть шлаки из организма, и 2-3 раза в неделю ходите в баню. Банная процедура очищает кожу, усиливает выделительную функцию и тем самым разгружает печень.

От 51 до 80 баллов. Сдайте биохимический анализ крови на печеночные ферменты и сделайте УЗИ печени - она не в порядке.

Пригодится

✓ От запоров залейте 2-литровую банку черной смородины свежим жидким медом. Поставьте в холодильник на неделю. Принимайте каждый день по 1 ст. ложке во время завтрака.

✓ Мягко отбелить зубы поможет клубника. Смешайте 1 чайн. ложку замороженных ягод с таким же количеством пищевой соды. Используйте смесь вместо зубной пасты 2 раза в месяц.



✓ При обострении подагры 1 чайн. ложку семян сельдерея немного подавите, чтобы они стали мягче. Залейте 300 мл кипятка и настаивайте 1 час. При острых приступах принимайте настой по 2-3 стакана в день.

Болят мышцы?

✿ Залейте 1 ст. ложку почек или листьев ивы 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час и пейте по 1-2 ст. ложки 5-6 раз в день.

✿ Высушенную измельченную кору ивы залейте водкой в соотношении 1:20, кипятите на водяной бане 30 минут, остудите, процедите. Пейте по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день.

✿ Растертые почки ивы смешайте со сливочным маслом в соотношении 1:1. Мазь втирайте в больные места.

РАЦИОН НА ДВОИХ



Самый опасный и устойчивый миф о беременности, передающийся от поколения к поколению, - что будущей маме нужно есть за двоих. На самом деле, питание женщины в «интересном положении» должно быть не обильнее, а качественнее.

приведет к проблемам со стулом, нагрузке на желудок и скорому ожирению. А если у матери ожирение, то и ребенок в будущем будет иметь проблемы с лишним весом. Но и недоесть, опасаясь появления лишних складочек на боках, тоже недопустимо: недостаток питательных веществ может повлечь за собой необратимые последствия.

Еще на этапе планирования беременности будущие родители должны избавиться от вредных привычек и перестроиться на правильное, сбалансированное питание. Исходные клетки будущего малыша (яйцеклетка и сперматозоид) образуются в материнском и отцовском организмах, и они должны быть здоровыми. С наступлением беременности такая диета сохраняется, но для роста и развития плода в рационе женщины должно быть увеличено количество некоторых составляющих: белка, полезных мононенасыщенных жиров, витаминов и микроэлементов (при значительном сокращении насыщенных жиров и прочей вредной пищи).

Чем грозит неправильное питание?

✓ Если будущая мама не следит за своим питанием и продолжает «баловать» себя фастфудом и прочей «мусорной» пищей, она ставит под угрозу не только здоровье малыша, но и его жизнь. Возрастает риск выкидыша; при сохранении плода возможны раннее отслоение плаценты, задержка во внутриутробном развитии; недоношенность, а после появления на свет - снижение сопротивляемости инфекциям.

Основные правила

1. Сразу после пробуждения, натощак, полезно выпить стакан воды без каких-либо добавок - это запустит метаболизм.
2. Принимать пищу необходимо небольшими порциями, но часто - каждые 2-4 часа.
3. Ни в коем случае не переедать: это не пойдет на пользу, а лишь

Что полезно будущей маме?

В рационе беременной обязательно должны быть:

- ✓ овощи, зелень, ягоды и фрукты - они обеспечат организм витаминами, минералами, антиоксидантами и клетчаткой, которая поможет избежать запоров (нарушение эвакуаторной функции кишечника - довольно частая проблема будущих мам),
 - ✓ цельнозерновые и крахмалсодержащие продукты (например, гречка, ржаной хлеб, картофель): они зарядят организм энергией,
 - ✓ белки - источник железа и строительный материал для растущего плода: молочные продукты (без ароматических добавок; предпочтительнее йогурт, ряженка и кефир жирностью 2,5% и творог жирностью 3,2%), яйца, орехи, бобовые, нежирное мясо (телятина, кролик) и птица (индейка, курица), рыба (кроме тунца, морского окуня, морской форели, палтуса и некоторых других видов, накапливающих много ртути),
 - ✓ ягодные морсы, компоты, кисели, отвар шиповника и некрепкий чай.
- Готовить пищу лучше на пару, тушить, отваривать или запекать.

От чего лучше отказаться?

Будущей маме следует ограничить потребление:

- ✓ рафинированных продуктов - белого шлифованного риса, сахара, изделий из белой муки, кондитерской продукции;
- ✓ копченых продуктов (сыра, рыбы, колбас);

✓ продуктов с высоким содержанием соли - особенно чипсов, соевых орешков и т.п.: помимо соли, задерживающей в организме жидкость и, как следствие, вызывающей отеки, в них много вредных химических добавок (усилителей вкуса, ароматизаторов, консервантов и т.д.), которые губительно сказываются на здоровье плода;

- ✓ фастфуда и консервов;
- ✓ полусырой рыбы и морепродуктов, например, суши и роллов;
- ✓ сладкой газировки; пережаренной пищи;
- ✓ непастеризованного молока, мягких и голубых сыров;
- ✓ любых видов алкоголя, в том числе пива.

Нужно принимать витамины?

Сбалансированное питание обычно позволяет получить практически все необходимые витамины и минералы. И только два витамина при беременности стоит принимать дополнительно: витамин D и фолиевую кислоту (последнюю рекомендуется начать пить за три месяца до планируемой беременности).

В любом случае, решение о приеме аптечных витаминов и их дозировке должен принять врач, с учетом состояния здоровья беременной и ряда других факторов.

Опасна ли тяга к определенным продуктам?

✓ Во время беременности в организме женщины происходят серьезные изменения, которые влияют на вкусовое и обонятельное восприятие. Именно поэтому может появиться тяга к определенным продуктам или их необычным сочетаниям. Если продукты не относятся к списку запрещенных, ничего страшного во «вкусовых извращениях» нет.

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

Это позволит не только сбросить вес, но и почистить почки, желчные пути и печень.

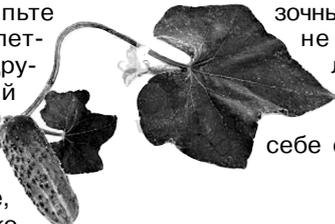
Один день на огурцах и кефире

С вечера приготовьте 1 кг свежих овощей и разделите их на 5 одинаковых частей - каждую будете съедать за один прием.

На завтрак, обед и ужин готовьте салат: нарежьте огурцы, посыпьте их укропом, петрушкой или другой сезонной зеленью и заправьте растительным маслом (лучше, конечно, оливковым). Соль не добавляйте. Запейте все это стаканом кефира. На второй завтрак и полдник тоже будут огурцы, но уже не в виде салата, а с кожурой и без соли. Напиток

- простая вода. Перед сном выпейте еще один стакан кефира.

Чтобы поддерживать себя в форме, возьмите за правило еженедельно устраивать огуречно-кефирные разгрузочные дни, пока не закончилось лето. А если чувствуете себе силы, при-



От бородавок

- ✿ Смешайте сок хрена и поваренную соль (по весу 1:1). Аккуратно втирайте смесь в бородавки до полного их исчезновения.
- ✿ Каждый день втирайте в бородавки сок кислых яблок. Полезны и компрессы из сока.
- ✿ Прикладывайте кашицу из незрелого инжира в виде компресса.

держивайтесь такой диеты 3-5 дней.

Завтрак: салат из огурцов и свежей зелени, заправленный несладким йогуртом или нежирной сметаной, кусочек хлеба.

Обед: салат из огурцов и китайской капусты, заправленный растительным маслом, отварная куриная грудка без соли.

Полдник: салат из огурцов и вареных яиц с нежирной сметаной, кусочек черного хлеба.

Ужин: салат из огурцов, помидоров, сладкого перца, заправленный лимонным соком и 1 чайн. ложкой растительного масла.

Р. Еремеева, врач-диетолог.

Доктор вишня

✓ **Не можете заснуть?** Залейте 1 ст. ложку вишен 1 стаканом кипятка. Настаивайте в термосе 2 часа, процедите и выпейте перед сном. При мигрени и головной боли в старину на лоб накладывали размятую мякоть вишни.

✓ **При гипертонии** залейте 1 чайн. ложку измельченных плодоножек вишни 1 стаканом кипятка, кипятите на водяной бане 15-20 минут, настаивайте 1 час. Процедите и принимайте по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

✓ **Болят суставы?** Залейте 1 ст. ложку измельченной коры вишни 1 стаканом холодной воды, настаивайте в течение 4-5 часов. Затем кипятите 5 минут, остудите, процедите. Принимайте по 1 стакану 2-3 раза в день в перерывах между едой.

Овсяной кисель укрепит почки

Когда я слегла с пиелонефритом, сразу стала изучать, какие продукты укрепляют почки. В результате научилась варить кисель, который мне помог. Заливала 1 стакан овса 1 л молока и кипятила на очень маленьком огне, пока объем молока не уменьшится наполовину. Снимала с огня, остужала и пила этот вкусный кисель по 1/3-1/2 стакана 3 раза в день до полного выздоровления. Теперь я здорова, но часто варю такой кисель - он не только вкусный и

полезный, но и очень сытный. С утра получается полноценная замена завтраку.

А. Сироткина.

Теперь эта пахучая травка всегда на моем столе

Мой желчный пузырь работает плохо, и из-за этого еда плохо переваривается. Еще врач поставил диагноз пониженная кислотность желудочного сока. Приходилось соблюдать диету. Я начала искать продукты, которые помогли бы поддер-

живать здоровье желудка и активнее выделяться желчи. Летом на 3 месяца поехала на дачу - там и нашла такой продукт. Стала каждый день есть укроп и поняла, что пропали тошнота и дискомфорт в желудке. Я всего лишь регулярно добавляла в салаты и супы зелень укропа. Ну, и конечно же, любимое блюдо - вареная картошка с укропом. Теперь эта пахучая травка всегда на моем столе.

И. Колчина.



Клещи вышли на охоту

✓ Выезжая на природу, наденьте штаны и куртку, плотно прилегающие к телу, особенно в районе стоп и кистей.

✓ Выбирайте светлую одежду. На ней клеща заметить легче, чем на темной. Наденьте головной убор.

✓ Если клещ впился, наложите вокруг него обручальное кольцо, плотно прижмите к коже и налейте в пространство кольца подсолнечного масла. Клещ отпадет сам, но не сразу. Затем постарайтесь добраться до больницы, если вы не делали прививку против энцефалита.

Как наладить работу печени после перенесенного гепатита

Наладить работу печени после перенесенного гепатита, а также для профилактики и лечения других недугов мне помогает настойка свежего зверобоя продырявленного. Беру 100 г травы вместе с цветками, промываю, обсушиваю полотенцем, измельчаю, кладу в стеклянную банку с крышкой, заливаю 1 л кагора и опускаю в кастрюлю с очень горячей, но не кипящей водой на 2-3 часа. Затем ставлю банку в темное место на 10 дней. Процеживаю, храню в

холодильнике. Начинаю пить в начале весны, когда организм ослаблен, по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой в течение 2 недель. Очень важное условие - использование качественного кагора. Настойку можно приготовить впрок, но не превышайте дозировку и не увеличивайте курс лечения. Зверобой хорош только в определенных дозах: при их увеличении может повыситься артериальное давление.

Т. Котова.

В Греции умеют долго жить

И В ГОРАХ, И НА РАВНИНЕ В ЭТОЙ СТРАНЕ МНОГО ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ ОТ 90 ДО 115 ЛЕТ.

Секреты долгожителей Греции

Чтобы стать долгожителем, стоит поучиться у греков. И в горах, и на равнине в этой стране много пожилых людей от 90 до 115 лет. Главное, что позволяет им жить до преклонного возраста, - лимоны, оливковое масло и чистая горная вода. И жители гор, и обитатели равнин ведут активный образ жизни и не нуждаются во врачебной помощи.

В горах больше рекордсменов

Несмотря на суровые условия, в горных селениях больше долгожителей. А те, кому исполнилось больше 100 лет, встречаются только в горах. В горных селах в домах нет никакого отопления, кроме печек буржуек. И это при том, что зимой температура нередко опускается до минус 5-10 градусов. В рационе горных долгожителей нередко присутствует мясо, в основном баранина. Готовят из нее не реже 3 раз в неделю. Там почти нет фруктов, зато

круглый год на столе в изобилии вино, сыр из овечьего молока и дикорастущая зелень. И, конечно же, чистейшая питьевая вода из горных родников. Нередко встречаются старики старше 100-110 лет, совсем не пользующиеся лекарствами.

Долгожители на островах

На островной равнине Греции самой старой долгожительнице исполнилось 95 лет. Еще недавно не редкостью были и столетние старики. Типичное семейное заболевание для этих мест - сердечная аритмия, но долгожители к ней адаптировались. Питаются жители равнины в основном рыбой и морепродуктами. Мясо употребляют редко, по большим праздникам. Зато частое употребление спиртного в большом количестве не считается чем-то зазорным. Летом из-за ежегодной засухи мало свежих фруктов. Зато зимой всегда в изобилии апельсины, лимоны и пряная зелень. Жители равнины предпочитают козий сыр. Круглый год у греков на столе

лимоны, виноградное вино, оливки и масло из них. В состав практически каждого блюда входит лимонный сок. Питьевая вода на равнине жесткая и соленая. Несмотря на это, пожилые островитяне пьют ее, а не бутилированную.

Исключите пищевой мусор

Чтобы иммунитет был крепким, вес - стабильным, стул - регулярным, очищайте организм от шлаков. Это правило действует для людей всех возрастов. Но начинать очищение надо не с введения в рацион каких-то особенных продуктов, а с исключения из него пищевого мусора. К нему относятся все продукты длительного хранения и то, что можно использовать в пищу в готовом виде. Сейчас практически каждый продукт содержит вкусовые добавки, загустители, ароматизаторы и заменители.

В категорию «пищевой мусор» входят магазинные пельмени, хлеб, кондитерские изделия, алкоголь и искусственно произведенные напитки. Не может быть натуральным сок, упакованный в коробки, срок годности которого больше 3 дней.

То же относится к мясо-молочным продуктам со сроком годности больше 3 дней, а к сметане и творогу - больше одной недели.

ТРИ ЦЕЛЕБНЫЕ НАСТОЙКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА

Когда у мужа появились проблемы с сердцем, лечила его так. Для укрепления сердца и сосудов готовила целебную смесь. Натирала на терке 2 лимона с цедрой. Пропускала через мясорубку по 200 г кураги, изюма и чернослива, добавляла 0,5 кг меда и все перемешивала. Супруг ел по 1 ст. ложке натощак, пока смесь не закончилась. А еще сама придумала такое средство. По 200 г ягод

калины, боярышника и шиповника по отдельности заливала 0,5 л водки, настаивала 10 дней в темном месте, процеживала и соединяла все три настойки. Муж пил смесь по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, разбавляя водой. Помимо этого, заваривала в термосе как чай цветки боярышника и шиповника. Чувствовать себя муж стал гораздо лучше.

И. Лопухина.

При анемии

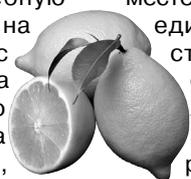
Залейте 3 средних яблока с кожурой 1 л кипяченой воды. Варите 10 минут на маленьком огне, настаивайте 30 минут. Добавьте мед по вкусу, пейте как чай.

Обожглись?

- ✓ Посыпьте место ожога пищевой содой.
- ✓ Снимет боль и предотвратит образование волдырей повязка из свежего творога.

От потливости

- ☼ Залейте 2 ст. ложки травы кровохлебки 1 стаканом кипятка. Настаивайте час. Делайте компрессы, примочки, ванночки.
- ☼ Втирайте в потеющие участки тела разведенный водой уксус (1/3 часть уксуса и 2/3 части воды).
- ☼ При усиленной потливости протирайте кожу настойкой березовых почек на водке (5 ст. ложек почек на 1 л водки) 1-2 раза в день.
- ☼ Заварите 1 ст. ложку смеси листьев, лепестков и плодов шиповника 2 стаканами кипятка. Настаивайте час, процедите. Принимайте по полстакана 3 раза в день.
- ☼ От повышенной потливости и при опрелостях кожи прокипятите цветки бузины черной в молоке (1:10) в течение 2-3 минут. Молоко слейте, а из цветочной массы делайте примочки.
- ☼ Залейте 1 чайн. ложку сухих листьев шалфея 200 мл кипятка. Пейте настой по глотку в течение дня.



На лето приходится пик заболеваемости «пляжными» инфекциями. Заразиться можно не только в открытых водоемах, но и в бассейне. Как избежать этого?

КАК ИСКУПАТЬСЯ И НЕ ПОДХВАТИТЬ ИНФЕКЦИЮ



В основном в воде «ловят» разные кишечные инфекции и кожные заболевания, которые вызывают определенные микроорганизмы. Именно поэтому важно позаботиться о собственной безопасности, прежде чем отправляться на пляж или в бассейн.

Чем опасен бассейн

Считается, что вода в закрытых водоемах дезинфицируется, поэтому нет опасности подхватить инфекцию. Но это заблуждение! Заразиться можно даже в душевой кабине, не говоря уже о бассейне. Так, бортиков бассейна и поручней за день касается немало людей, а дезинфекция проводится дважды в сутки. Кроме того, нельзя исключать и аллергию на обеззараживающие средства.

Какие меры безопасности стоит принять?

- ✓ Старайтесь не сидеть на бортике.
- ✓ Вне плавательной зоны передвигайтесь в резиновой обуви - ни в коем случае не босиком.
- ✓ После купания обязательно примите душ.
- ✓ После душа, на всякий случай, можно обработать ступни ног противогрибковым гелем.
- ✓ Если вы аллергик, предварительно узнайте, каким средством обрабатывают воду в бассейне. Самые частые аллергические реакции вызы-

вает хлор. Если появился насморк, кожный зуд, першит горло - лучше отказаться от посещения этого бассейна.

“Сюрпризы” на пляже

Лямблии. Изобилуют этими простейшими водоемы, куда попадают сточные воды. Если глотнуть воды во время купания, можно заразиться лямблиозом. Симптомы проявляются через 1-2 недели: тошнота, диарея, грозящие обезвоживанием организма, боли в животе. В этом случае назначаются курс антибиотиков и щадящая диета.

Ротавирусы. Возбудители находятся в воде. Упадок сил, вызванный естественной «чисткой» организма, лихорадка - типичные симптомы заболевания. Кстати, существуют профилактические прививки. Врач может прописать вам антибиотики или назначить другое лечение.

Лептоспироз. Это заболевание характерно для жарких стран Азии и Африки. Переносчики бактерий лептоспироза - мыши и крысы. Входные ворота для инфекции - поврежденная кожа или глоток зараженной воды. Симптомы - высокая температура, мышечная боль, рвота, красные глаза. Поражаются почки и печень. При малейшем подозрении на заражение нужно вызвать скорую помощь!

Дизентерия и сальмонеллез. Возбудители заболеваний разные, но симптомы похожи: диарея, боль в животе, жар, тошнота и рвота. Опасность для организма таится в обезвоживании, поэтому лечение

заключается в восстановлении водного баланса и курсе антибиотиков.

Зуд купальщика. Вызывается шистосомами. Переносят этих паразитов водоплавающие птицы. У человека появляются аллергические реакции - зуд, покраснение кожи.

Прочие инфекции. Через воду можно заразиться также брюшным тифом, трахомой (поражает глаза). В экзотических странах регистрируется немало случаев инфицирования этими заболеваниями. Глистными инвазиями можно заразиться, если копаться в пляжном песке или купаться в грязном водоеме.

И все же не стоит избегать водоемов: купание - полезная закаливающая процедура. А от всевозможных неприятностей, в том числе и от инфекционных заболеваний, уберегут соблюдение некоторых профилактических мер и простая осторожность.

Выбирайте визуально чистое место для купания. Избегайте мест с корягами, болотными растениями, зарослями, тиной.

Купание в проточной воде безопаснее, чем в стоячей. По возможности, вместо пруда или котлована выбирайте берег реки.

Старайтесь не разговаривать во время плавания, чтобы случайно не глотнуть воды.

Влажный песок - благоприятная среда для микроорганизмов и грибковых инфекций. Поэтому лучше воздержаться от строительства песочных замков, если на коже есть ранки и повреждения.

Обязательно примите душ после купания!



ПОЛЫНЬ: ГОРЬКА, НО ПОЛЕЗНА!

Невзрачные кустики полыни, растущие будто сорняки на пустырях, в степи, запущенных огородах, - это настоящее лекарство. Так что, соберите горькую траву - она может вам пригодиться!

Полынь лечит заболевания ЖКТ, половые расстройства у мужчин, женские недуги и десятки других болезней. Об этом растении сложили легенду. Будто в старину у одного бедняка родилась красивая и добрая дочь, которую назвали Полынью. Влюбился в нее сын богатого барина, но гордая девушка отказала ему. И тогда завистливый и злой барчук решил наказать Полынь и добиться ее силой. Девушка вскочила на коня и ускакала в степь, а мужчина бросился следом. Видит Полынь, что не уйти ей от погони, спустилась с лошади, упала на колени и со слезами попросила землю спрятать ее. И тогда степь пожалела и превратила бедняжку в незаметный серебристо-зеленый кустик, чьи листья так же горьки, как и судьба красавицы. Зато, после превращения она несла людям добро, помогая избавиться от недугов.

При проблемах с ЖКТ

Богатый состав полыни помогает вылечить некоторые болезни, оказывая на организм действие. Сегодня экстракт полыни входит в формулу многих лекарственных препаратов, однако, допустимо применять полынь и в домашнем лечении. Делать это следует с осторожностью, так как при несоблюдении дозы трава может вызвать отравление и аллергию.

✓ Лечение полынью из-за ее химического состава нельзя сочетать с употреблением яиц и молочных продуктов, а также курением и алкоголем.

Полынь содержит кальций, калий, магний, аскорбиновую кислоту, цинк,

витамин С и другие полезные вещества. Органические соединения сесквитерпены, придающие траве горький вкус, способны улучшать пищеварение, усиливать отток желчи. Отвар полыни рекомендован народной медициной при гастрите, язвенной болезни желудка, расстройствах пищеварения.

2 ст. л. измельченного растения залить стаканом кипятка и прокипятить 2-3 минуты. В остуженный и профильтрованный напиток добавить 200 мл холодной кипяченой воды. Принимать по 1 ст. л. трижды в день за полчаса до еды.

Также при проблемах с ЖКТ сироп с полынью поможет вам почувствовать себя лучше.

100 г свежей полыни горькой (один небольшой пучок) залить 1 л холодной воды, накрыть крышкой и варить полчаса на маленьком огне. Процедить, добавить 0,5 кг меда и сварить сироп. Принимать перед едой 3-4 раза в сутки по 1 ч. л. Хранить в холодильнике.

Для женского здоровья

Считается, что полынь не только предотвращает возникновение женских онкологических заболеваний, но и способствует рассасыванию опухолей, например миомы матки. Настойку полыни можно приобрести в аптеке и принимать согласно инструкции.

Это интересно

В далеком прошлом в ночь на Ивана Купалу девушки плели венки из полыни и гадали на них, а потом вешали их в доме над дверью, чтобы ссоры и несчастья обходили его стороной.

При климаксе рекомендуется пить чай из полыни.

Собрать смесь: трава полыни горькой - 1 стакан, мята перечная - 0,5 стакана, плоды фенхеля обыкновенного - 1 стакан, кора крушины ломкой - 0,5 стакана. 2 ст. л. чая залить 2 стаканами кипятка, настоять 20 мин., процедить. Пить по стакану утром и вечером.

Для суставов и кожи

Лечебные ванны с полынью помогают при ревматизме, подагре и других заболеваниях суставов. Особенно эффективно полынное масло.

1 пачку аптекарской полыни высыпать в литровую банку, по горлышко залить оливковое масло (можно заменить на льняное или кукурузное). Плотно закрутить крышку, поставить на 2 недели в холодильник. Затем достать, перемешать, процедить и можно применять. Марлю смачивать в теплом подогретом масле, обернуть больной сустав, сверху приложить полиэтилен, закутать шерстяной тканью.

Через несколько процедур наступает заметное улучшение.

Такая ванна поможет в борьбе с потливостью ног, болью в суставах.

Заварить 4 ст. л. сухой травы полыни 2 л кипятка и настоять в закрытой посуде 30-60 минут. Процедить и использовать для ножной ванночки, не разбавляя водой.

Полынь прекрасно заживляет ранки на коже. Можно просто размять мелкие листики полыни и приложить к ране. Мелкие ранки затягиваются быстрее, гнойные надо промывать более крепким настоем.

2 ст. л. травы полыни, 2 ст. л. нутряного свиного жира пропарить на водяной бане 5 минут, процедить. Мазь накладывать на больное место.

Лучшее время для сбора полыни - раннее солнечное утро.



Шарлиз Терон

О лишнем весе и трудностях материнства

Тяжести материнства на экране и в жизни, лишние килограммы и страх как двигатель творческого прогресса - оскароносная актриса Шарлиз Терон дала откровенное интервью по случаю выхода на экраны ее новой работы, фильма "Талли".

По словам Шарлиз Терон, она знает, что ничего не знает - особенно про детей:

"После того, как у меня появился сын (в 2012 году она усыновила мальчика из ЮАР. - Ред.), часто хотелось спросить: "Я единственная мать, не понимающая, что делать?"

Миллионные гонорары, "Оскар" на полке и школа жизни не спасли ее от сложностей, которые испытывает каждый родитель, и в этом Терон частично винит общество:

"В нашем мире до сих пор есть стигма материнства: все закрывают глаза на то, через что проходит женщина во время беременности и воспитания детей. Ты словно должна все знать и уметь от рождения."

Роль в фильме "Талли", недавно вышедшем на экраны кинотеатров, - личный крестовый поход против равнодушия. Героиня Терон - 40-летняя Марло, трижды

мама, страдающая от депрессии. В неухоженной полной женщине с трудом узнаешь Шарлиз, набравшую вес специально для проекта. "Режиссер Джейсон Райтман при-

слал сценарий как нельзя вовремя, - начинает актриса наше интервью. - Я как раз отселила в соседнюю комнату шестимесячную Огаст (в 2015 году Терон удочерила второго ребенка. - Ред.), прекратила ссориться с сыном и перестала чувствовать себя зомби. И тут - текст, описывающий ровно то, через что я прошла. Так и хотелось прокричать Джейсону: "Да ты что, издеваешься?!"

- Почему же вы согласились?

- Как только увидела, что речь пойдет о тяжелой послеродовой депрессии, сразу решила: я в деле. Многие мои подруги проходили через это. К тому же, я не встречала фильмов, честно отображающих проблемы материнства. Как и все мы, привыкла к красивой кинокартинке: счастливая мать, которая все успевает. Что уж там, я тоже снималась в роли супермамы. Но это - не настоящая жизнь, и людям пора перестать себя обманывать.

- Если похожих фильмов нет, на что вы опирались, готовясь к роли?

- Я обычно не руководствуюсь работой коллег: боюсь оказаться в плену чужих представлений о том, как надо и не надо. Вместо этого я обсуждала с Джейсоном свой опыт материнства, рассказы друзей, истории, которые мы оба где-то слышали.

- В "Талли" вас просто не узнать. Наверное, и физически роль далась непросто?

- В какой-то момент Джейсон сказал: "Тебе надо будет потолстеть". И я подумала: "Черт, так и знала!" (Смеется.) Я тогда только закончила работу в боевике "Взрывная блондинка" и была, наверное, в самой лучшей физической форме за всю жизнь. Безумно хотелось ответить: "А можно подождать до лета, пока я не выгуляю хотя бы одно бикини?" Но нет - пришлось снова пройти все эти изнурительные процедуры, уже знакомые мне по съемкам в "Монстре", где я поправилась на 14 килограммов. Хотя, даже тогда было проще - сейчас я реально заработала психическое расстройство из-за своей "диеты". Много полуфабрикатов, сахара и по 12 банок колы в день - новый рацион меня сильно подкосил. С другой стороны, именно такое ужасное состояние помогло лучше передать переживания героини.

- Сколько пришлось набрать?

- 20 килограммов или больше. На площадке между дублями мне приносили гигантскую миску лапши, а по ночам на прикроватном столике стояли макароны с сыром - проснувшись, сразу съедала углеводы. В конце концов, тело перестало

слушаться, а я стала обжорой.

- Вы упомянули "Монстра". Не успех ли этой ленты вдохновил вас на то, чтобы снова подвергнуть себя экзекуции?

- Нет, повторю я не люблю, к выбору проектов подхожу с мыслью: "Какой неожиданный ход предпринять?" Но, в итоге, либо набираю кучу кило, либо одним прекрасным утром звоню режиссеру "Безумного Макса" Джорджу Миллеру и говорю: "Хочу побриться налысо для большей достоверности. Ты же не против?" (Смеется.)

- И вы всегда уверены в принятом решении?

- О, я никогда и ни в чем не уверена! Стоит только подумать, что все понял про эту индустрию, как тебе тут же надирают зад. Так что, на съемках я сплошной сгусток нервов. Но вообще, паника - это хорошо. В зоне комфорта я обычно расслабляюсь, а страх и неуверенность делают меня храбрее.

- В США мужчины и женщины реагировали на фильм по-разному?

- Некоторые женщины - так, словно их впервые услышали, а мужчины - с большим удивлением. Даже те, чьи жены переживали нервные срывы, признавались, что понятия не имели, насколько тем пришлось тяжело. Представляете, знакомый гинеколог сказал мне: "Я сам работаю в этой сфере, но не думал, что моя супруга могла испытывать что-то подобное". Я не ожидала такой искренности и очень ей рада: прекрасно, когда мужчина способен понять - и сам испытать такие глубокие чувства.

Сама Шарлиз Терон родилась в Бенони, ЮАР, 7 августа 1975 года. Родители девочки, Герда Алетта и Чарльз Джейкоб Терон, управляли строительной фирмой и содержа-

ли свое хозяйство. Все детство будущей звезды прошло на родительской ферме в Бенони: она обожала играть на природе.

В 1981 году 6-летнюю Шарлиз записали на балетные курсы, а в 1988 отдали в интернат при Национальной школе искусств.

В 16 лет Шарлиз Терон по совету матери приняла участие в местном конкурсе моделей и выиграла. Чуть позже красавица одержала победу уже в международном конкурсе моделей в итальянском Позитано.

После триумфа девушка заключила годовой контракт с миланским модельным агентством. За год работы девушка объехала с показами всю Европу, а после этого отправилась в Нью-Йорк, где решила остаться навсегда.

Жизнь модели кардинально изменилась в 1996 году, после того, как девушка решила обналечить пятисотдолларовый чек от матери в банке. Кассир отказался выдавать наличные, присланные из Южной Африки, и Терон устроила скандал, свидетелем которого стал Джон Кроссби, известный голливудский агент. Он заметил девушку и протянул ей свою визитку. Спустя пару дней Кроссби привел ее в актерское агентство, а чуть позже - актерскую школу, где девушку избавили от южноафриканского акцента.

В 1997 году ей предложили сняться в ленте «Адвокат дьявола». Это была первая по-настоящему крупная работа актрисы. Шарлиз сыграла на уровне с главными действующими лицами фильма - Аль Пачино и Киану Ривзом.

В 1999 году актриса появилась в ленте «Жена астронавта» вместе с Джонни Деппом. Дальше - больше: фильмография Шарлиз Терон



Как многие мамы, я ошибаюсь и порой злюсь на своих детей. Но никогда не жалею о том, что они у меня есть.

пополнилась шедевральной лентой Лассе Халлстрема «Правила виноделов», где героиня девушки закрутила роман с персонажем Тоби Магуайра, картинами «Азартные игры» с Беном Аффлеком, «Ярды» с Марком Уолбергом, «Военный ныряльщик» с Робертом де Ниро, драмой «Легенда Баггера Ванса» с Уиллом Смитом и эпичной мелодрамой «Сладкий ноябрь» с хорошо знакомым Шарлиз Киану Ривзом.

В 2003 году Шарлиз Терон утвердили на главную роль в фильме «Монстр», основанном на реальных событиях; ей предстояло превратиться в серийную убийцу Эйлин Уорнос. Чтобы лучше вжиться в роль, Шарлиз детально изучила дело преступницы, поправилась на 10 килограммов, стала носить контактные линзы, сделавшие ее глаза тусклыми и блеклыми, и отдала свое лицо в распоряжение гримеров, которые превратили красавицу в настоящее чудовище.

В 2004 году фильм собрал множество почетных наград и принес Шарлиз статуэтки «Оскар» и «Золотой глобус», а также награду Британской академии. В 2005 на голливудской Аллее славы появилась именная звезда Шарлиз Терон, а в 2006 году Forbes признал ее самой высокооплачиваемой актрисой Америки.

Шарлиз Терон - не только талантливая актриса но и выдающийся общественный деятель: она всегда считала себя феминисткой, боролась за право женщин распоряжаться собственным телом, являлась активной участницей общества защиты животных PETA и выступала за легализацию однополых браков.

В фильме "Талли"





НЕТ ДЕПРЕССИИ И ТОКСИЧНЫМ ЛЮДЬМ!

Рядом с некоторыми людьми вы будете чувствовать постоянную усталость, раздражение и стресс. Нужно научиться противостоять негативному влиянию со стороны.

Как понять, действительно ли отношения с человеком вредны для вас? Здесь не нужны сложные тесты - просто прислушайтесь к своим ощущениям. Если после общения ваше настроение портится, вы чувствуете тяжесть на душе и стараетесь как можно быстрее сбежать от собеседника, значит, этот человек провалил тест на токсичность. Как правило, подобные люди делятся на несколько типов.

ОСЛИК ИА-ИА

Этот человек найдет облака на небе даже в самый солнечный день. В любую бочку меда он непременно положит ложку дегтя. Скажем, вы получили прибавку к зарплате. Вместо того, чтобы искренне порадоваться вашему успеху, Ослик обязательно скажет что-нибудь в духе: «И всего-то? А почему так мало?» Лучший способ общения с этим персонажем - выборочное игнорирование. Вы сообщаете ему хорошие новости, а потом сознательно пропускаете мимо ушей негативные комментарии и никак на них не реагируете. Просто переключаетесь на новую тему и не мучаете себя вопросами из серии: «Ну почему он так любит говорить гадости?» Просто он сам не очень счастливый и не очень тактичный человек - вот и все причины.

КРИТИК

Во многом похож на ослика Иа-Иа, но действует более открыто. Он критикует вашу внешность, поступки, привычки и пытается оправдать придирки заботой о вашем благополучии; «Зря ты надела такое облегающее платье. Сразу стало заметно, что у тебя лишний вес. А я уже давно говорю, что тебе пора худеть, могу посоветовать отличную диету...» Выучите и отрепетируйте перед зеркалом простую фразу: «Спасибо за твою заботу, но я так не считаю». Важно произнести ее спокойным, уверенным тоном, отмечающим любые возражения. Не вдавайтесь в объяснения, почему вы не согласны с критиком, а если он будет настаивать на продолжении дискуссии, добавьте не менее твердым голосом: «Давай не будем развивать эту тему, а то рискуем поспориться».

НЫТИК

Он постоянно на что-то жалуется: на погоду, природу, начальство, детей, мужей, правительство, кассира в супермаркете и собственную несчастливую судьбу. Казалось бы, человек не делает никому зла, но после общения с ним настроение



**Как распознать токсичного человека?
Он с улыбкой творит вам гадости.**

безнадёжно испорчено. Бегство - самый действенный способ борьбы с нытиком. Под любым благовидным предложением старайтесь увильнуть от общения с ним. Если вы ощущаете при этом чувство вины, то представьте себе, что рядом с вами кто-то сидит и курит. Вы не обязаны отравлять свои легкие дымом и имеете полное право встать и уйти. Точно так же и с нытиком: вы не должны выслушивать его негативные реплики. Если вернуться от общения не получается, то попробуйте применить парочку приемов.

Для начала постарайтесь перенаправить поток его мыслей в более позитивное русло. Спросите, как он собирается решать существующую проблему. Если уловка не сработает, то сами переходите в атаку. Расскажите о собственных проблемах или историях из жизни знакомых. Начните со слов: «Это еще что! Вот у меня / моей сестры / Иван Ивановича с моей работы все еще хуже...»

НЕЖНАЯ РОМАШКА

Есть особая категория людей, которые ужасно любят обижаться. Любое ваше слово, жест или поступок они истолкуют по-своему и обвинят вас во всех смертных грехах. Ваши проступки они будут помнить годами и припоминать их при каждом удобном случае. Вы и так ходите вокруг ромашки на цыпочках и боитесь сказать лишнее слово, но все равно оказываетесь во всем виноваты. Важно понимать, что ромашки используют свою обидчивость и чувствительность как способ манипулирования окружающими. Обиженный человек заставляет других чувствовать себя виноватыми и пользуется этим чувством вины для достижения своих целей. Попробуйте действовать по принципу «зуб за зуб» и припомните те случаи, когда ромашка совершила аналогичный проступок, а потом добавьте с искренним выражением лица: «Видишь, и ты тоже не всегда бываешь права, но я на тебя зла не держу».

НАРЦИСС

Этот персонаж считает себя центром вселенной и верит, что все должны его ублажать. Он будет красть у вас время, внимание, заботу, ничего не предлагая взамен. Здесь важно установить границы дозволенного и заставить нарцисса считаться с вашими интересами. Скажем, он любит быть в центре внимания и постоянно всех перебивает, чтобы высказаться самому. Когда это случится в очередной раз, скажите прямо: «Я еще недоговорила, пожалуйста, не перебивай меня, это очень раздражает».

Мамы увещевают непослушных детей: «Прекрати! Что о тебе скажет вот та тетя? Ты хочешь, чтобы о тебе думали плохо?» И если в детстве это помогает в воспитательных целях, то во взрослой жизни превращается в большую проблему...

Если вы хотите нравиться другим - это нормальное желание. Дети стремятся радовать родителей и делают многое для того, чтобы их похвалили. Как правило, желание получить одобрение общества присутствует и в сознательном возрасте: мы ходим в спортзал, следим за фигурой, покупаем красивые вещи, чтобы нравиться противоположному полу, друзьям, знакомым. Конечно, кто-то может сказать: «Я делаю все только для себя», но это будет правдой лишь отчасти. Прямое подтверждение тому - социальные сети и массовое увлечение лайками. Многие выкладывают фотографии на свою страничку, подсчитывают лайки, читают комментарии, радуются, когда их много, и расстраиваются, если откликов мало. Но зависимость от чужого мнения может привести к далеко не радужным последствиям.

ДРУГИЕ ЛУЧШЕ ЗНАЮТ?

Чрезмерное беспокойство по поводу внешнего вида часто свойственно подросткам и юным девушкам, когда любое неосторожное слово может ранить и привести к комплексам. Но иногда и взрослые женщины сталкиваются с этим. «Надень юбку длиннее, тебе уже не 18, нечего ногами светить!», «Такая яркая помада тебе не идет» - подобные замечания могут задеть даже уверенную в себе женщину. И вот мы уже начинаем придиричиво разглядывать себя в зеркало и искать недостатки во внешности.

Бывает, никто не пытается задеть человека, а он все равно думает, что хуже других. Например, «все мои знакомые делают заготовки, а я нет», «моя теща умеет печь пироги, а я нет», «я никудышная хозяйка», «я плохая мама, ведь не провожу с ребенком столько времени, сколько проводит подруга со своими детьми» и т.д. Откуда вдруг появляется уверенность: другие лучше меня? Возможно, корень проблемы можно найти в детстве. Как часто вас сравнивали с другими детьми? Вас задевало это? Вы чувствовали, что родители недовольны вами? На эти и другие вопросы поможет ответить психотерапевт.

Как правило, главная причина переживаний - неуверенность в себе, своих действиях. Чтобы обрести уверенность, нужно провести работу над собой: обратиться за



ЧТО ОБО МНЕ СКАЖУТ? Как не бояться осуждения

помощью к специалисту, записаться на тренинг и т.д.

Но иногда мнение окружающих - родных и друзей - может быть важным. Например, если мама предлагает вам помощь по хозяйству со словами: «Милая, ты выглядишь неважно. Отдохни, а я приготовлю обед и помою полы», скорее всего, она не пытается вас обидеть. Поэтому стоит всегда стараться понять, с какой целью человек сказал вам что-то, по вашему мнению, обидное? Возможно, он и не думал делать вам больно.

СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!

1. Чаще напоминайте себе: многие люди не думают о вас вообще. У них есть дела и поважнее, чем пристрасно рассматривать ваши прическу, костюм, макияж и мысленно осуждать вас. Как правило, мы не замечаем мелких недостатков окружающих, зато боимся, что кто-то увидит наши. В большинстве случаев это просто иллюзия, которую подпитывает внутренний



Развивайте уверенность в себе, и мнение других людей о вашей личности будет вам не столь важно!

страх человека. Перестаньте накручивать себя!

2. Определите свои ценности.

Составьте список вещей, действительно важных для вас. Это могут быть ваши личные убеждения и приоритеты, хобби, профессиональная деятельность. Когда вы определите свои ценности, вам будет легче отстаивать их. Пусть будет табу-список, на который никто не должен посягать. В противном случае, вы выскажете ему все, что думаете на этот счет.

3. Не провоцируйте окружающих. Если вы болезненно реагируете на острую критику, постарайтесь оградить себя от негативных оценок других людей. Не пишите у себя на страничке в социальной сети развернутые посты о своей жизни, не выкладывайте слишком много фотографий, чтобы у подписчиков не было возможности судить о вашем образе жизни.

4. Не воспринимайте слова других людей как абсолютную истину.

Помните: мнение может быть субъективным и не всегда правильным, даже если его высказал авторитетный для вас человек. Ну, а если вам кажется, что в его словах есть доля истины, используйте это себе на пользу. Допустим, малознакомый человек упрекнул вас в черствости или сказал, что у вас ужасный характер. Просто пропустите эти слова мимо ушей. А если об этом сказал ваш близкий друг, есть повод задуматься.



ЖАННА ФРИСКЕ

Она заслужила покой!

Два года назад ушла из жизни Жанна. Но остались теплые, светлые воспоминания. Эти воспоминания уже два года омрачаются разбирательствами, превратившимися в какое-то ужасное шоу. Неужели она заслужила такую память?

Главым инициатором семейных скандалов стал отец Жанны. Он обрушился с целым ворохом обвинений на гражданского мужа своей дочери и отца единственного внука. Этот конфликт зашел так далеко, что его, кажется, уже невозможно прекратить.

УНИКАЛЬНАЯ БРЮНЕТКА

Ее взлет был стремительным: оказавшись в группе «Блестящие», Жанна сразу стала всеобщей любимицей. Яркая брюнетка отличалась раскрепощенностью и удивительной грациозностью. У нее был стиль, она умела одним лишь взглядом сводить мужчин с ума. В начале 2000-х о «темной из «Блес-

тящих»» грезил большинство из сильной половины нашей страны.

Позже публика узнала ее с новой, неожиданной стороны. Участвуя в проекте «Последний герой», Жанна смело разрушила свой глянцево-образ: снималась без косметики, выживала наравне со всеми, а главное - показала себя удивительно мудрым и гармоничным человеком. Передача была игрой на выбывание, между участниками шла самая настоящая борьба, но Жанна сумела завоевать расположение и своих коллег, и съемочной группы.

Условия на диком тропическом острове были ужасающими, но для Жанны он стал раем: она впервые за десять лет отдохнула! До этого

были бесконечные концерты, съемки, переезды. Гастроли длились месяцами, а выпасть из этой гонки было нельзя: на пятки наступали молодые конкурентки. Вернувшись в Москву, Жанна решила прекратить гонку, покинуть группу и начать сольную карьеру. Ей предрекали быстрое забвение, но она сумела не только удержаться на плаву, но и добиться значительных успехов. Певица стала не просто одной из «Блестящих», а уникальной и неповторимой Жанной Фриске.

НЕ ПРИНЦ И НЕ ОЛИГАРХ

Ее считали секс-символом, внимания Жанны добивались богатые и знаменитые. Они обещали бросить к ногам певицы весь мир... А она все ждала его - своего единственного. Ей не нужен был олигарх или принц, хотелось встретить родную душу, того, с кем будет легко.

Жанна много лет мечтала о семье, детях, простом женском счастье, которое в сто раз важнее, чем все награды и аплодисменты. Но счастье долго обходило ее стороной. Она не раз обжигалась и почти перестала верить мужчинам. И тут появился Дмитрий Шепелев - обычный парень, правда, работающий ведущим на первом канале. Но уж точно не олигарх.

Они познакомилась на съемках передачи «Достоинство республики», Дмитрий смотрел на девушку с восторгом и обожанием. Жанна привыкла к таким взглядам, но этот почему-то ее зацепил... Они стали встречаться. Тайно - певица не хотела привлекать внимания к своей личной жизни: всегда боялась, что публичность может разрушить отношения. «Счастье любит тишину», - часто повторяла она.

НЕДОЛГОЕ СЧАСТЬЕ

Тяжелый недуг поразил Жанну в тот момент, когда, наконец, исполнились ее самые сокровенные мечты: она встретила любимого человека и стала мамой. Жанна была так счастлива, но... счастье оказалось недолгим. Судьба приготовила ей тяжелейшее испытание, какого не пожелаешь и врагу.

Еще во время беременности Жанна жаловалась на сильные головные боли. Она надеялась, что после родов все пройдет, но стало только хуже. К болям добавились обмороки, временами она теряла ориентацию в пространстве, не понимала, где находится. 7 апреля 2013 года у Жанны и Дмитрия родился долгожданный сынишка. А через два месяца врачи поставили певице страшный диагноз. «Вам осталось жить несколько недель», - таков был приговор врачей, прозвучавший как гром среди ясного неба.

Трудно описать шок, который тогда испытала Жанна и все ее близкие. «Она держалась очень мужественно, - вспоминал Дмитрий, - поддерживала всех нас. Не показывала, что ей страшно». Жанна приняла решение бороться до последнего. Хотела растить сына, остаться с любимыми, у нее были планы продолжить карьеру. Она хотела жить!

Борьба была тяжелой. Жанна прошла несколько курсов лечения в разных клиниках, в разных странах. У нее были периоды ремиссии - назло всем прогнозам. Но потом неизбежно наступало ухудшение. Через год борьбы с болезнью певицы невозможно было узнать: сильно поправилась, не могла самостоятельно ходить, почти ослепла. Как тяжело ей было смотреть в зеркало! Она и не смотрела. Главное - Жанна могла видеть своего сына, держать его за руку. И чувствовать поддержку любимого, семьи, друзей, тысяч знакомых людей, которые молились о ее выздоровлении.

Врачи давали ей несколько недель. Она прожила два года. Два невыносимо тяжелых года, когда надежда сменялась отчаянием, когда порой она хотела, чтобы все поскорее закончилось... Но снова находила в себе силы бороться. Беспощадная болезнь оказалась сильнее.

ДОМ ЗА ДОЛГИ

Смерть Жанны стала сильным потрясением для всей ее семьи. Врачи не обещали выздоровления, но близкие певицы до самого последнего момента надеялись на чудо. Люди переживают горе по-разному: кто-то замыкается в себе, для кого-то важно разделить боль с другими. Отец Жанны в порыве отчаяния обвинил в смерти любимой дочери Дмитрия Шепелева. Он утверждал, что гражданский муж Жанны обратился не к тем врачам, не сделал того, что нужно было сделать... Убитого горем отца можно понять, в нем говорила боль. Если бы на этом все закончилось, скорее всего, Дмитрий простил бы своему тестю неосторожные слова. Но скандалы продолжаются до сих пор.

Деньги на лечение Жанны собирали всем миром, их оказалось даже больше, чем было нужно, и часть певица отдала детям, больным раком. Могла ли она представить, что из-за этих денег разгорится чудовищный скандал? Вскоре после смерти Жанны Фриске благотворительная организация «Русфонд» потребовала от родных певицы отчета: на что были потрачены выделенные средства. Оказа-

лось, что документы есть только на 4 миллиона из 25, остальные средства просто исчезли.

Отец Жанны обвинил во всем Дмитрия, утверждая, что деньги снял он. Дмитрий доказывал, что у него не было доступа к счетам, да и думать о деньгах в те дни, когда Жанна умирала, он просто не мог.

Два года шли разбирательства, в итоге суд принял решение взыскать долг с родителей Жанны и ее сына Платона, представителем которого является Дмитрий Шепелев. Куда исчезли деньги - точно не известно до сих пор, хотя есть сведения, что их сняла мама Жанны.

Когда-то, еще до рождения сына, Жанна и Дмитрий купили участок в Подмосковье и начали строить дом. Они думали, что он станет их теплым семейным гнездышком, что в нем будет звучать детский смех... Даже когда Жанна уже была больна, они втроем приезжали в этот дом, еще не совсем достроенный, но уже уютный, свой, и мечтали о тех временах, когда кошмар закончится и они заживут обычной семейной жизнью. Теперь этот дом продают за долги, чтобы возместить сумму, исчезнувшую с благотворительных счетов.

РЕБЕНОК КАК ЯБЛОКО РАЗДОРА

Платон потерял маму, когда ему было два года. Он остался с любящим отцом, который старался проводить с ним как можно больше времени. Они вместе гуляли, играли, путешествовали и постоянно говорили о Жанне. «Я хочу, чтобы Платон ее помнил», - делился Дмитрий.

Бабушка и дедушка тоже хотели общения с единственным внуком, но Дмитрий постоянно отменял или переносил их встречи. Его можно понять: скандал был в самом разгаре, родители жены обвиняли его во всех смертных грехах. Конечно, он пытался оградить сына от общения с ними.

Но желание бабушки с дедушкой участвовать в воспитании Платона вполне понятно. Внук так похож на Жанну: те же глаза, та же улыбка... Родители Жанны любят мальчика, а он их почти не помнит - так редко им удается побыть вместе.

Образовался порочный круг, из которого невозможно выбраться. Дмитрий отказывает родителями Жанны, они в ответ выдвигают ему новые обвинения, подчас абсурдные. Дошло до того, что Владимир Фриске стал утверждать: «Платон - не сын Шепелева. Жанна родила его от другого мужчины!». Чем все это закончится? И что сказала бы Жанна, если бы знала, в какой обстановке будет находиться ее ребенок?



Родители Жанны с нетерпением ждали рождения внука, чтобы во всем помочь дочери. Кто знал, что ребенок окажется яблоком раздора в семье...



Во время беременности Жанна буквально порхала на крыльях счастья и строила планы на будущее. Увы, им не суждено было сбыться



Дмитрий старается проводить с сыном как можно больше времени, чтобы заменить ему мать и... бабушку к дедушкой

«Жанне сейчас стыдно за вас», - пишут родным певицы ее поклонники. Ее душа хочет успокоения. И она получит его лишь тогда, когда скандалы вокруг имени певицы наконец утихнут.

ПИТЕР ДИНКЛЭЙДЖ ПРИСМАТРИВАЕТСЯ К ЭКРАНИЗАЦИИ СКАЗКИ БРАТЬЕВ ГРИММ

Питер Динклэйдж намерен исполнить главную роль в экранизации сказки братьев Grimm «Румпельштильцхен». Об этом сообщает издание Variety.

Актёр также может занять продюсерское кресло картины, над производством которой работает студия Sony.

Сценарий фильма готовят Патрик Несс и Карен Розенфельт. Работа над проектом находится на самых ранних стадиях и, по информации издания, за роль сказочного



карлика Динклэйдж возьмется не сразу после «Игры престолов». Тем не менее, фильм считается приоритетным как для студии, так и для самого актера.

По сюжету сказки мельник обманывает короля, заявляя, что его дочь может превращать солому в золото. Бедную девушку, запертую в комнате с горой соломы, спасает злой карлик, который обладает магическими способностями. В обмен на золото для короля девушка обещает отдать ему будущего первенца.

АЛЕК БОЛДУИН СТАНЕТ ОТЦОМ В ШЕСТОЙ РАЗ

Хилария Болдуин призналась, что она решилась на пятого ребенка! А если учесть, что у ее супруга Алека есть еще дочка от первого брака, то это делает его «шестикратным отцом».

На днях Хилария, которая уже воспитывает четверых детей, сообщила, что хочет пополнить состав семейства. При этом, она объяснила, что именно вдохновило ее на такое «героическое» решение. «Дело в том, что я родила сначала дочку, а потом трех мальчишек подряд. И вот теперь моя дочка Кармен упрямивает меня подарить ей сестричку. Конечно, у нее уже есть сестра — Айрлэнд (от брака Болдуина с Ким Бейсингер). У них прекрасные отношения. Но Айрлэнд уже 22 года, а моя Кармен так мечтает о младшей сестричке», — рассказала миссис Болдуин. «Я считаю, осуществить это намерение вполне реально. И Алек тоже так думает, ведь он — из большой се-



мьи», — заявила Хилария.

Напомним, помимо 5-летней Кармен, у Болдуина, который рос вместе с тремя братьями, и его супруги есть еще трое детей. Рафаэлю уже 3 года, Леонардо скоро исполнится два, а малышу Ромео пока всего 3 месяца. Когда Хилария была беременна своим младшим и решила сообщить своим детям, что у них скоро появится братик, Кармен была ужасно разочарована. «Мамочка, а нельзя сделать так, чтобы теперь у тебя все-таки родилась девочка? А после этого можно, чтобы появился и мальчик», — с улыбкой вспоминает супруга Алека.

Между прочим, когда Хилария осуществит свое намерение, Алек догонит «шестикратных отцов» Брэда Питта, Джуда Лоу и Де Ниро, и приблизится к рекордсменам Клинту Иствуду и Мэлу Гибсону, успешных за свою жизнь обзавестись восьмерыми чадами!

УМЕРШАЯ ПРИНЦЕССА ЛЕЯ ПОЯВИТСЯ В НОВЫХ «ЗВЕЗДНЫХ ВОЙНАХ»

Персонаж умершей в 2016 году актрисы Кэрри Фишер — принцесса Лея Органа — появится в новом эпизоде «Звездных войн». Об этом заявил режиссер фильма Джей Джей Абрамс, сообщается на официальном сайте киносаги.

«Мы отчаянно любили Кэрри. По-настоящему удивительное завершение саги о Скайуокере без ее участия даже не приходило нам в голову. Мы никогда не собирались искать другую актрису на эту роль или использовать компьютерную графику. С благословения ее дочери мы нашли способ почтить наследие Кэрри и ее персонажа, используя отснятый и неиспользованный материал со съемок эпизода «Пробуждение силы», — сказал режиссер.



В апреле фанаты «Звездных войн» запустили петицию, в которой потребовали от студии Disney взять Мэрил Стрип на роль принцессы Леи. Они посчитали, что актриса может стать достойной заменой Кэрри Фишер. По их словам, актерское мастерство Стрип и ее дружба с Фишер делают ее «идеальным кандидатом».

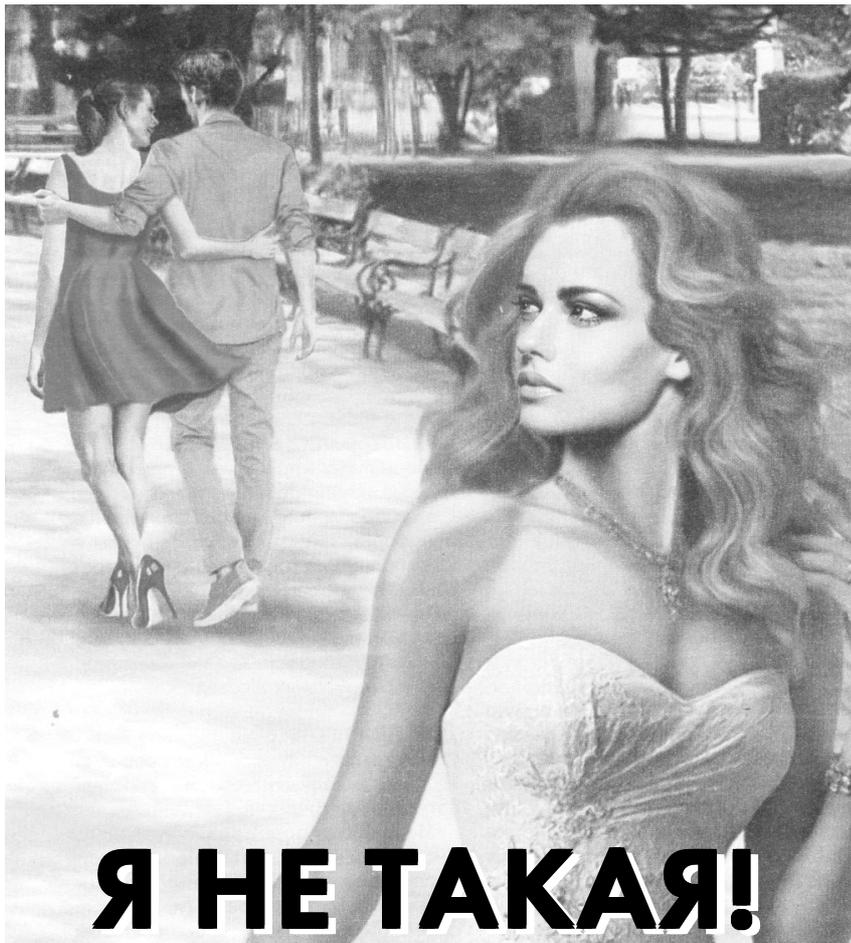
Фишер умерла 27 декабря 2016 года от остановки сердца. Ей было 60 лет. Кроме участия в «Звездных войнах», актриса была известна ролями в таких фильмах, как «Сладкая месть», «Джей и молчаливый Боб наносят ответный удар» и «Предместье».

«Звездные войны. Эпизод IX» появится на экранах в декабре 2019 года.

Ваш любимый сканворд

	Наименьшее Лик	Итог Рос. кинобогиня	Заготовка огурчиков Кольцо у Луны Малыш	Приют (перен.) Водомерка	Большой город в Японии	Смешная заметка Между Землей и Юпитером	Боевая машина Герой "Цыган"	Зачаток гриба
	"Танцор...", инд. кино			Дурень Екатеринбург				
	Оболочка яйца Рогожа					"Голубая бездна", актер		
				Подземный ход	Хруст. печенье Краля			
	Клеветник из "Отелло"	"Rush Rush", Пола...	"Где ваша..., сударь?"			Птица в "Что? Где? Когда?"		
			Серб. хоровод Жаркие месяцы		Источник семейного уюта	Провинция в Италии	Расставание с деньгами	Решительное наступление
Мелисса Адамово яблоко	Пират, капитан "Арабеллы"			Детский совок				
			"Лихой" обрыв			"Стихи детям", Агния...	...Казакова, поэтаесса	
	Убийца Марата Рассвет Дыра в стене			1				
			Практичный человек					
	Дом совы Ларек	Обстановка	Конец фирме					
						1	Журавль Шерхан	Боязнь черной кошки
Сивка-Бурка, вещая...	"Король..." Норма импорта			Имя актрисы		Фильм Хичкока Распорядок	Валюта в Баку	
	Приб-красавец с ядом				Слуга Атоса Осадки			
	Мелкий бег лошади Майами, страна	Восточная крепость	Очень похож на мопед	...Сметанина Дип. согласие				
			Духовники храма			Она в гареме не одна		
	"...Мырли" Акопянский			Медбрат				
			Сокровища в земле			"Бережем, как ласковую..."		

История из жизни



Некоторых дам привлекают отношения с женатым мужчиной. Это и подарки, и романтические свидания, и общая тайна - интрига! Правда, рано или поздно придется «платить по счетам».

Иди на Машину вечеринку Ане не хотелось. Кому-то, возможно, и в радость было поздравить с тридцатилетием институтскую подругу, полюбоваться, как муж Степа смотрит на Машу влюбленными глазами, будто они вчера поженились, а не пять лет назад. Кому-то, но не Ане, чье сердце еще кровоточило: за месяц до свадьбы выяснилось, что жених изменял ей.

В ЧУЖОМ ПИРУ...

Уговорила Аню пойти на праздник ее вторая институтская подруга Кира. Бот уж кто не терзался душевными волнениями и угрызениями совести! Без малого три года Кира встречалась с женатым обеспеченным мужчиной и нисколько этого не стеснялась.

- На этом дне рождения наверняка все будут парами, - сопротивлялась Аня.

- И только я, как белая ворона, одна.

- Я с тобой буду, - настаивала Кира.

- Мой Вадик пойти не может, жене приспичило на все выходные поехать на дачу к своей матери. Так что, мы с тобой будем двумя свободными привлекательными девушками. Купим тебе платье шикарное, макияж сделаю - глядишь, и подцепишь себе кого-нибудь.

И Аня согласилась. Позволила Кире и платье для себя выбрать - короткое, с оголенными плечами, и макияж с прической сделать.

- Девочки, я так рада вас видеть! - расцеловала Маша подруг у порога ресторана, где проходил праздник. За руку именинница держала трехлетнюю Сонечку. - Проходите. Если с кем-то не знакомы, знакомьтесь.

Кира оглядела гостей и хохотнула:

- Может, нам с этим интересным дядечкой познакомиться? Деньги у него водятся, у меня на это дело нюх, - она кивнула в сторону мужчины лет сорока в сером костюме, что стоял чуть поодаль. Под руку «интересного дядечку» держала высокая

женщина в лиловом платье.

- Ты что, он ведь с женой пришел, - зашептала Аня, надеясь, что никто, кроме нее, Кирину реплику не расслышал.

Под бодрые шутки ведущего гости расселись за столами. Подали салаты, прогремели первые залпы шампанского. А Кира, между делом, поучала подругу:

- Ты, Аня, слишком правильная и занудная. Поменьше думай о других, сама живи и наслаждайся!

Кира вознамерилась во что бы то ни стало подругу в этот вечер развеселить. Подливала ей шампанского - и о себе не забывала. Вытаскивала Аню участвовать в нелепых конкурсах и сама в стороне не оставалась. А в одном конкурсе - танец на газете, которую с каждым раундом складывают вдвое, - Кира на пару с симпатичным кареглазым парнем даже победила.

- Знакомься, это Никита, одноклассник Степы, - представила Кира Ане своего партнера. - Правда, красавчик? Считаю, что после такого горячего танца он просто обязан на мне жениться.

Никита вспыхнул, сверкнул карими глазами и ретировался вглубь зала. Кира крикнула ему вслед:

- Не бойся, не хочу я замуж, есть у меня уже один женатый! - Ане же на ухо зашептала. - Женатый! Вот кто тебе нужен - женатый.

Аня даже отшатнулась: как можно такое предлагать? Но Кира убеждала:

- Ты даже не представляешь, какая классная штука - роман с женатиком. Каждая ваша встреча для него - праздник, а на праздник принято дарить подарки. Никакой рутины, тебя носят на руках, осыпают комплиментами. Вот взять хотя бы... - Кира прошлась захмелевшим взглядом по залу. - Хотя бы Степу. Разве не хорошо?

- Хорошо, - согласилась Аня. - Вот только у него есть Маша.

- Для жены в этой ситуации тоже куча плюсов, - не сдавалась Кира. - Изменщик за собой вину чувствует, больше внимания жене и детям уделяет.

Как по заказу в этот момент Степа выпросил микрофон у ведущего и объявил на весь зал:

- Думаю, все присутствующие знают, как сильно я люблю жену. Чувства не измерить деньгами, но в день рождения хочется порадовать любимую чем-то особенным, удивить. Поэтому я... дарю Маше путевку в Турцию, куда они с дочкой вылетают послезавтра!

Маша завизжала от восторга, подхватила Сонечку на руки, обняла мужа: сюрприз удался. Аня смотрела на эту счастливую семью и - то ли шампанское дало о себе знать,

то ли Кирины речи убедили, - подумала: если Степа сделал счастливой Машу, может и ее, Аню, осчастливит?

ВЕРНЫЙ ПОМОЩНИК

На следующий день Аня проснулась поздно. От выпитого накануне шампанского голова трещала, а в памяти крутились Кирины слова: «Классная штука - роман с женатиком». Тут к стати и сама Кира объявилась. Позвонила и похвасталась:

- Вадик на работе взял два отгула, а жене наврал, что в командировку едет. Так что мы с ним целых два дня будем вместе. На даче зависнем. Раньше по гостиницам ездили, а теперь он меня почти домой позвал, представляешь? Не теряй меня. И не скучай!

И Аня решила «не скучать». Через пару дней она набрала домашний номер Маши. Как она и рассчитывала, трубку взял Степа, ведь его жена и дочка улетели отдыхать.

- Привет, Степа, - забормотала Аня. - Это Аня...

- Привет, Аня, - бодро отозвался Степа. - Что-то случилось?

- Случилось, - машинально повторила Аня, на ходу соображая, какой бы убедительный повод для встречи придумать. - У меня раковина засорилась, а помочь некому. Ты не мог бы приехать?

- Конечно, могу, - тут же согласился Степа. - Не переживай, все сделаем. Тем более у меня сегодня выходной.

Аня насыпала в сливную трубу хлебных крошек и стала ждать. Потом кинулась к шкафу - сменить утренний халат на что-нибудь соблазнительное, но не успела: в дверь постучали.

Степа приехал не один, а с Никитой - парнем со вчерашней вечеринки.

- Друга попросил меня подвезти, поэтому и приехали так быстро, - объяснил Степа.

- Очень быстро, - растерялась Аня. - Извините, я даже переодеться не успела.

- В этом халате ты выглядишь гораздо лучше, чем во вчерашнем платье, - встрял в разговор Никита.

Но Аня его неловкий комплимент пропустила мимо ушей.

Степа с Никитой в четыре руки мигом расправились с засором.

- Спасибо! Вот что значит мужчина в доме, - поблагодарила Аня.

- Звони, если что, - ответили Степа с Никитой почти хором.

Никитино «звони» Аня не услышала, а вот Степино воодушевило, и она два дня ломала голову, о чем бы еще его попросить. Повод подвернулся сам: фирма, в которой работала Аня, на днях планировала отметить пятнадцатилетие. Аня не

хотела идти на праздник, ведь большинство коллег будут парами и только вредная бухгалтерша да скромная, похожая на серую мышку проектировщица, по одиночке. Составлять им компанию Ане хотелось меньше всего. Но потом решила: почему бы не позвать Степу?

- Понимаешь, все вокруг знают, что я с женихом рассталась, - объясняла она мужу подруги. - Еще жалеть начнут. Поэтому хочу пойти на корпоратив с привлекательным мужчиной вроде тебя. Скажу, что ты мой друг.

- Я готов, - охотно согласился Степа.

В назначенный вечер он заехал за Аней. Был опять не один, а с Никитой. Тот сидел за рулем, за всю дорогу не проронил ни слова, а от Ани будто нарочно отводил взгляд.

Корпоратив прошел отлично. Аня держала Степу под руку, ловила удивленные взгляды коллег и чувствовала себя победительницей. Права была Кира, в романе с женатым есть плюсы!

Впрочем, роман между ней и Степой еще не завязался. Но Аня была уверена, что за объяснением дело не останется. Она каждый день звонила Степе: то просила расшатавшуюся табуретку починить, то жаловалась, что в прихожей лампочка перегорела. Степа приезжал по первому зову, но теперь всегда являлся один, без Никиты. Аня и сама в долгу не оставалась, угощала Степу домашними пирогами и котлетами.

- Так держать! - подбодряла подругу Кира по телефону. - Еще немного, и на твоей улице вернется самосвал с пряниками. А мы с Вадиком опять на дачу едем, согласись, это уже серьезный поворот.

ПОВОРОТ НЕ ТУДА

Надеялась на «серьезный поворот» и Аня. Поэтому, когда однажды утром Степа сказал, что приготовил сюрприз, сердце девушки затрепетало от предвкушения.

Степа заехал за ней на машине, повез куда-то. Аня увидела, что они сворачивают к аэропорту, и потеряла дар речи. Неужели Степа решил с ней улететь? Но окончательно Аня растерялась, когда поняла: не в путешествие Степа собрался, а приехал встречать жену и дочку.

- Соскучилась, наверное, по Машке? - спросил Степа у Ани, переминаясь с ноги на ногу от нетерпения: самолет должен был вот-вот приземлиться. - Я ей каждый день про тебя рассказывал.

Когда загорелые Маша с Сонечкой вышли им навстречу, по лицу Степы растекалась широченная улыбка. Он обнял жену так, что стало ясно: этим двоим посторонние не нужны.

Аня поняла, что Степа к ней ни малейшей симпатии не испытывал, и окончательно упала духом. Машинально шла за Степой и Машей, мысленно ругала себя на чем свет стоит: как можно было быть такой дурой?

По дороге к дому Маша не только об отдыхе рассказывала, но и Аню вопросами засыпала: хорошо ли сходили на корпоратив? Не шатается ли больше табуретка? По какому рецепту она пекла пирожки, которые так понравились Степе? «Господи, она и про это знает!» - промелькнуло в голове. Аня односложно отвечала, что все хорошо, благодарила Степу.

- Пустяки, - отмахивался тот. - Ты же подруга моей жены, почему бы не помочь?

Дома Маша стала разбирать сумки, вручила Ане подарок - кошелек с затейливым узором. И заговорщицки подмигнула:

- Я такое вино вкусное привезла, давай разопьем?

- Что-то голова разболелась, - прошелестела пристыженная Аня. - Я лучше домой пойду.

- Я попрошу Никиту, чтобы тебя отвез, - предложил Степа. - Вдруг по дороге хуже станет?

Никита приехал и без лишних разговоров повез Аню домой. Ей же хотелось поговорить, разобраться, что в ней не так.

- Никита, а ты бы смог полюбить такую девушку, как я? - спросила она в лоб.

Ответ был столь же прямолинейным:

- Нет, - Никита помолчал и продолжил. - Сначала, тогда, в ресторане на Машкином дне рождения, ты мне понравилась, несмотря на это вульгарное платье. Я ж неспроста к тебе приезжал со Степаном. А потом увидел, что ты на него вешаешься. Он так свою Машку любит, что ничего вокруг не замечает. Все за чистую монету принимает. А ты - хороша подруга! Надумала их семью разбить. Мне так противно стало!

Аня хотела было возмутиться, что она вовсе не такая, как описывает ее Никита. Но вдруг поняла, что во всем он прав, и ничем она не лучше той разлучницы, что увела у нее жениха. И сказала только:

- Мне жаль, что так вышло.

У порога квартиры Аню поджидал гость - заплаканная Кира.

- Представляешь, жена Вадика нас застучала на даче. Истерику закатила, мне пощечину влепила. Наверное, кранты нашему роману. Можно я у тебя поживу пока?

- Конечно! - отозвалась Аня. - А вообще, я тут подумала, романы с женатыми мужчинами - пустая трагедия времени. Каждая женщина заслуживает своего мужчину, который будет любить только ее.



ИГРЫ НАШЕГО ДЕТСТВА

Современные дети проводят время, уткнувшись лицом в гаджеты. А вспомните свое детство – сколько прекрасных дворовых игр было! Настало время передать их по наследству!

На фразу: «Пойдем играть в “Хали-хало!”» ваш ребенок сначала может округлить глаза. Но если вы сумеете увлечь чадо своим примером, то эта и другие игры ему обязательно понравятся.

«КАЗАКИ-РАЗБОЙНИКИ»

Участники делятся на две команды: «разбойников» (убегают и прячутся) и «казаков» (находят и ловят). По сигналу «разбойники» разбегаются в разные стороны, рисуя на асфальте мелом стрелки - подсказки направления. «Казак» в это время выбирают место для «темницы» и обозначают его мелом. «Казак» ищут и ловят «разбойников», для этого они должны догнать и дотронуться до них («запятнать»), после чего ведут в темницу, которую охраняют. «Разбойник» может сбежать от «казака», если тот отпустил его руку, или из темницы, когда «охрана» отвлеклась. Другой «разбойник» может освободить из плена товарища, если незаметно подкрадется к «казаку» и запятнает его (если «казак» оказался более ловким и первым запятнал «разбойника», тот тоже считается пойманным). Игра заканчивается, когда «казак» поймает всех «разбойников».

«ХАЛИ-ХАЛО»

Водящий берет в руки мяч и загадывает слово. Как правило, палкой на песке пишется первая и последняя буквы, а вместо остальных ставятся точки. Водящий мо-

жет дать подсказку, например, сказать, из какой области загаданное слово. Скажем, «это предмет одежды» (шапка). Как только он слышит правильный ответ, подбрасывает мяч высоко вверх и кричит: «Хали-хало!» и убегает. Тот, кто угадал слово, ловит мяч и говорит: «Стоп!», а затем угадывает, сколько шагов ему нужно сделать, чтобы догнать водящего. В качестве шагов указываются «гиганты» (огромные прыжки), «лилипуты» (шаги пятка к носку), «верблюды» (плевки) и т.п. Если игрок угадал и смог дотронуться до водящего, то очередь загадывать слово переходит к нему.

«ФАНТЫ»

Каждый участник достает какой-то личный предмет (платок, заколка, камешек - любой). Водящий поворачивается ко всем спиной, и один из игроков указывает на любой предмет и спрашивает: «Что делать этому фанту?» Водящий



Активные игры развивают моторные навыки, внимательность и ловкость.

придумывает: присесть пять раз, рассказать стишок, прокукарекать под столом и т.д. Водящему всегда следует помнить, что при особо каверзном задании ему может попасться и его собственный фант.

«СЛОМАННЫЙ ТЕЛЕФОН»

Участники выстраиваются в цепочку, водящий говорит на ухо первому участнику слово или целую фразу. Тот передает ее следующему, как услышал. Переспрашивать нельзя. Последний участник озвучивает свой вариант. Совпал ли он с загаданным? Затем каждое «звено» цепочки произносит вслух, что он услышал и передал. Получается очень весело.

«МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ РАЗ...»

Ведущий поворачивается к хаотично двигающимся игрокам спиной и произносит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри!» Каждый из участников замирает в какой-либо смешной позе. Ведущий должен обойти все фигуры и выбрать ту, которая ему нравится. Двигаться в это время нельзя. Кто пошевелится - выбывает из игры, Игрок, чью фигуру выбрали, становится ведущим.

«КОЛЕЧКО-КОЛЕЧКО»

Участники садятся в ряд, складывая ладонки лодочкой. Ведущий зажимает в ладонях «колечко» (камушек или любой другой мелкий предмет) и обходит всех участников, делая вид, что кладет «колечко», а затем говорит: «Колечко-колечко, выйди на крылечко!» Тот участник, в ладони которого ведущий незаметно положил «колечко», должен убежать и стать ведущим. Задача других игроков - задержать его.

«СЕКРЕТИКИ»

Собираются красивые камушки, листочки, цветочки, осколки цветного стекла. В песке или земле, желательнее в безлюдном месте, вырывается ямка, в которую красиво укладываются «сокровища», накрываются стеклом и закрываются. Через час или на следующий день можно прийти и проверить, на месте ли секретик.

«ВЫ ПОЕДЕТЕ НА БАЛ?»

Водящий подходит к каждому игроку и говорит: «Да и нет не говорите, черное и белое не называйте. Вы поедете на бал?» Затем задает уточняющие вопросы (когда поедет, какого цвета платье наденет, кого с собой возьмет и т.п.), его задача - запутать игрока и вытянуть из него запрещенные слова. Игроки должны отвечать в быстром темпе. Эта игра развивает речь и учит думать.

Где сейчас родные святых?

Недавно я задумалась, распространяется ли благодать святых на их родственников? Могут они тоже исцелять, помогать? И где их вообще найти?

Алла Долецкая.

Святые, по сути своей, те же люди, только наделенные особой благодатью и печатью божественной духовной силы. Конечно, многие из них имели семьи и родственников.

У святых, почивших не так давно - например, Иоанна Кронштадтского, Матроны Московской, - есть потомки. Однако особой силой они не обладают, или, по крайней мере, широкому кругу людей об этом не известно. Большинство из них живут простой жизнью. Некоторые рассказывают о своих святых родственниках, другие продолжают их дело. Так, например, родные Луки Крымского помогают больным и немощным - как делал бы сам Лука, будь он жив.

Искать родственников праведников, с целью получить от них частичку благодати, нет смысла. Лучше продолжать молиться почитаемому святому и верить в силу молитвы.

Когда женщинам нельзя ходить в церковь?

Знаю, что в критические дни женщине нельзя посещать церковь. Но почему?

Ксения.

Об этом написано в Ветхом Завете. В частности, женщинам запрещалось входить в храм, прикасаться к иконам, участвовать в богослужениях, исповеди, причастии, крещении во время менструации. Это объяснялось двумя причинами. Во-первых, физической нечистотой женщины во время критических дней. На это время ей не стоило входить в храм, чтобы не осквернить его. Во-вторых, в Божьем доме, в церкви запрещалось кровопролитие, что также накладывало запрет на посещение храма женщинам во время менструаций.

Уже в Новом Завете и в наши дни этот запрет значительно смягчен. Женщине не рекомендуется посещать храм в критические дни, а также в течение сорока дней после родов.



Колокольный звон лечит болезни?

Говорят, что колокольный звон полезно слушать тем, кто болен и немощен. Якобы он исцеляет от недугов. Это правда?

Ангелина.

В православной традиции колокольный звон имеет не только значение сигнала, призывающего к молитве, он настраивает человека на определенный лад, вызывает глубокие переживания.

Колокольный звон полезно слушать всем: и больным, и здоровым. Недаром его называют молитвой, запечатленной в звуке. Он настолько чист, что, находясь рядом и слыша его, человек и сам очищается. Уходят прочь проблемы и невзгоды, находят ответы на тревожащие вопросы. Что касается исцеления, то да, подобные случаи известны: больные побеждали болезнь за счет своей веры и участия Бога в их жизни. А колокольный звон стал завершающей точкой на пути исцеления. Многие ученые, не желающие

верить в подобные чудесные истории, долгое время занимались исследованием колокольного звона. Оказалось, он имеет определенные частоты, которые воспринимаются человеческим организмом по-особенному. Все наши материи, сосуды, кровь, бегущая по ним, начинают перестраиваться определенным образом, приходя к балансу. Конечно, многие недуги после этого отступают.

Полезнее всего слушать колокольный звон живую. Достаточно делать это раз в неделю или даже реже, по 10-15 минут. Если есть возможность слушать чаще - пожалуйста. Звон колоколов, записанный на аудионосители, уже не имеет такой силы, хотя включать его, естественно, не возбраняется.

Если просят помянуть усопшего

Иногда сталкиваюсь с ситуацией, когда знакомые просят помянуть их усопшего родственника, принося что-то на помин души. Могу ли я не соглашаться, если не чувствую желания к этому?

Вера Рязанова.

Поминать усопшего могут как его родственники, так и незнакомые люди. Считается: чем больше человек это сделает, тем легче будет ушедшему в мир иной. Вот почему родственники часто просят помянуть покойника шоколадкой или другими сладостями. Бояться этого не стоит. Тот человек, который поминует усопшего, не берет на себя его крест, не дает никаких обещаний. Его слова лишь помощь тому, кого

на этом свете уже нет. Помянули и забыли. При этом можно сказать самые простые слова: «Господи, помяни усопшего раба твоего (имя покойника)». Этого достаточно.

Если по какой-то причине человек не чувствует желания поминать или, того хуже, ощущает внутренний протест, против воли ничего делать не надо. В этом случае вежливо откажитесь, надеясь на понимание.

Лунный календарь на август

	<p>7 ВТ ☉ ⊕ 00:17 – начало 25-го лунного дня</p> <p>Очень полезный, плодотворный период – посвятите его занятию любимым делом. По возможности отложите дальние поездки, сведите к минимуму общение с людьми.</p>	<p>14 ВТ ☉ ⊕ 08:45 – начало 4-го лунного дня</p> <p>Прекрасный день для начала реализации новых идей, как бы сфер жизни они ни касались. Главное, чтобы желание довести дело до конца было по настоящему сильным.</p>	<p>21 ВТ ☉ ⊕ 17:06 – начало 11-го лунного дня</p> <p>Самонадеянность и эгоцентризм, проявленные сегодня, могут привести к неприятным для вас последствиям – потере уважения у окружающих. Не отказывайтесь в помощи.</p>	<p>28 ВТ ☉ ⊕ 20:22 – начало 18-го лунного дня</p> <p>Отпустите неуверенность и колебания – сегодня они способны погубить любое начинание и испортить ответственное мероприятие. Перепробуйте любую информацию.</p>	<p>1 СР ☉ ⊕ 22:26 – начало 20-го лунного дня</p> <p>Лучше провести день в обществе близких по духу людей. Действуя в одиночку, сегодня вы вряд ли достигнете успехов. Беритесь за решение накопившихся проблем.</p>	<p>8 СР ☉ ⊕ 00:59 – начало 26-го лунного дня</p> <p>Смело беритесь за те дела, в успехе которых не сомневайтесь. Не сплетничайте сегодня, избегайте поспешных решений и резких осуждений. Настройтесь на хорошее.</p>	<p>15 СР ☉ ⊕ 10:08 – начало 5-го лунного дня</p> <p>Не проявляйте скудность и не ставьте собственные интересы выше интересов близких людей. Дайте выход отрицательной энергии. Настройте себя на созидание.</p>	<p>22 СР ☉ ⊕ 17:54 – начало 12-го лунного дня</p> <p>День не сулит серьезных проблем или хлопот. Но не воспринимайте любые неприятности, если таковые случатся, близко к сердцу – это лишь временная помеха.</p>	<p>29 СР ☉ ⊕ 20:49 – начало 19-го лунного дня</p> <p>Сил и энергии сегодня будет достаточно, чтобы справиться с любым, даже самым сложным и запутанным делом. Главное – не расстраиваться на конфликты и ссоры.</p>	<p>2 ЧТ ⊕ 22:43 – начало 24-го лунного дня</p> <p>Хороший день для наведения порядка во всем: в доме, мыслях, отношениях. Удачными будут поездки по коридорам власти для подписания документов, получения справок.</p>	<p>9 ЧТ ☉ ⊕ 01:54 – начало 27-го лунного дня</p> <p>Все, о чем вы сегодня подумаете и что пожелаете, непременно рано или поздно воплотится в жизнь. Поэтому необходимо быть предельно внимательными к своим действиям.</p>	<p>16 ЧТ ☉ ⊕ 11:27 – начало 6-го лунного дня</p> <p>Очень насыщенный день. Вы полны сил и энергии. Успех будет сопутствовать тем, кто знает, чего хочет, и может грамотно планировать свои действия.</p>	<p>23 ЧТ ☉ ⊕ 18:34 – начало 13-го лунного дня</p> <p>Будет непросто находить общий язык с людьми – пострадают связи контактов к минимуму. Опасно переоценить собственную значимость и понабраться на удочку льстеца.</p>	<p>30 ЧТ ☉ ⊕ 21:07 – начало 20-го лунного дня</p> <p>По возможности проведите день в обществе близких вам по духу людей. Действуя в одиночку, без поддержки окружающих, вы вряд ли добьетесь больших успехов в делах.</p>	<p>3 ПТ ⊕ 23:01 – начало 22-го лунного дня</p> <p>День благоприятен для активных действий и занятий творчеством. Он несет в себе перемены. На последовенное время планируйте поход по магазинам.</p>	<p>10 ПТ ☉ ⊕ 03:04 – начало 28-го лунного дня</p> <p>День пассивности и созерцательности. Старайтесь не поддаваться ни на какие провокации, сохраняйте спокойствие и терпимость ко всему происходящему.</p>	<p>17 ПТ ☉ ⊕ 12:44 – начало 7-го лунного дня</p> <p>Тишина и покой – вот что вам показано сегодня. Не позволяйте негативным эмоциям взять верх. Не вступайте в конфликты, будьте терпеливы и сдержанны.</p>	<p>24 ПТ ⊕ 19:47 – начало 14-го лунного дня</p> <p>Проведите день в гармонии с собой и окружающими. Это время философских размышлений. Занятия, требующие интеллектуального усилия, едва ли принесут успех.</p>	<p>31 ПТ ☉ ⊕ 21:26 – начало 21-го лунного дня</p> <p>Подходящее время для того, чтобы привести в порядок мысли. Во второй половине дня удачно ходить по коридорам власти – подписывать документы, получать справки.</p>	<p>4 СБ ☉ ⊕ 23:21 – начало 23-го лунного дня</p> <p>День дает испытания – придется бороться с искушениями, преодолевать соблазны. Нежелательно начинать новые дела и вообще заниматься чем-то важным.</p>	<p>11 СБ ☉ ⊕ 04:25 – начало 29-го лунного дня</p> <p>Избегайте нервозности, не беритесь за несколько дел одновременно, лучше сконцентрируйтесь на чем-то одном. Необходимо придерживаться данных ранее обещаний.</p>	<p>18 СБ ☉ ⊕ 13:57 – начало 8-го лунного дня</p> <p>Возможны серьезные разногласия с вышестоящими. Желание доказать свою правоту может перерасти в навязчивую идею. Не идите на поводу эмоций.</p>	<p>25 СБ ☉ ⊕ 18:34 – начало 15-го лунного дня</p> <p>Хороший день, чтобы заявить о себе. Повышаются концентрация внимания, усидчивость, работоспособность и внимательность к деталям. Умеренный риск приветствуется.</p>	<p>Условные обозначения</p> <ul style="list-style-type: none"> ☉ ⊕ Благоприятные дни ☉ ⊖ Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни ☉ ⊗ Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела 	<p>5 ВС ☉ ⊕ 23:46 – начало 24-го лунного дня</p> <p>Девиз дня: меньше суеты и больше спокойствия. Не принимайте сегодня важных решений. Отложите начало новых дел, перенесите переговоры и сделки.</p>	<p>12 ВС ☉ ⊕ 05:52 – начало 2-го лунного дня</p> <p>Умерьте эгоизм. Воздержитесь от споров и активного отстаивания своей точки зрения. Милосердием настрой и умение уступать станут сегодня залогом хорошего настроения.</p>	<p>19 ВС ☉ ⊕ 15:06 – начало 9-го лунного дня</p> <p>Старайтесь сохранять эмоциональное равновесие. Не перенапрягайтесь и не работайте сверх меры. Повышенные нагрузки могут негативно отразиться на самочувствии.</p>	<p>26 ВС ☉ ⊕ 9:56 – начало 16-го лунного дня</p> <p>День милосердия и щедрости, примирения и прощения. Отпустите былые обиды, не допускайте критики в адрес окружающих. После обеда сделайте дома генеральную уборку.</p>	<p>Условные обозначения</p> <ul style="list-style-type: none"> ☉ ⊕ Благоприятные дни ☉ ⊖ Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни ☉ ⊗ Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела 	<p>6 ПН ⊕ 24 лунный день</p> <p>Самый удачный день месяца. Если вы давно мечтали что-то поменять в своей жизни – самое время. Хороший день для совершения покупок и отказа от вредных привычек.</p>	<p>13 ПН ☉ ⊗ 07:20 – начало 3-го лунного дня</p> <p>Ваша задача сегодня – освободиться от груза накопившихся проблем. День, отмеченный повышением активности мужской энергии, даст вам на это силы.</p>	<p>20 ПН ☉ ⊕ 16:09 – начало 10-го лунного дня</p> <p>Не идите сегодня против собственных воли и желаний. Слова «фолжен» и «надр» – не лучший стимул в эти лунные сутки. Посвятите день творчеству, любимому хобби.</p>	<p>27 ПН ☉ ⊕ 20:15 – начало 17-го лунного дня</p> <p>День сулит успех в любых действиях, если они выполняются искренне и направлены на созидание. Удачное время для работы с информацией, самообразования, творчества.</p>	<p>Условные обозначения</p> <ul style="list-style-type: none"> ☉ ⊕ Фазы Луны: растущая или убывающая Луна ☉ ⊖ Полнолуние ☉ ⊗ Новолуние ☉ ⊗ Знак зодиака, в котором находится Луна
---	---	--	---	---	--	--	--	---	--	---	---	---	---	--	---	--	--	--	--	--	---	---	---	---	---	---	--	--	---	---	--	---	---	--

У семейной жизни больше шансов быть счастливой, если день бракосочетания выбран правильно - так считают знатоки в области нумерологии.

Каждое число обладает своей энергетикой, которая будет сочетаться или не сочетаться с числовыми «кодами» супругов. Вот как можно рассчитать свою счастливую дату для бракосочетания.

МЕСЯЦ

От месяца, следующего после месяца вашего рождения, необходимо отсчитать 3, 4, 6, 9 и 10-й месяцы - все они одинаково хороши для заключения брака. Будущие муж и жена должны определить месяц, подходящий обоим.

Пример. Предположим, жена появилась на свет 16 апреля 1989 года (16.04.1989), а жених - 3 ноября 1984 года (03.11.1984).

Счастливые месяцы для нее - январь, февраль, июль, август и октябрь. Счастливые месяцы для него - февраль, март, май, август и сентябрь. Месяцы, подходящие обоим, - февраль и август.

ДЕНЬ

Чтобы выбрать, в какой из дней выбранного месяца лучше пожениться, воспользуйтесь любым из приведенных ниже способов.

Вариант 1: по дате рождения жениха и невесты. Сложите все цифры, из которых состоит дата рождения каждого из будущих супругов.

В нашем примере для невесты: $1+6+0+4+1+9+8+9=38$. Сворачиваем полученную сумму до однозначного числа, сложив входящие в него цифры: $3+8=11$, и еще раз: $1+1=2$.

Для жениха: $0+3+1+1+1+9+8+4=27$. Сворачиваем сумму до однозначного числа: $2+7=9$.

Затем складываем полученные числа: $2+9=11$. Сворачиваем до однозначного: $1+1=2$.

Из этого следует, что удачная дата для конкретной пары - 2 февраля и 2 августа.

• Если свадьба планируется в конце месяца, то из последнего дня рассчитанного месяца нужно вычесть полученное выше «удачное» число.

Для нашего примера: в феврале 28 дней, соответственно, $28-2=26$; в августе 31 день, значит, $31-2=29$, т.е. судьбоносный день можно назначить на 26 февраля или 29 августа. Приведенный выше способ, позволяющий определить дату свадьбы, максимально подходящую конкретной паре.

Однако не стоит думать, что все



ЧТО ОЗНАЧАЕТ ДАТА СВАДЬБЫ?

остальные даты абсолютно «несчастливые»: у каждого дня есть свои положительные стороны и особенности, которые помогут сделать брак удачным. Какие именно - позволит узнать следующий способ.

Вариант 2: без учета даты рождения жениха и невесты. Расчеты производятся для каждого дня подходящего месяца путем сложения между собой чисел, составляющих полную дату возможного празднования. Так как в нашем случае удачными месяцами считаются февраль и август, то расчеты будем производить для дат с 1.02.2019 по 28.02.2019 и с 1.08.2019 по 31.08.2019 (если планируется свадьба в следующем, 2019 году).

Для 1 февраля 2019 года: $0+1+0+2+2+0+1+9=15$. Сворачиваем до однозначного: $1+5=6$. Далее нужно прочесть расшифровку чисел, приведенную ниже, и принять решение, подходит ли вам эта дата.

Аналогичным образом рассчитываются все остальные даты для февраля и для всех дней августа.

• Если свадьба уже состоялась, произведите такие же расчеты для вашей даты и прочтите ниже, какие особенности имеет ваш союз и на что следует обратить внимание для сохранения гармонии в браке.

ЗНАЧЕНИЕ ЧИСЕЛ (ДЛЯ ВАРИАНТА 2):

«1» - покровительствует парам, обладающим большими амбициями, помогая им многого добиться вместе. Однако возможны и разногласия - будьте к этому готовы и держите эмоции под контролем.

«2» - брак будет подобен американским горкам, поэтому, придется запастись терпением. Старайтесь во всем соблюдать правило золотой середины: думайте дважды, перед тем как что-либо сказать или сделать.

«3» - очень благоприятное число для вступления в брак. Оно создаст вокруг вашей пары ореол любви, нежности и преданности.

«4» - символ материальной стабильности. В супружеской жизни вы не будете ни в чем нуждаться, но есть большая вероятность того, что в отношениях все будет прагматичным и продуманным.

«5» - удачное число для соединения искренне любящих сердец. А вот брак по расчету, заключенный в этот день, не позволит достичь желаемого, вы лишь потратите драгоценное время.

«6» - подходящий день для тех, кто мечтает о тихой семейной жизни, без лишнего драм и страстей.

«7» - магическое число, которое подходит людям с вектором, направленным на духовное развитие и самосовершенствование. Оно поможет супругам реализовать свой творческий потенциал, возможно даже в тандеме.

«8» - удача в финансовой сфере будет вас сопровождать на протяжении всей жизни, вот только романтики может неоставать. Чтобы чувства не угасли, придется постараться обоим.

«9» - символ долгих и прочных отношений. В бытовом плане проблем не будет, но в какой-то момент рутина может поглотить ваши отношения. Будьте готовы к этому.



(Продолжение, начало в 29-52, 1-31)

Открытие явно произвело большое впечатление на Мэтта:

— Должно быть, она настоящий талант, во всяком случае, смогла сделать «Сиборд» большим и весьма прибыльным конгломератом.

Неприятель Мередит к этой женщине заставила ее отвергнуть незаслуженные, по ее мнению, похвалы, но при этом она выдала больше, чем намеревалась:

— Шарлотта расширила сферу влияния компании, но она и до того была достаточно велика. Фактически «Сиборд» владела всем, что удалось приобрести нашей семье на протяжении поколений, а «Бенкрофт энд компани» составляла менее четверти нашего состояния. Поэтому, как видишь, Шарлотта не создавала «Сиборд» из ничего.

По изумленному лицу Мэтта Мередит заметила, что он понял, как несправедливо разделено наследство деда. В любое другое время она не открыла бы постороннему мужчине так много, но в сегодняшнем вечере чувствовалось нечто необычайное. Как хорошо после всех этих лет сидеть напротив Мэтта и тихо, по-дружески беседовать, ощущать тепло от сознания того, что они наконец сумели сломать разделяющую их стену и протянуть мостик взаимопонимания. Как приятно сознавать его неподдельный интерес ко всему, что она говорит!

Все это вместе с уютным потрескиванием пламени в камине, медленно, словно в театре, падавшими за окном крупными снежинками создавало атмосферу, располагающую к откровенности. И поскольку Мэтт тактично воздержался от дальнейших неделикатных расспросов, Мередит охотно объяснила:

— Шарлотта и мой отец ненавидят друг друга, и когда мой дед женился на ней, между ним и Филипом произошел разрыв, и до самой смерти деда они по-настоящему и не помирились. Позже, возможно, в отместку за то, что отец не пришел к нему первым, дед официально усыновил сыновей Шарлотты. Мы не знали об этом, пока завещание не было вскрыто. Дед разделит недвижимость на четыре равные доли, оставил одну отцу, а остальное перешло Шарлотте и ее детям, причем она, естествен-

РАЙ

но, контролирует их доли наследства.

— Я действительно различаю в твоём голосе нотки цинизма каждый раз, когда ты упоминаешь об этой женщине?

— Возможно.

— Потому, что она захватила три четверти наследства твоего деда вместо половины, что было бы более справедливо? — попытался Мэтт.

Мередит взглянула на часы, сообразив, что пора подумать насчет ужина, и поспешно договорилась:

— Нет, я не выношу ее вовсе не из-за этого. Шарлотта самая бездушная и холодная женщина из тех, кого я знаю, и думаю, она намеренно разжигала вражду между дедом и отцом. Правда, особых усилий с ее стороны не потребовалось. Оба они — и дед и отец были упрямыми и вспыльчивыми и слишком похожи друг на друга, чтобы жить в мире и согласии. Однажды они поссорились из-за того, как отец управляет универсамом, и дед кричал на отца, что тот сделал в жизни единственную умную вещь — женился на моей матери, да и то умудрился все изгадить так же, как теперь завалил все сколько-нибудь важные дела в магазине.

И, с извиняющейся улыбкой взглянув на часы, поднялась.

— Становится поздно, и ты, должно быть, хочешь есть. Я сейчас приготовлю что-нибудь на ужин.

Мэтт понял, что ужасно проголодался, и тоже встал.

— А твой отец действительно так уж плохо управлял магазином? — спросил он, пока они шли к кухне. Мередит, рассмеявшись, покачала головой.

— Нет, конечно, нет. У моего деда была слабость к красивым женщинам. Он был без ума от матери и просто взбесился, когда отец с ней развелся. Собственно говоря, именно он и передал ей пакет акций «Бенкрофт». Сказал, что поделом моему отцу, пусть знает, что каждый раз, когда магазин получает один доллар прибыли, ей достается доля дивидендов.

— Да, ничего не скажешь, изобретательный парень! — саркастически бросил Мэтт.

Но мысли Мередит уже целиком были заняты предстоящим ужином, и она открыла буфет, пытаясь решить, что можно есть Мэтту. Тот подошел к холодильнику и вынул бифштексы:

— Как насчет этого?

— Но не слишком ли это тяжелая пища для тебя?

— Ничуть. Я уже несколько дней не ужинал по-человечески.

Несмотря на голод, Мэтту почему-то совсем не хотелось прекращать разговор, возможно, потому, что они ни разу не беседовали так дружески откровенно, и впечатление было совершенно новым, столь же необычным, как видеть Мередит в роли внимательной, заботливой жены, ухаживающей за больным мужем. Разворачивая мясо, он наблюдал, как она обвязывает тонкую талию полотенцем вместо передника, и в надежде побудить ее к дальнейшим откровениям шуточно освесомился:

— А твой отец упрекал тебя в том, что ты завалила все порученные тебе дела в универсаме?

Вынимая буханку хлеба, Мередит ослепительно улыбнулась, но улыбка отчего-то не осветила ее огромные выразительные глаза:

— Только когда он в необычайно хорошем настроении.

Мередит заметила промелькнувшее в его взгляде сочувствие и немедленно решила доказать, что это вовсе ни к чему.

— Знаешь, очень неловко, когда он обрушивается на меня в присутствии других администраторов, но все уже к этому привыкли. Кроме того, время от времени каждый оказывается под его обстрелом, хотя не так часто и не таким образом, как я. Видишь ли, они понимают, что мой отец из тех людей, кто терпеть не может, когда сталкивается с тем, что кто-то способен справиться с любой проблемой без его помощи и вмешательства. Он нанимает компетентных, знающих людей с прекрасными замыслами, но тут же запугивает их, унижает и заставляет подделываться под собственный образ мыслей. Если идея сработает, он приписывает заслугу себе, если же оказывается неудачной — они становятся козлами отпущения. Те, кто смеет противоречить ему и гнет свою линию, получают повышение и прибавки к жалованью, если их предложения оказываются успешными, но никогда не слышат слов благодарности и уважения. И, каждый раз, когда они предлагают что-то новое, их снова ожидает такая же битва.

— А ты, — спросил Мэтт, прислонившись плечом к стене, — как ты справляешься с делами, когда играешь первую роль?

Мередит, вынимавшая столовые приборы, обернулась и взглянула на Мэтта, неожиданно вспомнив о совещании, которое он проводил в тот день, когда она пришла в офис, но, к несчастью, отвлеклась видом его обнаженной груди, открывшейся в разошедшихся бортах халата. Почему ее так волнуют эти мышцы под бронзовой кожей, покрытой порослью темных курчавых волос? Внезапно задохнувшись, она поспешно подняла глаза и странное состояние постепенно исчезло... но не прошло ощущение интимности мгновения.

— Точно так же, как ты, — тихо сказала она, не пытаясь скрыть восхищение, которое испытывала к нему.

Мэтт вздернул темную бровь.

— Откуда ты знаешь, как я справляюсь с делами?

— Поняла в тот день, когда пришла в твой офис. Я всегда знала, что следует обращаться со служащими гораздо лучше, чем это делает отец, но боялась, что покажусь слишком слабой и женственной, если попытаюсь вести более открытый диалог, когда стану президентом.

— И?.. — допрашивал он, слегка улыбаясь.

— И ты вел себя со своими служащими точно так же, только никто не обвинял тебя в слабости и женственности. И поэтому, — закончила она с при-

глушным смущенным смехом, снова обернувшись к ящику со столовым серебром, — я решила стать такой же, как ты, когда вырасту.

Молчание повисло в комнате, ощутое, словно нечто теплое, живое и дышащее. Мередит делала вид, что очень занята, а Мэтт был доволен ее похвалой гораздо больше, чем хотел признать.

— Ты мне льстишь, — чопорно выговорил он наконец, — но, все равно, спасибо.

— Пожалуйста. Ну, а теперь почему бы тебе не посидеть, пока я приготовлю ужин?

После ужина они вернулись в гостиную, и Мередит подошла к книжному шкафу, рассматривая старые книги и игры. Она провела прекрасный незабываемый день, и теперь ее терзали угрызения совести из-за Паркера и еще какое-то странное чувство, которому не было названия. Нет, конечно, было, признавалась она себе с беспощадной прямотой, только она не понимала, почему оно так действует на нее. В этом доме царил такая атмосфера всепобеждающего, мужского обаяния, что в сердце невольно проснулись старые воспоминания. Она совсем не предвидела этого, когда ехала сюда. Не ожидала, что вид обнаженной груди Мэтта пробудит грешные мысли о тех мгновениях, когда она так часто видела эту грудь: по ночам, лежа на спине... и Мэтт... над ней... и в ней... глубоко, почти болезненно глубоко...

Мередит рассеянно провела пальцами по пыльным корешкам книг, не видя ни одного названия. Интересно, сколько еще женщин вместе с ней хранят интимные воспоминания о теле Мэтта, сливающимся с их телами. Десятки, решила она, если не сотни. Но ни гнева, ни ненависти она не испытывала. Стоит ли осуждать Мэтта за его сексуальные подвиги, как, впрочем, и женщин, так охотно предлагавших ему себя? Нет, теперь, став взрослой, она понимала, что Мэтт поистине излучает чувственность и неотразимую притягательность. А если к этому добавить огромное богатство и приобретенную власть, нетрудно понять, почему женщины ни в чем не могут ему отказать.

Но ей самой подобная опасность не грозит. Ни чуточки! Мередит не хватает только неожиданного вторжения в ее жизнь этого коллекционера женских сердец, сексуального атлета, привыкшего видеть у своих ног любую женщину! Лично Мередит предпочитает спокойных, надежных, высокоморальных мужчин вроде Паркера. Правда, нужно признать, она прекрасно проводит время в обществе Мэтта. Возможно, даже слишком прекрасно.

Мэтт с дивана наблюдал за Мередит, надеясь, что она не сможет отыскать подходящую книгу и не погрузится в чтение на весь остаток вечера. Заметив, что Мередит чересчур долго задержалась у полки с играми, Мэтт подумал: она, возможно, смотрит на "монополию" и вспоминает тот вечер, когда они все вместе играли.

— Хочешь поиграть? — спросил он. Мередит, резко повернувшись, воззрилась на него со странной настроенностью:

— Поиграть? Во что?

— Мне показалось, ты смотришь на одну из игр, ту, что наверху.

И тут Мередит разглядела "монопо-

лию", и все заботы и тревоги исчезли при мысли о том, что следующие несколько часов можно провести в таком глупом и легкомысленном занятии, как игра в "монополию". Улыбнувшись, она потянулась к коробке:

— А ты хочешь?

И Мэтт неожиданно захотел этого так же сильно, как, по-видимому, и сама Мередит.

— Неплохо бы, — решил он, сбрасывая покрывало с дивана, чтобы было удобнее сидеть вдвоем, поставив доску между ними.

Два часа спустя поле доски почти все покрылось "домами" и "отелями" Мэтта, так что Мередит была вынуждена платить аренду каждый раз, когда ее фишка приземлялась на выигранный им участок.

— Ты должна мне две тысячи за последний ход, — напомнил он, страшно довольный проведенным вечером и совершенно очарованный женщиной, обладающей способностью превратить игру в «монополию» в одно из самых восхитительных развлечений, которые ему доводилось видеть за много лет. Он протянул руку:

— Отдавай-ка долг.

Мередит наградила его ясным, невинным взглядом, вызвавшим у Мэтта невольный смехок, прежде чем она объявила:

— У меня осталось только пять сотен. Не откроешь ли кредит?

— Ни за что. Я выиграл. Отдавай все.

— У некоторых жадных хозяев трущоб совсем нет сердца! — прошипела она, почти швыряя деньги в протянутую руку, и попыталась угрожающе нахмуриться, но кончила тем, что улыбнулась:

— Следовало бы знать, когда мы в последний раз играли в эту игру и ты

скупил все подряд и отобрал у нас последние деньги, что рано или поздно ты станешь известным магнатом.

Но, вместо того, чтобы улыбнуться в ответ, Мэтт взглянул на нее и спокойно спросил:

— А если бы ты знала, это имело бы какое-то значение?

Сердце Мередит, казалось, перестало биться: слишком неожиданно-мучительным оказался этот прямой вопрос. Отчаянно пытаясь найти подходящий случаю легкомысленный ответ и вернуть прежнее настроение, она окинула его комическим взглядом несправедливо оскорбленной жертвы и начала укладывать доску в коробку.

— С вашей стороны очень мило намекнуть на то, что в далекой юности я была завистливой и корыстной, мистер Фаррел. Ты и так достаточно унизил меня, выиграв все мои денежки!

— Ты права, — подражая ее беззаботному тону, ответил Мэтт, потрясенный вырвавшимся у него вопросом и взбешенный на себя за то, что неожиданно начал интересоваться, по каким причинам она так долго оставалась замужем за ним. Поднявшись, он начал разбрасывать уголья, чтобы ночью они не вспыхнули и не наделали пожара, а когда поднялся с колен, уже успел полностью овладеть собой.

— Кстати о деньгах, — заметил он, пока она водворяла коробку обратно на полку, — если ты собираешься снова выступить гарантом долга компании, по крайней мере не мешало бы настоять, чтобы банк твоего жениха согласился

освободить тебя от гарантии через два-три года. Это достаточно долгий срок, чтобы убедиться в платежеспособности клиента.

Обрадованная сменой темы, Мередит обернулась:

— А банки имеют право делать это?

— Спроси своего жениха.

Мэтт расслышал сарказм в собственном голосе и мгновенно возненавидел себя за неуместную глупую ревность, но тут же, не успев опомниться, выпалил:

— И если он не согласится, найди другого банкира.

Мередит поняла, что оказалась на зыбкой почве, но не могла сообразить, как там очутилась.

— «Рейнолдс Меркентайл», — терпеливо объяснила она, — оставался банком Бенкрофтов почти целое столетие. Уверена, знай ты состояние наших финансов, сам согласился бы, что Паркер более чем сговорчив.

Совершенно нелогично раздраженный настойчивой защитой Паркера, Мэтт намеренно холодно сказал то, что хотел сказать весь вечер:

— Это он подарил тебе кольцо, которое ты носишь на левой руке?

Мередит настороженно кивнула.

— У него паршивый вкус. Чертовски уродливая штука.

Он объявил это с таким великолепным презрением и, честно говоря, был настолько прав относительно кольца, что Мередит едва сдержала рвущийся наружу смех. Мэтт стоял неподвижно, вызывая ее поднять брови, словно подначивая ее возразить, и Мередит закусила губу, пытаясь не хихикнуть.

— Это фамильная драгоценность.

— Настоящая дешевка.

— Но фамильная ценность это...

— Это любой предмет, — перебил он, — дорогой нам по воспоминаниям, слишком уродливый, чтобы попытаться продать его, и слишком ценный, чтобы выбросить.

Но, вместо того, чтобы разозлиться, как ожидал Мэтт, Мередит развизалась смехом, бессильно прислонившись к стене.

— Ты прав, — едва выдавила она.

Мэтт, не сводя с нее взгляда, пытался внушить себе, что она ничего для него не значит. Напрасно. Лишь сверхъестественным усилием воли удалось ему отвести глаза и посмотреть на стоявшие на камине часы:

— Уже начало двенадцатого. Пожалуй, пора спать.

Неприятно удивленная резким тоном, Мередит быстро выключила бра над диваном.

— Прости. Мне не следовало задерживать тебя так надолго. Совсем забыла о времени.

И словно карета Золушки, превратившаяся в тыкву с последним ударом часов, веселое, дружелюбное настроение, царившее в комнате весь вечер, неожиданно исчезло. Они молча направились наверх. Мередит почувствовала неладное, но не могла понять, что произошло. Мэтт тоже ощущал это, но в отличие от Мередит точно знал причину. С холодной вежливостью проводив ее до двери спальни Джули, он пожелал спокойной ночи.

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)



КАКИХ ЖЕНЩИН ВЫБИРАЮТ МУЖЧИНЫ?

Всем мужчинам нравятся красивые, эффектные, интересные, сексуальные женщины. Но эти ли критерии лежат в основе выбора спутницы жизни?

Свадьба принца Гарри и актрисы Метан Маркл долго будет будоражить умы девушек по всему миру. Как милая, но простая мулатка, которой давно перевалило за 30, смогла очаровать королевского отпрыска? Красотки всех мастей, модели и девицы из благородных семейств Англии остались за бортом, а «девушка из соседнего двора» взошла на капитанский мостик. В чем ее сила?

Армия клонов идет под венец

Королевская свадьба внесла свой вклад в ломку множества стереотипов. Например, что мужчины при выборе спутницы жизни ставят на первое место молодость и красоту. Никто не спорит, что эти качества их интересуют, но если только они и больше ничего, то речь идет о спутнице для ночных увеселений. Когда-то эта простая истина, не успев набрать силу, захлебнулась в море ботокса и силикона - начался бум молодости и красоты. Женщины решили, что, сделав ставку на внешность, решат все свои проблемы в личной жизни. С улиц стали бесследно исчезать люди: милые дурнушки с курносими носами, зрелые дамы с пышными формами, озорные худышки с мальчишеской стрижкой. Их замени-

ли клоны известных топ-моделей и актрис. Надутые губы и грудь, высокие скулы, идеальные носы, разглаженные морщины, наращенные ресницы отодвинули индивидуальные особенности на задний план. Резать, исправлять, колоть - новый тренд красоты загнал всех модниц под одну копиру, армия клонов начала триумфальное шествие под венец, но потерпела неудачу. Оказалось, что за муж берут не за красоту.

«Мы с тобой одной крови»

Мужчин не пугает длительное ожидание той самой, которая зацепит тонкие струнки души. Но шутка в том, что струнки не имеют ничего общего с ботоксом и силиконом. Мужчине нужна женщина из своей стаи. Штампованные куклы, конечно, привлекают внимание, но век такой любви недолог - заполучил и забыл. Женщину для жизни он выбирает нутром. Она - своя, родная, похожая на представительниц его рода. Общность, она - в деталях. Когда веснушки взрывают мозг, а мочка уха становится объектом поклонения, разрез глаз западает в душу, а полная фигура вызывает желание, мужчина понимает: чем бы там не пестрил глянец, свое-то - вот оно.

Если присмотреться к английской ко-

ролевской семье, эта закономерность становится очевидной. У принца Гарри и его новоиспеченной жены одинаковые носы, скулы и посадка глаз, которые говорят о внутреннем родстве влюбленных. Ничего удивительного, что он разглядел женщину своего рода в мулатке - цвет кожи ни при чем, общие черты указали на свое. Конечно, Меган хороша собой, но все-таки внешность - не главное. За примером далеко ходить не надо. Отец Гарри, принц Чарльз не польстился на красоту и популярность принцессы Дианы, хотя ту обожал весь мир. Всю жизнь он любил Камиллу - женщину ничем не примечательной наружности, которая к тому же старше его. Против природы не попрешь - их роман закончился свадьбой. Глядя на эту пару, нельзя не отметить, как хорошо они смотрятся вместе, как гармоничен их язык тела, как схожи походки и лица.

Люди считают привлекательными маленький нос, пухлые губы, высокую грудь, а влюбляются в родинку на запястье, щербинку между зубами, пухлые щеки. Лишать себя этих знаков отличия, значит, ставить под угрозу свое счастье. Ваш принц не сможет вычислить вас в толпе отшлифованных, совершенно одинаковых тел!

Суррогат красоты

Перекроенное тело - это полбеды. Вымышленная личность, которую дамы напяливают на себя, словно дежурный наряд, - вот настоящая напасть. А раздают это тряпье на всевозможных тренингах по развитию женственности.

Идея улучшения вышла на новый уровень - перекраивать надо не тело, а характер, но цель осталась прежней - получить на выходе универсальный суррогат теперь уже внутренней красоты. Быть мягкой, смиренной, веселой, прогибаться под запросы абстрактного мужчины, выведенные некой общей формулой счастья, - не моргнув глазом, тренеры чешут всех под одну гребенку. И снова потери: дерзкие бунтарки, язвительные интеллектуалки, стервозные дамочки, пропадают без вести. Вместо них на улицы выплывают белые и пушистые, приятные во всех отношениях домашние кошечки. Утешает лишь то, что мужчины не дураки. Рано или поздно они обнаруживают истинную натуру своих пассий.

Наигранность и ложь не помогут в достижении личного счастья. Ваши характер и темперамент, так же как форма носа и родинка, для кого-то - намазанный медом центр притяжения. Не стоит гнаться за мужчинами под чужими личинами, коверкая свой неповторимый почерк. Доверьтесь природе, она одарила вас набором внешних и внутренних особенностей неспроста. Кто-то ждет именно вас, такую взбалмошную, курносую и родную, девушку из соседнего двора.

КОШЕЛЕК ИЛИ ЖИЗНЬ?

Говорят, счастье и здоровье за деньги не купишь. А вот мы утверждаем: от беспокойства, страхов, раздражительности и прочих эмоций, ухудшающих качество жизни и самочувствие, можно откупиться. Не верите? Убедитесь сами!

Доктор, что со мной?

Хоть и считается, что все болезни от нервов, иногда расшалившиеся нервы и есть сигнал болезни. Поэтому, прежде чем вступать в бой с излишней эмоциональностью с психологическим оружием в руках, посетите врача и сдайте необходимые анализы. Иногда тревожность, навязчивые страхи и пр. - симптомы гормональных нарушений или проблем с сердцем.

Со здоровьем все в порядке, а эмоции управляют вами и здорово отравляют жизнь? Пора показать, кто в доме хозяин, и поставить их на место. Метод мы вам предлагаем, прямо скажем, экзотический, но очень действенный: рвать деньги.

Пощечина, которая вам нужна

Негативная эмоция или страх захватили вас, и вы не можете избавиться от них в течение нескольких минут (боль от воспоминания о бывшем партнере, гнев после разговора с начальником и пр.)? Остановитесь, достаньте из кошелька купюру, с чувством порвите ее на мелкие кусочки и выбросьте. Для большего эффекта проговаривайте вслух, что вы рвете на самом деле: свое здоровье, радость от жизни и даже собственное будущее (так и говорите: «Сейчас я рву свое здоровье» и т.д.).

Дело в том, что денежная купюра - это не просто бумага. Это материализованный вид энергии, который достается нам в обмен на труд, время, силы. В тот момент, когда вы рвете и выбрасываете деньги, вы воочию видите, как теряете кусочек своей жизни, застревающая в негативных эмоциях и страхах. Кроме того, действие это настолько нестандартное, что здорово отрезвляет и помогает вынырнуть из иррациональных пучин. Иногда этого оказывается достаточно, чтобы вернуть себе контроль над ситуацией.

Не стоит сразу рвать в клочки большие суммы, потеря которых пробьет брешь в вашем бюджете. Действие должно быть похоже на приводящую в чувство пощечину, а не на апперкот с последствиями в виде сотрясения

мозга. Начните с купюр небольшого достоинства, например, 5 или 10 лари. Если же для вас эта сумма слишком незначительна, рвите купюры покрупнее.

Кстати, рвать деньги - не единственный вариант. В качестве альтернативы можно придумать что-то свое. Важно, чтобы это что-то имело для вас ценность и символизировало вложенную энергию. Например, если вы отращиваете волосы, можете выдернуть себя из разрушающего состояния, обрезая их на небольшую длину (полсантиметра).

«Асфальтоукладчик» для мозга

Эффективность описанного метода имеет научное объяснение. Мозг человека состоит из множества нейронов, между которыми с самого рождения постепенно формируются и крепнут нейронные связи. Они возникают по мере нашего взаимодействия с окружающим миром и в конечном счете создают нас такими, какие мы есть, включая наши страхи и эмоциональные реакции. Возникают нейронные связи двумя способами:

1) В результате многократного повторения действия или мысли. Представьте себе поле, заросшее травой. Если вы пройдете по нему, то останется след, который вскоре исчезнет. Если же вы пройдете туда-обратно несколько раз, то через какое-то время протопчете заметную тропинку. Если там постоянно будете ходить вы и другие люди, да еще и ездить машины, то постепенно через поле пройдет дорога. Примерно так появляются и крепнут нейронные связи.

2) В момент возникновения сильных эмоций. Например, вы увидели, как



молния попала в дом, отчего он загорелся, и после этого панически боитесь грозы. В метафоре с полем травы это похоже на то, как если бы через поле проехал асфальтоукладчик - для того, чтобы проложить дорогу, достаточно одного раза.

Чтобы изменить свой привычный способ реагирования на ситуации, нужно, во-первых, прекратить использовать существующие «вредные» нейронные связи (прекратить протаптывать тропинку), а во-вторых, сформировать новые «полезные» - либо путем многократного повторения, либо используя сильное эмоциональное воздействие. И вот это эмоциональное воздействие как раз и дает рванье денег или отрезание волос: в этот момент мы лишаемся (пусть даже в гомеопатической дозе) чего-то ценного. А лишившись, получаем шанс одуматься. Есть большая доля истины в выражении «все болезни от нервов». И выбор своей реакции - это выбор из разряда «кошелек или жизнь». Когда мы страдаем от застрявшей мысли, вряд ли думаем о серьезных последствиях, к которым это может привести, например, раке или инфаркте. Такой ли большой ценностью нам покажутся тогда деньги? Не лучше ли пожертвовать пару раз энной суммой и сохранить жизнь, чем сэкономить и уйти на тот свет раньше срока?

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



5 правил красивой сервировки

Мало приготовить вкусное блюдо, важно его правильно подать. Как сделать так, чтобы ужин и праздничный стол запомнились гостям надолго?

1 Будьте проще! Постарайтесь максимально упростить внешний вид вашего обеденного стола. Придерживайтесь принципов минимализма. На нем не должно быть лишних вилок, ложек, салфеток и других вещей про запас. Только самое нужное и основные блюда. Для всего остального можно отвести небольшой сервировочный столик в углу.

2 Не переборщите с порциями. Даже если вы очень щедрая хозяйка, не старайтесь сразу выставить на стол все, что у вас имеется в холодильнике. Лучше, если блюда будут постепенно сменять друг друга, а порции окажутся умеренными. Заготовили впрок тазик оливок? Замечательно, но на стол лучше выставить лишь его часть.

3 Определитесь с цветом. Подумайте, какую скатерть вы положите на стол, какие приборы поставите. Все должно быть выполнено в единой цветовой гамме. Если вы предпочитаете оригинальные варианты, можете попробовать метод кон-

траста. Например, пусть скатерть будет белой, а приборы - ярко красными. Кстати, стоит иметь в виду, что больше всего возбуждают аппетит оранжевые и желтые оттенки. Зеленые считаются нейтральными, а вот голубые и синие использовать не нужно. Они не располагают к трапезе.

4 Декор не помешает! Добавить изюминку к любой сервировке поможет специально подобранный декор. Это могут быть красивые салфетки, таблички с именами гостей, вазы с цветочными композициями, оригинальные фигурки, накидки на стулья и т.д.

5 Подумайте над подачей. Конечно, можно положить салаты в салатницы, мясо - на сковородку, а бутылку вина запросто поставить на стол. Но только подумайте, как оригинально будет смотреться, если колбасную нарезку вы подадите на деревянной доске, оливки разложите в продолговатой «лодочке», а вино будете наливать из графина. Мелочи важны!

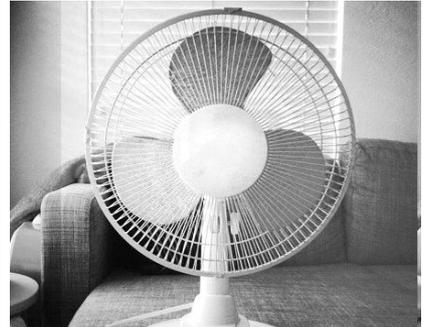
СОБИРАЕМ КОСМЕТИЧКУ ДЛЯ ОТПУСКА

В отпуск с собой я всегда беру много декоративной косметики и средств для ухода за кожей. Все-таки хочется быть красивой! Но целые баночки везти не будешь - много места займут, да и зачем? Есть альтернатива - контейнеры из-под линз. Я купила не-

сколько, так как кремов у меня много. В каждый отсек я кладу определенное количество крема и плотно закрываю крышечку. Ничего не проливается, экономно расходуетесь и занимает мало места!

Евгения.

РАСКРАСЬТЕ СВОЙ ВЕНТИЛЯТОР!



Есть у нас офисный вентилятор. Он абсолютно белый, ничего интересного. Но недавно я решила его покрасить. Открыла решетку вентилятора, взяла акриловые краски, кисточку и каждую лопасть обозначила в свой цвет. Получилось очень ярко! Мелочь, а приятно!

Ирина Б.

ПОДСВЕЧНИКИ ДЛЯ УЮТНОГО ВЕЧЕРА

Эту идею я подсмотрела у своей тети. Интересные подсвечники стоят у нее на дачной веранде, украшая каждый проведенный там вечер. Теперь и на нашей даче есть такие же.

Интересно, что соорудить эту красоту не составит никакого труда. Буквально пять минут! Все, что вам понадобится - много чашек, самых разных. Это может быть один сервиз или разные - неважно. Составьте их друг на друга в любом порядке. Главное, соблюдайте два правила. Первое - чашек не должно быть больше двух, иначе сооружение может рухнуть. Второе - вершиной композиции всегда должно быть блюдце. Именно на него нужно поместить толстую свечу. Расставьте получившиеся подсвечники, как вам нравится.

Ирина Молодцова.



ПАСТЕЛЬНЫЙ ДЖЕМПЕР С АЖУРНЫМИ ПОЛОСАМИ

Джемпер в широкую полоску, с заниженными проймами, что создает иллюзию рукавов, пополнит сокровищницу любимых вещей. В прохладные дни его можно носить с водолазкой или блузкой в качестве жилета.

РАЗМЕРЫ

38/40 (42/44) 46

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа (100% хлопка; 80 м/50 г) — 250 (300) 300 г светло-серой, 200 (250) 250 г розовой и 100 (150) 150 г цв. экрю; спицы №4 и 4,5; круговые спицы №4.

УЗОРЫ И СХЕМЫ

РЕЗИНКА

Ряды в прямом и обратном направлении (число петель кратно 4 + 2 кромочные). Каждый ряд начать и закончить 1 кромочной.

Лицевые ряды: * 1 лицевая, 2 изнаночные, 1 лицевая, от * постоянно повторять.

Изнаночные ряды: петли провязывать по рисунку. Круговые ряды (число петель кратно 4) = попеременно 2 лицевые, 2 изнаночные.

УЗОР ИЗ АЖУРНЫХ ПОЛОС



□ = нет петли
| = 1 лицевая
- = 1 изнаночная
U = 1 накид

↑ = 1 петлю снять, как лицевую, 2 петли провязать вместе лицевой и протянуть через снятую петлю

Число петель кратно 7 + 2 + 2 кромочные = вязать согл. схеме. На ней даны лицевые и изнаночные ряды. Начать с 1 кромочной и петли перед раппортом, раппорт постоянно повторять, закончить петлей после раппорта и 1 кромочной. Постоянно повторять 1-й и 2-й ряды.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПОЛОС

4 ряда светло-серой,
10 рядов розовой,
6 рядов цв. экрю,
8 рядов розовой,
18 рядов светло-серой,
4 ряда цв. экрю,
2 ряда светло-серой,
2 ряда розовой,
8 рядов цв. экрю,
12 рядов розовой,
по 6 рядов светло-серой, розовой и светло-серой,
12 рядов цв. экрю,
по 2 ряда розовой, цв. экрю, розовой, светло-серой и цв. экрю,
12 рядов розовой,
6 рядов цв. экрю = всего 132 ряда.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

22,5 п. x 22 р. = 10 x 10 см.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

СПИНКА

Светло-серой нитью на спицы №4 набрать 106 (114) 122 п. и для планки связать 9 см резинкой, при этом в последнем изнаночном ряду равномерно прибавить 3 (2) 1 п. = 109 (116) 123 п.

Продолжить работу на спицах №4,5 узором из ажурных полос согл. последовательности полос.

Через 54,5 см = 120 рядов от планки закрыть для плечевого



Своими
руками

скоса с обеих сторон 1 x 4 (4) 5 п., затем в каждом 2-м ряду закрыть 5 x 3 п. (2 x 3 п. и 3 x 4 п.) 5 x 4 п.

Одновременно через 56,5 см = 124 ряда от планки закрыть для горловины средние 37 (38) 39 п. и обе стороны закончить раздельно.

Для скругления по внутреннему краю закрыть в каждом 2-м ряду 3 x 4 п.

Через 60 см = 132 ряда от планки закрыть оставшиеся по 5 п. плеч.

ПЕРЕД

Вязать, как спинку, но для более глубокой горловины уже через 44,5 см = 98 рядов от планки закрыть средние 25 (26) 27 п., затем в каждом 2-м ряду закрыть 1 x 4 п. и 5 x 2 п. и 4 x 1 п.

СБОРКА

Выполнить плечевые швы.

Для бейки светло-серой нитью набрать на круговые спицы по краю горловины 132 (136) 136 п. и вязать резинкой круговыми рядами. При ширине бейки 5 см закрыть все петли по рисунку.

Выполнить боковые швы на нижних по 42,5 (41,5) 40,5 см, верхние по 21 (22) 23 см оставить открытыми для пройм.

Для планок светло-серой нитью набрать на круговые спицы по краю каждой проймы по 80 (84) 88 п. и вязать резинкой круговыми рядами. При ширине планки 5 см закрыть все петли по рисунку.

ВЫКРОЙКА





ИДЕАЛЬНАЯ УКЛАДКА: ГЕЛЬ, МУСС ИЛИ ЛАК?

Косметические компании выпускают самые разные средства для укладки волос. Как не запутаться во всех этих баночках и флаконах? Рассказываем, для чего нужна та или иная косметика.

использовать для эффекта влажных волос. Однако сохнет гель намного быстрее мусса, укладывать волосы надо в первые минуты после нанесения.

можно распределить по всей длине (но лучше не увлекаться, чтобы избежать эффекта жирных волос). Как правило, флакон оснащен пипеткой для правильной дозировки.

Первое, что важно учитывать при выборе средства для укладки, - это тип волос. Если на баночке стоит пометка «для сухих волос», нужно иметь это в виду. С жирными прядями такое средство не справится. Второе - внимание на проблему, которую вы хотите решить с помощью косметики. Кроме того, важно использовать средства правильно и не забывать о нужной дозировке.

Мусс: добавить объем

Сколько средства понадобится? Не больше мяча для пинг-понга. Мусс добавит волосам прикорневой объем, сделает тонкие волосы визуально более толстыми и позволит сэкономить на количестве лака в конце укладки. Нанесите средство, наклонив голову вниз. Важно распределить мусс по всей длине шевелюры: от корней до кончиков. Высушите волосы феном, опустив голову вниз. Объемная укладка готова!

Гель: сделать гладкую прическу

Сколько средства понадобится? Размером с монетку в 20 тетри. Гель поможет вам сделать гладкую прическу (например, хвост или пучок), также его можно



Распределите гель по влажным волосам и сразу доставайте фен, иначе рискуете получить «хрустящие» пряди. В средство можно добавить 1-2 капли специальной силиконовой сыворотки - после укладки волосы будут более мягкими. Для получения эффекта влажных волос гелем обрабатывают сухие пряди.

Пудра: скрыть жирный блеск

Сколько средства понадобится? Небольшая щепотка. Пудра приподнимает волосы от корней, придает прическе объем. Это средство подойдет обладательницам тонких, поврежденных прядей. Пудра не утяжеляет волосы и скрывает жирный блеск на корнях. Высушите волосы феном, затем рассыпьте порошок равномерно по корням, слегка приподнимите пряди пальцами. После этого лаком пользоваться не нужно. Обязательно смойте средство перед сном.

✓ **Пудра не подходит для ежедневного использования: средство сушит кожу головы.**

Несмываемый лосьон: распутать локоны

Сколько средства понадобится? От трех до пяти капель (в зависимости от длины волос). Лосьон используется для того, чтобы распутать пряди, сохранить в них влагу, придать блеск. Также средство защищает от электризации волос. Существуют лосьоны с SPF-защитой. Лосьон нужно наносить по проборам легкими массажными движениями. Также средство

Воск: уложить короткие пряди

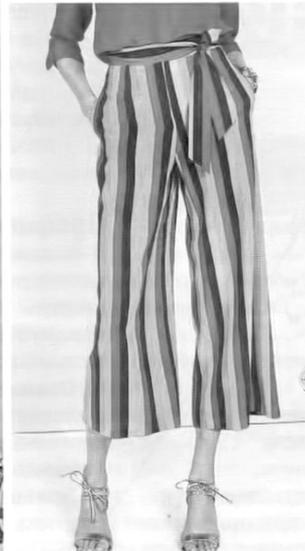
Сколько средства понадобится? Размером с монетку в 1 лари. Специальный воск для фиксации волос подойдет обладательницам многоразовых стрижек с рваными концами и стрижек-пикси. Поскольку воск не содержит масла, он также идеально ляжет на жирные волосы. Разогрейте воск в ладонях и нанесите на пряди равномерно, распределяя по всей длине. Воск используется в самом конце укладки и наносится на чистые, высушенные феном волосы.

Лак: зафиксировать прическу

Сколько средства понадобится? 1-2 пшика только туда, где требуется фиксация. Лак - классическое средство для фиксации укладки. Существуют средства с эффектом блеска волос - это идеальный вариант для выхода в свет, когда нет времени на профессиональный, поэтапный уход. Нанесите лак на расстоянии 15 см от волос в течение 5 секунд после того, как высушите волосы феном. Направлять струю лучше сбоку или снизу, чтобы не потерять объем у корней.

На заметку

При выборе средств для укладки стилисты рекомендуют учитывать погодные условия. Так, в летнее время лучше использовать стайлинг-средства с эффектом увлажнения и защитой от ультрафиолетовых лучей. Зимой обратите внимание на продукты, обладающие сильной фиксацией и защитой от электризации волос.



КАКИЕ БРЮКИ В МОДЕ ЭТИМ ЛЕТОМ?

Светлана Телегина.

Летние брюки, представленные в дизайнерских коллекциях этим летом, удивляют своим разнообразием. Можно найти как классические модели, так и молодежные, подходящие для создания стильных повседневных образов. Классические модели никогда не теряют своей актуальности, поэтому, покупая их, вы можете быть уверены в том, что в следующем году они будут смотреться так же стильно.

Главными фаворитами среди брюк летом будут легкие штаны из тонкой ткани. Дизайнеры предлагают на выбор ряд фасонов: от дудочек до удобных шаровар - выбирайте то, к чему лежит душа! Большинство таких брюк шьют из легких тканей, например шелка, вискозы или тонкого хлопка.

На пике популярности находятся и короткие брюки. Их рекомендуют носить с высоким каблуком. В этом сезоне вы можете выбирать как нежные пастельные цвета, так и насыщенные яркие.

АКТУАЛЬНА ЛИ ВЯЗАННАЯ КРЮЧКОМ ОДЕЖДА?

Алла.

Да, такая одежда в летнем сезоне как никогда популярна. Дизайнеры предлагают разнообразные платья, топы, даже купальники, вязанные крючком. Поэтому, если вы мастерица по части вязания, то пора сделать несколько модных новинок. Вязаные платье или сарафан смотрятся необычно и спасают от жары, такая одежда будет хороша на пляже. Топы и туники, связанные крючком, легко комбинируются с простыми базовыми вещами. Вязаный кардиган выручит прохладным утром или вечером. В наступающем сезоне актуальны вязаные аксессуары - кольца, браслеты, сумки, клатчи.



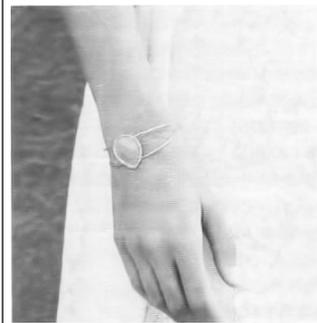
КАК ВЫБРАТЬ АКСЕССУАРЫ ДЛЯ ОТПУСКА?

Евгения Приходько.

В летнем сезоне дизайнеры акцентируют внимание на крупных, ярких украшениях и аксессуарах. В тренде крупные серьги-люстры, кольца в виде цветов или животных. Они могут быть выполнены из металла, цветного пластика, длинных кисточек.

Популярны широкие браслеты, а также несколько узких браслетов, надетых на запястье. Украшать можно не только верхние части тела, но и нижние. Браслеты и цепочки на щиколотке отлично подходят к купальникам, шортам и укороченным джинсам.

А соломенные шляпы, козырьки - необходимый и стильный элемент, который дополнит ваш образ в отпуске.





КУРОЧКА С ОВОЩАМИ

Куриное мясо помогает укрепить иммунитет, восстановить силы, нормализовать обмен веществ. А в сочетании с овощами облегчает пищеварение.

Чахохбили

со сладким перцем

1,5-2 кг курицы, 1,3 кг помидоров, по 400 г сладкого перца и лука, 3-4 зубчика чеснока, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 острый перчик, небольшой пучок кинзы, черный молотый перец, 1 чайн. ложка приправы хмели-сунели, растительное масло, соль.

Курицу нарежьте небольшими кусочками, обжарьте на масле до румяной корочки и выложите на тарелку. В этом же масле до золотистого цвета обжарьте нарезанный полукольцами лук. Выложите в него кусочки курицы и тушите 5-7 минут. У помидоров снимите кожицу и нарежьте кубиками. Соломкой нарежьте перец, чеснок - кружочками. К курице выложите перец, тушите 5 минут, затем помидоры и томатную пасту, перемешайте, посолите и поперчите и тушите под крышкой 10 минут. После чего добавьте чеснок, острый перчик (нарежьте колечками и удалите семена), хмели-сунели и держите на огне еще 5 минут. Готовое блюдо посыпьте кинзой.

Ароматное соте с фасолью

500 г куриного филе, 200 г лука, 1 морковь, 150 г сладкого перца, 400 г помидоров, 300 г фасоли, 3 зубчика чеснока, черный молотый перец, соль, растительное масло.

Сварите фасоль в пресной воде. Куриное филе порежьте кубиками и обжарь-

те до золотистого цвета на растительном масле. Посолите по вкусу. Лук порежьте полукольцами, морковь - кружочками, а затем четвертинками. В мясо добавьте лук и обжарьте до золотистого цвета. Затем выложите морковь и тушите 3 минуты. Помидоры на 5 минут залейте кипятком, воду слейте и очистите от кожицы. Порежьте кубиками, добавьте мякоть в казан к мясу с овощами и тушите 3 минуты. Сладкий перец и чеснок порежьте соломкой, выложите в казан и держите на огне 3 минуты. Затем добавьте фасоль, доведите до кипения и тушите на среднем огне 3 минуты. Посолите и поперчите по вкусу.

Запеченная с цветной капустой

1 кг куриных голеней, 750 г картофеля, 500 г цветной капусты, 300 г шампиньонов, 3 зубчика чеснока, 150 мл майонеза, по 1/2 чайн. ложки сушеного молотого базилика и черного молотого перца, 1,5 чайн. ложки соли, растительное масло.

В майонез выдавите чеснок, добавьте базилик, перец, соль и перемешайте - соус готов. Картофель вымойте и варите 10 минут. Обмажьте картофель и голени половиной соуса и выложите на дно смазанного растительным маслом противня. Цветную капусту разберите на соцветия и варите в кипящей воде 3 минуты. Вместе с грибами обмажьте оставшимся соусом и выложите к курице с картофелем. Запекайте в духовке при 180 градусах 30 минут.

ЯГОДА-МАЛИНА

Творожный десерт

300 г малины, 450 г творога, 200 г сметаны, 15 г желатина, по 3/4 стакана сахарной пудры и сахара.

Желатин замочите по инструкции на упаковке. Сметану, творог и пудру взбейте до однородной массы. Отдельно взбейте малину с сахаром (оставьте немного ягод для украшения). Желатин разделите на 2 части. Одну подогрейте до растворения, влейте в творожную массу и быстро размешайте. Выложите в стеклянную форму и поставьте в холодильник до застывания. Подогрейте вторую часть желатина и влейте в малину. Размешайте и вылейте на застывший творожный слой. Остудите в холодильнике. Сверху украсьте ягодами малины и листиками мяты.

Летний завтрак

По 2 стакана малины и натурального йогурта, 1/2 стакана овсяных хлопьев, по 1/4 стакана семечек подсолнуха и меда, 1 чайн. ложка молотой корицы.

Размешайте половину йогурта с медом и стаканом измельченной малины. Вторую половину смешайте с овсяными хлопьями и семечками. Выложите слоями в 4 стакана, каждый слой посыпая корицей. Поставьте в холодильник. Подавайте, украсив ягодами.

В доме малыш

Морковные зразы

2 моркови, 100 г творога, 1 ст. ложка манки, 120 мл молока, 2 яйца, по 1 чайн. ложке сахара, муки и сливочного масла, соль.

Морковь натрите соломкой и сварите в молоке. Добавьте манку и варите еще 5 минут. Слегка остудите, добавьте яйцо. Сформируйте небольшие лепешки, на середину каждой положите протертый творог, смешанный с сахаром и яйцом. Края соедините, обваляйте зразы в муке и запеките. Перед подачей полейте растопленным маслом.



Клецки с вишней

2 стакана молока, 1/2 стакана манки, 1 яйцо, 4 ст. ложки сливочного масла, 2 стакана вишни, ванилин, сахарная пудра.

Молоко вскипятите, всыпьте в него тонкой струйкой манку и варите до получения густой каши. Остудите, добавьте яйцо, ванилин, размешайте. Сформируйте небольшие шарики и поджарьте их в масле. Подавайте горячими, посыпав сахарной пудрой, с вишней.

РУЛЕТ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ФАСОЛЬЮ

1,2 кг телятины, 2 моркови, 250 г стручковой фасоли, 80 г натертого сыра, паприка, перец и соль по вкусу.

Кусок телятины начните разрезать снизу, раскройте как книгу и сформируйте прямоугольник. Отбейте, посыпьте паприкой, солью, перцем. Брусочки моркови варите с фасолью в течение 5-6 минут. На телятину выложите слой моркови, затем фасоли. Посыпьте сыром. Сверните в рулет, заправьте края внутрь и перевяжите. Посыпьте паприкой, перцем, солью. Положите рулет в форму и влейте полстакана воды. Запекайте при 200 градусах 20 минут, затем при 180 градусах еще час. Периодически поливайте образующейся жидкостью.

ПХАЛИ ПО-ГРУЗИНСКИ

0,5 кг капусты, свеклы и шпината, 100 г грецких орехов, 2-3 зубчика чеснока, кинза, 1 ст. ложка винного уксуса, молотый красный перец, соль и специи по вкусу.

Грецкие орехи пропустите через мясорубку, добавьте толченый чеснок, перец, пряности, измельченную кинзу, уксус, посолите. Капусту и свеклу отварите, свеклу очистите. Шпинат припустите, откиньте на дуршлаг. Пропустите овощи через мясорубку. Добавьте ореховую смесь к овощной. Сформируйте котлетки, выложите на блюдо, украсьте зеленью и овощами. Можно приготовить пхали из разных видов овощей.

ЛЕПЕШКИ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

1/2 стакана кефира, 50 г сыра, 1 яйцо, 1,5 стакана муки, растительное масло, 1/2 чайн. ложки соды, 1 чайн. ложка сахара, соль. Для начинки: 1 яйцо, 1 ст. ложка майонеза, зеленый лук.

Всыпьте соду в кефир, перемешайте и дайте постоять 2 минуты. Добавьте тертый сыр, взбитое яйцо, 1 ст. ложку масла, щепотку соли. Всыпьте через сито муку и замесите тесто. Лук нарежьте, смешайте с яйцом и майонезом. Отщипните небольшой кусочек теста, раскатайте в лепешку. На середину положите луковую начинку, защипните края и немного раскатайте лепешку. Обжарьте в раскаленном масле с двух сторон до золотистого цвета.



СЫТНЫЕ ОЛАДЬИ НА СКОРУЮ РУКУ ИЗ БРОККОЛИ С СЫРОМ

Попробуйте приготовить оладьи из брокколи - это питательное и легкое в приготовлении блюдо. Понадобится 300-400 г брокколи, 2 ст. ложки хлебных крошек (или панировочных сухарей), 2 яйца, 50 г твердого сыра. Промойте брокколи, удалите все грубые части, измельчите ножом. На мелкой терке натрите сыр. В миске соедините измельченную капусту, хлебные крошки, яйца и сыр. Посолите, добавьте специи. Хорошо перемешайте, чтобы все склеилось между собой. Выкладывайте ложкой на смазанный маслом противень и запекайте в духовке 35 минут при 180 градусах.

И. Шаповалова.



А КАКОЙ ЗАПАХ ОТ ЭТОЙ ШАРЛОТКИ - НЕ ПЕРЕДАТЬ СЛОВАМИ!

В моей семье есть фирменный рецепт цитрусовой шарлотки, которая нравится и взрослым, и детишкам. А какой запах разносится по всей квартире - не передать словами!

Понадобится 2 апельсина, 3 яйца, по 1 стакану сахара и муки, 1/2 стакана измельченных грецких орехов, 2 ст. ложки сливочного масла. Муку просеиваю, добавляю сахар и яйца и замешиваю тесто. Апельсины очищаю, нарезаю кружочками, вы-

кладаю в тесто. Всыпаю измельченные орехи и перемешиваю. Тесто выкладываю в форму, смазанную маслом, и выпекаю 20 минут при 200 градусах. Готовую шарлотку посыпаю сахарной пудрой.

И. Ромашкина.





ЖИВОЙ КОВЕР

Каким бы красивым ни был ваш участок, он не произведет должного эффекта без газона. У каждого есть возможность отвоевать от грядок кусочек земли под зеленый травяной коврик. Газон зрительно соединит все зоны сада, и ваш участок заиграет совсем по-другому!

Владельцы маленьких участков могут посоветовать, что у них каждый метр на счету, овощам места не хватает. Но ведь газон не обязательно должен быть большим, достаточно аккуратной лужайки. Обычно в состав газона входит несколько разновидностей трав: одни мягкие, изумрудно-зеленые, но неустойчивые, капризные в уходе - они для красоты. Другие - жесткие, зато вытоптать их невозможно. От комбинаций трав зависит предназначение газона: либо на нем можно играть в футбол, либо просто любоваться им со стороны. Поэтому, первым делом определите, какую роль будет играть газон на участке, а уже потом покупайте подходящую травосмесь. Ассортимент сегодня огромный, растеоряется даже специалист! Чтобы не ошибиться, нужно знать основные виды травосмесей.

Английский

Сразу вспоминается известный анекдот, когда у английского аристократа спросили: «Как вам удалось вырастить такой идеальный газон?» На что он ответил: «Секрет прост: утром газон надо поливать, а вечером косить. И так - 300 лет». Как известно, в каждой шутке есть доля шутки, а все остальное - правда. Английский партерный газон довольно капризен, он создан не для ходьбы, а для красоты, в его составе преобладает одна из самых шелковистых и нежных трав - мятлик луговой. Но это единственный вид газона, по которому не ходят ни летом, ни зимой. На него любуются. Эффектно на таком газоне смотрятся композиции из хвойных деревьев или затейливые цветочные орнаменты.

Не забывайте важную вещь: чтобы га-

зон был «как в Англии», и климат должен быть английский, с теплыми европейскими зимами, без резких колебаний температуры. Больше всего газонные травы боятся смены оттепелей и заморозков, они либо вымерзают, либо выпревают.

Обыкновенный

Иногда на этикетках пишут «семейный». Это аналог газона обыкновенного, такая травосмесь подойдет для любого участка. Он уступает партерному газону в декоративности, зато не нуждается в столь тщательном уходе, по нему можно ходить, он не вытаптывается: дернина жесткая и упругая. В состав травосмеси входят: мятлик обыкновенный и лесной, овсяница овечья, райграс многоцветковый и однолетний, гребенник обыкновенный, житняк гребневидный и полевица тонкая. Бывает, что на какой-то участок газона выпадает повышенная нагрузка, и здесь появляются проплешины. В таком случае дайте этому месту некоторое время отдохнуть, подсейте траву и не ходите по ней до тех пор, пока трава не восстановится.

Луговой

Один из самых живописных газонов. Он копирует природное разнотравье, в газонной смеси подобраны довольно высокие растения, поэтому на стриженую лужайку не рассчитывайте. Есть однолетние цветы: лен красный и голубой, мак, василек, колокольчики, эшшольция. В качестве фона для цветника такой газон не используется, он хорош сам по себе.

Учитывая природную стилистику, мавританский газон стрижется редко: 2-3



раза за сезон, но устроить дачный пикник среди такого цветочного луга - одно удовольствие. В смесь входят клевер красный и белый, люцерна синяя, желтая, тимофеевка луговая, райграс высокий, пырей бескорневищный, васильки. Подсеивать такой газон можно реже, ведь семена злаков и цветов осыпаются и на следующий год радуют снова.

Спортивный

Это совершенно особый тип газона, который способен выдержать постоянную сильную нагрузку. Он создан для спортивных игр. Смесь составлена из газонных трав, которые имеют максимальные показатели устойчивости к вытаптыванию (основной компонент - райграс пастбищный). Такой газон отличается медленным ростом, но это с лихвой окупается возможностью заниматься активными видами спорта.

5 правил идеального газона

Чтобы ваш газон выглядел хорошо, достаточно просто посеять семена.

Стрижка. При стрижке газона многие впадают в крайности: одни позволяют траве вырасти слишком высокой, и в результате газонокосилка вырывает ее клочьями. Другие, напротив, убирают траву так, что местами газон становится лысым. Есть золотое правило: высота травы на газоне обыкновенном должна быть не ниже 4 см, на партерном - не ниже 3 см. За каждую стрижку срезайте не более 2-4 см, ведь для растений это стресс. Но если так полу-

чилось, что участок сильно зарос, тогда косите в несколько заходов, постепенно добываясь нужной высоты.

Полив. Влага - основное условие для их роста, особенно в жаркое лето. Не возлагайте большие надежды на дожди: вода быстро проходит сквозь дернину в более глубокие слои, а корневая система газонных трав компактна и расположена наверху. Поливать лучше вечером, так как за ночь вода хорошо впитается в почву. При дневном поливе влага быстро испарится. И помните, что землю нужно не намочить, а пролить основательно, чтобы она промокла на глубину до 10 см, но без затопления.

Подкормка. В продаже есть специальные удобрения для газонов, которые содержат азот, фосфор, калий и другие микроэлементы. Желательно подкармливать траву после каждой стрижки, причем весной и летом в составе удобрения должен преобладать азот, а осенью - фосфор и калий. Для газона удобнее использовать гранулированные удобрения, перед поливом просто разбросайте их по поверхности почвы.

Прополка. Сорняки будут вылезать регулярно. После того, как вы их вытащили, нужно выровнять поверхность и сразу подсеять травосмесь. В борьбе с сорными травами важно не допустить, чтобы их семена разлетелись, а это достигается одним способом - своевременной стрижкой, в данном случае хорошая бензиновая косилка лучше любого гербицида.

Чистка. Эта процедура обязательна ранней весной. Возьмите обычные садовые грабли и аккуратно, не травмируя корни, сгребите пожухлый мусор и вычешите газон. Чтобы поддерживать лужайку в идеальном состоянии, ежегодно нужно подравнивать края, а ранней весной приступать к аэрации, то есть, пропалывать газон с помощью садовых вил на глубину 8-10 см, чтобы он «дышал». Особо тщательно работайте в местах, поросших мхом.

Анна Чистякова,
кандидат биологических наук.

Поздравления

Нушу РАДЕВУ поздравляем с 72-летием со дня рождения.
Желаем долгих лет жизни, счастья и крепкого здоровья.

*С уважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Ионелла Радева,
Лина Радева-Нергадзе, Лали Нергадзе,
Додо Микеладзе, Софио Сакварелидзе,
Лиза Борджиева, Лора Пенчева, Нана Кесовия, Ирина Мелкова,
Марина Бибилашвили,
а также все близкие, родственники,
друзья, подруги, соседи,
сослуживцы и коллеги.*

Анаиду АКОПЯН поздравляем с днем рождения.
Желаем нашей Анаидочке быть всегда на высоте, верить во все хорошее.

*С уважением,
Анна Орфаниди, Веста Квернадзе,
Марина Киракосян-Мосесова, Ирина Санадзе, Финка Гаргова, Эрминия Карастоянова, Ната Славчева, Цветелина Стойкова, Белла Киладзе, Ксения Родионова-Хелая, Нуну Аревшатян, Алла Фридман, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Светлана Цвильева, Ольга Умудумова, Алла Титвинидзе и все,
кто тебя любит.*

Мзию ШАТИРИШВИЛИ-ДЖАНИКАШВИЛИ поздравляем с днем рождения.
Желаем цвести красивой гладиолой, быть любимой.

*С уважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Нина Губеладзе, Ирина Бериташвили и
все, кто тебя любит.*

Нату СЛАВЧЕВУ поздравляем с днем рождения.
Будь красивой и необыкновенной, милая Наточка.

*С уважением,
Анна Орфаниди,
Ирина Нешкова, Лада Николова,
Донка Младенова,
Малуза Горанова, Ионка Христова,
Кристина Димитрова,
Анна Димчева, Стефка Дончева,*

*Майя Голобова, Параскева Минчева,
Анаида Акопян, Этери Марташвили, Лана Манагадзе, Елена Микелашвили, Марина Мурадян, Елена Шишкина,
Светлана Цвильева,
Мальвина Кидикова.*

Лорину РАЗВИГОРОВУ поздравляем с днем рождения.
Желаем быть красивой и обаятельной, похожей на героиню романа Ги де Мопассана «Милый друг».

С уважением, Анна Орфаниди, Лиза Борджиева, Ирина Георгиади, Анна Бостаниди, Росица Билянова, Инга Юмашева, Наталия Жаркова, Ирина Мегвинетухуцеси, Тасико Векуа, Тинико Маргвелашвили и все, кто тебя любит.

Ирину КОБАЛИЯ-ДАНЕЛИЯ поздравляем с днем рождения.
Побольше светлых дней в твоей жизни. Пусть твои дети всегда радуются.

С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Мери Саакова-Энгенова, Нина Губеладзе, Валентина Чарнышова, Инна Ячевская-Седыкина, Лидия Комарова-Ситникова, Валентина Ярославцева-Шемшур, Людмила Тевзадзе.

Светлану ЦВЫЛЕВУ поздравляем с днем рождения.
Желаем побыстрее поправиться и как всегда выглядеть красивой и привлекательной.

С уважением, Анна Орфаниди, Лали Шатиришвили, Татьяна Элердашвили, Рита Хавтаси, Алла Титвинидзе, Вера Уварова, Тамара Константиновская, Аделаида Немсадзе, Ната Славчева, Алла Рувинская, Анаида Акопян, Валентина Достигаева и все, кто тебя от души любит.

Нанули ВАРАЗШВИЛИ поздравляем с днем рождения.
Желаем узнавать побольше интересных новостей и не отставать от моды.

С уважением, Анна Орфаниди, Лали Дгебуадзе, Додо Лалишвили, Ия Перадзе, Дедджило Эристави, Раиса Мкртчян, Мадонна Карсанова, Диана Габарашвили, Венера Кростева, Алла Есаулова, Зоя и Иванка Костовы, Этери Шенгелия, Полина Иванова, Ирина Епифанова и все, кто тебя любит.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №31

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.: 295-14-70. (Звонить по понедельникам)
ЦЕНА 1 лари 50 тетри.
В дайджесте использованы материалы, фото и скандворды из зарубежных журналов и газет.
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

Домашние любимцы



НЕ «ФУ», А СФИНКС!

Любовь к экзотическим животным не дает покоя: люди заводят лысых котов, собак, а теперь еще и пришла мода на морских свинок и крыс. Разумеется, тоже лысых.

К внешности этих зверьков надо привыкнуть. Похожи они на каких-то инопланетных существ. Кожа в складочках, оттопыренные ушки, усатая мордочка, глазки-бусинки и длинный лысый хвост.

Приличный крыс из хорошей семьи

Когда решение завести крысу-сфинкса в семье было принято, в Интернете мы прочитали несколько объявлений. Обращали внимание именно на заводчиков этой породы. Рассудили так: если человек специализируется на породе, то знает о ней все, следит за своими производителями. И не ошиблись. Когда приехали на знакомство, в квартире было чисто, никаких неприятных запахов. Это порадовало: надежды, что животные, живущие в хороших условиях, будут здоровыми, больше.

Хозяйка показала маму с папой нашего будущего крысенка и категорически запретила нам их трогать - боялась инфекции и вообще: крысы должны знать только «свои» руки. Согласились. Нам вынесли нашего малыша. Ему было всего полтора месяца, и помещался он на пол-ладони, не считая хвоста. Мы протерли руки салфетками, продезинфицировали их гелем. Заводчица проверила, не холодные ли пальцы, и только после этого посадила грызуна на ладони. Потом мы получили рекомендации по перевозке, уходу, разрешение звонить, если будут вопросы, утеплили нашего сфинкса и отправились домой.

Жизнь по правилам

Это чудо мы назвали Пушком - около носа у него на самом деле есть пушок. Возможно, потому, что он самец. У самок такого не наблюдается. Все остальное тельце у него абсолютно голое.

Именно поэтому нам приходится покупать один из самых дорогих наполнителей - курузный. Он мягкий, не царапает нежную кожу сфинкса, полностью натуральный. Надо сказать, мы вообще старались не отступать от правил, которые озвучила заводчица. В зоомагазинах продавцы очень часто тут же начинают говорить, что все это неважно, грызуны и так нормально проживут, и кормить можно другим кормом, и т.п. Лучше не рисковать! Раз уж решились на такую специфическую породу, то и ухаживать за ней надо правильно, не слушая всех подряд.

Для комфортного проживания грызуну требуется температура воздуха от 20 градусов тепла, но не выше 30. Нельзя выносить зверька под прямые солнечные лучи - он может получить ожог. Сфинксам противопоказаны сквозняки. Ставим клетку подальше от окна. Кроме того, у нашего Пушка есть гамачок-труба, в который он может залезть, если замерзнет или захочет подремать. Спит он, как кошка, свернувшись клубочком. Прекрасно знает место туалета в уголке клетки, которое сам же и выбрал для себя.

Возник вопрос, мыть или не мыть крысу. Заводчица сказала, что мыть не стоит - можно простудить животное, к тому же, грызун сам позаботится о своей чистоте. Время от времени протираем кожу Пушка сухой фланелевой тряпочкой и подстригаем коготки миниатюрными ножницами. Только стричь надо очень аккуратно, чтобы не поранить зверька. Уборку в клетке лучше делать один-два раза в

Желание обладать сфинксом должно сопровождаться готовностью к его особому содержанию.

неделю. Незащищенная шерстью кожа подвержена образованию корочек, язвочек. Именно поэтому чистота в клетке, правильный наполнитель и корм - гарантия здоровья вашего питомца.

А характер - так просто золото!

Никогда не могли подумать, что грызун может быть таким ласковым и любознательным. Такое ощущение, что кусаться он вообще не умеет (а может, мы просто не даем ему повода быть агрессивным). Он прекрасно знает руки домочадцев, с удовольствием забирается в ладони, лижет пальцы, сидит на коленях, встает на задние лапки и изучает все вокруг. Абсолютно не боится кота. Кажется, в его генах не заложен страх перед этим хищником. А еще наш крыс скушает, когда надолго остается один. Это особенность сфинксов. Поэтому очень важно один-два раза в день брать грызуна на руки и общаться с ним. От скуки эти нежные создания могут заболеть.

И еще один неприятный момент, к которому надо быть готовым изначально. Милые, добрые сфинксы живут всего полтора-два года. И главная беда этой породы - онкология, которая не лечится. Надеемся, это минует нашего Пушка, и он проживет свой век в радости и здравии.

Наталья Дмитриева.





Легкая одежда

Выбирайте для отдыха свободные фасоны, которые позволят телу дышать и не будут стеснять движений. Отдайте предпочтение натуральным тканям: хлопок, лен, шелк. Чтобы сэкономить место в чемодане, составьте комплекты одежды, где вещи будут взаимозаменяемы.



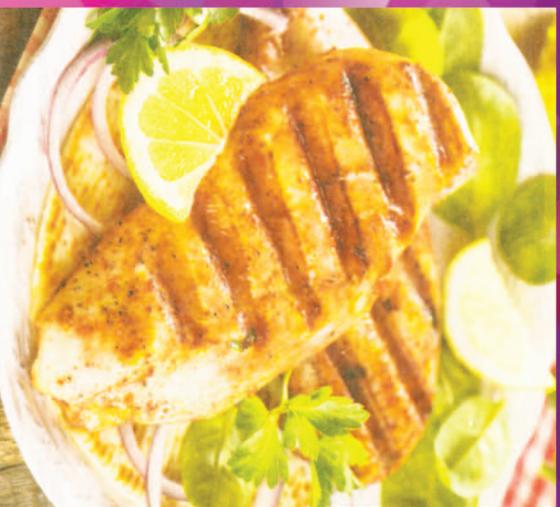
Аксессуары

Стоит позаботиться о головном уборе, который не только эффектно дополнит ваш образ, но и защитит голову, волосы и глаза от солнца. Выберете красивое, яркое и веселое пляжное полотенце, которое будет поднимать вам настроение. И немаловажный аксессуар - яркая пляжная сумка с отделкой, способная вместить в себя все необходимое.

Платья и туники

Идеальным пляжным вариантом является легкое платье из летящей ткани или туника. Это удобно, вещи не сковывают движений, дают телу дышать, подчеркивают женственность. Выбор огромен: от простых лаконичных фасонов до ярких оригинальных моделей. Тунику удобно носить на пляж - ее можно надевать на купальник. А также она способна скрыть недостатки тела.

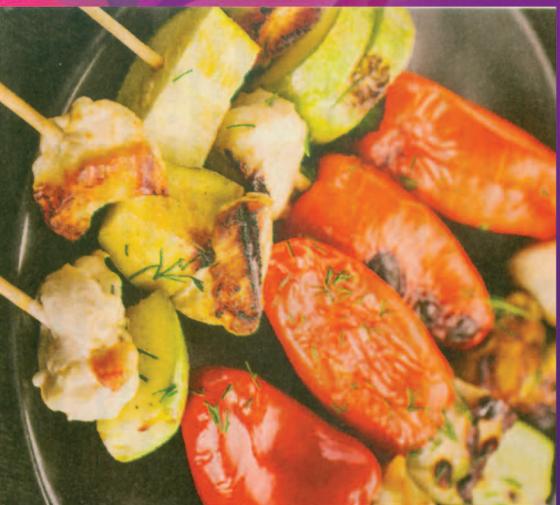




АРОМАТНАЯ ИНДЕЙКА

Филе грудки индейки - 800 г, лук репчатый - 2 шт., паста томатная - 1 ст. л., вода минеральная с газом - 1/2 стакана, масло оливковое - 1/2 стакана, Масло растительное для смазывания, соус соевый - 2 ст. л., кориандр молотый - 1/3 ч. л., аджика, соль, перец молотый - по вкусу.

Для маринада в миске соединить очищенный и измельченный лук (можно натереть его на крупной терке, пропустить через мясорубку или измельчить блендером), томатную пасту, газированную минеральную воду, оливковое масло, аджику, соевый соус, соль и молотый перец. Тщательно перемешать. Филе индейки разрезать вдоль на несколько кусков (в зависимости от толщины филе). Отбить каждый кусок кулинарными молоточком с двух сторон, опустить в подготовленный маринад. Убрать на сутки в холодильник. Разогреть гриль, смазать его растительным маслом и обжарить филе до румяной корочки (около 10 мин.). Подавать с зеленью, свежими овощами и лавашем.



ШАШЛЫЧКИ С ОВОЩАМИ

Цукини - 1/2 шт., перец болгарский сладкий (мелкий) - 4 шт., филе куриное - 300 г, соус соевый - 1/2 ст. л., масло оливковое - 4 ст. л., приправа для курицы - 1/3 ч. л., соль по вкусу, перец черный молотый по вкусу, перец чили молотый по вкусу, мята сушеная по вкусу, масло растительное для смазывания.

Деревянные шпажки размоочить в воде. Филе нарезать кубиками, положить в миску, посыпать приправой для курицы, солью и перцем. Добавить соевый соус и 2 ст. л. масла. Перемешать и оставить на 20-30 мин. В пилале соединить 2 ст. л. масла, соль, перец, мяту и перец чили. Перемешать. Болгарский перец очистить (если крупный - разрезать на четвертинки). Цукини нарезать крупными кубиками. Сложить овощи в глубокую миску, полить пряным маслом, перемешать. Нанизать, чередуя, овощи и филе на деревянные шпажки. Выложить на смазанную маслом решетку гриля и обжарить на мангале. Можно приготовить на сковороде-гриль.



СОЧНАЯ КУРОЧКА

Голень куриная - 1 кг, кетчуп - 6 ст. л., соус соевый - 6 ст. л., перец черный молотый - 1/2 ч. л., хмели-сунели - 1/2 ч. л., лук репчатый - 2 шт., масло растительное для смазывания.

Куриные голени вымыть, обсушить салфеткой, выложить в миску. Добавить кетчуп и соевый соус, всыпать черный перец и хмели-сунели. Лук нарезать кружочками толщиной 7-8 мм и также добавить к курице. Перемешать и оставить на 10-20 мин. Выложить куриные голени и лук на смазанную маслом решетку для гриля и жарить на мангале или в духовке в режиме «Гриль» (25 мин. при 220 градусах). Подавать на листьях салата со свежими овощами. Вариант маринада: мед - 7 ст. л., соус соевый - 7 ст. л., соль - 7 ч. л., перец черный молотый по вкусу, чеснок (пропустить через пресс) - 1-2 зубчика. Продолжительность маринования куриных голеней - 8-12 ч.



ДОМАШНИЕ КОЛБАСКИ

Свинина - 2 кг, сало - 500-700 г, чеснок - 3-5 зубчиков, смесь перцев молотого (черного и душистого) - 1/2 ч. л., соль по вкусу, кишки свиные тонкие - 1 упаковка, масло растительное для смазывания.

Мясо пропустить через мясорубку с крупной решеткой. Сало нарезать мелкими кубиками. Мясо и сало сложить в миску, добавить смесь перцев, соль и измельченный чеснок. Вымешать фарш, влив 50 мл ледяной воды. Убрать в холодильник на 5-6 ч. Кишки (продаются в супермаркете) плотно начинить фаршем с помощью отрезанного горлышка пластиковой бутылки или специальной насадки в мясорубке. Внутри не должно быть пустот и воздуха. Завязать ниткой и уложить в холодильник на 30 мин. Уложить колбаски на смазанную маслом решетку. Острой иглой наколоть каждую колбаску в нескольких местах, чтобы оболочка не лопнула во время жарки. Обжарить на гриле.

