

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОЗИТИВА

№33

август 2018

цена:

1,5 лари

Копилка

СОВЕТОВ

стр.34

Кризис

среднего возраста

стр.24-25

Три

главных Спаса

стр.33

Устраняем

6 проблем кожи

стр.36-37

Крис Хемсворт

“В детстве мне доставалось от кенгуру”

стр.20-21

Дженнифер Энистон

“Мое сердце не разбито”

стр.16-17



Вышиваем крестиком



Вышивка крестиком уже не первый год прочно занимает первое место у рукодельниц и считается модным хобби.

С чего начать

Начинающим рукодельницам стоит обратить внимание на готовые наборы для вышивания с уровнем сложности 1 или 2 звездочки. В таких наборах уже есть плотная канва необходимого размера, нитки, иголка с тупым ушком, подробная схема и рекомендации по вышиванию. Дополнительно потребуется приобрести пяльца (нужный размер будет указан в инструкции из набора). Более опытные вышивальщицы могут приобрести канву и нитки отдельно, а для вышивания использовать готовые схемы из Интернета. В данном случае расчет размера канвы и количество ниток определяется самостоятельно. И такой вариант экономически более выгодный. Канва и нитки мулине выпускаются несколькими текстильными фирмами. Для выбора правильного цвета ниток есть таблицы подбора цвета, где указаны идентичные цвета мулине у разных фирм-производителей.

Какие бывают стежки

В процессе вышивания вам могут встретиться несколько видов стежков.

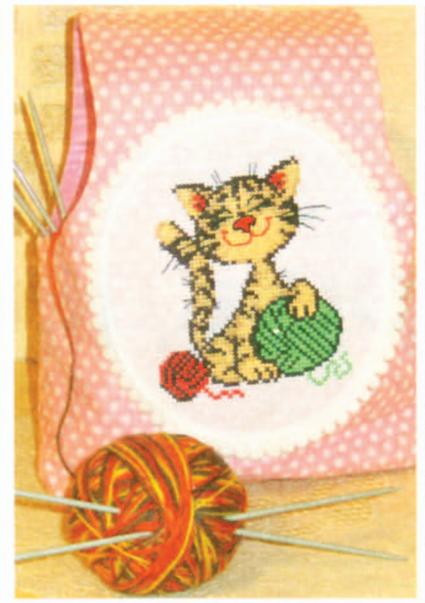
Крест - основной стежок. Эта два пересекающихся диагональных стежка, при этом нижний стежок выполняется из левого нижнего угла в правый верхний угол, а верхний стежок - из правого нижнего угла в левый верхний. Все верхние стежки должны смотреть в одну сторону для создания аккуратного мотива.

Полукрест - это одиночный диагональный стежок.

Французский узелок - данный вид стежка в основном используют для вышивания и создания объема в цветочных сюжетах. На иголку наматывается по 3 витка рабочей нити, и полученный узелок закрепляется на канве.

Бэкстич (назад иголку) - популярный вид стежка. Используется для создания контура и придания четкости мелким деталям вышивки.

Если в наборе используется бисер, то для его пришивания используйте специальную тонкую иголку, а сам бисер пришивайте стежком полукрест. Небольшими вышитыми мотивами можно украсить сумочки, косметички, одежду, предметы быта. Вышивки крупного размера или большие картины следует оформлять в рамки.



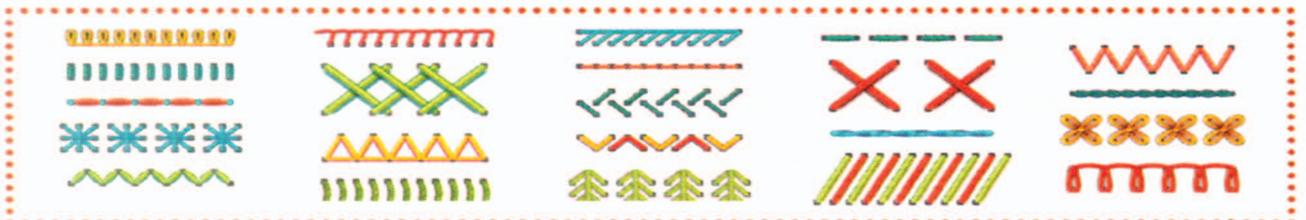
Сумочка для вязания

Сумочку для вязания можно сделать как в подарок рукодельнице, так и самой себе. Теперь клубки и спицы будут всегда под рукой. Чтобы сделать сумочку оригинальной, ее лицевую часть украсьте вышивкой с котиком.

Вам понадобится:

Отрез х/б ткани в горошек; отрез х/б однотонной ткани; тесьма «шарики»; нитки, ножницы, карандаш; шаблон, схема вышивки; швейная машинка.

1. Размер сумочки произвольный. В нашем варианте высота сумочки 26 см, ширина 25 см. Выкроите по 2 детали из основной и подкладочной ткани, припуски на швы по 0,5 см (фото 1).
2. Чтобы декорировать сумку вышивкой, подготовьте вышитый сюжет (у нас это котенок с клубками, размер 14X16 см). Вышивку отпарьте, вырежьте в форме овала или круга. Прикрепите ее на лицевую сторону сумки булавками, приложите тесьму и пришейте прямой машинной строчкой (фото 2). Отпарьте декор через влажную ткань.
3. Сложите попарно детали верха и подкладки лицевыми сторонами вовнутрь и прошейте верхний край (фото 3). Припуски разутюжьте.
4. Детали верха и подкладки сложите лицевыми сторонами и прострочите по вогнутым сторонам. Сделайте вдоль шва надсечки ножницами. Выверните заготовку на лицо, швы отпарьте.
5. Сложите лицевую часть сумки с лицевой частью вышивки, а подкладку с подкладкой лицом к лицу, совместите боковые швы. При этом, ручка сумки останется внутри изделия.



**РОБЕРТУ СТУРУА
ИСПОЛНИЛОСЬ 80 ЛЕТ**

31 июля исполнилось 80 лет выдающемуся театральному режиссёру, актёру, педагогу, заслуженному деятелю искусств Грузинской ССР, народному артисту Грузинской ССР, СССР и Абхазской Автономной Республики Роберту Стуруа.



О Роберте Робертовиче сказаны миллионы слов и сделаны тысячи восторженных отзывов, его творчеству посвящены статьи, а его спектакли будут жить вечно — на сцене и вне ее, в умах тех, кто хоть однажды видел на театральных подмостках работы мэтра.

Роберт Робертович Стуруа родился 31 июля 1938 года в Тбилиси в семье грузинского художника Роберта Стуруа. Учился на режиссёрском факультете Тбилисского театрального института. С 1962 года работает в Тбилиском театре имени Шота Руставели, ученик Михаила Туманишвили. Первый настоящий успех молодому режиссёру принёс спектакль «Сейлемский процесс» по пьесе Артура Миллера «Суровое испытание», поставленный в 1965 году. В 1979-м Роберт Робертович становится главным режиссёром этого театра, а с 1980 года — художественным руководителем. Здесь он поставил такие знаменитые спектакли как «Кавказский меловой круг» Бертольда Брехта и «Ричард III» Уильяма Шекспира.

Стуруа активно сотрудничал с российскими театрами («Сатирикон», Et Cetera, Театр имени Пушкина, Театр имени Вахтангова), где, в частности, ста-

вил шекспировские пьесы («Гамлет», «Шейлок», «Ромео и Джульетта»). Много работал за рубежом: его спектакли шли в Хельсинки, Афинах, Буэнос-Айресе, Лондоне, Киеве, Иерусалиме и других городах. Помимо драматических постановок, на его счету десяток опер. В июне 2013 года открыл в Тбилиси собственный театр «Фабрика», чьей первой премьерой стал спектакль «Мария Каллас. Урок» по пьесе Терренса Макнелли «Мастер-класс».

Снимался в кино. Впервые на экране появился у Отара Иоселиани в картине «Жил певчий дрозд». Его также можно увидеть в фильмах «Золотой паук» и «Прогулка в Карабах».

Обладатель множества наград, среди которых пять Государственных премий, премии имени Михаила Туманишвили, Александра Казбеги, Константина Станиславского и Георгия Товстоногова, Премия Чаплин-клуба, премии Английской и Итальянской критики, премия Государственного университета Аргентины, Орден Чести, Орден Дружбы, «Чайка», «Золотая маска», Гран-при фестиваля «Балтийский дом» и Президентская золотая медаль за выдающиеся заслуги в деле развития грузинской театральной культуры.

**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕППИ
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

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

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



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

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

Тел.: 5.93-200-223

Кети Мchedlishvili

**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.**

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

Ваш шанс

Экстрасенс и мастер Рэйки Дмитрий Алексеевич Бибилашвили основал первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, являясь ее Вице-Президентом. Экстрасенс Дмитрий эффективно увеличивают жизненную энергию после длительных болезней и операций. Выявляет причины проблем, неудач, невезения, болезней и несчастий – наличие порчи, сглаза, родовых и бытовых проклятий. Очищает ауру человека от вышеперечисленных проблем. Очищает жилые и рабочие помещения от накопившейся черной энергетики. Изготавливает персональные защитные талисманы для людей, жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес.

Уникальным методом блокировки накажет врагов, завистников, конкурентов, злых соседей и злых родственников.

Метод диагностики Дмитрия уникален, потому что он не имеет аналогов. Он не основан на гаданиях. Дмитрий работает с энергоинформационными полями и новыми энергиями, и энергетическим полем пациента, благодаря тому, что видит ауру и все проблемы на ней. Использует чисто научный подход и древние ритуалы.



Что делает Дмитрий – никто не может. Сеансы и диагностика проводятся как очно, так и по фотографии.

Экстрасенс Дмитрий Алексеевич Бибилашвили ведет 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 мой e-mail dmitri.bibilashvili@gmail.com

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал.



Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили (Рудой) – автор книги «Хранительница очага», основала первую в Грузии Международную Ассоциацию независимых парапсихологов и экстрасенсов, яв-

ляясь ее Президентом.

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

Ольга работает с энергоинформационными полями и новыми энергиями, и энергетическим полем пациента, благодаря тому, что она видит ауру и все проблемы на ней. Использую чисто научный подход и древние ритуалы.

Ритуалы Ольга проводит как очно, так и по фотографии. Полностью очищает человека от вышеперечисленных проблем. Очищает жилые и рабочие помещения от негатива. Возвращает «украденную» судьбу.

Изготавливает персональные защитные талисманы для людей, жилых и рабочих помещений, а также талисманы на любовь, карьеру, удачу, бизнес.

Парапсихолог Ольга Александровна Бибилашвили (Рудой) ведет 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 мой e-mail - olga.bibilashvili@gmail.com

На наиболее интересные вопросы отвечать буду через журнал

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Я гипотоник, поэтому часто мучает слабость

К счастью, нашла рецепты, которые помогают бороться с головокружением. При низком кровяном давлении принимаю по 1 чайн. ложке через 2 часа после еды смесь из 50 г поджаренных и смолотых зерен кофе, 250 г меда и сока одного лимона. Храню смесь в холодильнике. При головокружении хороший эффект дает настой листьев облепихи. Завариваю 1 ст. ложку измельченных листьев 1 стаканом кипятка, настаиваю в термосе полчаса. Процеживаю и выпиваю за один прием.

И. Коваленко.



Луковый компресс от растяжений

Хочу поделиться простым рецептом при растяжении связок. Когда это случается, первое средство - луковый компресс. Головку репчатого лука мелко нарежьте, смешайте с таким же количеством (по объему) сахара.

Смесь разотрите в однородную кашу. К больному месту приложите марлю или бинт, сверху нанесите луковую кашу. Накройте полиэтиленом или компрессной бумагой и забинтуйте. Компресс держите ночь. На другой день растяжение сухожилия можно полечить горячим молочным компрессом. Молоко нагрейте до той температуры, какую сможете терпеть. Окуните



марлю в молоко, обмотайте больное место, держите до остывания, потом поменяйте.

Н. Киреева.

Цистит вылечила так

Нагрела на сковороде 1 кг соли, пересыпала в хлопчатобумажный мешочек. Накрыла его полотенцем, чтобы не обжечься, встала обеими ногами и топталась на нем 5-10 минут. Процедуру делала на ночь. Параллельно с этим заваривала 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку толокнянки (медвежьего ушка), настаивала 30 минут. Процеживала, добавляла соды на кончике ножа и принимала по 1 ст. ложке 4-5 раз в день через 40 минут после еды. Курс лечения - 2-3 недели.

И. Рудова.

Горячий чай от глаукомы

Эта болезнь возникает из-за повышенного внутриглазного давления и может привести к повреждению зрительного нерва. Она - одна из главных причин слепоты во всем мире. Британские ученые провели очередное исследование и выяснили, что любители пить очень горячий чай реже становятся жертвами глаукомы. Возможно, это связано с содержанием большого количества антиоксидантов в чае, которые замедляют гибель клеток глаза.

Василек поможет глазам

При утомлении глаз заварите 10 цветков василька стаканом воды, настаивайте 30 минут. В настое смочите ватные диски и приложите к глазам на 20 минут. Промывание глаз и компрессы с настоем также помогают при конъюнктивите. Ваткой, смоченной в настое, протирайте глаза утром и вечером. За несколько дней заболевание пройдет.



Сам себе доктор

Лисички избавят от паразитов. Настойка лисичек избавит от глистов - остриц, аскарид. Залейте 2 ст. ложки измельченных свежих лисичек (или 3 ст. ложки сухеных) 150 мл водки и настаивайте в холодильнике 2 недели. Не фильтруйте, только периодически взбалтывайте. Пейте по 1 чайн. ложке на ночь. Курс лечения - 1 месяц.



Пригодится

✓ Гипертоникам и страдающим болезнями сердца нужно избегать физических нагрузок. Не выходите на улицу в жаркие часы, окна закрывайте светоотражающей пленкой, реже пользуйтесь духовкой, еду разогревайте не на плите, а в микроволновке.

✓ Чтобы понизить давление, 4 ст. ложки семян укропа измельчите в кофемолке, высыпьте в пол-литровую банку и перемешайте с 20 чайн. ложками сахара. Принимайте по 1 чайн. ложке смеси перед едой, запивая водой. Смесь храните в сухом месте, закрыв посуду крышкой.

✓ В жару у гипертоников давление снижается, им кажется, что они выздоровели, поэтому прекращают принимать лекарства от давления. Поступать так ни в коем случае нельзя! Лучше скорректировать дозу. Ведь стоит температуре воздуха прийти в норму, давление подскочит. Если не принять лекарство - возможен гипертонический криз! Кстати, хранить лекарства в жару необходимо в холодильнике. И не прекращайте принимать препарат, предупреждающий образование тромбов.



БОРЩЕВИКОМ РАНЬШЕ ЛЕЧИЛИ СУСТАВЫ

Какое-то время я работала в животноводстве. Возле ферм росли очень красивые кусты борщевика. В нем много аскорбиновой кислоты и микроэлементов, необходимых крупному рогатому скоту. А одна доярка рассказывала, чтобы не умереть с голоду, ее семье приходилось есть борщевик. Его квасили в бочках, как капусту, и варили щи. Отвар из борщевика получается вкусным и наваристым - не хуже мясного бульона. Из побегов готовили начинки для пирожков. На зиму сушили листья борщевика, складывали в холщовый мешок и вешали за печь. Когда болели суставы, листья заливали кипятком и парили в настое ноги. А от поноса лечились так: 1 ст. ложку измельченных листьев заливали 1 стаканом кипятка, настаивали два часа, процеживали и пили по 1 ст. ложке каждые два часа.

В. Шевцова.



РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ

О том, какие необходимо задать вопросы своему врачу, если вам поставили этот диагноз, расскажет И. Новиков, невролог, врач высшей категории.

1. Какой тип рассеянного склероза у меня? Ремитирующий тип - самый распространенный. После обострений следуют периоды без симптомов, которые называются ремиссиями. **Первично-прогрессирующий.** При этом типе течения болезни нет периодов обострений и ремиссий. Симптомы ухудшаются с течением времени.

Вторично-прогрессирующий. Поначалу идут вспышки симптомов, затем периоды восстановления, но с течением времени симптомы ухудшаются и учащаются.

Прогрессивно-рецидивирующий. Очень редкая форма. Симптомы ухудшаются с самого начала. Вспышки чередуются с восстановлением, но симптомы ухудшаются.

2. Что может спровоцировать появление вспышек? Болезнь Лайма, другие инфекционные заболевания, генетические нарушения и инфекции. Дефицит витамина B12 способствует появлению симптомов этой болезни. Прежде чем поставить окончательный диагноз рассеянный склероз, врач должен наблюдать за вашим состоянием.

3. Будут ли новые симптомы? Станут ли они тяжелее со временем? Симптомами рассеянного склероза могут быть онемение, усталость, боль, проблемы при ходьбе. У каждого больного недуг проявляется по-разному, и симптомы могут меняться с течением времени. К счастью, ими можно управлять с помощью медицины.

4. Можно ли самому как-то справиться с болезнью? Научитесь бороться со стрессами с помощью, например, йоги. Если при жаре или высокой температуре стало хуже, постарайтесь найти комфортную атмосферу в помещении, включите кондиционер или вентилятор, откройте ненадолго окно. Принимая душ, не используйте слишком горячую воду. Пейте прохладную воду или соки и постарайтесь отказаться от кофе.

Как узнать, работает ли выписанное врачом лекарство? Если лекарство не подходит, появляются побочные эффекты - один или несколько. Надо сообщить врачу о такой реакции организма, и он пропишет другое. Вот почему так важно регулярно общаться со своим лечащим врачом. Никогда не прекращайте принимать лекарства, не посоветовавшись с врачом.

5. Какие препараты принимать? Есть комплекс лекарственных препаратов, которые замедляют течение рассеянного склероза. Они же помогают облегчить симптомы и уменьшают обострения. Физическая активность, дозированная работа в саду и огороде улучшают общее самочувствие. Но в каждом конкретном случае врач подбирает препарат, анализируя ситуацию и наблюдая за реакцией больного.

6. Каких побочных эффектов можно ждать? Побочные эффекты могут быть в виде симптомов гриппа, головной боли, диареи, кожного раздражения. Сообщите своему врачу, если они у вас появятся.

7. Могут ли упражнения помочь чувствовать себя лучше? Да. Физические упражнения дают энергию, укрепляют мышцы и поднимают настроение. Они также помогут, если появятся проблемы в работе мочевого пузыря и кишечника. Надо больше ходить, держать осанку.

8. Как рассеянный склероз влияет на половую жизнь? Возможно нарушение либидо у женщин, начинают плохо работать половые железы, мало выделяется смазочной жидкости. У мужчин может быть эректильная дисфункция. Но современные лекарства решают эти проблемы.

Симптомами рассеянного склероза могут быть онемение, усталость, боль, проблемы при ходьбе.

Рекомендуем

✓ При неврите слухового нерва полезно любое тепло: горячие компрессы, нагретая в мешочке соль или горячий песок.

✓ Для улучшения зрения и слуха чаще пейте чай из лепестков красной розы.

✓ Голова кружится и в голове шумит? Прикладывайте к затылку и темени натертую кашицу корней хрена в марлевом мешочке.

✓ Чтобы улучшить слух и снять боль в ухе, согревайте ухо над паром от кипящего отвара листьев шалфея.

Вместо зубной пасты в нашей семье используют порошок из трав

Растения не только чистят зубы, но и лечат десны, избавляют от микробов. Травы (шалфей, чабрец, ромашку, тысячелистник, душицу) я собираю в лесу во время их цветения. Беру и крапиву - кроме цветков и листьев, еще семена и корни. Если есть возможность заготовить эхинацею, мяту, стевию, лимонник - они тоже подойдут.

Сушу травы, сначала подвесив под крышей на-

веса, потом в духовке. Надо, чтобы они рассыпались в руках. Затем измельчаю в кофемолке. Для улучшения чистящих и дезинфицирующих свойств добавляю к травяному порошку измельченные специи - укропные семена, имбирь, корицу, куркуму, гвоздику, кориандр, кардамон. А также кожуру гранатов, кору березы, осины, дуба. Все эти компоненты можно сочетать по своему вкусу. Мне, например, нра-

вится порошок, в котором больше мяты. Мужу - смесь, где больше чабреца. Для детей я делаю сладкий порошок с сушеной стевией. Таким травяным зубным порошком пользуемся утром и вечером.

P.S. Если совсем не можете обойтись без зубной пасты, то попробуйте чистить зубы порошком из лекарственных растений хотя бы раз или два в неделю - и уже почувствуете эффект.

О. Рябушкина.

Если у вас прекрасное настроение и по утрам встаете в бодром расположении духа, значит, все хорошо. Продолжайте отдыхать.

Жаркие стрессы не для вас

Лишь для здоровых это хорошо

Жаркий климат для людей средних или северных широт - это прежде всего стресс для организма. Лишь для здорового человека это благоприятно, так как тренирует работу всех органов и систем организма. И тогда он становится выносливее. Длительное пребывание на солнце может спровоцировать ухудшение различных хронических заболеваний.

Расслабляйтесь без крайностей

Многие, уезжая в отпуск, хотят расслабиться, отдохнуть. Прыжки с парашютом, дайвинг, ночные дискотеки, алкоголь приводят к большим перегрузкам. И получается не отдых, а безумная гонка за удовольствиями. Все должно быть в меру, без крайностей.

Если чувствуете, что вам тяжело каждый день отплясывать на дискотеке или совершать экскурси-

онные поездки, то откажитесь от них. Слабость, дискомфорт, плохое настроение - это сигналы вашего организма. Задумайтесь, о чем он вас предупреждает.

Если у вас прекрасное настроение и по утрам встаете в бодром расположении духа, значит, все хорошо. Продолжайте отдыхать.

Осторожно: сердце!

Очень высокая температура - 35 градусов и выше - дает большую нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Она расслабляет сосуды, и происходит отток крови от сердца к конечностям. В результате чего к сердцу поступает недостаточное количество крови, и общее состояние может ухудшиться. У людей с больным сердцем при длительном пребывании на солнце часто появляются отеки, ощущение тяжести в ногах. Лучше пройти санаторно-курортное лечение. Очень хорошее влияние на сердце оказывает микроклимат сосновых боров.



Летите самолетом!

Немалое значение имеет способ передвижения. Если вы выбрали самолет, то знайте, что длительность полета не должна превышать 2-3 часов. При долгих перелетах могут возникнуть снижение артериального давления, обезвоживание организма, увеличение отеков ног, что может привести к венозным тромбозам.

И последнее. Срываться с места и ехать куда-либо на 5-7 дней не имеет смысла. Потому что адаптация у сердечников длится дольше, чем у других людей. Промучившись в лучшем случае 4-5 дней, вы рискуете остаться без отдыха. Ваш отпуск должен длиться 2-3 недели, и тогда хорошее самочувствие вам обеспечено.

Н. Пяткин, терапевт.

Тест-диагностика

С ГОРМОНОМ ЧТО-ТО ПРОИСХОДИТ...

ЕСЛИ ФУНКЦИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ПОВЫШЕНА (ГИПЕРТИРЕОЗ, ТИРЕОТОКСИКОЗ).

- ✓ Обмен веществ ускоряется, аппетит повышается. Теряете вес, хотя питаетесь хорошо.
- ✓ Ритм сердца ускоряется до 90 ударов в минуту. Появляются тахикардия, аритмия, перепады кровяного давления.
- ✓ Вы не переносите жару. Мучает жажда. Обильно потеете. Постоянно бегаете в туалет, чтобы помочиться.
- ✓ Постоянно возбуждены. У вас избыток энергии, но тем не менее быстро устаете.
- ✓ Щитовидная железа может увеличиваться. Воз-

можны диффузные и узловые изменения, которые выявляются с помощью УЗИ.

- ✓ Кожа истончается. Появляются неприятные ощущения в глазах, иногда непереносимость яркого света. Глаза могут быть увеличены и выпучены.
- ✓ Донимают бессонница, сон становится прерывистым и беспокойным.
- ✓ Появляются непонятные проблемы с желудком и кишечником: то понос, то рвота.
- ✓ У женщин нарушается менструальный цикл, развивается бесплодие.

Выпадают и истончаются волосы, ногти становятся ломкими, появляется ранняя седина? Проверьте щитовидную железу.

ЕСЛИ ФУНКЦИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ СНИЖЕНА (ГИПОТИРЕОЗ).

- ✓ Обмен веществ замедляется. Появляется лишний вес, который продолжает увеличиваться даже при обычном питании.
- ✓ Ритм сердца замедляется до 50-60 ударов в минуту, кровяное давление снижается, повышается уровень холестерина.
- ✓ Вы не переносите холод, постоянно хотите согреться. Температура тела снижается.
- ✓ Снижается тонус организма. Быстро утомляетесь, появляются слабость и сонливость.
- ✓ Вялость, безразличие, апатия, подавленность и депрессия сменяют друг друга.

- ✓ Появляется сухость и ломкость волос и ногтей, выпадают брови.
- ✓ Щитовидная железа может увеличиваться как при избытке, так и при недостатке гормонов. Возможны диффузные и узловые изменения, которые выявляются с помощью УЗИ.
- ✓ Лицо отекает.
- ✓ Мучают вздутие живота, запоры, тошнота.
- ✓ У женщин месячные становятся болезненными, появляются проблемы с зачатием и вынашиванием ребенка. Во время беременности наблюдается задержка развития плода.
- ✓ Днем постоянно хочется спать.
- ✓ Появляется мышечная слабость и боли в суставах.

ВОЗБУЖДЕНИЕ, РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ, БЕСПОКОЙСТВО, ТРЕВОГА, СТРАХ ПОСТОЯННО СМЕНЯЮТ ДРУГ ДРУГА.

✓ При простудных заболеваниях и головной боли 1 ст. ложку сухих цветков бузины залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите. Пейте по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 15 минут до еды (лучше с медом).

✓ От кашля 1 ст. ложку сухих цветков бузины залейте 0,5 л кипятка. Настаивайте, укутав, 30-40 минут, процедите. Пейте на ночь по 1-2 чашки в теплом виде с сахаром или медом и молоком.

✓ При запорах щепотку сушеных плодов бузины залейте 200 мл охлажденной кипяченой воды, настаивайте 2 часа, процедите. Пейте по 150-200 мл 1 раз в день.

✓ От сухого кашля, подагры, артрита, диабета, при ревматизме, заболеваниях по-

ЧАЩЕ ВСЕГО ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ БУЗИНА ЧЕРНАЯ.

ЦЕЛИТЕЛЬ БУЗИНА

чек, простудных заболеваний, гриппе, ангине, фурункулезе сок цветков бузины смешайте поровну с медом и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Или сок из свежих плодов бузины пейте по 1 стакану с 1 ст. ложкой меда в 3 приема в течение дня.

✓ Заболели почки? Появились отеки? Залейте 1 ст. ложку листьев бузины 1 стаканом кипятка, кипятите 3-7 минут на слабом огне, охладите, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.



✓ При подагре, суставном ревматизме, миокардите, пороках сердца, климаксе 1 ст. ложку сухих цветков бузины залейте 1 стаканом воды, кипятите 15 минут, настаивайте 45 минут, процедите, отожмите и доведите объем до первоначального. Пейте по 1/3-1/2 стакана в теплом виде 2-3 раза в день до еды.

✓ Как легкое слабительное 20 г листьев бузины залейте 1 стаканом кипятка, добавьте 1 ст. ложку меда или поварите листочки бузины в меду. Пейте по 1/4 стакана после еды.

✓ С хроническими запорами справится сок из молодых листьев бузины. Смешайте поровну с медом. Принимайте по 1 ст. ложке.

✓ При сахарном диабете 1 ст. ложку сухих измельченных корней бузины залейте стаканом кипятка, держите на водяной бане 30 минут, затем настаивайте 10 минут, процедите и доведите объем кипяченой водой до исходного. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

✓ Болит горло? Залейте 3-4 ст. ложки цветков бузины стаканом кипятка, кипятите 5 минут на слабом огне, охладите, процедите. Используйте для полосканий.

✓ Раны, мокнущие язвы, ожоги присыпайте порошком коры и корней бузины.

**С. Трофимов,
народный целитель.**

Снадобье из зеленого грецкого ореха

Смешайте в равных пропорциях пропущенные через мясорубку зеленые грецкие орехи и мед. Настаивайте в темном месте месяц в плотно закрытой банке, время от времени встряхивая содержимое. Готовое снадобье принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Оно улучшает состав крови и укрепляет иммунитет.

Кора рябины от атеросклероза

Она предотвращает образование тромбов, выводит лишний холестерин и не дает образовываться бляшкам в сосудах. Залейте 1 десертную ложку измельченной коры рябины 1,5 стакана воды. Держите на водяной бане 15 минут, затем перелейте в термос и настаивайте 5 часов. Процедите и принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды. Курс лечения - 2-3 раза в год по месяцу.

Желтая акация зацвела

При артрите или ревматизме приготовьте из цветков и веточек желтой акации спиртовую настойку: 200 г сухой измельченной акации (цветы и веточки) засыпьте в емкость из темного стекла, залейте 500 мл водки, плотно закройте, поставьте на две недели в темное место. Емкость периодически встряхивайте. Готовой настойкой натирайте больные суставы, утепляя шерстяным шарфом или платком. Если боли очень сильные, в настойку добавьте натертый свежий хрен в пропорции 1:1.

Щитовидка и стрессы

У щитовидной железы есть свои нервные центры. Они находятся в шее. Именно эти скопления нервных клеток управляют железой, несмотря на то, что расположены не в ней.

Когда человек переживает тяжелый стресс, потерю близкого, мучительный развод, сильный испуг, эти нервные центры активизируются, и щитовидная железа испытывает мощное перенапряжение. В ответ в ней усиливается производство гормонов. И стремительно, буквально за несколько часов, развивается гипертиреоз. Он проявляется частым сердцебиением, нервозностью, потливостью, потерей веса, если стресс длится долго, то и выпадением волос. Выявить заболевание можно по анализам крови на гормоны ТТГ, Т4 свободный и Т3 свободный.

Впоследствии, избыток гормонов может привести к образованию узлов в железе. Эти узлы чаще всего доброкачественные. Более того, они полезны, так как образуются, чтобы обеспечить возросшую потребность в щитовидных гормонах. Радикально бороться с ними не только не нужно, но и вредно. Они помогают организму пережить тяжелый период.

Тем не менее, характер любых растущих узлов на щитовидке нужно уточнить с помощью УЗИ и специального исследования - сцинтиграфии.

Хорошая новость. Щитовидная железа способна восстанавливаться, а ее ткани - обновляться. Чтобы запустить этот процесс, нужно устранить перенапряжение органа. При усиленной выработке гормонов, частом пульсе и тревожности назначаются тиреостатики. Но эти медикаменты лишь уменьшают образование гормонов в щитовидной железе, не влияя на основу болезни - активизированные нервные центры. Поэтому, одновременно с применением лекарств надо успокаивать нервную систему. Это позволяет избежать операции.

Большую помощь здесь может оказать физиотерапия - лечение светом. Человек начинает легче переносить нагрузки. У него налаживаются сон, аппетит, настроение. Уменьшается, а затем исчезает чувство давления в шее. Ускорят выздоровление хороший сон, полноценное питание. Также избегайте физических и эмоциональных перегрузок, больше гуляйте на свежем воздухе, не переохлаждайтесь. Если придерживаться всех этих рекомендаций, щитовидная железа восстановится без операций и гормонов.

**Э. Соловьева, эндокринолог,
врач II категории.**



МОКРИЦА

В листьях мокрицы витамина С в 1,5 раза больше, чем в лимоне. Также она богата каротином, витамином Е, железом. Мокрицу можно назвать диким салатом для красоты и молодости.

✓ Устают ноги? Сильно потеют и болят стопы? Уложите свежие листья мокрицы в обувь как стельки или набейте ею носки. Меняйте траву каждый час и так ходите в течение дня.

✓ При болях в пояснице или ломоте в суставах помните мокрицу руками, чтобы дала сок, и приложите к больным местам. Сверху завяжите платком. Компресс держите, пока трава не станет горячей и не завянет. После этого поменяйте ее на свежую.

✓ Поможет мокрица и при геморрое - успокоит зуд, остановит кровотечение, если оно есть. Сполосните траву холодной водой и приложите к шишке или просто набейте ею трусы.

✓ Соком из мокрицы обрабатывайте сыпь на коже, в том числе после укусов комаров, или смазывайте им ожоги. Для приготовления сока пропустите траву через мясорубку и отожмите через марлю. Каждый раз нужно готовить свежий сок, так как хранить его нельзя.

✓ Кашицу из мокрицы, пропущенной через мясорубку, можно прикладывать к глазам, если они воспалены. Для этого заверните ее в бинт и приложите к глазам. Перед приготовлением кашицы траву тщательно вымойте.

На каждый день

На стопах нет солевых желез

Кожа плохо увлажняется, а потому грубеет и трескается. Для женщин эта проблема особенно актуальна после 40 лет. Перед сном нанесите на стопы увлажняющий крем и наденьте силиконовые носки. Это улучшает состояние кожи. Еще сделайте анализ на сахар крови. Его повышенный уровень также может быть причиной потрескавшихся пяток.

Зеленое меню

Врачи пришли к выводу, что диабетики должны ежедневно включать в свое ежедневное меню блюда, в состав которых входят шпинат, кочанная, спаржевая и цветная капуста. Полторы порции этих овощей в сутки способны на 14% сократить риск сахарного диабета II типа (одной порцией диетологи называют 80 г продукта).

При сахарном диабете

✿ От трофических язв возьмите поровну еловую живицу, свиное нутряное сало и воск. Растопите воск, добавьте в него сначала живицу, затем сало. Нагрейте смесь на малом огне до закипания, постоянно помешивая, кипятите 3-4 минуты. Снимите с огня и, помешивая, охладите на воздухе. Накладывайте повязку с мазью на язвы.

✿ Корень хрена длиной 20 см и толщиной в палец хорошо вымойте. Не очищая, измельчите и насыпьте в литровую банку или бутылку. Добавьте 9 зубчиков измельченного чеснока и залейте пивом по плечики. Поставьте на 10 дней в темное место, затем процедите. Первые 2 дня принимайте по 1 чайн. ложке 2-3 раза в день, в последующие дни - по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

✿ Сварите жидкую гречневую кашу, процедите и пейте полученную жидкость, когда захочется (6-7 раз в день), пока сахар в крови не снизится до нормы. В дальнейшем, для профилактики рекомендуется пить этот отвар периодически, короткими курсами.



Э то воспаление слизистой оболочки ячеек (воздухоносных полостей) решетчатой кости, входящей в состав скелета носовой полости. Вызывают заболевание вредные микроорганизмы - стафилококки, стрептококки, аденовирусы, которые проникают в воздухоносные полости решетчатой кости. Патологический процесс нередко развивается на фоне обыкновенного насморка, гриппа, гайморита (воспаление слизистой оболочки верхнечелюстной пазухи), фронтита (воспаление слизистой оболочки лобной пазухи).

Болезнь, как правило, проявляется болью в области переносицы или уголков глаз. Человек часто жалуется на головную боль, затруднение носового дыхания и расстрой-

Этмоидит

Болезнь, как правило, проявляется болью в области переносицы или уголков глаз. Человек часто жалуется на головную боль, отсутствие обоняния.

ство или полное отсутствие обоняния. При появлении таких симптомов нужно обратиться к лору, чтобы недуг не перешел в хроническую форму с образованием полипов. Для постановки диагноза врач назначит риноскопию - осмотр полости носа - и рентгенографию.

В первые дни болезни лечение заключается в закапывании в нос сосудосуживающих капель, которые уменьшают отек слизистой оболочки, а также в использовании антибиотиков и обезбо-

ливающих препаратов. Положительный эффект оказывает промывание пазух носа, которое проводит врач. Также очень хорошо растереть переносицу и крылья носа горчичным маслом, прогреть мешочками с солью и закапывать 2 раза в день в каждую ноздрю 3-5 капель заварки черного чая. Когда состояние улучшится, назначаются физиотерапевтические процедуры и массаж в области придаточных пазух, который помогает устранить в них застойные явления. В тяжелых случаях прибегают к хирургическому вмешательству.

Для профилактики этмоидита надо своевременно лечить заболевания, которые к нему привели, и укреплять иммунитет.

✓ При суставном ревматизме полезны сок или варенье из ягод брусники. Принимайте по 5-6 ст. ложек в день в течение 3-6 месяцев.

✓ От лишая смешайте порошок листьев моркови и мед (1:1). Смазывайте смесью пораженные участки.





СТОП-СИГНАЛ

Болезни стоп могут не только испортить походку, но и спровоцировать системные неполадки в организме. В общем, лечить их надо быстро. И да, сами они не пройдут.

не добиться). Ортопедическая стелька также стимулирует кровообращение и массирует подошвенную поверхность.

Все сложно

Стопа - самая непростая костная конструкция в человеческом организме. В ней 33 сустава, 20 мышц и более 100 связок. За 60 лет среднестатистический человек проходит более 100 тысяч километров. Кроме того, в стопе огромное количество нервных окончаний и кровеносных сосудов. Нарушение естественной циркуляции немедленно отражается на состоянии всего организма. Если связкам и мышцам не хватает сил поддерживать стопы, проблемы неизбежно возникнут. Вторая причина риска - избыточная масса тела. Стопа каждого человека как бы «запрограммирована» на работу с нормальным весом «хозяина». Увы, все, что приходится выдерживать сверх нормы, автоматически приводит к развитию патологий.

***ВАЖНО!** Деформирует стопы и неудобная, нарушающая анатомические законы обувь. Речь не только о шпильках, но и о слишком узких или наоборот свободных ботинках.*

Звездная болезнь

Одно из самых распространенных заболеваний ступней - бурсит большого пальца. Эту костную деформацию еще называют «голли-вудской визиткой». Именно звезды «фабрики грёз» в начале 30-х гг. XX века ввели моду на обувь с очень узкими носами. В сочетании с высоким каблуком (больше 5 см) такая колодка провоцирует специфическое искривление больших пальцев. Первые фаланги как бы выворачиваются, отдаляясь от остальных пальцев, а вторые отклоняются ровно в противоположную сторону. Сустав, расположенный между ними, смещается и образует «шишку» у основания большого пальца. Суставная сумка воспаляется и начинает опухать. Застой жидкости нарушает кровообращение и пережимает нервные окончания.

Сначала приходится отказаться от любимых «лодочек», а затем ногам становится плохо даже в домашних тапочках. На начальных стадиях бурсит поддается коррекции с помощью специальных вкладышей в обувь и межпальцевых подушечек. Но, если промедлить с лечением, деформация захватит второй и третий пальцы, и результате разовьется в так называемый «молоткообразный палец». Пальцы согнутся и зафиксированы в таком положении («окостенеют»). Причина происходящего - миастения, или, иначе говоря, ослабление мышц.

**около 90% людей
СТРАДАЮТ РАЗЛИЧНЫМИ
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СТОП**

Ахиллесова пята

Если продолжать носить «вредную» обувь, можно заработать фасциит - воспаление жесткой фиброзной ткани (фасции), расположенной вдоль нижней поверхности ступни. Она связывает пяточную кость с плюсневыми и как бы поддерживает всю продольную часть. Помимо боли и дискомфорта при ходьбе, фасциит чреват образованием костного нароста - пяточной шпоры. Не заметить ее невозможно: острые боли после подъема с постели, долгого пребывания в вертикальном положении и при длительном сидении - главные симптомы. Позже к ним могут присоединиться боли в пояснице. А дальше - позвоночные деформации. К сожалению, консервативные методики (ультразвук, фонофорез, тейпирование) малоэффективны в борьбе с фасциитом. Пациентов с такими заболеваниями обычно отправляют на операцию.

**50% ВСЕХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
НОГТЕЙ СОСТАВЛЯЮТ
ГРИБКОВЫЕ ИНФЕКЦИИ**

Примерно в 970 году нашей эры супруга китайского императора Ли Ю династии Тан сделала себе туфли в виде лепестков лотоса в натуральную величину. Влезть в них она смогла, только туго зашнуровав стопу шелковыми лентами. А дальше девушке предстояло в этих туфельках... танцевать. Танец, состоявший из покачиваний и перемещений крошечными шажками (по-другому в такой обуви ходить было невозможно), произвел неизгладимое впечатление на всех собравшихся. И положил начало многовековой традиции, искалечившей тысячи женских ног (а заодно и судьбы). Согласно «утвержденному» после выступления Ли Ю эталону красоты, размер ступни взрослой женщины не должен был превышать 10 см. В результате, девочкам в пять-шесть лет начинали особым образом бинтовать ноги, деформируя мышцы и кости стопы и полностью нарушая анатомию опорно-двигательной системы. Все эти манипуляции приводили к тому, что женщины просто не могли стоять и ходить самостоятельно. «Они подобны тростнику, который колышется от ветра», - говорили о них. Романтический флер «лотосовых ножек» развеялся только в начале прошлого века: правительство Китая жестко запретило это издевательство над людьми.

В стельку

Если у вас уже обнаружены какие-либо отклонения от нормы, имеет смысл подумать о специальных ортопедических стельках (или обуви). За счет твердого супинатора в районе внутреннего свода они оптимизируют распределение нагрузки на стопу. Метатарзальная подушка приподнимает на нужную высоту зоны переката, предупреждая плоскостопие (без нее нужного эффекта

По точкам

В восточной медицине считается, что на ступне расположены зоны проекции различных внутренних органов. Появление натоптышей и мозолей может сигнализировать о проблемах с теми или иными органами. Например:

- ✓ мозоли на подушечках под пальцами указывают на неполадки в пищеварительной системе;
- ✓ мозоль на мизинце правой ноги говорит о нарушениях в работе печени;
- ✓ мозоли на мизинце левой ноги - о риске развития сердечно-сосудистых заболеваний;
- ✓ натоптыши на больших пальцах - показатель нехватки витаминов А и группы В;
- ✓ равномерное огрубение всей поверхности стопы - сигнал сбоев в обменных процессах.

На босу ногу

Костно-мышечные деформации - не единственный враг ступней. Если верить статистике ВОЗ, самые распространенные заболевания стоп в мире - это кожные инфекции. Пальма первенства тут, разумеется, принадлежит грибок. Влажная среда - их излюбленное место жизни. Достаточно на минуту встать босыми ногами на пол, где до вас стоял человек, зараженный этой заразой, и все - вы тоже заболели.

Как правило, эпицентр инфекции - межпальцевая область. Кожа становится рыхлой, с мокнущими участками, издающими неприятный запах. Грибок может прогрессировать, поражать ногтевые пластины. Все эти процессы сопровождаются зудом, отеками и болью при ходьбе. К счастью, современная фармакология научилась справляться с этими вредными и живучими микроорганизмами довольно быстро. Обычно двухнедельного использования соответствующих мазей или спреев достаточно, чтобы полностью излечиться.

Скрытая угроза

Страшен стопам не только грибок, но и вирусная инфекция. Именно она вызывает развитие подошвенной бородавки. Внешне ее легко перепутать с обычной мозолью. Однако, если мозоль - дефект поверхностных слоев кожи, то бородавка прорастает внутрь тканей. Чем глубже она «пускает корни», чем плотнее становится, тем больший дискомфорт вызывает. В запущенных случаях бывает, что на стопу, пораженную бородавкой, невозможно наступить - так сильна боль. Виновник появления бородавок - вирус папилломы (ВПЧ). Так же, как и грибок, он отлично чувствует себя в теплой влажной среде. Поэтому, источником болезни обычно становятся те же самые,

что и при грибке, бассейн, сауна или фитнес-клуб. Непосредственно от момента заражения до появления первых признаков болезни может пройти довольно много времени. Если иммунитет работает исправно, вирус, проникнув в организм, «впадает в спячку». Но стоит случиться иммунному сбою, и он мгновенно активизируется. Симптомы - высыпания на коже, включая подошвенные бородавки. Избавиться от них сложно. Когда отшелушивание кератолитическими веществами и криотерапия оказываются неэффективны, на помощь приходит хирургия.

По наследству

Еще одна распространенная неприятность - выросший ноготь. Боли, усиливающиеся при надевании любой обуви, воспаление, которое может распространиться на всю стопу, - словом, ничего хорошего. Самые частые причины этой болезни - наследственная предрасположенность и неудобная, нарушающая кровоснабжение ног обувь. Компрессы, лекарственные повязки и прочие консервативные средства могут только обострить процесс. Лечить выросший ноготь должен хирург. То же, кстати, касается и банальных мозолей. Удалять их самостоятельно не стоит, в 15% случаев это приводит к инфекциям и осложнениям.

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

МИХАИЛ БУРОВОЙ, травматолог-ортопед

«340 лет. В этом возрасте появляется риск усталостного (или стрессового) перелома костей стоп. В отличие от перелома, вызванного одним сильным ударом, стрессовые - результат накопившихся микротравм. На ранних этапах заболевание протекает незаметно. Первым сигналом становится боль, возникающая после нагрузки на кость стопы. Поначалу она проходит довольно быстро. Но со временем микротрещины увеличиваются, а значит, и боль постоянно нарастает. Если не обратиться к врачу, она будет постоянной, и вскоре к ней добавится отек. При отсутствии медицинской помощи все закончится тем, что трещина расширится и образует настоящий перелом».

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СТУПНЕЙ

Легкий шаг

1. РАЗМИНКА

Сидя на полу, выпрямите ноги, сильно потяните стопы на себя, сосчитайте до пяти и направьте их от себя. Повторить 5 раз.

2. Сделайте 10 круговых движений стопами внутрь (важно стараться коснуться пола косточками больших пальцев) и 10 - наружу (здесь к полу стремится внешняя сторона мизинца).

3. ЛОДОЧКА

Сидя на полу, соедините стопы и разведите в стороны колени. Теперь, опираясь руками об пол, попробуйте наклонить корпус вперед и приподнять таз над полом, задержитесь в этом положении на 3 секунды. Повторить 5 раз.

4. ИГРА С ПОЛОТЕНЦЕМ

Разложите на полу полотенце. Встаньте на один его край и, не отрывая пятки от пола, собирайте пальцами полотенце под стопу. Выполните то же самое второй ногой. Повторить 5 раз.

5. ПЕРЕКАТ

Встаньте прямо, приподнимитесь на носках, а затем максимально плавно сделайте перекаат стопы с носков на пятки и обратно. Повторить 10 раз.

! После упражнений не ленитесь сделать трехминутный массаж.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЛОСТИ НОСА У ДЕТЕЙ



Наиболее частой патологией у детей всех возрастов, но особенно первых лет жизни, является насморк – острый, затяжной и хронический. Он поражает нижние дыхательные пути – трахеит, бронхит, пневмония. Затруднение носового дыхания может способствовать недостаточному насыщению крови кислородом, что приводит к нарушениям деятельности головного мозга: появляются головные боли, недомогание, нарушение сна, снижается успеваемость в школе.

Как же причины заболевания насморком у детей? Об этом наша беседа со специалистом – оториноларингологом, доктором медицины Теоной ХУРЦИДЗЕ.

Так, острый насморк, - говорит врач, - сопровождается любое простудное состояние, острые респираторно-вирусные инфекции (ОРВИ), многие детские инфекционные болезни. Это воспаление слизистой оболочки полости носа, которое распространяется и на область носоглотки. В момент заболевания наблюдается подъем температуры тела, иногда до 38 градусов и выше. В процессе лечения насморка у детей, особенно младшего возраста, большое значение придается туалету носа. Перед закапыванием капель необходимо как можно лучше освободить полость носа от отделяемого, чтобы вводимое лекарственное средство непосредственно соприкасалось со слизистой оболочкой носа и оказывало более эффективное действие. Как правило, капли сосудосуживающего действия предназначены для снятия отека слизистой оболочки носа, в результате чего увеличивается или восстанавливается проходимость

носовых путей, улучшается воздушность околоносовых пазух. Ребенок должен дышать носом свободно. В противном случае, развивается другая, более сложная патология – ухудшение общего состояния, нарушение сна, появление усталости, быстрой утомляемости, снижение аппетита.

Что же касается затяжного насморка, отметила Т.Хурцидзе, то если выздоровление задерживается более чем на две недели, то есть, насморк не поддается лечению или имеет склонность повторяться через короткий промежуток времени, его следует трактовать как затянувшийся. В подобных случаях необходимо найти и устранить причину такого длительного насморка, не поддающегося лечению обычными методами. Чаще всего причиной затяжного насморка оказываются аденоидные разращения, точнее, их воспаление. Надо сказать, что затяжному насморку способствует искривление носовой пере-

городки, узконосость, гребни и др. Лечение затяжного насморка такое же, как и острого, но в этом случае, к сожалению, бывает трудно добиться положительных результатов. В качестве лечебных средств родители часто применяют туалет носа с помощью промывания различными лекарственными или травяными средствами.

Разнообразны хронические формы насморка. К ним относятся простой, гипертрофический, атрофический, аллергический насморк. Лечение, как правило, проводится дифференцированно, соответственно клинической симптоматике. Причинами хронического насморка чаще всего являются искривления и гребни носовой перегородки, гипертрофические процессы в носоглотке, патология бронхолегочной, иммунной систем. У детей причиной такого насморка иногда являются и инородные тела в носу.

Гипертрофическая форма насморка развивается вследствие часто повто-

ряющегося затяжного. При этом возникают разрастания и утолщения слизистой оболочки, завершающиеся стойким уплотнением и увеличением носовых раковин, что вызывает резкое затруднение носового дыхания. На ранних стадиях заболевания эффективны сосудосуживающие капли. Однако со временем препарат перестает действовать, а все симптомы становятся стойкими. Тогда требуется хирургическое вмешательство.

В заключение хотелось сказать об атрофическом насморке, который редко встречается у детей. Он возникает вследствие угнетения функции желез, вырабатывающих слизь и характеризуется сухостью слизистой оболочки носа, образованием корок, что затрудняет дыхание через нос. При атрофическом рините возможны носовые кровотечения, провоцируемые вирусной инфекцией. Такие кровотечения могут стать причиной малокровия – анемии. В домашних условиях неотложную помощь при носовом кровотечении могут оказать и родители. В носовые ходы туго вводятся ватные тампоны, пропитанные перекисью водорода или любым маслом. Голова ребенка должна быть наклонена вперед, но ни в коем случае не назад, так как при таком положении кровь проникает в носоглотку и кровотечение продолжается.

**Записал
Роберт МЕГРЕЛИ.**

Комар решил в ухе погостить...

Ребенок жалуется на боль в ушке? Не всегда причиной является отит. Что может скрываться под его маской.

✓ **Инородные предметы.** Некоторые из них может извлечь из уха врач в поликлинике, а некоторые удасться удалить только в больнице под наркозом.

✓ **Комары и другие насекомые, решившие погостить в ухе.** Если их оттуда не извлечь, действительно может начаться воспаление. Но, как

правило, до этого не доходит - родители успевают раньше доставить ребенка к врачу. Правда, многие пытаются выгнать непрошеного гостя своими силами. Например, вливают в ухо водку. Хотим вас огорчить - не поможет! «Под градусом» насекомые шевелятся еще активнее. Единственное, что способно их обезвредить, -

вазелиновое масло: букашки-тараканки от него задыхаются. Ну а дальше все равно немедленно обратитесь к доктору, он сделает промывание.

✓ **Воспаление мышц за ухом.** Не удивляйтесь, банальный миозит может маскироваться под отит. Попросите ребенка наклонить голову, а сами хорошенько ощупайте его шею. Чувствуете, что мышца за ухом опухшая, а ребенку больно? Скорее всего, ушные капли не понадобятся - необходимо лечить большую мышцу.

**В. Сидорченко,
детский отоларинголог.**

**Шея закаменела, сильно болит, невозможно повернуть голову...
Чаще всего шейный прострел не опасен, и боль проходит
за несколько дней.**

Шейный прострел, или цервикаго

Почему болит шея?

Чаще всего боль в шее вызвана спазмом мышц. Он может возникнуть из-за того, что вы спали в неудобной позе или долго сидели перед компьютером, вытягивая голову вперед. Также причиной спазма могут быть резкие повороты головы, переохлаждение, подъем тяжелой сумки и даже стрессы.

Из-за спазма мышцы воспаляются, отекают и защемляют нервы, расположенные по соседству, - отсюда и боль. Другая причина проблем - остеохондроз шейного отдела позвоночника. Межпозвоночные диски изнашиваются, и высота уменьшается, и позвонки могут зажимать нервы, что вызывает боль.

Нужен покой, чтобы расслабить мышцы

Чаще всего шейный прострел не опасен, и боль проходит за несколько дней. Но она такая сильная, что человек старается во что бы то ни стало от нее избавиться. Многие начинают греть шею, но этого делать не рекомендуется. Хотя поначалу становится лучше, в дальнейшем нагревание может привести к усилению отека, а значит, и боли. Больному нужен покой - это поможет

расслабить мышцы. Необходимо и медикаментозное лечение. В первые дни применяются нестероидные противовоспалительные препараты - они хорошо снимают боль и отек. Но долго ими лечиться нельзя: у таких препаратов много побочных эффектов. К тому же, они не решают проблему полностью. При защемлении нервов происходит их повреждение. И даже после того, как зажим устраняется, нерв не может функционировать как прежде. Его нужно восстановить, и для этого назначают специальные препараты, чаще всего содержащие витамины группы В.

Бегом к врачу, если боль не проходит!

Хотя в большинстве случаев прострел в шее проходит сам, нужно обязательно пойти к врачу:

- ✓ если боль сохраняется больше 5-7 дней или распространяется, например, переходит на руку, - это говорит о том, что спазм мышц усугубляется;
- ✓ если есть подозрение, что причина боли - проблемы в позвоночнике. Остеохондроз требует комплексного лечения, поэтому необходима консультация врача.

**И. Каева, невролог,
врач высшей категории.**

Что делать?

Принять спазмолитики, нанести на больной участок нестероидные противовоспалительные мази, обмотать шею толстым шарфом, лечь на твердую поверхность. Разогревающие компрессы и массаж делать нельзя! Посетить невролога. После лечения принимать витамины группы В. На будущее: ежедневно делайте упражнения для шеи - повороты в сторону, вращательные. Сбросьте лишний вес, избегайте сквозняков, откажитесь от курения и алкоголя.

Причин образования перхоти (сошедшего слоя эпидермиса) несколько: гормональный дисбаланс, недостаток ферментов, витаминов. Поэтому лечение должно быть не только местным, но и направленным на устранение причины повышенной сухости кожи. Кстати, обратите внимание на кожу лица и волосистой части головы - там тоже, скорее всего, не все в порядке. Перед удалением

В УШАХ КОРКИ, ПОХОЖИЕ НА ПЕРХОТЬ...

Уши чищу каждый день, но не помогает: все время образуются корки, похожие на перхоть. Как от них избавиться?

ушных корок их надо размягчить. Для этого вставьте в слуховой проход масляные тампоны на 5-10 минут (не дольше - ухо должно дышать). Масло можно использовать любое - оливковое, кукурузное, подсолнечное. После удаления корок нужно насуху

протереть кожу слухового прохода. Делать такую процедуру надо 3 раза в неделю. Можно воспользоваться таким рецептом: залейте 1 ст. ложку ромашки 1/2 стакана кипятка, настаивайте 20 минут, процедите. Добавьте несколько капель растительного

масла. Смочите в настое тампон и вставьте в слуховой проход на 15 минут. Нельзя мыть уши мылом и шампунем, протирать спиртовыми растворами. **P.S.** Сухость кожи в ушах часто появляется у тех, кто слишком рьяно чистит уши палочками, травмируя эпидермис. В итоге, грибковые заболевания.

**М. Ахметова,
лор, врач I категории.**

МАМА В 80 ЛЕТ ОТЛИЧНО ПОМНИТ ВСЕ ДАВНИЕ СОБЫТИЯ...

А о том, что я рассказываю ей сейчас, быстро забывает. Почему? Мама гипертоник, у нее бывают скачки давления. Назначили препарат, но он не очень помогает. И принимает таблетки она не всегда.

Тамара Осиповна.

Это очень плохо. Главное правило в лечении гипертонии - подобрать препараты, которые будут держать давление не выше 140/90 мм рт. ст. Причем для каждого пациента лекарства свои. Советы соседки или работника аптеки не подходят. Если же лекарства подобраны, их надо принимать постоянно, не пропуская ни дня. Одно из осложнений гипертонии - постепенная потеря памяти. Ни сам человек, ни его родные поначалу не замечают проблему, но это до поры до времени. Все происходит мягко. Пожилая женщина пошла в магазин и заблудилась, не может найти дорогу домой. Раньше с ней такого не было. Ее везут в больницу. Родственники недоумевают: ведь все было совершенно нормально! Нет, не было. Выясняется, что потерявший память человек долгие годы страдал гипертонией, но лечился от случая к случаю.

Сейчас много пациентов с болезнью Альцгеймера - у них тоже постепенно снижается память. Поначалу окружающие не считают это чем-то страшным. Ну забыла бабушка выключить газ... А проблема продолжает прогрессировать. Когда таких пациентов привозят к врачу, поздно что-то делать. Память уже не вернуть, а остановить ее снижение можно, нормализовав давление. Если пациент выполняет рекомендации врача, принимает препараты для улучшения памяти, может нормально себя обслуживать.

**Г. Соболева,
невролог, врач II категории.**

**Изжогу я лечу
горькой полынью**

Сама ее собираю и сушу. Завариваю одну веточку 3-5 см (если это аптечный препарат - 1 кофейную ложку) 1 стаканом кипятка и через 2-3 минуты пью. За это время полынь уже успевает отдать свою горечь. Отпиваю 2-3 глотка. А вот перед следующим применением настой уже развожу водой. Через 2-3 дня изжога перестает мучить. Сама на себе проверяла и другим советовала. Результат всегда хороший. Лучшее время для сбора полыни, когда она вырастет до 70 см, начинает цвести и на ней появляются желто-зеленые шарики, а вокруг разливается сильный аромат. Если во время цветения полынь не пахнет, этот вид обладает меньшей лечебной силой. Тогда лучше купить в аптеке полынь горькую.

О. Ливанова.

**Меня с детства мучает
лимфаденит**

Но я научилась справляться с воспалением лимфатических узлов. Как только железы распухают, смазываю их ихтиоловой мазью и утепляю. Также хорошо помогают примочки из размятых листьев мяты. Но для этого нужны свежие листья, а это доступно только летом. Зимой готовлю настой корня цикория: 20 г заливаю 1 стаканом кипятка, настаиваю до остывания. Процеживаю и делаю компрессы на опухшие железы. Эти рецепты помогают остановить болезнь на начальной стадии.

И. Глинченко.

**Всегда выручает
чабрец**

Есть у меня рецепт настойки чабреца, которая выручает меня при кашле, бронхите, болях в пояснице, прострелах. Готовлю ее так: заполняю свежей травой вместе с цветочками поллитровую бутылку до середины. Заливаю 2 стаканами водки, настаиваю 2 недели. Процеживаю, отжимаю. Использую для растираний, а при простуде добавляю 1 чайн. ложку в горячий чай с мятой. Настойкой можно полоскать горло, растворив 1 чайн. ложку в стакане теплой воды.

И. Ветлугина.



Йога полезна для сердца

Занятия йогой уменьшают риски сердечных заболеваний, избавляют от высокого кровяного давления и снижают уровень холестерина. Йога - это древняя система упражнений, направленная на укрепление силы, гибкости и улучшение дыхания. Одно из достоинств занятий йогой - снятие стресса. Доказано, что для поддержания здоровой сердечной деятельности йога не хуже и не лучше, чем бег трусцой и активная ходьба.



**На подошве появился
бугорок**

Мне больно ходить. Врач сказал, что это подошвенная бородавка. Отчего она проявилась и что мне делать, чтобы от нее избавиться?

Игорь Васильевич.

Появление подошвенных бородавок вызывает вирус. Он проникает в кожу через трещины, царапины и другие повреждения. Сами по себе бородавки безболезненны. Боль появляется из-за давления на них веса тела при ходьбе. Снизить болезненные ощущения помогут мягкие стельки или поролоновые вкладыши для обуви. Бородавки удаляют при помощи лазера, электрического тока или жидкого азота. После того, как врач удалит бородавку, на ее месте появится небольшая ранка, покрытая корочкой. До тех пор пока корочка не отвалится, протирайте это место раствором марганцовки.

Если солнце обожгло

Расскажите, пожалуйста, какими народными средствами можно пользоваться при солнечных ожогах?

Татьяна Ивановна.

✓ Если вы обгорели на солнце, сделайте компрессы или припарки из крапивы. Залейте 8 ст. ложек измельченных в порошок сухих листьев крапивы 2 стаканами кипятка. Настаивайте в течение 1 часа.

✓ Можно использовать творожный или масляный компресс. Творог тщательно смешайте с небольшим количеством молока или кефира и нанесите массу на обожженную поверхность. Держите 20-30 минут, затем замените свежей.

✓ Смешайте 100 г несоленого сливочного масла с 2 сырыми яйцами. Прикладывайте полученную смесь на большой участок кожи, меняя несколько раз в день.

Неужели это фурункул?

Пару дней назад обнаружила у себя на носу небольшой прыщик. Думала, что обычный, и решила не трогать, надеялась, что сам пройдет. На следующее утро этот небольшой прыщик увеличился в размерах и в середине появилась какая-то гадость. Неужели это фурункул? Впервые сталкиваюсь с подобным. Не знаю, что делать. Через неделю день рождения, а я с такой красотой... Подскажите, что сделать, чтобы он скорее исчез?

Надежда.

Это может быть банальная пиодермия или все же фурункул. В любом случае, лучше не рисковать, а показаться хирургу или лору. А пока можете приложить мазь Вишневского или листок алоэ, а завтра - обязательно к врачу. Это лицо, а с этим шутить нельзя. После осмотра врач назначит лечение.

**И. Новикова, дерматолог,
врач высшей категории.**

ФАСОЛЬ ПРИДЕТ НА ПОМОЩЬ

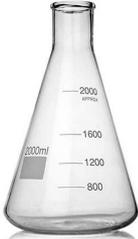
✿ При заболеваниях почек, поджелудочной железы, гипертонии залейте 3 ст. ложки измельченных стручков 400 мл воды, кипятите 10-15 минут, настаивайте, процедите и пейте по 100 мл 4 раза в день.

✿ Если у вас почечнокаменная болезнь, залейте 1 ст. ложку сухих

цветков фасоли 300 мл воды, кипятите 5 минут, процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

✿ При ревматизме, водянке и как мочегонное залейте 30-40 г измельченных створок фасоли 1 л воды, кипятите на малом огне 15 минут, ночь настаивайте, процедите и пейте по 1 стакану 3-4 раза в день.

Отдыхай!

Служил сюзе- рену						4			☺ ☺ ☺ - Я не знаю, что со мной. Когда ты рядом, я просто не могу дышать. - Я сказал, дыхните в трубочку!			
В нем урчит от голода			1	Нор- ма по ГОСТУ	Язык медиков и бота- ников				Ткань для по- шива пальто	3	"Заты- лок" топора	
				Масло для дви- гателя	"Аут" пья- ницы						Крючок для спуска курка	
	Большой зеленый массив	Имя пи- сателя Фонви- зина							Скази- тель из Дагес- тана			
	Блюдо, венча- ющее обед	"Соба- ке Ка- чалова" (поэт)		Ме- тил- бензол	Румя- ный у Колоб- ка							
					2	Войска, сидя- щие в окопах			Хищная ночная птица	2		
	Редкая бес- толочь								Смаз- ка для ссадин			
				Пет- рушка при Чи- чикове						<i>Стирательная резинка</i>		
"Каю- та" в вагоне	Шест погон- щика слона					Неболь- шая отлогая горка					Движе- ния мышц лица	
Жаре- ная кар- тошка к коле				Отстра- нение судьи					Страна генсека Бреж- нева		Под- данный царя Атея	
Дре- весный аспид	Шарики из руб- леного мяса					Жюль- вер- новская "миля"			Теле- фонный спам		Школь- ная "пу- тевка в жизнь"	
	3			Выдаю- щееся произ- ведение								
					Молча- ливая блока- да	Чер- но- плодка			Старо- обряд- ческий хутор			
					Форма кратко- срочного кредита	Лом- тик к текиле			Море, попав- шее в беду	4		
	Страна - "ислам- ский Дис- нейленд"	Сердце Башки- рии	1									
Актри- са Со- фи ...					Болот- ный та- тарник							
☺ ☺ ☺ Доехал Иван Царевич до камня на распутье, а там надпись: "По- едешь налево - убью. Твоя Ва- силиса".					Нечто нераз- гадан- ное	Поде- лочный камень с Урала						

Лицо с обложки



ДЖЕННИФЕР ЭНИСТОН

ОТКРОВЕННО РАССКАЗАЛА О ВОЗОБНОВЛЕНИИ ОТНОШЕНИЙ С БРЭДОМ ПИТТОМ, БЕРЕМЕННОСТИ И СТРАХАХ

Американский InStyle опубликовал большое интервью с Дженнифер Энистон. Так откровенно актриса не общалась с журналистами с февраля этого года: тогда Джен и ее супруг Джастин Теру объявили о разводе. Разговорить Энистон смогла Молли Макнерни, жена Джимми Киммела и давняя знакомая актрисы.

На правах все-таки не чужого человека, а также женщины, известной отличным чувством юмора, Молли первым делом задала вопросы, ответы на которые интересует всех фанатов Дженнифер: когда же она вновь сойдется с Брэдом Питтом и как реагирует на многочисленные сплетни об их, якобы, вновь начавшемся романе.

«Ты единственный человек, который может так начать интервью и заставить меня смеяться, а не покрыться сыпью, - ответила Энистон. - Мне бывает непросто сохранить равновесие и спокойствие, но я никогда не вымещаю свое недо-

вольство на других. Чаще всего я, конечно, смеюсь над заголовками, потому что с каждым разом они становятся все абсурднее. Я понимаю, что все это делается для удовлетворения интереса определенно-го рода людей, но сама я стараюсь

больше фокусировать внимание на работе, друзьях, моих животных и на том, как сделать наш мир лучше. Все остальное - это фастфуд, который должен вернуться туда, откуда его достали.»

Отправить обратно, в дальний ящик комода или лучше в помойку, Джен хотела бы и все сплетни о ее вечно разбитом сердце, собственном эгоизме, который выражается в нежелании иметь детей, и отношении к мужчинам как к чему-то непостоянному.

«При всем уважении, мое сердце не разбито. А обвинения, просто бездумны. Никто не знает, что происходит за закрытой дверью. А еще никто не думает, насколько сложными эти темы могут быть для меня и моих родителей. Они не знают, через что я прошла: эмоционально и в медицинском плане. На женщин оказывается огромное давление, что они обязательно должны стать матерями, а если этого не случается, то их списывают как испорченный товар. Может быть, моя миссия на этой планете не размножаться. А что, если я создана для совершенно других вещей?»

Как человек, внешность которого постоянно становится предметом пристального внимания, Джен выступает против стереотипов о красоте. Для нее тело - это просто тело. Оно может быть большим или маленьким, молодым или старым, но его красота никак не должна измеряться с помощью сантиметра.

Поводом для интервью стал фильм "Dumplin'", готовящийся к выходу в этом году, в котором Энистон исполнила одну из главных ролей. Картина снята, спродюсирована и написана по большей части женщинами. И это не способ лишней раз поднять хайп вокруг комедии:

«Да, в этом фильме задействовано очень много женщин: и за камерой, и перед ней. Все они чрезвычайно талантливы. Они стали частью команды не потому, что так было нужно, не из-за движения за равноправие. Они тут потому, что безмерно талантливы.»

Впрочем, не все женщины в индустрии достойны уважения по мнению Джен. В ее жизни были неприятные моменты, когда мужчины оказывали ей неуместные знаки внимания, но гораздо чаще Энистон создавали проблемы партнерши по съемочной площадке, которые не стеснялись распускать сплетни и редко следили за словами.

«Были моменты, когда некоторые актеры совершали небрежные действия в мой адрес, но мне всегда удавалось уйти. В моей карьере не было такого, чтобы я чувствовала себя неловко. Скажу честно,

что в киноиндустрии ко мне гораздо хуже относились некоторые женщины, третировавшие меня устно.»

Энистон призналась, что ее нет в соцсетях, современное отношение к ним кажется нездоровым, возвращающим нарциссизм и комплексы. Впрочем, пугает ее не только виртуальное пространство. Оказывается, Джен боится летать, но очень старается избавиться от этого иррационального страха.

«Я хотела бы преодолеть боязнь летать. Это началось в 20 лет после очень страшного полета. С тех пор я стала обращать внимание на новости об авиакатастрофах, и меня буквально преследовала мысль о смерти в самолете. В моей голове все словно вышло из-под контроля. И я бы очень хотела от этого избавиться.»

В завершение интервью актриса рассказала о планах на будущее и об отношении к прошлому:

«Я никогда не была человеком, который легко мог ответить на вопрос, кем вы видите себя через пять лет. Были моменты, когда я хотела уехать в Швейцарию или куда-нибудь еще и начать все заново. Просто оставить все плохое в прошлом. Каждые семь лет я пытаюсь подвести итог тому, что я делаю, и решить, на чем хочу сосредоточиться сейчас. Я пытаюсь сделать лучший выбор. Я прошла через то время, когда соглашалась на проекты, в которых не хотела участвовать, но отказать не могла. Теперь я смело говорю “нет” и выбираю только те проекты, которые для меня действительно имеют большое значение.»

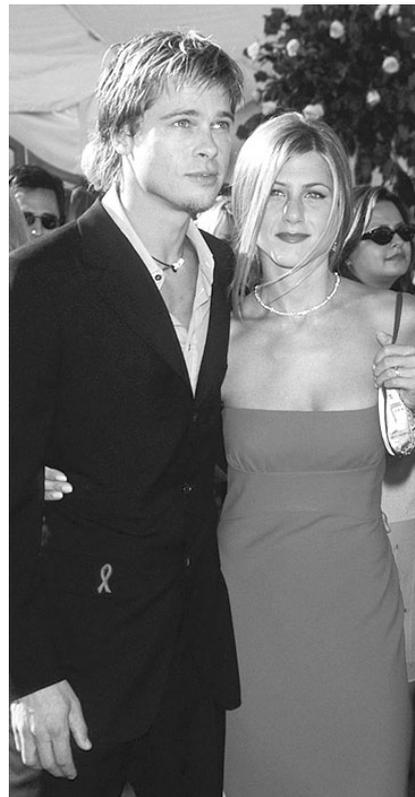
Ближайший месяц Дженнифер Энистон проведет в Италии, где сейчас снимается новая крими-

нальная комедия с участием актрисы “Загадочное убийство” (Murder Mystery). Сначала звезда была замечена в Портофино, а теперь съемочная группа переместилась поближе к озеру Комо, в окрестностях которого папарацци и запечатлели Энистон вместе с коллегами и друзьями.

Судя по фотографиям, Дженнифер наслаждается работой и своими европейскими каникулами — улыбка просто не сходит с ее лица! Видеть сияющую актрису — одно удовольствие, ведь последние полгода выдались для нее непростыми: в феврале она рассталась с мужем Джастином Теру, с которым была вместе последние семь лет (два года из них — в браке). Однако, похоже, черная полоса позади, и сейчас у Энистон все хорошо: инсайдеры утверждают, что у нее новый роман (в бойфренды записали основателя Google Сергея Брина), и она с оптимизмом смотрит в будущее.

Выглядит Джен тоже отлично — и не скажешь, что уже в следующем году звезде сериала “Друзья” исполнится 50 лет. В коротких шортах, простой черной футболке, с распущенными волосами и практически без макияжа, на свежих снимках папарацци Энистон кажется лет на 20 моложе.

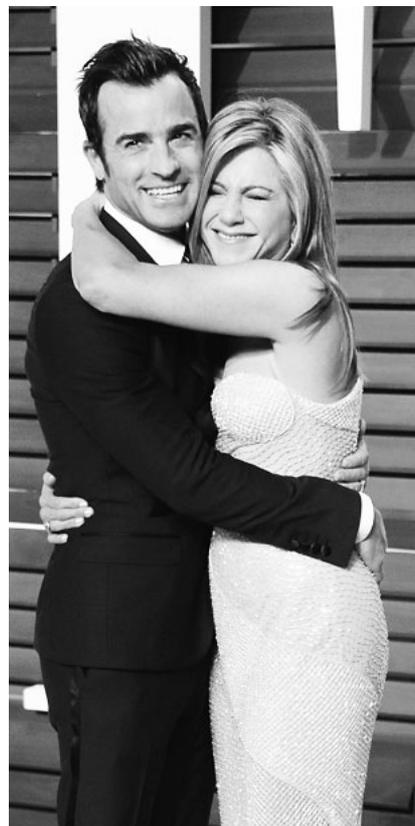
Источники из окружения актрисы рассказывают, что к съемкам та приступала в не очень хорошем настроении, но встреча со старыми друзьями (а в фильме Дженнифер снимается вместе с Адамом Сэндлером, с которым уже работала раньше) и перемены в личной жизни оказали на нее благотворное влияние. Так держать!



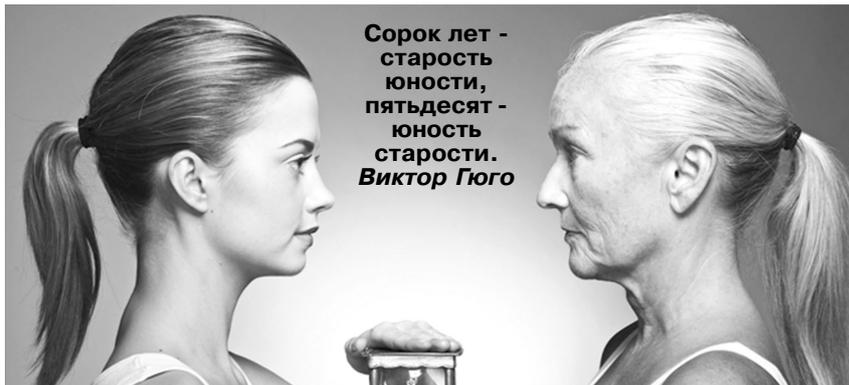
Дженнифер Энистон и Брэд Питт



Дженнифер Энистон на съемках в Италии. Рядом с актрисой — ее личный стилист-парикмахер Крис Макмиллан



Дженнифер Энистон и Джастин Теру



ВЕЧНО МОЛОДАЯ

Страх старости - одна из самых сильных человеческих фобий. А в наш век, когда молодость и свежесть являются залогом успеха, не терзать себя мыслью: «На пенсии я никому не буду нужен», бывает не так просто.

Устраха перед старением есть научное название - геронтофобия. И она может сильно испортить человеку жизнь. Боязнь старения заставляет нас покупать дорогие кремы от морщин и копить деньги на подтяжку лица. Из-за страха мы сомневаемся в себе, лишаемся оптимизма и воли к жизни. Если человек боится старости, то сам себе проставляет «срок годности»: до N лет я интересная личность, красивая женщина и прекрасный профессионал. После дня икс я стану развалиной.

ЧЕГО МЫ БОИМСЯ

Геронтофобия по-разному проявляется у мужчин и женщин. Представительницы прекрасного пола больше всего боятся потери внешней привлекательности. Морщины, седина, поплывший овал лица, пигментные пятна, целлюлит, лишние килограммы - вот что нас по-настоящему пугает. У женщин геронтофобия во многом связана со страхом одиночества. Утраتيش красоту - и все, никому ты больше не нужна, никому не интересна. Эту фобию весьма умело разжигают и поддерживают косметологические компании, модные бренды. Им выгодно, чтобы мы гонялись за вечной юностью и покупали новую одежду и косметику.

Сильный пол боится немощности и бессилия. Мужчины привыкли к тому, что способны пахать по пятнадцать часов в сутки, пить за троих и заниматься сексом по пять раз за день. Как только они понимают, что начали «сдавать», зачастую впадают в панику и пытаются доказать сами себе: «Я все еще мужчина в расцвете сил». Злополучный кризис среднего возраста объясняется этим паническим ужасом перед старостью.

Этот страх испытывают и многие молодые люди. На гладком лбу еще нет ни одной морщинки, а человек уже придумал себе, что старость - это отвратительная ошибка природы. В порыве юношеского максимализма некоторые вообще мечтают умереть молодыми и беззаботно машут руками: «Ой, я так долго не проживу». Боязнь старости может проявляться и в нетерпимости к старикам. Человек не хочет с ними общаться, ему неприятно смотреть на морщинистые лица, он жутко раздражается, когда старушка долго-долго пытается разобраться, какой стороной нужно вставлять банковскую карточку в банкомат.

В нашей стране у геронтофобии есть и социальные причины. На Востоке, где пожилых людей принято уважать и почитать, или на Западе, где о стариках заботится государство, стареть не так страшно. А у нас, как представишь себе жалкое существование на мизерную пенсию, так действительно хочется умереть молодым. В нашей стране старики - это самая незащищенная группа граждан. За свое советское прошлое они не смогли накопить денег на безбедную старость, а чтобы прожить на среднестатистическую пенсию, придется потуже затянуть пояса и за-

быть о «ненужной роскоши» вроде нового пальто или похода в театр.

СЕДИНА В БОРОДУ

Страх старости заставляет людей делать глупые, а временами даже опасные вещи. Женщины чаще всего отправляются под нож пластического хирурга, чтобы «подправить» грудь, подтянуть лицо. Подобные процедуры мало того, что стоят недешево, но и еще опасны для здоровья. Если у вас крепкие нервы, то задайте в любой поисковой системе запрос «последствия пластических операций», вы увидите, чем может закончиться банальная липосакция или круговая подтяжка лица. Конечно, такие вещи случаются не всегда, но вероятность получить новые проблемы существует.

В последнее время все чаще клиентами пластических хирургов становятся мужчины, которые тоже хотят подтянуть лицо или убрать живот. Испугавшись старости, они решаются и на кардинальные перемены. В лучшем случае, увлекаются каким-нибудь дорогостоящим, а то и вовсе опасным хобби. В худшем - находят молодую любовницу, уходят из семьи, молодятся из последних сил, лишь бы отсрочить подступающую старость. Есть еще один способ борьбы с любыми фобиями - пьянство. Возьмите, например, брак Галины и Сергея. Лет до сорока пяти Сергей был лучшим из мужей - добрым, заботливым, прекрасным отцом, кормильцем и добытчиком. А потом запил по-черному. Причем, впервые по-настоящему напилсь именно в день своего сорокалетия, как будто внезапно осознал, что старость дышит ему в затылок.

Чтобы справиться с этим извечным страхом, стоит для начала осознать, что у зрелого возраста есть свои достоинства: мудрость, спокойствие, рассудительность, налаженный быт, жизненный опыт. Психологи советуют готовиться к старости: заботиться о здоровье, следить за весом, отказаться от вредных привычек, налаживать дружеские и родственные связи, откладывать деньги, обзавестись парочкой хобби и постоянно учиться чему-то новому - тогда окажется, что стареть не скучно и совсем нестрашно.

Звезды, страдающие геронтофобией

Актрисы, певицы, телеведущие боятся старения, как никто другой. Ведь молодость и красота - это их хлеб. Знаменитости борются с этим страхом по-разному. Людмила Гурченко истязала себя диетами и делала пластические операции, вопреки запретам врачей. Голливудская красотка Скарлетт Йоханссон призналась, что в двадцать лет начала мазаться кремами от морщин. Шэрон Стоун рассказывала в интервью, как, разменяв пятый десяток, стояла перед зеркалом, рассматривала себя и плакала. Но она не впала в депрессию, а научилась принимать перемены как должное. Она занимается спортом, много ходит пешком, не сидит на диете, но избегает вредных продуктов и наслаждается жизнью.

Вы уже неделю просите мужа начать делать ремонт в кухне. Или намекаете, что на день рождения хотите красные розы. Но любимый не слышит вас. Можно смириться и бурчать время от времени или попытаться изменить ситуацию.

Одна из самых частых жалоб женщин: «Муж меня не слышит!» При том, что со слухом у него все в порядке, жену он любит и искренне не понимает, в чем суть претензии. Узнали поведение своего супруга? Возможно, проблема не в нем, а в вас. Вы совершаете ошибку, если...

...ТОНЕТЕ В ДЕТАЛЯХ

Марина хотела поговорить с любимым о том, что ее не устраивает в постели. Вот только пока добиралась до сути дела, успела рассказать ему о новой книге известного сексолога, сексуальных практиках, которые там описаны, упомянула, что недавно видела в кино, как главный герой целует в шею свою возлюбленную... Так увлеклась описанием этой сцены - даже забыла, что хотела сказать. На пятой минуте словесного «фонтана» муж Марины уже ее не слушал, только кивал и поддакивал. Ну хочет любимая обсудить кино, которое ему не особо интересно, значит, вслушиваться необязательно. А Марина потом удивляется: опять супруг не понял, где ее нужно погладить, а где поцеловать.

Если вы хотите достучаться до своего мужчины, перестаньте смаковать детали! Сразу переходите к сути дела: «Мне нравится, когда ты делаешь так и так. А давай еще попробуем вот эту позу?», и будет вам счастье.

...НЕПРАВИЛЬНО ПРОСИТЕ

«Сколько можно! Убери свои грязные носки! Я тебе не прислуга!» «Милый, у меня не хватает сил и времени на все, поэтому, пожалуйста, не разбрасывай свою одежду, буду тебе признательна». Чувствуете разницу? В первом случае вы приказываете и ждете беспрекословного подчинения. Во втором - вы женщина, которая нуждается в помощи любимого мужчины. Такую хочется оберегать и защищать от всех напастей мира, в том числе и от грязных носков.

...ВЫБИРАЕТЕ НЕ ТО ВРЕМЯ

Женщины, которые умеют правильно выбрать время для серьезного разговора с мужчиной или просьбы, обычно с легкостью добиываются своего. Как это работает?

Ваш супруг вернулся с работы уставший, голодный. К тому же, у него раскаляется голова - был не-



Выслушай женщину и сделай все наоборот – девиз многих мужчин.

МОЙ МУЖ МЕНЯ НЕ СЛЫШИТ!

простой день. В мыслях все еще крутятся рабочие вопросы, и ему трудно сосредоточиться на чем-то другом. Некоторые женщины почему-то уверены: это прекрасное время, чтобы попросить любимого об услуге, желательно сразу, с порога. Они очень удивляются, когда муж отмахивается или дает понять другим способом: он не хочет общаться на эти темы. А ведь если немного изменить свое поведение, ситуация в корне изменится. Достаточно накормить любимого вкусным горячим ужином, узнать, как прошел его день. Помогите ему расслабиться и почувствовать: я дома, все хорошо. И только после этого озвучивайте свою просьбу.

«МОЖЕТ, ДЕЛО НЕ ВО МНЕ?»

Не всегда женщины виноваты в том, что мужчины их не слышат. Бы-



Сытый мужчина - довольный мужчина. Не забудьте накормить мужа ужином и только после этого излагайте просьбы

вает, сильный пол делает это намеренно. Например, если вы уже год ждете, пока любимый сделает вам предложение, и задаете ему вопросы: «Когда мы станем одной семьей? Ты видишь наше совместное будущее?» и не получаете на них ответов, у нас плохие новости. Скорее всего, мужчина пока не готов к браку. Некоторые выслушивают женщину, соглашаются с ней, кивают и делают все наоборот. Скажем, вы просите его не флиртовать с другими женщинами в социальных сетях, а любимый продолжает это делать даже после скандала с вами. Здесь есть два варианта: либо вы и ваши просьбы для него не важны, либо только после выяснения отношений на повышенных тонах он ощущает себя любимым. Ведь вы ревнуете, а значит, любите его. При таком раскладе вам вместе с мужем стоит записаться на прием к психологу. А лучше отправить мужа к более узкому специалисту: это поведение свойственно людям, воспитанным холодными и жестокими родителями, для них любовь равна боли. Именно поэтому мужчины могут доставлять удовольствие ваши крики, скандалы и слезы.

Иногда мужчина «не слышит», потому что ему это выгодно. Как правило, так поступают эгоистично настроенные личности. Любая просьба, обращение игнорируются. Не забываются, а именно не считаются важными и нужными. Что ж, в этой ситуации есть смысл задуматься, а стоит ли вообще тратить силы на то, чтобы достучаться до этого истукана...



КРИС ХЕМСВОРТ: «В ДЕТСТВЕ МНЕ СИЛЬНО ДОСТАВАЛОСЬ ОТ КЕНГУРУ»

Не все актеры, воплощающие на экране brutальных и благородных героев, на самом деле таковыми являются. Но 34-летний австралиец Крис Хемсворт — тот редкий типаж, кто в реальности еще более крут, чем его самые наикрутейшие герои. И главное — что тоже, кстати, редкость — так же хорош собой, как и на экране!

— Крис, вы производите впечатление бесстрашного мужчины, который ничего и никого не боится, мачо, одним словом. Вспомните, когда вы последний раз были напуганы до чертиков?

— О, это уже давно было! Когда женился и семью завел! (Смеется.) Было страшно, но не потому, что я хоть одну минуту сомневался, хочу ли жениться. (Крис женат на испанской актрисе и модели Эльсе Патаки. Она была известна своей ролью в «Форсаже», работала в испанских фильмах и на телевидении. Эльса старше Криса на семь лет, (ей 41 год. — Прим. ред.) Просто появилась огромная ответственность. За детей. Вдруг не сумею стать хорошим отцом? А так-то я к этому времени оставил в прошлом все свои холостяцкие и донжуанские замашки: алкоголь, вечеринки, женщин.

Все это осталось в прошлом в Австралии, когда я снимался там в сериалах, в том числе очень популярных — «Соседи», а потом в шоу «Домой и в путь» (это шоу длится 30 лет подряд, в нем отметились многие ныне знаменитые голливудские актеры родом из Австралии. — Прим. ред.). Я же только в 2009

году приехал в Америку — позвали сниматься в фильме «Большие деньги», а Джей Джей Абрамс захотел задействовать меня в своем перезапуске «Звездного пути». И одновременно помог «устроиться» в картину «Идеальный побег».

Тогда, до появления «Тора» в 2011 году, где я получил главную роль этого самого нордического супергероя, голливудские критики писали, что, мол, меня «заталкивают в Голливуд, как пушечное мясо». Что-то в этом духе. В общем, с Эльсой я познакомился на занятиях у преподавателя английского, где мы избавлялись от акцента — я от австралийского, она — от испанского. Спустя девять месяцев мы с ней поженились.

— Страх оказаться плохим отцом уже доказывает, что вы им не являетесь... (У Криса и Эльсы трое детей: шестилетняя Индия Роуз и близнецы Саша и Тристан, им четыре года. — Прим. ред.)

— Что ж, подгузники я научился менять быстро. В зависимости, конечно, от того, насколько там все плохо в них! (Смеется.) Если серьезно, то когда-то мы с Эльсой решили, что не станем расставаться больше чем на две недели. Потом две недели перешли в три неде-

ли. И так далее. И это очень суровое испытание. Для меня как отца. И детей, конечно. Раньше я выходил из дома, и дети начинали плакать. У моей дочки дрожала верхняя губка, и мои глаза наполнялись слезами. От чувства вины и беспомощности я начинал рассказывать о подарках, которые привезу им. И вскоре превратился в своего рода Санта-Клауса — они стали меня встречать вопросом, что я им принес! Я вижу, как Эльса готовит их к моему возвращению, буквально за секунду, как войду, она говорит: «Пожалуйста, не забудьте прежде всего сказать папе, как вы его любите». Но они уже ждут подарков и больше ничего... Привыкли к моему отсутствию и провожают меня не моргнув глазом: «О'кей. До скорого, па!» Это страшно меня пугает...

— Вот недавно вы, вопреки всем предостережениям, снялись вместе с женой в одном фильме — «Кавалерия». Не испугались статистики, указывающей на большое число расставаний звездных пар после таких экспериментов.

— Да, устроили себе что-то вроде второго медового месяца. Детей оставили на бабушек и няню. Понимаете, Эльса, по сути, пожертвовала своей карьерой ради меня. Чтобы я мог сниматься — и в «Торе», и в «Мстителях», и в «Белоснежке и охотнике», и в «Гонке», и в «Охотниках за привидениями», и еще во множестве не столь известных, но дорогих моему сердцу картин. Она мне сказала тогда: «Работай. Осуществляй свои мечты. Не упускай момент. А я буду тебя ждать и заниматься детьми». Что касается этого фильма, «Кавалерия», мне было гораздо легче оттого, что именно Эльса играла мою жену. Такое ощущение, словно мы все эти годы репетировали! (Смеется.) Шутили с ней: «Если не продемонстрируем перед камерой нашу «химию», значит, мы в беде!» Я уговорил жену — она не хотела сниматься. Но у нас обоих было желание, как когда-то, вновь окунуться в этот мир и говорить о работе, о творчестве, о кино.

— Про вас и ваших братьев (Лиэм Хемсворт и Люк Хемсворт тоже актеры. — Прим. ред.) в Голливуде отзываются как о невероятно вежливых, скромных и честных парнях. Сэр Кеннет Брэна, снявший вас в самом первом «Торе», сказал, что из всех актеров, пришедших на кастинг, только вы с братом Лиэмом повесили костюмы, в которых вас снимали, обратно на вешалки. А правда, что вы в детстве в Австралии стригли овец?

— В принципе я знаю, как с ними управляться! (Смеется.) Когда я был еще совсем пацаном, мой папа перевез нашу семью из Мельбурна в дикую глушь — до ближайшего населенного пункта пять-шесть часов езды по жутким дорогам. И все для того, чтобы сэкономить деньги. Иметь какой-то запас для нас с братьями на будущее. В Мельбурне папа работал в социальной службе, занимался детьми из неблагополучных семей, мама учила в школе английскому языку.

Деньги маленькие, а трое мальчишек растут. В общем, я в той глуши ходил в школу вместе с аборигенами. А отец работал на ранчо.

Что только не делал: отстреливал буйволов, занимался селекцией рогатого скота, пахал как проклятый. Мое детство выглядит так, словно я был Крокодиллом Данди! (Смеется.) Но поверьте, если я сталкивался с разъяренным кенгуру, он всегда меня побеждал. Знаете, как они больно лягаются? Двойной удар прямо в физиономию! Мы выросли с братьями не в пригороде, а в настоящем буше (огромные степные пространства, заросшие кустарником, характерные для Австралии. — Прим. ред.), это совсем другая история. Развлекались драками, друг друга лупцевали и сами себя нередко ранили.

— **Вы с братьями тесно общаетесь, впору открывать агентство: три брата-актера — покорители Голливуда... Не ревнуете друг друга в плане карьеры, ролей, известно ведь, что вы с братом Лиэмом бились за «Тора» не по-детски, что называется...**

— Мы очень близки, но без конфликтов не обходится. Дело было так. Требовался актер под два метра ростом, не меньше 90 килограммов живого веса. Я прошел первую пробу, но не понравился режиссеру Кеннету Брэне. Лиэм тоже получил вызов на пробы. И оказался в шорт-листе претендентов. И тогда я и впрямь переполнился братской ревностью и решил сделать еще одну попытку. Вернее, меня уговорили сценаристы — они же и позвонили Кену и попросили его меня снова посмотреть. И в этот раз я ему понравился. Остальное уже история. Но мой братец не оплошал. Лиэму досталась роль в «Голодных играх». Тогда все были уверены, что этот малобюджетный проект даже до больших экранов не дойдет, прямиком отправится на DVD. Но вышло все совсем по-другому, Лиэм неплохо утешился! (Смеется.)

Статус кумира тинейджеров и бойфренда Майли Сайрус — совсем недурно для младшего братца! Но в целом я, конечно, присматриваю за Лиэ-

мом. Когда он играл в те же игры, что и я до своего брака, путался с теми, с кем не следовало, готов был на любое безумство, лишь бы доказать свою крутизну, — я знал все и не давал ему спуску. Люк, старший брат, тоже контролировал меня, когда я только начинал карьеру. Ведь это по стопам Люка я пошел в актеры. Так вот, он в один прекрасный день велел мне заткнуться и прекратить ныть. В общем, благодаря брату я научился относиться менее серьезно к своей персоне и обрел уверенность в себе.

— **В блокбастерах на основе комиксов «Марвел» не только огромные деньги, но и актеры участвуют самые знаменитые. А вы были в общем-то никем, по сравнению с Дауни-младшим, Натали Портман, Скарлетт Йоханссон, Марком Руффало...**

— Вы правы. Конечно, когда стоимость проектов сотни миллионов, вы ежесекундно помните: если что-то не так, то фанаты этого не простят. Причем у каждого героя комиксов есть своя армия поклонников. Вот это и впрямь серьезное испытание. Согласятся ли они с вашей трактовкой этого персонажа или нет? Ведь неудача и позор будут навсегда связаны с вашим лицом. Попасть во вселенную «Марвел», стать частью франшизы «Мстителей» — о таком «сценарии» мечтают все актеры. К тому же, в перерывах можно себе позволить сниматься в малобюджетных картинах, где не обязательно беспокоиться о реакции фанатов, поскольку их наверняка нет и не будет. (Смеется.)

— **Вы переехали из Калифорнии в Австралию. И живете постоянно именно там, на берегу океана. Долго пришлось жену уговаривать?**

— Пришлось! (Смеется.) Когда мы женились, пообещали друг другу: она не будет просить меня переехать в Испанию, а я ее — в Австралию. Но как-то в отпуск приехали в это потрясающее место у залива Байрон. Эльса влюбилась и в океан, и в пляжи, и в природу, и в местных жителей. И мы купили дом с видом на залив. Много своей земли, выходишь и по тропинке — прямо на



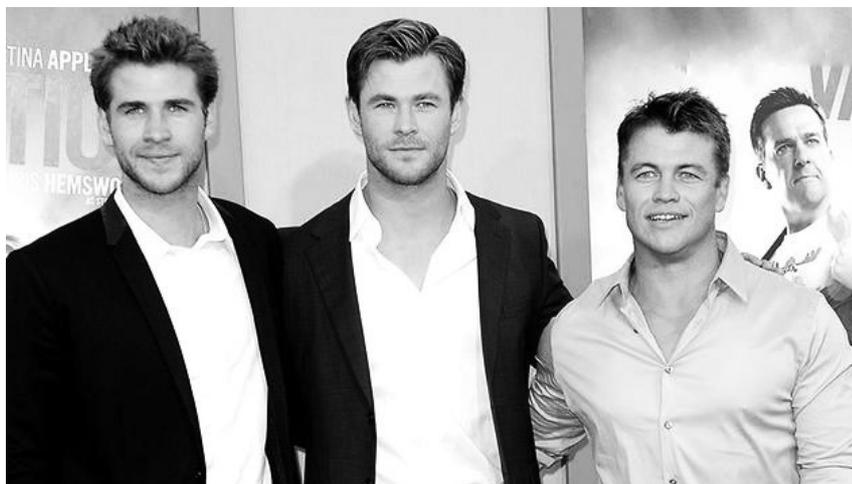
С женой Эльсой

пляж. А в саду я построил домик на дереве — для нашей дочки Индии и близнецов. Эта возможность — жить в Австралии — настоящая роскошь, которой я обязан, конечно, своему участию в гигантских франшизах.

Я люблю проводить свободное время на природе, не сидеть за закрытыми воротами, как в Лос-Анджелесе. Там я понимал, что начинаю терять связь с реальностью. Выезжаешь на улицу и тут же оказываешься в окружении билбордов и рекламы, постоянно напоминающей о проектах, где участвуешь, или о тех, где не участвуешь. А здесь я свободен от всего этого. Дети целыми днями босиком гоняют, я — в своих любимых майках и шортах. У нас на ферме живут ослики и лошади. Городок тишайший, одни любители серфинга. Как и я. Признаюсь честно, серфинг — мой главный грех! Дочка Индия уже ходит со мной ловить волну. Я ее поставил на доску. Отлично справляется малышка, скажу я вам. А жена нашла противовес моему хобби в верховой езде. Лошади теперь ее страсть.

— **И все же, как вам удается, поселив жену в глуши и редко бывая дома, сохранять мир и покой в семье?**

— Я постоянно мучаюсь из-за этого. Ведь, когда появляются дети, все свое время нужно отдавать им. Но при этом ни на что больше не остается, по сути, сил. Поэтому так важно хоть иногда устраивать романтические свидания с женой. Не важно, где, когда и как. Главное — не забывать об этом. А то так устаешь обычно, что ничего, кроме как вечером завалиться спать, и не хочется. (Смеется.) Вот надеюсь, мне удастся выучить испанский язык. Все-таки. Пока что не преуспел. Одно слово всего знаю. Хотя дети уже вовсю болтают по-испански. Так вот, когда выучу, буду точно знать, что именно вменяет мне в вину жена, когда во время наших ссор переходит на испанский и вопит на нем что есть мочи! (Смеется.) Или детей принимается отчитывать, а я как дурак стою с каменным лицом и делаю вид, что с ней согласен. Хотя понятия не имею, о чем речь идет. Только вы ей о моих планах ничего не говорите, ладно? (Смеется.)



Братья Хемсворты Лиэм, Крис и Люк

ГРУЗИНСКИЕ ФИЛЬМЫ, ПРЕТЕНДУЮЩИЕ НА ОСКАР

Национальному центру кинематографии Грузии придется выбирать из шести фильмов претендента на премию американской киноакадемии «Оскар» в номинации «Лучший фильм на иностранном языке».

Для участия в отборочном конкурсе представлены «Хибула» (реж. Георгий Овашвили), «Намме» (реж. Заза Халваши), «Горизонт» (реж. Тинатин Каджришвили), «Деде» (реж. Мариам Хачвани), «Эквitime – человек Бога» (реж. Николоз Хомасуридзе), «Гамлет» (реж. Георгий Мегрелишвили).

Один из этих фильмов



должна выбрать специальная комиссия тайным голосованием. Квалификационный показ фильмов для членов комиссии состоится в конце августа.

Национальный киноцентр

принимал заявки с 24 июля.

По условиям конкурса, кинокартины, претендующие попасть на «Оскар», не должны быть показаны в интернете или по телевидению до премьеры, а съемочная

группа, в основном, должна состоять из граждан Грузии или резидентов.

Также в состязании могут принять участие те грузинские фильмы, которые с 1 октября 2017 года до 30 сентября 2018 года, в течение семи дней непрерывно демонстрировались в кинотеатрах Грузии; имеют рекламу в той форме, которая принята в индустрии (афиша, трейлер); участвовали минимум в одной официальной конкурсной программе международного кинофестиваля (или были приглашены на таковой и участвовали до 30 сентября 2018 года).

ДО КОНЦА ГОДА ВЫЙДУТ 39 ХОРРОРОВ

Самое большое количество релизов выпало на август — зрителей попытаются испугать при помощи 14 фильмов ужасов, среди которых «Слендермен» с Джои Кинг, ребут «Повелителя кукол» под названием «Кукловод: Самый маленький рейх», «Элизабет Харвест» с Эбби Ли и Карлой Гуджино, ностальгическое «Лето 84» и «Новорожденный» Леонарда Абрахамсона.

В сентябре появятся семь фильмов, включая французский зомби-хоррор

«Выжившие», «Проклятие монахини» Корина Харди и «Мэнди» с Николасом Кейджем. Октябрь порадует пятью лентами, среди них особое место занимают долгожданный сиквел «Хэллоуина» Джона Карпентера и «Апостол» Гарета Эванса с Дэном Стивенсом. В ноябре на большие экраны попадут трэш-мюзикл «Анна и апокалипсис», ремейк «Суспирии» Дарио Ардженто, который будет длиннее оригинала на 60 минут, хоррор о зомби-нацистах «Оверлорд», поставленный при помо-

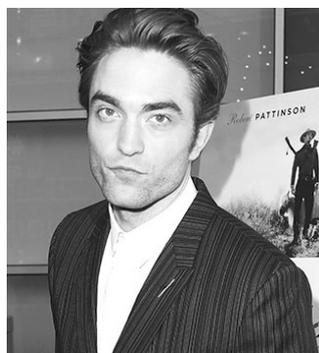
щи Джея Джея Абрамса, «Охотник-убийца» с Джерардом Батлером и спродюсированная Джеймсом Ганном безымянная лента.

На декабрь приходится премьера триллера «Пирсинг» по роману Рю Мураками. В завершение также упомянем шесть фильмов, не имеющих точных дат, но запланированных на 2018-й. Среди них — «Дом, который построил Джек» Ларса фон Триера и «Придержи тьму» с Джеффом Райтом, Александром Скарсгардом и Райли Кио.

РОБЕРТ ПАТТИНСОН ЗАКРУТИЛ НОВЫЙ РОМАН

После расставания с невестой, певицей FKA Twigs, актер Роберт Паттинсон долго считался одиноком. Как сообщают СМИ со ссылкой на инсайдеров, не так давно положение дел изменилось - Роберта то и дело начали видеть с одной и той же девушкой, опознать которую не составило труда.

Спутницей 32-летнего Паттинсона оказалась 26-летняя британская модель и актриса Сьюки Уотерхаус. В минувшие выходные парочка была замечена папарацци во время свидания - они



вместе сходили на показ фильма «Мамма Mia! 2», а



после отправились на ночную прогулку, не выпуская

друг друга из объятий.

Они обнимались и постоянно целовались. Это выглядело так, будто они очень близки, - сообщают очевидцы.

Напомним, ранее Роберта Паттинсона связывали отношения с актрисой Кристен Стюарт и певицей FKA Twigs, с последней он на протяжении нескольких лет был помолвлен. Сьюки Уотерхаус встречалась с Брэдли Купером, а после ей приписывали роман со звездой «Игры престолов» Ричардом Мэдденом.

СКОНЧАЛСЯ АКТЕР ИЗ «ЖЕСТОКОГО РОМАНСА»

Скончался заслуженный артист России Юрий Мартынов. Об этом в четверг, 2 августа, сообщается на сайте Государственного театра киноактера.

Актеру было 84 года.

«Природные данные и артистический темперамент вкупе с силой характера помогли Юрию Федоровичу создать потрясающие образы в кинофильмах. Его талант отличали требовательность к себе и верность любимой профессии — то, что сегодня служит примером для молодого поколения артистов. Выражаем искренние



соболезнования близким и родным, всем друзьям и коллегам Юрия Мартынова», — цитирует театр директора

Сурена Шаумяна.

Юрий Мартынов сыграл в таких фильмах, как «Жестокий романс», «Вокзал для двоих», «Тени исчезают в полдень», «Неуловимые мстители», «Тот самый Мюнхгаузен», «Судьба», «Вечный зов», «Дело было в Пенькове», «Серванты», «Им было 19», «Гусарская баллада», «Мы, русский народ», «Дикий мед», «Зареченские женихи», «Освобождение», «Адъютант его превосходительства», «Неподсуден», «Дела сердечные», «Черный принц», «Барышня-крестьянка».

ТАМ, ЗА ГОРИЗОНТОМ

Кризис среднего возраста - спорная история. Одни его боятся, другие считают уделом неудачников, третьи - выдумкой. Где же правда?

Герой Данте Алигьери, пройдя земную жизнь до половины, очутился в сумрачном лесу. Мы же оказываемся в пресловутом кризисе, о котором так много слышали. И да, он похож на темный лес. Как и куда из него следует выходить? Разобраться в этом нам поможет психолог Катерина Демина.

Начнем с того, что любой возрастной кризис - явление не просто нормальное, но закономерное. Это важный этап в развитии человека, миновать его невозможно. Если не случился вовремя - значит, ударит потом, и куда сильнее.

Само слово «кризис» - вовсе не синоним кошмара и тупика. Это скорее поворотный пункт: «как раньше» уже не получается, а новая стратегия еще не сформировалась. Эдакий перевал, где можно отдышаться и решить, куда двигаться дальше. И если все пройдет осознанно и продуктивно, новый этап жизни принесет радость и удовлетворение. Раньше считалось, что кризис средних лет накрывает нас в период 35-45 лет. Сегодня возрастные рамки могут сдвигаться, но характерные признаки сохраняются.

БОЛЬШЕ НЕ МОГУ

Ошибочно полагать, что девиз кризиса «Всего добила, что же дальше?». Напротив, это - сожаление об упущенных возможностях.

Мы сталкиваемся с естественными ограничениями, осознаем и оплакиваем их. Уже не стать чемпионкой по фигурному катанию, как хотелось в шесть лет, не выйти замуж за соседа по парте, как он предлагал в десятом классе.

В наше время культивируется идея неограниченных возможностей. Мол, главное - захотеть, просто ты мало стараешься. А вот одна бабушка в 87 взобралась на Эверест. Знаем-знаем, но на практике это достаточно утопично. Многие двери все-таки закрылись, биться в них бессмысленно. Особенно, если хочется к сорока с лишним годам иметь не только диплом, но и практику. И со школьной любовью прожить молодость, а не начать роман, имея прошлые браки и троих детей на двоих.

Именно поэтому, мы так любим фильмы про путешествия во времени: они позволяют фантазировать. Что было бы, сверни я в определен-

ный момент не вправо, а влево и улыбнись другому мужчине. Решись на переезд или второго ребенка. Поступи на экономический вместо юридического.

Помимо ощущения потерянных возможностей во время кризиса появляется вопрос: кто я вообще и чего хочу? Да, я мать, специалист по подбору персонала, педагог по образованию, дочь, жена, подруга, но сама я - кто? Готовлю завтрак сыну, глажу рубашки мужу, езжу на дачу, чтобы порадовать маму.

А что я делаю для себя?

У мужчин и женщин кризис проходит по-разному. Мы, как правило, первую половину жизни посвящаем партнеру, детям, внутреннему анализу, и только потом начинаем осваивать внешний мир. Мужчины же, напротив, в трудный период обращаются к себе, начинают анализировать свои чувства и эмоции и порой с непривычки плохо справляются.

РАЗ, ДВА, ТРИ

Специалисты советуют в период кризиса проанализировать свою жизнь по трем основным направлениям и сделать выводы:

Материальное - нравится ли вам ваше жилье, нынешний вид, образ жизни. Все ли в порядке со сном и питанием? Достаточно ли отдыха? Насколько комфортен быт?

Эмоциональное - как работает механизм контакта с близкими? Устраивает ли вас это? Что вам дают отношения и насколько они важны?

Духовное - знаете ли вы, в чем ваше предназначение и чего сами хотите от мира?

ГОРЯЧИЕ ТОЧКИ

Какие кризисы проходит человек за свою жизнь

1 ГОД: новые возможности - новые потребности

Мы его даже не помним. А вот мамы наверняка могли бы рассказать о нашем внезапном непослушании и первых вспышках самостоятельности.

3 ГОДА: сам по себе мальчик, свой собственный

Ну или девочка. Главное, что в этом возрасте появляется свое «Я». Ребенок перестает осознавать себя как единое целое с родителями. Упрямится, спорит, дерется (плохая мамка, не люблю). Итог - нахождение компромисса между «хочу» и «могу».

7 ЛЕТ: человек - существо социальное

Мир, оказывается, не ограничен домом. На свете много людей, и важно уметь с ними взаимодействовать: дружить, нравиться, занимать заметное место. А для этого нужно что-то делать лучше остальных: красиво рисовать, петь или, например, носить самые нарядные платья.

11-15 ЛЕТ: я уже взрослый

Тут штормит со всех сторон - собственное тело то и дело преподносит сюрпризы. Гормональный фон зашкаливает. Главное уже не учеба, а интимно-личные отношения. Очень важно иметь верного друга на всю жизнь, большую любовь, популярность в коллективе,

успех у противоположного пола. И отделиться от родителей, временно обесценив все то, что с ними связано.

15-17 ЛЕТ: буду балериной, буду президентом

Школа заканчивается, надо опередиться, что делать дальше. Появляется чувство ответственности перед собой и близкими, тревога за будущее. В это же время складывается мировоззрение, появляется система ценностей (не без максималистских утверждений, само собой).

30 ЛЕТ: так ли я живу?

Вроде хорошо: работа, путешествия, рядом любимый человек. Но юношеской восторженности становится меньше, ее сменяет взрослая рациональность. Кто-то хочет квартиру побольше, кто-то меняет работу или покупает дачу. Тоже неплохо - будет где пересидеть следующий этап взросления

34-45: уже не буду ни балериной, ни президентом

И об этом мы сделали целый спецпроект.

60+: конец эпохи

Все вокруг слегка чужое, возникает ощущение неустойчивости, даже если вы еще работаете, подводит здоровье, уходят близкие. В общем, надо как-то собраться и перейти на новый, философско-социальный уровень.

ЧЕМ СЕРДЦЕ УСПОКОИТСЯ

Итак, мы внезапно оказываемся в высшей точке и, сидя на воображаемом холме, смотрим по сторонам. «Надо» и «должна» отходят на второй план, мы прислушиваемся к «хочу». И очень часто у нас возникают неожиданные, странные желания. Сделать татуировку в виде дракона на всю спину. Развестись с мужем, который является таковым пятнадцать лет. Завести роман с коллегой на пятнадцать лет младше. Уйти с работы и стать волонтером в приюте для собак. Пройти випассану. Порвать отношения с родственниками или друзьями.

Параллельно происходит обесценивание того, что у нас есть здесь и сейчас. Подумаешь, своя квартира и ремонт, лучше бы мир посмотрела! Объехала сорок стран? Лучше бы взяла ипотеку, сейчас бы уже половину выплатила. И дело не в том, что мы изначально совершили какие-то ошибки, - просто посвятить жизнь всему и сразу не получается, а значит, упущенные возможности так или иначе есть у всех. И они давят.

И общественное мнение тоже. От

добра добра не ищут! Это все блажь, гормоны и климакс - ишь чего придумала.

Может, правда стоит прислушаться и обойтись без тату и випассаны?

Но дело в том, что, даже продолжая внешне жить по-прежнему, внутренне мы меняемся. И новому человеку будет плохо и грустно в старых реалиях, начнется депрессия и затяжные болезни.

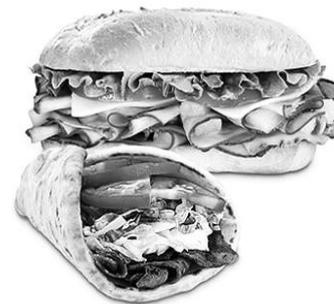
Но это вовсе не значит, что нужно тут же бежать воплощать самую экстравагантную идею или рвать старые связи. Достаточно внимания к себе и самоанализа. Постарайтесь понять, что стоит за абсурдным, странным или трудновыполнимым желанием. Раскручивайте клубок, пытайтесь осознать причину. Возможно, радикальные методы и не потребуются. Например, окажется, что в путешествиях вас больше привлекает возможность отдохнуть от быта. Необязательно бросать работу ради кругосветки - можно устроить один качественный отпуск или пару раз съездить на выходные в дом отдыха. А тату - не

ВРЕМЯ, ВПЕРЕД

Важно настроиться на марафон, а не на спринтерский забег. Быстро не получится - процесс может занять несколько лет. Легко и безболезненно тоже не будет. Придется столкнуться с критикой близких и далеких, нарушением границ и собственными страхами. Надо будет научиться говорить «нет» тому, что вам не нужно - скучному походу в гости, модной, но совсем не увлекающей вас книге, «подходящей возрасту», но неудобной и несозвучной одежде. Важна каждая мелочь. Возможно, чтобы примириться со всем этим, понадобится помощь психотерапевта. Но результат того стоит - ведь вы станете получать удовольствие от происходящего и найдете собственный источник ресурсов. А они еще, ох как понадобятся - жизнь-то, к счастью, продолжается.

ЗАКОН БУТЕРБРОДА

Кризис среднего возраста часто соседствует с повышенными обязательствами по отношению к близким - стареющим родителям и взрослому, но еще недостаточно самостоятельным детям. Человек оказывается зажат с двух сторон. Не случайно людей в возрасте 40+ называют «поколением сэндвича». У них есть статус, деньги, опыт, но нет ни времени, ни личных ресурсов. И дарят заботы они куда больше, чем получают. По крайней мере, именно так им кажется.



попытка ли это доказать маме, что вы выросли? И если да, то можно вспомнить менее экстремальные способы. А лучше всего перестать ждать ее одобрения по любому вопросу. Или, правда, наконец выбрать узор и пойти в тату-салон.

Что касается отношений, которые вдруг стали тяготить, их можно поставить на паузу, проанализировать, пересмотреть. А уж потом решать, что делать дальше. Это в любом случае лучше, чем превратить все прошлое в руины.

БОЛЬШОЙ БРАТ



Он всю жизнь был любимым и единственным, а теперь станет старшим. Как уберечь подростка, и без того переживающего непростой период, а заодно и его родителей, от стресса и мягко подготовить его к важным переменам в семье?

Вы привыкли, что великовозрастный ребенок в последнее время ведет себя непредсказуемо. Вы совершенно логично думаете, что появление малыша ухудшит атмосферу в доме, и волнуетесь за старшего (да, надо привыкать называть его именно так). Что ж, попробуем представить, что вам предстоит пережить в период ожидания ребенка.

КАК ОТРЕАГИРУЕТ ПОДРОСТОК

Все дети разные. Многие «колючие» и вечно ворчащие экземпляры, в душе - нежные ромашки. А казалось бы, тихие и благополучные могут копить внутри обиды. Реакция подростка может стать сюрпризом даже для него самого. Например, он...

Сделает вид, что ему все равно. «Ваш ребенок - вы и разбирайтесь, меня не касается». Это не равнодушие, скорее попытка самообмана. Подросток пока не очень понимает, чего ждать от близких перемен, но пугается и пытается отстраниться от них.

Начнет грубить и обвинять вас. Тут возможны варианты от «из ума выжили на старости лет» до «не вздумайте отдать ему мою комнату». Скорее всего, ребенок уже пытается решить какие-то свои подростковые проблемы и в грядущих событиях видит угрозу для себя. Очевидно, у него накопились претензии к родителям, за которыми отчасти скрывается недовольство самим собой.

Будет активно радоваться и включится в подготовку к появ-

лению младшего. Либо у вас в семье растет ангел, либо старший боится потерять вашу любовь (он не уверен ни в вас, ни в себе) и поэтому изо всех сил старается вам угодить.

Начнет выяснять, чем именно ему грозит пополнение в семье. Например, спросит, не поделят ли к нему младенца, не начнут ли давать меньше карманных денег и сможет ли он по-прежнему приглашать в дом друзей. Со стороны такой подход кажется довольно циничным, однако он показывает личностную зрелость ребенка. Отсутствие бурной радости нормально для его возраста, а способность обсуждать и отстаивать свои интересы свидетельствует об уверенности в ваших отношениях и реалистичном подходе к жизни.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ РОДИТЕЛЯМ

Велик соблазн бросить все силы на то, чтобы угодить старшему - лишь бы не подумал, что его больше не любят. Но это неправильный путь. Подросток в большинстве случаев ранит себя сам, а излишняя забота о его чувствах приводит к

еще большей раздражительности, гневу и недовольству. Дело в том, что прямая задача этого возраста - разобраться в себе, почувствовать уверенность в своих силах, стать независимым от родителей, сохранив при этом привязанность к ним. Тепличные условия в этом деле не помогут.

Говорите без страха. Да, подросток кажется пороховой бочкой. Но, когда он понимает, что именно так вы его и воспринимаете, он начинает относиться к себе еще более негативно. Ведь как бы он ни отталкивал родителей, он все еще во многом смотрит на себя их глазами.

Сообщите о прибавлении в семействе спокойно, без излишнего пафоса и драматизма. Это просто факт вашей жизни, ваше решение - и все, обсуждать тут в общем-то нечего. У вас есть право иметь детей, и старший не должен на него посягать. Точно также, как вы не будете ему диктовать, когда заводить собственную семью.

Обговорите детали, которые могут волновать подростка. Будут ли его нагружать заботой о младшем, как изменится его образ

.....
NB!

Если ваш муж не является биологическим отцом старшего, это дополнительный стрессовый фактор. Какими бы добрыми ни были их отношения. Подросток будет ревновать значительно сильнее, подозревать вас и отчима в том, что «новый ребенок» дороже, чем он сам. Все конфликтные ситуации он начнет толковать с этих позиций.

жизни и материальные возможности. Избавьте ребенка от призывов к «голосу совести» и обязательств «разделить вашу радость». Позвольте ему проявить те чувства, на которые он сейчас способен.

Будьте спокойны и уверены в себе. Большинство подростков более чувствительны к тону и эмоциональному фону разговора, чем к содержанию. Обида и упреки из-за обманутых ожиданий и «неправильных» интонаций - повод превратить беседу в конфликтную ситуацию.

Не ожидайте от ребенка помощь, или поддержку. Ему бы сейчас разобраться и справиться с собственной жизнью. Скажите, что будете рады, если он захочет и сможет подключиться, но не зас-

ДРАМА-МАМА

Главный совет: не драматизируйте ситуацию, не давайте подростку повод играть на ваших чувствах и манипулировать. Если с вашей поддержкой он поведет себя достойно, как взрослый, то и сам будет доволен собой. И это действительно очень важный этап его взросления.

•••••
тавляйте. Вообще, отключите функции «требовать» и «обвинять». При этом чутко реагируйте на любые попытки старшего позаботиться о вас и о малыше: от вопросов о вашем самочувствии до минимальной помощи. Ваша благодарность будет оценена высоко, даже если формально ребенок огрызнется или пробурчит что-то невнятное в ответ.

По статистике, старшие дочери из многодетных семей чаще всего выбирают профессии педагога и медика

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

«Какие бы страсти ни кипели в душе подростка, появление малыша в семье - сигнал ее благополучия. Ревность, зависть и страхи старшего отчасти компенсируются подсознательным удовлетворением от того, что дома все хорошо. В «опасном» возрасте важно иметь крепкий тыл. А маме стоит помнить о следующем:

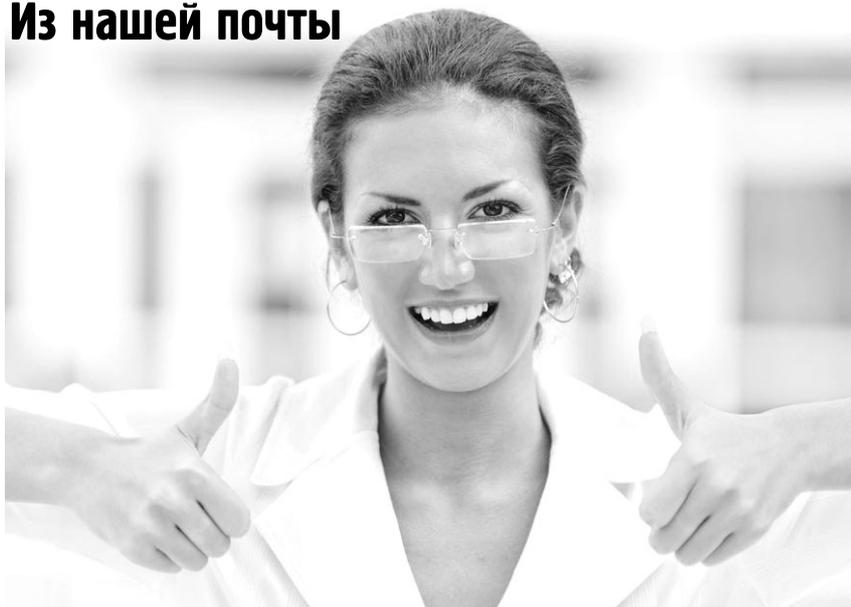
1. Нагрузка на организм во время беременности велика, накапливается усталость, и это может сказаться на отношениях со старшим. Не вините себя и старайтесь много отдыхать - это полезно и вам, и вашим детям. Обоим.

2. Подростки бравируют своей осведомленностью в сфере сексуальной жизни, но на самом деле крайне мало знают о сексе и беременности. У ребенка могут быть нерациональные страхи за ваше здоровье: он начитался ерунды в Интернете или наслушался страшилок и при этом тревожен по своей природе или из-за подросткового кризиса. Не стоит обсуждать с ним медицинские вопросы, но дайте понять, что держите ситуацию под контролем.

3. Положительные примеры тоже не будут лишними. Не стоит ожидать, что подросток будет вместе с вами умиляться соседскому

улыбчивому младенцу. Однако, если у вас в окружении есть благополучные семьи с похожей ситуацией, можно просто сходить к ним в гости. Так сын или дочь быстрее поймут, что новорожденный в доме - это не конец света. Иногда можно вместе повспоминать о том, каким был ваш уже большой ребенок в раннем детстве. Расскажите пару смешных или даже опасных историй, с которыми вы вместе справились. Юмор вообще один из самых эффективных помощников в подобных ситуациях. Он помогает снять напряжение и нормализует обстановку гораздо лучше, чем долгие серьезные разговоры».





Как стать увереннее в себе?

Милая «Подруга»! Я очень застенчивая. С теми, кого хорошо знаю, веду себя как обычно, но в обществе незнакомых людей замыкаюсь, чувствую себя ужасно неловко. Хочу избавиться от своей стеснительности. С чего начать?

ПОДРУГА: Для начала перестаньте считать стеснительность своим недостатком. Вы - такая, какая есть. Более того, стеснительный человек со стороны часто кажется милым.

Раз вы говорите, что робеете в компании незнакомых людей, выход очевиден: начните проводить как можно больше времени среди новых знакомых и среди людей в принципе. Приглашают в гости - непременно идите, зовут в театр - отправляйтесь! Попробуйте увеличить число мимолетных контактов - спросите у прохожего, который час. Поначалу будет непросто, придется перешагивать через себя. Но поверьте, с каждым новым контактом вы будете понимать, как на самом деле это легко.

Мама мечтает о внуках...

Милая «Подруга»! Вот уже несколько лет мама намекает мне, что пора замуж и рожать детей. «У всех уже внуки есть, а у меня нет...» - говорит она. Но я пока не замужем, к тому же, в свои 32 года о детях не думаю. Как это объяснить ей?

ПОДРУГА: Вашу маму понять можно: она вырастила вас и теперь, хочет увидеть ваше продолжение. Тем более, что на пенсии свободного времени больше, надо чем-то занять себя!

Наверняка вы чувствуете давление со стороны мамы. Так вот, прежде всего, уверьте саму себя: это ваша жизнь, только вы вправе на нее влиять. Мама может желать чего угодно, но решение всегда останется за вами. Так ей и сообщите, добавив: «И я очень надеюсь, что ты будешь уважать мое решение, и

Евгения Гребенюк.
Когда будете приходиться в новую компанию, придется быть наготове. Выглядите хорошо, чтобы быть уверенной в себе. Запоминайте имена людей, чтобы при случае обратиться к ним.

В вашем случае также нелишним будет изучение литературы, касающейся взаимодействия с людьми. Почитайте классика Дейла Карнеги, обратитесь к новым авторам - Марку Роудзу, Карен Прайор, Сергею Шипунову.

Не удивляйтесь, но порой наша зажатость идет от физиологии. У стеснительных людей часто наблюдаются мышечные зажимы. Обратитесь к мануальному терапевту, остеопату, проверьте позвоночник. Несколько сеансов - и вы сами не заметите, как проблема исчезнет.

Марина Т.
наши с тобой отношения не изменятся при любом раскладе». Это важно донести до мамы, особенно если ее желание иметь внуков продиктовано установками «чтобы было как у людей», «тебе надо, я же знаю!».

Не исключено, что вашей маме не хватает общения. Часто ли вы бываете у мамы, заезжаете к ней, обсуждаете последние новости? Включите ее в свою жизнь, делитесь эмоциями. Она почувствует себя в центре событий, и отсутствие внуков перестанет ее так тревожить.

Если соседи слишком любопытны

Милая «Подруга»! Наши соседи по даче - до неприличия любопытные люди. Они постоянно интересуются, как у нас дела, напрашиваются в гости. Как намекнуть им, что они нам мешают?

Регина.

ПОДРУГА: Попробуйте понять, почему ваши соседи пытаются идти на контакт с вами. Может, они любопытны от природы, или вы им симпатичны, или же они просто бестактные.

Может, на самом деле они видят в вас прекрасных людей, с которыми хочется поддерживать связь. В этом случае будьте вежливы, обязательно здоровайтесь. Если понимаете, что разговор завязывается долгий, вовремя ретируйтесь, используйте отговорки: «Ой, кажется, телефон звонит!» или «Извините, поговорила бы еще, но столько дел сегодня».

Пригласите соседней чашечку чая. Возможно, они утолят жажду общения и в последующие дни уже не будут вас тревожить.

Если вы понимаете, что причина любопытства соседней - в их желании собрать информацию о вас и посплетничать, поменьше бывайте у них на виду, не выясняйте отношения за пределами дома.

Интересный вопрос

ПОЧЕМУ ФУТБОЛЬНЫЕ ФАНАТЫ АГРЕССИВНЫЕ?

Футбольные фанаты считаются самыми агрессивными. Все дело в популярности данного вида спорта. Он находится на таком высоком уровне, что фанаты чувствуют себя не просто болельщиками, а частью чего-то большого и значительного. К тому же, на политической арене футбол имеет серьезный вес.

Да и сам по себе футбол представляет собой быстрое, мощное действие. За время матча болельщики, и находящиеся на трибунах, и смотрящие действие на экране, настолько возбуждаются, что к концу готовы буквально врать и метать. Эмоции накалены до предела! Одна искра, особенно со стороны фанатов противника, и уже назревает серьезный конфликт.

Уже август, а вместе с ним три важных праздника - три Спаса. Как их отпраздновать?
Екатерина Валдаева.

В августе православных христиан ждут три Спаса - Медовый, Яблочный и Ореховый. Каждый из них несет в себе особый смысл, имеет свои традиции празднования и свои рецепты вкусных кушаний к празднику.

Медовый Спас празднуют 14 августа. К этому времени ульи уже переполнены и пора собирать мед. Также у этого праздника есть еще несколько названий. Первое - Спас на воде. Раньше в это время чистили старые колодцы и освящали новые. Малое водоосвящение совершается и по сей день, можно набрать святой воды. Второе название - Маковый Спас. Он связан с днем памяти ветхозаветных мучеников Маккавеев. К их празднику как раз поспевал мак, потому и сам Спас прозвали также маковым. 14 августа можно поставить на праздничный стол постную выпечку с маком, блинчики с медом, медовые пряники, булочки. Если есть собственная пасека, можно собрать мед и освятить его в церкви. Кстати, считается, что в этот день прощаются женские грехи, можно замаливать их и молитва обязательно будет услышана.

19 августа празднуется Яблочный Спас. Он является главным из трех Спасов, так как совпадает с праздником Преображения Господня. Раньше в этот день освящали виноград, но так как он рос не в каждом регионе, то стали освящать бо-



ТРИ ГЛАВНЫХ СПАСА

лее распространенные яблоки. Отсюда и пошло название праздника. Сегодня в этот день можно освятить в церкви любой урожай, а на выходе угостить им бедных, просящих. До этого дня нельзя есть яблочки нового урожая, а после того, как они прошли освящение - можно начинать. На стол обязательно надо поставить постные яблочные пирожки или большой открытый пирог с яблоками.

Завершает череду Спасов Ореховый, его празднуют 29 августа. Как раз созревают лесные орехи, их можно начинать собирать. Но есть у этого праздника и другое название - Хлебный Спас. К концу августа заканчивается уборка хлеба, хозяйки начинают печь буханки. Их нужно отнести в церковь для освящения. На стол в этот день можно поставить кашу, в мисочке - орешки и обязательно свежеспеченный хлеб.

ЧУВСТВУЮ ВИНУ...

Недавно умерла моя мама... Из-за сумасшедшего графика работы я не смогла приехать на похороны. Как мне теперь искупить свою вину?

Елена М.

Проводить человека в последний путь и проститься с ним, конечно, важно. Однако бывают разные обстоятельства, которые могут помешать это сделать. Если они были объективны, винить себя в случившемся не стоит. В первую очередь, важно выяснить, был ли человек достойно похоронен - прежде всего, было ли отпевание. Если нет, нужно заказать заочное.

Главные дни для поминания - это 9 дней, 40 дней и год. Дни рождения, именины - по желанию. В эти дни для поминовения можно заказать в церкви сорокоуст, в любой день можно подавать записки об упокоении.

Есть смысл мысленно попросить у матери прощения за невозможность приехать на похороны, много молиться, посещать храм.

КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЕНКА К ПЕРВОЙ ИСПОВЕДИ?

Хочу отвести сына на первую исповедь. Надо ли его как-то готовить к ней или батюшка все сделает сам?

Ирина Оганезова.

Дети допускаются к церковной исповеди с семи лет. Считается, что это тот возраст, когда ребенок уже может начать отвечать за собственные поступки.

Перед тем как отвести ребенка на исповедь, с ним необходимо провести беседу, объяснив, зачем это нужно. Если малыш растет в православной семье, он наверняка к своим годам уже будет знать азы церковной науки.

Беседа с ребенком не должна вызвать у него негативные эмоции или чем-то напоминать урок. Важно объяснить малышу, что он сам должен оценить свои поступки и понять, какие из них были недостойны. Бывает, что



дети просят сначала рассказать о совершенном родителям. Если ребенок настолько доверяет отцу с матерью, то те должны его выслушать, но не давать никаких оценок.

В первой исповеди главное настрой на нее, а не содержание. Важно, чтобы, выйдя из храма, ребенок пребывал в хорошем настроении, чувствовал облегчение.



(Продолжение, начало в 29-52, 1-32)

ГЛАВА 37

Стрелки часов показывали полночь, но Мэтт по-прежнему не спал, лежа с закрытыми глазами. Мозг неотступно изводила лишь одна мысль — Мередит рядом, совсем близко, спит в комнате чуть дальше по коридору.

В половине первого Мэтт перевернулся на спину и в полном отчаянии вытряхнул из пузырька одну из таблеток, обладающую снотворным действием. В час пятнадцать он снова сорвал колпачок с флакончика и принял еще одну таблетку.

Лекарство в конце концов погрузило его в сон, тревожный, тяжелый, наполненный грезами о ней... О, эти бесконечные жаркие фантазии, в которых Мередит лежала в его объятиях, обнаженная, задыхавшаяся от страсти, осыпавшая Мэтта ласками, заставлявшими его стонать от невыносимого наслаждения. Он брал ее снова и снова, пока не испугал ненасытной жадной обладания...

— Мэтт, прекрати, мне страшно! Он врзался в нее все с большей силой, хотя Мередит умоляла его остановиться.

— Мэтт, пожалуйста, хватит! Почему она угрожает позвать доктора?

— Если ты немедленно не проснешься, я вызову доктора!

Он не хотел доктора, он хотел Мередит. И пытался снова лечь на нее, вдавить в матрац, но она удерживала его и положила руку на лоб... И предлагала кофе...

— Пожалуйста, проснись! Я принесла тебе кофе!

— Кофе?

Она нежно погладила его по щеке и прошептала в самое ухо:

— Черт возьми, да проснись же! Ты улыбаешься во сне!

Именно проклятие привело Мэтта в себя. Мередит никогда не ругалась, значит, тут что-то неладно. Что-то неладно...

Мэтт вынул себя открыть глаза и взглянуть в ее ослепительно прекрасное лицо, пытаясь сообразить, где находится. Мередит с встревоженным видом наклонилась над ним, сжимая его плечи.

— Что случилось? — пробормотал он.

РАЙ

Мередит разжала руки и со вздохом облегчения почти рухнула на постель.

— Ты метался и так громко кричал, что в моей комнате было слышно. Я прибежала сюда и попыталась разбудить тебя, но ты не просыпался. Я ужасно перепугалась, но лоб у тебя оказался холодным. Вот я принесла тебе кофе, выпей.

Мэтт послушно заставил себя сесть и, прислонившись головой к спинке кровати, провел рукой по волосам, пытаясь стряхнуть с себя остатки странного сна.

— Это все таблетки, — объяснил он. — Сразу две действуют с силой ядерной боеголовки.

Мередит взяла пузырек и прочла инструкцию.

— Тут написано, что нужно принимать по одной.

Мэтт, не отвечая, потянулся к кружке, выпил почти все содержимое и вновь, откинув голову, прикрыл глаза, ожидая, пока кофеин сотворит чудо, к счастью, совершенно забыв о видениях, терзавших его ночью.

Мередит, помнившая, что сразу после пробуждения Мэтт обычно неразговорчив, встала и неспешно расставила вещи на ночном столике, а потом рассеянно подняла халат и положила его в ногах кровати. Когда она повернулась, глаза Мэтта приняли более осмысленное выражение, черты лица расслабились и выглядели почти мальчишескими. Он казался сейчас совсем молодым. И очень красивым.

— Тебе лучше? — улыбнулась она. — Гораздо. Ты делаешь прекрасный кофе.

— У каждой женщины должно быть хотя бы одно коронное блюдо. То, что она может продемонстрировать, когда представится такая возможность.

Мэтт заметил веселые искорки в ее глазах и лениво усмехнулся:

— И где ты это вычитала?

— В журнале, который видела в приемной дантиста, — лукаво объяснила она. — Мое коронное блюдо — кофе. Что хочешь на завтрак?

— Это зависит от того, собираешься ли ты снова открывать консервные банки, — пошутил он.

— На твоём месте я призадумалась бы, прежде чем оскорблять кухарку. Под кухонной раковиной стоит чистящий порошок, который выглядит совсем как сахар, если положить его в овсянку.

Плечи Мэтта затряслись от смеха, и он поскорее допил кофе.

— Нет, серьезно, — повторила Мередит, улыбаясь ему от изножья кровати, — золотистая богиня в голубых джинсах, ангел с лукавым блеском в глазах. — Что бы ты хотел на завтрак?

«Тебя», — подумал он, и желание вновь охватило его буйным огнем. Он хотел ее к завтраку. Хотел протянуть руки, схватить ее, заталочить в постель, зарыться пальцами в измятый шелк волос, соединить свое изголодавшееся тело с ее телом. Хотел чувствовать прикосновение нежных ладоней, войти в нее одним рывком, заставить стонать от иступленного экстаза.

— Все, что сможешь приготовить, — сухо обронил он вслух, закутываясь в одеяло, чтобы скрыть, как возбужден. — Я поем внизу, как приму душ.

После ухода Мередит Мэтт закрыл глаза и стиснул зубы, разрываемый яростью и неверием. Несмотря на все, что случилось в прошлом, она по-прежнему обладает властью над ним! Если бы все, что он испытывал к ней, можно было назвать всего лишь похотью он мог бы простить себя, но это внезапное тоскливое, безумное желание снова стать частью ее жизни... быть любимым ею...

Одиннадцать лет назад он влюбился в нее с той минуты, как увидел, и все это время не смог избавиться от образа смеющейся, чинной, заносчивой восемнадцатилетней девчонки.

За эти годы в его постели перебивали десятки женщин, гораздо более опытных, чем Мередит. Они неизменно удовлетворяли его, получая в ответ столь же головокружительное наслаждение. Но с Мередит... с Мередит чисто плотское соитие становилось волшебством. Мукой. Жгучей пыткой. Радостью и счастьем.

Да-да, именно так он, вероятно, чувствовал себя в то время, иначе почему сходил по ней с ума до такой степени, что не понимал и не хотел знать разницы между воображением и реальностью? Она пленяла в восемнадцать лет, но в двадцать девять стала куда опаснее, потому что изменилась, и эти перемены манили и интриговали Мэтта. К девической утонченности добавился лоск элегантности, однако в глазах по-прежнему светилась беззащитная уязвимость, а улыбка в зависимости от настроения становилась то солнечной, то зазывной. В восемнадцать лет она обладала наивным чистосердечием, удивлявшим и чаровавшим его, в двадцать восемь Мередит превратилась в талантливую деловую женщину, и все же казалась такой же естественной и непридуманной, как и раньше. Как ни удивительно, Мередит, по-видимому, была совершенно безразличной к собственной красоте или просто ее не сознавала. Вчера она ни разу не остановилась у зеркала, висевшего в столовой, даже мельком не взглянула в него, проходя мимо. В отличие от других прекрасных женщин, которых он знал, она не пыталась кокетничать, не рисовалась, не приглаживала свои роскошные волосы, чтобы привлечь его внимание. Ее красота стала более зрелой, и фигура приобрела законченные формы, в джинсах и простом свитерке она выглядела так же соблазнительно, как в черном платье и норковом манто, в тот день, когда он пригласил ее на обед.

Кровь Мэтта снова жарко закипела, а руки просто зудели от желания ласкать и гладить эту гладкую кожу, упругую грудь, изящные изгибы бедер и талии. И неожиданно предательский разум подсказал ему соблазнительное решение: возможно, если он овладеет ею еще один, последний раз, то сможет утолить ненасытную жажду и навеки избавиться от этого яда...

Выругавшись себе под нос, Мэтт встал и натянул халат. Боже, да он поистине безумен, если снова осмелился думать о близости с ней!

Снова?

Мэтт застыл.

Впервые после приезда Мередит он оказался способен думать ясно, без бредовых видений и фантазий, вызванных болезнью или действием проклятых таблеток. Спрашивается, за каким чертом ее принесло на ферму?

Она сама ответила на вопрос:

— Я хочу мира...

Прекрасно, он согласился на предложение перемирия. Так почему же она все еще здесь? Они никогда не жили одним домом, не вели хозяйство, но зачем же она торчит на ферме? Приносит ему кофе в постель и делает все возможное, чтобы очаровать его и обезоружить?

И тут в лицо ему словно ударила струя ледяной воды — ответ пришел с необычайной ясностью и силой, потрясая его собственной глупостью.

— Я хотела получить хаустонский участок, — сказала она, — но мы не можем позволить себе платить тридцать миллионов.

Господи, да она действует на него сильнее любого наркотика! Совершенно одурманила его разум! Мередит хотела получить землю по первоначальной цене и, очевидно, готова на все, чтобы добиться этого, даже пресмыкаться перед ним. Ее сокрушенные извинения, нескрываемое желание мира, супружеская забота о нем — все это притворство с целью заставить его капитулировать.

Изнывая от отвращения, безразлично поражаясь собственной доверчивости и ее двуличности, Мэтт подошел к окну и откинул занавеску, глядя на заметенную снегом подъездную аллею, но перед глазами возникла Мередит, покорно стоявшая у постели:

— Я принимаю это как наказание...

Наказание? — разъяренно думал он. Покорность? Да в Мередит никогда не было ни капли послушания, ни унии покорности, и она и ее отец пройдут по трупам тех, кто осмелится встать на их пути, и делали это словно по данному Богом праву. Единственное, в чем изменилась Мередит, — усвоила упорство и настойчивость. Она, без всякого сомнения, ляжет с ним в постель, если будет уверена, что получит эту землю.

И сейчас в Мэтте не было вождения, желание угасло, осталось лишь омерзение.

Мэтт, повернувшись, поднял свой портфель, открыл его и вынул сотовый телефон, с которым никогда не расставался. Когда Сью О'Доннел с соседней фермы подняла трубку, Мэтт нетерпеливо ответил на расспросы о семье и спросил:

— Здесь все завалило снегом. Не попросишь Дэйла утрамбовать дорогу трактором?

— Ну конечно, — согласилась она, — он сегодня дома, и я попрошу его сразу же выехать.

Рассерженный на досадную задержку, бессильный что-либо изменить, Мэтт повесил трубку и направился в душ. Пока похоть не довела его до крайности и не толкнула на глупость, которая будет стоить ему того малого остатка гордости и самоуважения, которые, как он считал, еще живы в нем, нужно немедленно

выпроводить Мередит отсюда!

Он смутно припомнил, что видел в вечер ее приезда. Она вышла из машины... и нагнулась у переднего колеса, будто потеряла что-то. Перспектива шарить в снегу казалась куда менее неприятной, чем терпеть ее под своей крышей еще день. Или ночь. Если он не сможет найти ключей, попросту замкнет накоротко провода для запуска мотора. Да, но что, если в машине установлена сигнализация, которая тут же выключит двигатель, если он попытается сделать это? Ничего, придумает что-нибудь еще, но выпроводит Мередит в два счета. Как только дорога будет очищена от снега, даст ей пять минут на сборы и распрощается.

ГЛАВА 38

Застегивая на ходу рубашку, Мэтт решительно устремился вниз. Мередит обернулась и, видя, что он, натягивая легкую кожаную куртку, направляется к двери, удивилась:

— Куда ты идешь?

— Попытаюсь найти твои ключи. Помнишь, где ты уронила их?

Губы Мередит удивленно приоткрылись при виде окаменевшего лица Мэтта.

— Я... я... они выпали где-то у переднего колеса, но тебе не стоит выходить сейчас...

— Стоит, — коротко ответил он. —

Спектакль продолжался достаточно долго. И не делай такой удивленный вид! — рявкнул он. — Тебе так же надоело играть в супружеское счастье, как и мне.

Мередит резко втянула в себя воздух, словно от удара, но Мэтт холодно добавил:

— Я восхищаюсь твоей настойчивостью, Мередит. Ты хочешь получить хаустонский участок за двадцать миллионов и в придачу спокойной быстрый развод по взаимному согласию и без всяких сложностей. Поэтому и провела здесь два дня, всячески угождая мне, чтобы добиться своего. Ты честно пыталась, но ничего не вышло. Теперь возвращайся в город и веди себя, как подобает настоящей деловой женщине. Судись со мной за хаустонский участок и подавай на развод, только давай покончим с этим омерзительным фарсом! Роль покорной, любящей жены тебе не идет, и тебя от нее, должно быть, тошнит так же, как меня.

Повернувшись, он почти вылетел из комнаты. Мередит смотрела на то место, где он только что стоял, сердце разрывалось от боли, разочарования и унижения. Так он неожиданно решил, что два последних дня были всего-навсего омерзительным фарсом!

Смаргивая на повернувшиеся против воли слезы, кусая губы Мередит, снова повернулась к сковороде. Очевидно, она потеряла всякую возможность рассказать ему правду о ребенке и, ужаснее всего, не имела ни малейшего представления, откуда такая перемена и почему он ведет себя так, словно внезапно возненавидел ее. Боже, как ей отвратительна эта изменчивая непредсказуемость в настроениях Мэтта! И он всегда был таким! Никогда не знаешь, о чем он думает, что собирается сделать через пять минут.

Но прежде чем покинуть его дом, она обязательно расскажет правду о том, что случилось одиннадцать лет назад! Но

теперь Мередит казалось, что ему будет совершенно все равно, если даже он поверит ей.

Мередит взяла яйцо и с такой силой стукнула его о край сковороды, что желток оказался на плите.

Минут десять Мэтт шарил в снегу у переднего колеса «БМВ» в бесплодной попытке отыскать ключи, рыл и разбрасывал мокрые комья, пока не промокли перчатки и не заledenели руки, но потом сдался и, заглянув в окно, проверил, установлена ли на машине сигнализация. По всей видимости, да. Если взломать дверной замок и соединить провода напрямую, сигнализация тут же отключит мотор.

— Завтрак готов! — сухо окликнула Мередит, входя в гостиную, когда раздался стук входной двери. — Ты нашел ключи?

— Нет, — бросил Мэтт, пытаясь держать себя в руках. — В городе есть слесарь, но по воскресеньям мастерская закрыта.

Мередит подала яичницу и села за стол напротив Мэтта. Отчаянно пытаясь воскресить подобие прежних дружелюбных отношений, она сдержанно и спокойно спросила:

— Не желаешь ли сказать мне, почему ты внезапно решил, что весь этот уик-энд был с моей стороны всего-навсего утомительным фарсом?

— Скажем, вместе с выздоровлением ко мне вернулась способность мыслить, — коротко ответил он.

Минут десять, пока они ели, Мередит пыталась вовлечь его в беседу, но в ответ получала лишь неприятливые, односложные ответы. Проглотив последний кусок, он встал и объявил, что собирается продолжать укладывать вещи в гостиную.

Мередит с упавшим сердцем посмотрела ему вслед и начала механически убирать кухню. Когда последняя тарелка была вымыта и поставлена в сушилку, она вошла в гостиную.

— Тебе многое нужно успеть, — сказала она, полная решимости преодолеть вновь выросшую между ними стену враждебности. — Я могу тебе помочь.

Мэтт услышал нежную мольбу в ее голосе, и тело отозвалось новой волной желания. Выпрямившись, он взглянул на нее:

— Ты могла бы подняться вверх со мной и предложить мне свое соблазнительное тело.

— Как хочешь.

Почему, печально думала Мередит, он так чертовски непредсказуем, и отчего внезапно посчитал ее утомительной и надоедливой? Его отец сказал, что Мэтт обезумел от печали и скорби, узнав о ее предполагаемом аборте, но когда Мередит якобы отказалась видеть его, сердце его едва не разбилось. В тот день Мередит подумала, что Патрик преувеличивает, но теперь поняла, что он был прав, и эта уверенность вызывала в ней странные, неопределимые, мучительные ощущения. Однако это ее не удивляло. Мэтт всегда старался взвалить на себя огромную ответственность, но никто не мог узнать о том, что он в действительности думает, и чувствует.

Джудит Макнот.

(Продолжение следует)



СТРОЙНОСТЬ БЕЗ СТРЕССА И ДИЕТ

Есть мнение: чем больше лишних килограммов нужно сбросить, тем больше придется потратить нервов и физических усилий. Но при желании можно похудеть и без стресса.

ПРАВИЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ

Шаг 1. Изменить мышление. Вы должны понять: волшебной пилюли, которая быстро растопит копившийся годами жир, не существует. Придется приложить для этого определенные усилия. Хотите быть стройной - меняйте мышление. Затем изменятся и образ жизни, и привычки.

Шаг 2. Приготовиться к долгому процессу. Чем больше лишних килограммов нужно сбросить, тем больше времени на это придется потратить. Ведь изменение образа жизни - дело не быстрое, но зато гарантирует результат. Минус 0,3-0,5 кг в неделю - вполне комфортная для организма потеря. Запустив процесс летом, к Новому году вы заметите, что стали заметно стройнее.

Шаг 3. Больше двигаться. Настройте себя на то, что без движения похудеть невозможно. Но

это не означает, что нужно до изнеможения потеть в тренажерном зале. Просто предпочитайте транспорту ходьбу, лифту - подъем по ступенькам, лежанию на диване - неторопливую вело-прогулку или пилатес. Пусть движение доставляет вам удовольствие! Прогулка в парке, экскурсионный день, в который надо будет много ходить, занятия танцами - все пойдет вам на пользу.



КОМФОРТНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Питайтесь каждые 2-3 часа небольшими порциями. Но уменьшайте обычную порцию постепенно: сначала на четверть, затем на половину, позже - на три четверти. Привыкший плотно питаться организм будет ощущать голод и начнет его утолять за счет жировых отложений. А это гарантирует снижение веса.

*** Лучше есть в одно и то же время: составьте график приема пищи, повесьте на холодильник, продублируйте в ежедневник и постарайтесь строго придерживаться его.**

Не голодайте! Голод - всегда стресс для организма. Да, вы быстро сбросите несколько килограммов, но можете «заработать» язву желудка. Кроме того, для быстрых диет характерен эффект бумеранга, когда после диеты вес стремительно возвращается к прежнему уровню.

Ешьте здоровую пищу. Замените калорийную, вредную пищу легкой и по-

лезной. Лето и ранняя осень - подходящий для этого период. Ешьте больше овощных и фруктовых салатов, вместо жареного мяса выбирайте отварное, тушеное или приготовленное на пару. Пейте чистую воду, чай без сахара, воду с лимоном или апельсином. По возможности не употребляйте газированных напитков, даже если они несладкие.

Иногда балуйте себя. Лучше отказаться от мучного и сладкого - булочек, тортов, пирожных и конфет. Но не каждый сможет сделать это без стресса. К тому же, в определенные дни менструального цикла организм требует сладкого. Не перечьте ему - разрешите себе иногда полакомиться вкусеньким, но в небольших количествах. Помните и о полезных сладостях: горьком шоколаде, зефире и фруктово-ягодных десертах. После такого перекуса возвращайтесь к прежнему режиму питания. Ешьте медленно, тщательно, с наслаждением пережевывая каждый кусочек и, что важно, смотрите при этом в та-

релку. Иначе говоря, показывайте себе еду, которую подносите ко рту. Например, когда человек ест перед телевизором, после трапезы он ощущает тяжесть в желудке, но не чувство насыщения.

Пейте много воды. Вода необходима худеющим; она выводит шлаки, позволяет держать кожу в тонусе. А вода с добавлением долек цитрусовых расщепляет жиры. Минимум нужно выпивать 1,5 л чистой воды в день - без учета чая, кофе и прочих напитков.



Помогут ли БАД?

Сразу оговоримся: психологический посыл, сопровождающий эти препараты, - похудеть, ни в чем себе не отказывая, - привлекателен, но обманчив. Похудеть только на БАД, не изменив образа жизни и привычек, будет не так просто. Что нужно учесть при выборе БАД?

1. Механизм воздействия. У каждого препарата он свой. Жиросжигатели сжигают жиры, которые уже всосались. Другие препараты снижают аппетит, третьи - ускоряют метаболизм, четвертые - блокируют углеводы. Подбирают препарат в зависимости от цели похудения и образа жизни.

2. Пол. У женщин обычно жировые отложения преобладают над мышечной массой. Калорий они тратят меньше, чем мужчины. Поэтому, дамам больше подойдут средства, ускоряющие метаболизм.

3. Состояние здоровья. Если у вас сахарный диабет или дисфункция щитовидной железы (или другие заболевания), нужно посоветоваться с лечащим врачом. Важно избежать негативных последствий взаимодействия БАД с лекарствами, которые вы принимаете.

Специи для похудения

Пажитник. Волокна пажитника уменьшают аппетит и сохраняют чувство насыщения надолго, клетчатка в составе специи предотвращает ожирение.

Шафран. Наш мозг воспринимает щепотку шафрана как очередной прием пищи. Влияя на гормон удовольствия - серотонин, экстракт шафрана надолго утоляет чувство голода.

Корица. Регулирует уровень сахара в крови, не дает ему возможности превращаться в жиры. Всего 1/4 чайной ложки корицы в день в 20 раз улучшит углеводный обмен! Исследования подтвердили способность корицы расщеплять старые жировые клетки.

Имбирь. Имбирь снижает холестерин, способствует быстрому отделению желчи и нормализует обмен веществ. С имбирем вы, не поправляясь, можете наслаждаться любимым блюдом. Достаточно приправлять им пищу или добавлять его в чай.

Кардамон. Лучший стимулятор пищеварения. Увеличивая активность метаболизма, он быстро сжигает калории. С помощью кардамона полезные вещества усваиваются, а вредные сжигаются. Хочется перекусить? Пожуйте семена кардамона: голод уйдет, а вы избавитесь от лишних калорий.



СОВМЕСТИТЬ ПРИЯТНОЕ С ПОЛЕЗНЫМ

Обертывания - эффективный способ похудения. Можно провести эту процедуру дома. Самое приятное и ароматное - шоколадное обертывание. Оно избавляет от целлюлита, помогает обрести стройность, ведь кофеин в какао-порошке стимулирует расщепление жиров.

5-6 ст. л. какао-порошка разведите 1 стаканом слегка подогретого молока. Получившаяся масса по консистенции должна быть похожа на пасту. Нанесите ее на кожу, оберните эти участки пищевой пленкой и укройтесь одеялом на 40 минут. Затем примите душ.

Для похудения в зоне живота после обертывания нанесите на кожу крем от целлюлита и наденьте специальный пояс, который задержит тепло и усилит эффект от крема.

Мед известен разогревающим эффектом. Примите душ, вытрите полотенцем, а затем сделайте медовое обертыва-

ние. Для усиления эффекта в мед можно добавить 1 ч. л. горчицы и 2 ст. л. оливкового масла. Через 40 мин. смойте смесь теплой водой. Нужно 10-15 процедур (с перерывом в 2-3 дня).

Медовые обертывания улучшат обмен веществ, ускорят процесс сжигания жиров.

Еще один приятный способ похудеть - принятие ванн.

Теплые ванны, приготовленные по правильному рецепту, сжигают подкожный жир, нормализуют обмен ве-

ществ, снижают аппетит, а также помогают расслабиться.

Морская. В 1 литре кипятка растворите 400 г морской соли и вылейте в теплую (37-38 градусов) воду. Принимайте ванну не более 20 минут.

Ванна Клеопатры. В 1 литре горячего молока растворите 100 г меда. Затем вылейте молочную смесь в теплую ванну. Принимайте 20-30 минут.



КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Светлана Лазарева, диетолог

Почему вам трудно похудеть?

Если вы давно пытаетесь сбросить вес, но ничего не выходит, причин тому может быть несколько. Первая - это отношение к еде как к удовольствию. Лучше относиться к пище как к способу насытить организм полезными веществами. Вторая причина - стрессовые перегрузки, они ведут к гормональному дисбалансу и перееданию. Третья - жидкие калории. Многие не учитывают, сколько калорий скрывается в капучино, сладкой газировке или коктейлях. Если все это учтено, а вес не уходит, обратитесь к эндокринологу. Пониженная функция щитовидной железы, гормональный дисбаланс, устойчивость к инсулину могут провоцировать набор лишнего веса.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



БЕЛЬЕ ПРОСЛУЖИТ ДОЛГО

Как правильно ухаживать за постельным бельем, чтобы сохранить его мягкость и яркость надолго?

- Новое постельное белье перед первым использованием рекомендуется выстирать при температуре 40 градусов. Это обеспечит максимальный комфорт во время дальнейшего использования.
- Если новое белье из тонких натуральных тканей, во время стирки оно может помяться. Поэтому, поставьте стирку на деликатный режим (температура 30-40 градусов, 400-600 оборотов в минуту). Дальше при регулярном использовании белье станет мягче и будет образовывать меньше складок.
- Перед стиркой постельное белье надо вывернуть на изнаночную сторону. Кроме того, для максимально долгого сохранения оригинального рисунка необходимо использовать стиральный порошок с минимальным содержанием отбеливающих компонентов.
- Не рекомендуется стирать постельное белье из натуральных тканей вместе с изделиями из полиэстера. Это приводит к тому, что волокна полиэстера цепляются за натуральные волокна, и постельное белье теряет нежность и мягкость.
- Барабан следует заполнять постельным бельем не более чем на 50%. Это обеспечит более эффективную, бережную стирку, легкое полоскание и отжим.
- Пятна перед стиркой желательно обработать специальным средством. Обратите внимание: на этикетках пятновыводящих препаратов указаны рекомендации по уходу для разных видов тканей.
- Сухое постельное белье утюжить нельзя. Оно должно быть слегка влажным, это обеспечит легкое и тщательное выглаживание.

Заряжайте телефон правильно

- Делайте это регулярно. Не допускайте полного разряда батареи. Современные электронные устройства не только можно, но и нужно заряжать, не дожидаясь разрядки до нуля. Как только показатель батареи опустится ниже отметки 10-20%, ставьте его на зарядку.
- Вовремя отключайте телефон (и прочую технику) от зарядки. Если аккумулятор зарядился на 100%, его нужно отключать от сети. Это увеличит срок службы батареи. Не стоит оставлять устройство заряжаться на всю ночь.
- Не допускайте перегрева. Это злейший враг аккумуляторов. Чтобы его не случилось, не допускайте попадания на мобильные устройства солнечных лучей, а также не оставляйте их близко от источников тепла.



Кофейная гуща

Не выбрасывайте кофейную гущу. Она поможет почистить посуду, покрасить ткань, прогнать муравьев...

- Устраняем запахи. Насыпьте в льняной мешочек (чулок или обычную марлю, свернутую в несколько слоев) хорошо высушенную кофейную гущу. Положите ее в шкаф, гардероб, кладовку. Через месяц замените мешочек или только кофейную гущу в нем. Если раз в неделю насыпать немного сухой кофейной гущи на полки холодильника, то в нем не только не будет неприятных запахов, но и запахи продуктов не смешаются.
- Чистим посуду. Кофейная гуща отлично чистит сковороды. А при чистке пельниц еще и неприятный запах устранил. Натрите пельницы густой кофейной гущей, подождите пару минут и смойте - ни грязи, ни запаха как не бывало!
- Прогоняем муравьев и прочих насекомых. Они почему-то на дух не переносят запах кофе. Хорошенько высушите кофейную гущу, рассыпьте ее там, где поселились насекомые, и уже на следующий день они уйдут в места «поспокойнее».
- Удобрям растения. Если вы живете в частном доме или у вас есть дача, то можете смело использовать кофейную гущу на грядках в качестве удобрения. Особенно хороша она при выращивании моркови и редиса.
- Красим ткань. Заверните кофейную гущу в несколько слоев марли и положите в неглубокую посуду с горячей водой. Затем опустите туда вещь, которую хотите покрасить, минут на 15-20. После достаньте и прополощите.
- От потертостей на коричневых и черных кожаных вещах легко избавиться с помощью кофейной гущи.

Пригодится

- На подставках под цветочными горшками остаются следы, которые сложно отмыть. Замочите блюдечко в слабом растворе уксуса на полчаса. А потом смойте водой.
- Чтобы удалить налет с подошвы утюга, нанесите зубную пасту на губку и протрите ею горячей утюг.
- Ртуть из разбившегося градусника проще всего собрать спринцовкой или скотчем. Поместите ее в банку с водой инесите емкость и все приспособления в ближайшее отделение МЧС.
- Белая рубашка не будет быстро пачкаться, если отутюжить ее, а потом на воротник и манжеты нанести немного детской присыпки.

ТОП НА ПУГОВИЦАХ

Декоративные убавки и резинка по бокам, переходящая в жемчужный узор, короткая и пышная оборка по нижнему краю подчеркнут женственные формы.

РАЗМЕРЫ

32/34 (36/38-40/42)

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа (60% вискозы, 32% хлопка, 8% полиамида; 140 м/50 г) — 250 (300-300) г темно-синей, цвета ночного неба; спицы №3,5 и 4; крючок №3,5; 6 пуговиц диаметром 18 мм.

УЗОРЫ И СХЕМЫ

КРОМОЧНЫЕ ПЕТЛИ

Первую и последнюю петли каждого ряда вязать лицевыми.

УЗОР «КОЛОКОЛЬЧИКИ»



Вязать по приведенной схеме. Начать с 2 п. перед 1-й стрелкой, повторять раппорт = 14 п. между стрелками и закончить 5 п. после 2-й стрелки.

Внимание

До 13-го р. число петель в раппорте сокращается до 4 п. В высоту 1 раз провязать с 1-го по 14-й ряд.

РЕЗИНКА А

Лицевой ряд: вязать попеременно 1 лиц., 3 изн. Изнаночный ряд: петли вязать по узору полотна.

РЕЗИНКА В

Вязать попеременно 1 лиц., 1 изн.

КРУПНЫЙ ЖЕМЧУЖНЫЙ УЗОР

Вязать попеременно 1 лиц., 1 изн. Узор смещать на 1 п. в каждом 2-м р.

ДЕКОРАТИВНЫЕ УБАВКИ А

С правого края: кром., 1 лиц., 2 п. провязать вместе изнаночной. С левого края: 2 п. провязать вместе изнаночной скрещенной, 1 лиц., кром.

ДЕКОРАТИВНЫЕ УБАВКИ В

С правого края: кром., 1 лиц., 2 п. провязать вместе лицевой с наклоном влево (= 1 п. снять, как при лицевом вязании, следующую петлю провязать лицевой, затем снятую петлю протянуть через провязанную). С левого края: 2 п. провязать вместе лицевой, 1 лиц., кром.

ПРИБАВКИ

С правого края: кром., 1 лиц., из протяжки вывязать 1 лиц. скрещенную.

С левого края: из протяжки вывязать 1 лиц. скрещенную, 1 лиц., кром.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

24 п. x 36 р. = 10 x 10 см, связано резинкой А. Образец выполнен на спицах №4.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

СПИНКА

На спицы №3,5 набрать 315 (357-399) п. и для оборки вязать 5 см = 1 изн. ряд лицевыми и 14 см узором «Колокольчики» = 95 (107-119) п.

Затем вязать на спицах №4 резинкой А, при этом продолжить заданное узором «Колокольчики» распределение петель.

В 7-м р. от окончания оборки выполнить с обеих сторон для приталивания 1 раз по 1 декоративной убавке А, затем выполнить с обеих сторон в каждом 6-м р. еще 5 раз по 1 декоративной убавке А = 83 (95-107) п.

В следующем 10-м р. прибавить с обеих сторон для приталивания 1 раз по 1 п., затем в каждом 6-м р. прибавить 3 раза по 1 п. и в каждом 8-м р. еще 2 раза по 1 п. = 95 (107-119) п.

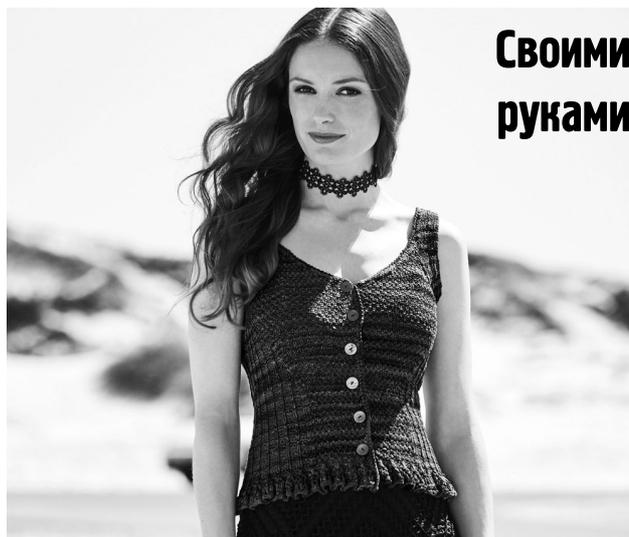
Через 3,5 см = 13 р. от последней прибавки, или через 26 см = 94 р. от окончания оборки, закрыть с обеих сторон для проймы 1 раз по 8 (11-14) п., затем выполнить с обеих сторон в каждом 2-м р. 12 (13-14) раз и далее в каждом 4-м р. еще 2 раза по 1 декоративной убавке В = 51 (55-59) п.

Через 10 (10,5-11) см = 36 (38-40) р. он начала проймы закрыть все петли согласно узору полотна.

ЛЕВАЯ ПОЛОЧКА

На спицы №3,5 набрать 161 (189-203) п. и для оборки вязать 5 см = 1 изн. ряд лицевыми и 14 р. узором «Колокольчики» = 51 (59-63) п.

Затем вязать на спицах №4, распределяя петли следующим образом: кром., 28 (32-36) п. резинкой А, 2 п. лицевой гладью = линия силуэта, на следующих 19 (23-23) п. вязать крупный жемчужный узор, при этом для разм. 36/38



Своими
руками

последние 3 п. провязать вместе лицевой, кром. = 51 (57-63) п. Приталивание выполнять с правого края, как на спинке.

Через 11 (11-10,5) см = 40 (40-38) р. от оборки провязать для смещения линии силуэта 1-ю п. лицевой глади с предыдущей петлей вместе лицевой, после 2-й п. лицевой глади вывязать из протяжки лицевую скрещенную и эту петлю включить в жемчужный узор.

Аналогичное смещение линии силуэта повторить еще 7 раз в каждом 4-м р. и 12 (13-14) раз в каждом 2-м р.

Через 3,5 см = 13 р. от последней прибавки, или через 26 см = 94 р. от оборки, закрыть с правого края для проймы 1 раз 8 (11-14) п., затем выполнить в каждом 2-м р. 12 (13-14) раз по 1 декоративной убавке В и в следующем 4-м р. выполнить еще 1 раз 1 декоративную убавку В.

Одновременно через 2 см = 8 р. от начала проймы, или через 28 см = 102 р. от оборки, провязать с левого края для переднего скоса выреза перед кром. 1 раз 3 п. вместе лицевой и в каждом 2-м р. 13 (14-15) раз по 3 п. вместе лицевой. Через 8 (8,5-9) см = 28 (30-32) р. от начала выреза полочки закрыть оставшиеся 2 п.

ПРАВАЯ ПОЛОЧКА

Вязать симметрично левой, при этом на расстоянии 4 п. от переднего края выполнить 6 отверстий для пуговиц следующим образом: 2 п. провязать вместе лицевой, сделать 1 накид. 1-е отверстие выполнить через 4 р. от оборки, следующие 5 отверстий с интервалом 17 р. Для смещения линии силуэта вывязать из протяжки перед 1-й п. лицевой глади 1 лицевую скрещенную и 2-ю п. лицевой глади провязать вместе со следующей петлей лицевой с наклоном влево.

Для убавок скоса выреза полочки провязать после кром. 3 п. вместе лицевой скрещенной.

СБОРКА

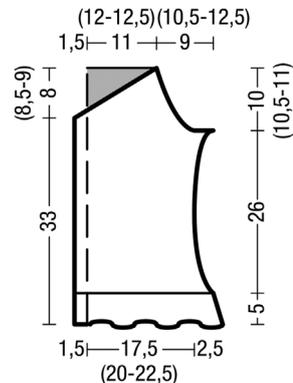
Для планок пройм и бретелей на спицы №3,5 набрать 15 п. и между кром. вязать резинкой В, при этом кромочные выполнять как «узловый край». Через 44 (48-52) см или по достижении нужной длины от наборного ряда закрыть петли по узору полотна, при этом обратить внимание на то, чтобы длина планок точно соответствовала длине проймы.

Планки пришить, начиная от наборного края, сначала к краям пройм полочек, часть планок оставить свободными как бретели, остальную часть пришить к краям пройм спинки.

Выполнить боковые швы, при этом сшить узкие края (концы) планок матрасным швом, выполняя швы, захватывать протяжку 2-й п. от края так, чтобы на лицевой стороне шва две половинки лицевой петли визуально соединились в целую лицевую петлю.

Передние края и края горловины обвязать крючком 1 р. ст. б/н и 1 р. «рачьего шага» = ст. с/н, провязанные слева направо, при этом в 1-м р. на полочках на углах выреза выполнить 2 раза по 2 ст. б/н в одно место ввода крючка. К левой полочке пришить пуговицы на расстоянии 1,5 см от переднего края.

ВЫКРОЙКА



Салон красоты

Чтобы остановить время, важно правильно ухаживать за собой. Ведь при желании можно в 45 выглядеть на 30 лет.

Возраст – красоте не помеха!

Устраняем 6 проблем кожи

Подбородок

Что происходит? Кожа становится дряблой, теряет тонус. Из-за лишнего веса возможно появление второго подбородка. Кстати, резкое похудение тоже может привести к этому.

Скорая помощь. Не сутультесь, держите голову прямо - это ваша программа минимум. Второй шаг - несложные упражнения.

1. Голова слегка запрокинута назад, плечи опущены, рот закрыт. В таком положении двигайте нижней челюстью вперед-назад. Повторите 10 раз.

2. Оттяните нижнюю губу с усилием вниз, обнажив нижние зубы.

3. Обопритесь локтями о поверхность стола, сожмите руки в кулаки и положите на них подбородок. Откройте рот, преодолевая сопротивление рук.

Возьмите за привычку несколько раз в день похлопывать зону второго подбородка тыльной стороной ладони. Дома это можно делать полотенцем, свернутым в жгут и смоченным в соленой воде: 1 ст. л. морской соли на 1 стакан минеральной воды.

Меньше
хмурьтесь, чтобы
не появилась
морщинка между
бровями



Веки

Что происходит? Появляются морщинки, отечность, мешки под глазами. Кожа теряет упругость, здоровый цвет. Даже если вам повезло с наследственностью, годы берут свое...

Скорая помощь. В отечности век могут быть виновны проблемы со здоровьем, поэтому не помешает проверить состояние внутренних органов:

почек, печени и сердца. Но не исключена и более банальная причина: излишнее количество жидкости в организме из-за злоупотребления водой, алкоголем или соленой пищей. Ограничьте алкоголь и соленые блюда в рационе, особенно в жаркое время года.

Чтобы избежать темных кругов под глазами, нужно больше времени проводить на свежем воздухе.

Следующий шаг - правильно подобранная ухаживающая косметика. Ее выбор зависит от того, какого оттенка темные круги.

Преобладают фиолетовые и голубые оттенки? Причина - в ослабленных капиллярах. Вам поможет крем, содержащий антиоксиданты, витамин К и ретинол.

Если круги имеют коричневатый оттенок, дело в гиперпигментации, и ваша задача - осветлить круги. Обратите внимание на ухаживающие средства, в которые входят витамин С, кофеин и койевая кислота.

✓ В летние месяцы носите солнцезащитные очки. Они уберегут вас от морщинок вокруг глаз.

Венозная сетка

Что происходит? «Ноги в сеточку» - проблема многих женщин. Виной тому и образ жизни, и сидячая работа, и даже привычка сидеть, закинув ногу на ногу. **Скорая помощь.** Современный метод устранения венозной сетки на ногах - лазерная шлифовка.

Чтобы не допустить развития болезни, не сидите долго, закинув ногу на ногу. Время от времени кладите ноги на небольшую подставку, особенно если у вас сидячая работа. Больше ходите пешком. Также очень полезно плавание. Избегайте солнечных ожогов и перегрева, носите удобную обувь. Перед сном старайтесь полежать ногами вверх под прямым углом.



Губы

Что происходит? Кожа губ стареет быстрее, чем другие участки лица. А все потому, что у нее нет защитной гидролипидной пленки. Ситуация усугубляется, если губы часто обветриваются, шелушатся. Куда уж тут до голливудской улыбки...

Скорая помощь. Если в уголках губ появились трещинки, организм говорит вам о недостатке витаминов. Начните принимать поливитамины и дополнительно к ним витамины В2 и Е.

Серьезно подойдите к выбору помады: она должна не только придавать цвет, но и ухаживать за губами. Откажитесь от ежедневного использования химически насыщенных стойких помад.

Выполняйте ежедневно гимнастику для поддержания формы губ.

1. Вытяните губы в трубочку и подуйте, как будто задуваете свечи на именинном торте, затем расслабьте губы. Повторите 20 раз.

2. Напрягите губы и медленно протяните гласные А, О, У, И. Повторите 10-20 раз.

Колени

Что происходит? Кожа в области коленей с возрастом обвисает, становится дряблой. Это неудивительно: мускулов на коленках нет, поэтому «подкачаться» не получится. Кожа в местах сгибания коленей грубеет намного быстрее, что приводит к старению. Не зря говорят: «Возраст женщины могут выдать ее колени».

Скорая помощь. Косметологи не рекомендуют часто принимать ванну, ведь эта приятная для нас процедура может оказаться настоящим стрессом для коленей и других частей нашего тела.

Обязательно пользуйтесь мягкими скрабами для тела, чтобы отшелушить отмершие частички, а после этого наносите увлажняющий лосьон или крем на область коленей. Хорошо при этом сделать легкий массаж, пощипывая и поглаживая кожу.

Вы привыкли делать увлажняющие маски для лица? Возьмите за правило наносить их также на область коленей. Хороший вариант: смесь сока лимона (2 ч. л.) и оливкового масла (1 ст. л.). Делайте это не реже 2 раз в неделю.



Кожа рук

Что происходит? Эластичная и нежная кожа рук со временем превращается в сухую, морщинистую. Вино тому частые контакты с водой и бытовой химией, а также бумагой.

Скорая помощь. Смягчить кожу и сделать ее эластичной поможет овсяная маска. Смешайте 3 ст. л. овсяной муки, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. молока, 1 ч. л. меда. Нанесите маску на руки и держите в течение получаса. Для лучшего эффекта наденьте хлопчатобумажные перчатки. Кожа на локтях требует отдельного ухода. Принимая душ, слегка потрите локти пемзой или скрабом, а затем смажьте кожу локтей жирным кремом.

✓ **Всю домашнюю работу выполняйте только в перчатках.**

Мойте руки теплой водой или водой комнатной температуры. От холодной кожа шелушится, становится жесткой, а горячая вода обезжиривает ее, делая слишком сухой.

Делайте скраб для рук. Подержите руки в горячей воде пару минут, нанесите мед и втирайте массажными движениями, массируя каждый пальчик. Витамины, содержащиеся в меде, впитаются в кожу, а кроме того, вы активизируете биологически активные точки, находящиеся на руках. Благодаря этому, улучшается работа внутренних органов. Затем смойте мед теплой водой. Кожа станет удивительно гладкой и нежной.

ЭТИ ПРОДУКТЫ ПРОДЛЯТ МОЛОДОСТЬ!

Исследования показали: у женщин старше 30 лет, активно употребляющих в пищу печень и орехи, первые морщинки появляются позже. Дамам старше 40 лет полезен бета-каротин, которым богаты ананас, морковь, шиповник, щавель, шпинат. После 50 лет чаще вводите в рацион рыбу: кальций держит в форме кости, а магний - сердце. А селен, содержащийся в сыре и почках, способствует избавлению от стресса.

На какие продукты еще стоит обратить внимание?

Зеленые овощи и фрукты называют «природными гормонами»: они замедляют процессы старения. Каждый сезон не забывайте балан-

сировать себя витаминами: летом ешьте огурцы, фенхель, мяту и киви, зимой - шпинат, яблоко и лайм.

Имбирь - один из ключевых продуктов в борьбе с ожирением, а также улучшает состояние кожи.

Черный шоколад, благодаря максимально высокому содержанию какао, способствует защите организма от различных инфекций и влияет на состояние кожи.

Обязательно полюбите себя авокадо: присутствующие в нем витамины В и Е обеспечивают питание для кожи. Кроме того, в авокадо есть калий, необходимый для поддержания нормального уровня увлажнения дермы.

Следите за своим рационом и вы су-



умеете сохранить молодость и красоту надолго! Сбалансированная, полезная диета сделает вашу кожу сияющей и здоровой.



Фруктовый лед



В летнее время что может быть лучше освежающего, ароматного фруктового льда! Вкусный, с приятной кислинкой - это лакомство любят и дети, и взрослые.

Приготовьте фруктовый лед своими руками: в нем, в отличие от магазинного, не будет вредной «химии» - только полезные натуральные компоненты. Богатый витаминами и минералами, домашний фруктовый лед утолит жажду и станет прекрасной альтернативой мороженому для тех, кто считает калории. Универсального рецепта нет: вы можете комбинировать любимые ягоды и фрукты, включая добавки по своему вкусу - мускатный орех, натуральный йогурт, мед.

В чем заморозить?

Для удобства лучше приобрести в супермаркете специальные формочки для замораживания. Но подойдут и пустые пластиковые стаканчики, например из-под йогурта. А чтобы готовый фруктовый лед было удобно держать, используйте деревянные палочки для мороженого.

Перед подачей опустите формочки с фруктовым льдом в горячую воду на несколько секунд, чтобы легко извлечь десерт.

Ягодный сок

Понадобится: ягоды и/или фрукты по вашему вкусу.

* Отожмите из фруктов или ягод сок. (Потом к нему по желанию можно добавить перемолотую в блендере мякоть.) Разлейте массу по формочкам и уберите в морозильник.

* Как только на поверхности образуется корочка льда, в каждую формочку вставьте деревянную палочку для мороженого и снова

отправьте в морозильник до полного застывания.

С сиропом

Понадобится: клубника (или другие ягоды и фрукты) - 400 г, сахар - 2 ст. л., лимонный сок - 2 ч. л.

* Сахар залейте 150 мл воды и нагревайте до полного его растворения. Добавьте лимонный сок.

* Клубнику пюрируйте в блендере. Влейте сироп.

* Разлейте жидкую массу по формочкам и отправьте в морозильник. Как только на поверхности образуется корочка льда, вставьте палочки и отправьте в морозильник до полного застывания.

«Светофор»

Понадобится: клубника, абрикосы и киви - по 300 г, мед или сахарная пудра - по вкусу.

* Клубнику превратите в пюре с помощью блендера. Добавьте мед или сахарную пудру. Залейте формочки полученной массой на 1/3 объема и отправьте в морозильник.

* Абрикосы освободите от косточек и пюрируйте. Добавьте мед или сахарную пудру. Долейте в формочки еще 1/3 объема поверх застывшей клубничной массы и отправьте в морозильник.

* Аналогичным образом приготовьте пюре из киви, добавив мед или пудру по вкусу.

* Заполните формочки доверху, отправьте в морозильник. Как только сверху образуется ледяная корочка, вставьте палочки для мороженого и заморозьте.

ШОКОЛАДНОЕ НАСТРОЕНИЕ

Аромат какао обволакивает и забирает в плен всех без исключения. Он согревает, успокаивает и возвращает нас в безмятежное детство. А если вспомнить, что какао-бобы содержат триптофан, способствующий выработке «гормона счастья» - серотонина, то десерты, на основе этого продукта, можно рекомендовать как верное средство от уныния и сезонной хандры.

ТАРТ С ПЕРЦЕМ ЧИЛИ

Понадобится: 100 г сливочного масла, 30% сахара, 160 г муки, щепотка соли, 20 г порошка какао, 400 мл сливок (жирность 33%), 300 г горького шоколада, 3 яйца, щепотка молотого перца чили, порошок какао или трюфельная кондитерская посыпка для украшения.

Масло настрогать. Сахар смешать с просеянной мукой, посолить, перетереть с маслом. Вымесить тесто и убрать в холодильник на 1 ч. Затем раскатать в тонкий пласт, уложить в форму, застелить пергаментом, насыпать сверху сухую фасоль и выпекать 20 мин при 180 градусах.

Для начинки: какао залить сливками и, помешивая, довести до кипения. Всыпать тертый шоколад, тщательно перемешать и снять с огня. Яйца взбить миксером, постепенно, не прекращая взбивать, добавить остывшую шоколадно-сливочную массу и перец чили.

Получившуюся начинку вылить на готовый корж (пергамент с фасолью удалить) и выпекать 40 мин. Дать немного остыть, украсить сверху какао-порошком или трюфельной посыпкой и убрать в холодильник на 4 ч.



ПОЛЕЗНЫЕ ТРЮФЕЛИ

Понадобится: 50 г кураги или чернослива, по 100 г очищенного миндаля и фундука, 100 г порошка какао, 200 г фиников, порошок какао для обсыпки.

Курагу или чернослив залить горячей водой, оставить на 10 мин, слить воду и дать остыть. Миндаль и фундук обжарить на сковороде без масла. Дать остыть, а затем измельчить в блендере вместе с какао. Пересыпать в миску. Измельчить в блендере сухофрукты, перемешать с ореховой крошкой и убрать в холодильник на 30 мин. Затем из получившейся массы сформовать шарики, обвалить в какао и убрать в холодильник до подачи.



«ДВА ШОКОЛАДА»

Понадобится: 150 мл сливок (жирность 33%), 8 яичных белков, 170 г сахара, 6 желтков, 200 г молочного шоколада, 1 ст. л. порошка какао, 100 г горького шоколада, готовый шоколадный бисквит.

Сливки разлить в две емкости (в одну - 50 мл, в другую - 100 мл). Нагреть, не доводя до кипения. Снять с огня.

В первую добавить стружку горького шоколада, в другую - молочный и какао.

Тщательно перемешать. Белки взбить миксером с 60 г сахара, желтки - со 110 г сахара. Соединить обе массы и разделить на две части (2/3 и 1/3). В меньшую добавить темную смесь, в большую - светлую. Аккуратно разлить по формочкам слоями, сверху уложить вырезанный по размеру бисквит и убрать в холодильник на 4 ч.



КЕКСЫ В ЧАШКАХ

Понадобится: 1 яйцо, 4 ст. л. сахара, 3 ст. л. порошка какао, 1/4 ч. л. разрыхлителя, 4 ст. л. муки, 2 ст. л. нежирных сливок.

Яйцо взбить с сахаром, добавить какао, просеянное с разрыхлителем и мукой. Подмешать сливки. Разложить по формам и выпекать 1 мин в микроволновой печи (700 Вт).

✓ **Гурманы рекомендуют лить какао из широких толстостенных чашек, закусывая несладкими бисквитами. Так вкус напитка раскрывается наиболее полно**

✓ **Для десертов и выпечки подходит только натуральный какао-порошок. Растворимый вариант в кулинарии лучше не использовать**

Зеленый подоконник



КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ, НЕ ВЫЗЫВАЮЩИЕ АЛЛЕРГИЮ

Плакали, чихали, но продолжали выращивать кактусы — так можно перефразировать известную поговорку для тех, кто страдает аллергией на некоторые виды растений. Если кто-то из ваших домашних подвержен этому недугу, не спешите избавляться от всех растений. Некоторые из них имеют очень низкую аллергенность, т.е. являются гипоаллергенными, комнатными растениями.

Общие рекомендации для всех любителей растений: чаще протирайте цветы от пыли и не переувлажняйте почву, чтобы не было плесени. Растения, которые не вызывают аллергию

1. Драцена. Актуальна для всех, в наших иссушенных отоплением квартирах она прекрасно увлажняет воздух.

2. Алоэ. Безопасен для аллергиков, полезен для астматиков.

3. Плющ защитит от грибков и бактерий, которые как раз часто вызывают аллергию.

4. Хлорофитум хохлатый. Настоящий чемпион по поглощению токсинов из воздуха — принимает на себя 80% вредных веществ.

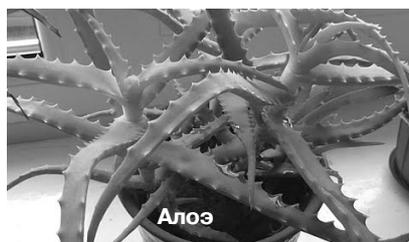
5. Лавр благородный. Хорошо себя чувствует в комнате, а летом с удовольствием живет на балконе — при

обильном поливе. Кстати, листья можно смело использовать в приготовлении блюд.

6. Кротон (Кодиеум). Красивый, с разноцветными листьями... и капризный — но если ему угодить, он украсит собой дом.

7. Спатифиллум. Обладатель красивых белых цветов. Предпочитает теплые помещения.

8. Пеперомия. Милый небольшой цветок, который растет при ярком свете и не требует особенного ухода. Кстати, недавно испанским ученым удалось вывести гипоаллергенный вид пеларгонии. Так что, теоретически это растение с великолепными цветками можно поместить в одну квартиру с аллергиком. Перечисленные растения будут безопасны, порадуют своих владельцев своей естественной красотой, и не будут вызывать у домашних аллергические реакции.



Поздравления

**Дмитрия Доментьевича
ГЕЛАШВИЛИ, ветерана Великой
Отечественной войны,
поздравляем с 92-летием
со дня рождения.**

Желаем долгих лет жизни, мира во всем мире, счастливо жить вместе с глубокоуважаемой супругой Klarой Ноевной Пацурия. Низкий поклон вам.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Мария Саввиди, Хатуна Суладзе, Алла Изверская, Натая Сацерадзе, Любовь Зарубина, Манана Агдогмелашвили, Алла Есаулова, Оксана Чернолес, Ирина Морозова, Лили Турдзеладзе, Анастасия Бойко, Гульнара Ескалиева, Верико Беручашвили.

**Наталию Ивановну ВЕРЕЩАГИНУ,
руководителя Международного
русскоязычного культурного
центра «Жемчужина»
Марнеульского района,
поздравляем с днем рождения.**

Желаем крепкого здоровья, всегда быть общительной и жизнерадостной. Пусть Господь хранит вашу семью.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Анемона Иродопуло, Татьяна Семернина, Маргарита и Наталия Радинские, Ирина Сварчук, Анда Мхитарян, Светлана Кожевникова, Елена Белоглазова, Алина Абдулхалилова, Аиша Наврузова, Севиль Енчиева, Инга Юмашева, Айнель Гулиева, Лика и Феня Тунян, Ирина и Спирула Иконномиди, Кети Мерквиладзе, Ирина Мегвинетухуцеси, Софио Сакварелидзе, Раиса Пастушкина и все, кто вас любит.

Ирину НЕШКОВУ

поздравляем с днем рождения.

Желаем цвести красивой болгарской розой и радоваться всему хорошему.

Суважением, Анна Орфаниди, Донка Младенова, Малуза Горанова, Кристина Димитрова, Ната Славчева, Параскева Минчева, Ионка Христова, Лина Радева-Нергадзе, Анна Димчева, Лорина Развигорова, Росица Билянова, Ангелина Жеранова, Этери Марташвили, Марина Мурадян, Марина Киракосян-Мосесова, Елена Микелашвили, Ирина Подсоснок, Анна Еловенко, Светлана Бурневич, Ирина Стасюк,

*Виолетта Нетребко и все,
кто тебя любит, милая Ирочка.*

**Ларису КОМАРОВУ-СЕДЫКИНУ
поздравляем с днем рождения.**

Желаем отличного настроения, процветания, быть стойкой и непоколебимой.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Валентина Ярославцева-Шемшур, Наталия Меладзе, Людмила Тевзадзе, Нина Губеладзе, Валентина Чернышова, Мери Саакова-Энгенова, Ирина Кобаля-Данелия, Натела Швангирадзе, Ирина Бериташвили.

**Марину КИРАКОСЯН-МОСЕСОВУ
поздравляем с днем рождения.**

Желаем узнавать побольше интересных новостей и успехов в поэзии.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Абовян, Люся Агабян, Алла Балаян, Натела Гачечиладзе, Вера Уварова, Ирина Нешкова, Марина Добругова, Светлана Цылева, Алла Титвинидзе, Ирина Санадзе, Рита Хавтаси, Алла Фридман, Измина Леониди, Ксения Родионова-Хелая и все, кто тебя любит.

Наили ЛАГАЗАШВИЛИ

поздравляем с днем рождения.

Желаем быть ласковой, нежной и обаятельной.

Суважением, Анна Орфаниди, Писо Калмахелидзе, Наира и Тамта Гагошидзе, Алла Изверская, Лили Чоговадзе, Нино Шаламберидзе, Диана Мцитури, Манана Масхарашвили, Ирма Тавадзе, Майя Венкова, Роза Вартамян, Сильвия Оганесян, Ксения Спиранди и все, кто тебя любит.

**Эльзу САНАКОВУ поздравляем с
днем рождения.**

Желаем нашей Эльзочке побольше светлых дней в жизни, успехов в делах.

Суважением, Анна Орфаниди, Мзия Кудухова, Мадонна Карсанова, Диана Габарашвили, Додо Лалишвили, Лариса Степаненко, Анастасия и Маргарита Зарейчук, Зоя Кучеренко, Светлана Губкина, Нино Балавадзе, Кети Димитриадиди, Елена Яровая, Майя Пирцхалашвили, Русудан Абесадзе, Надежда Ляпина, Этери Шенгелия, Анна и Юлия Кузнецовы, а также все, кто тебя любит.

Знакомства

Мужчина 52 лет, обеспеченный работой и жильем, любящий детей, хочет создать семью с русской женщиной. Иногородних и курящих просит не беспокоить.

Тел.: 272-26-19. Гиви.

+ + +

Мужчина 47 лет, коренной тбилисец, грузин, образованный, надежный и обаятельный, ищет симпатичную, не полную женщину от 40 до 45 лет для дружбы и серьезных отношений.

**Тел.: 555. 10-11-75.
Звонить с 10.00 до 19.00.**

+ + +

Нодари Карухнишвили, 74 года, художник, одинокий пенсионер, обеспеченный отдельным, зарегистрированным жильем: 3-комнатная квартира на 3 этаже, 3 больших подвала, ищет жену 60-65 лет с высшим образованием. Немного грузинка и нос с малой или большой горбинкой.

**Тел.: 0341 (код Рустави)
22-34-99.**

+ + +

Хочу познакомиться с мужчиной до 65 лет, имеющего работу и жилплощадь, для создания семьи. Иногородних прошу не беспокоить. Мне 50 лет, обеспечена работой, в разводе, детей нет. Звонить в дневное время.

Тел.: 555. 51-48-63.

+ + +

Меня зовут Нино, мне 28 лет. Хочу познакомиться с серьезным мужчиной для серьезных отношений.

Тел.: 577. 58-16-11.

+ + +

Мне 42 года, рост 185 см, спортивного телосложения, имею высшее образование, разведен, детей нет, но очень хочу их иметь. Ищу девушку 25-35 лет, можно с одним ребенком. Живу в деревне, недалеко от Тбилиси, в собственном доме, есть земельные участки и хозяйство. Условие: переезд ко мне обязателен. Не согласных с условиями просьба не беспокоить.

Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кипиани.

+ + +

Хочу познакомиться с хорошей женщиной для серьезных отношений и создания семьи. Меня зовут Геронти.

Тел.: 555. 60-20-58.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №32

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Икона.

Гало. Марс. Диска. Остолоп. Скорлупа. Рено. Мочало. Крекер. Шпага. Сова. Мята. Коло. Блад. Лопатка. Корде. Круча. Утро. Барбара. Дупло. Прагматик. Арама. Киоск. Лир. Топаз. Квота. Мухомор. Гримо. Агреман. Рысца. Клизр. Жена. Ширли. Санитар. Амаяк. Клад. Мать.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Минимум.

Кадык. Каурка. Яго. Подсчет. Пролом. США. Ника. Абдул. Ситуация. Засол. Лето. Крах. Арк. Крошка. Угол. Подкоп. Мокич. Урал. Клоп. Голуба. Раиса. Осака. Очаг. Град. Парма. Тигр. Юмореска. Барто. Режим. Алеко. Трата. Примета. Броневик. Римма. Манат. Споры. Атака. Звонарь.

**СЕРБИЯ ДОКТОР
ПОДРУГА**

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



ПОЧЕМУ КОШКА ТОПЧЕТ ВАС ЛАПКАМИ?

Объяснений такому поведению кошки несколько. В народе бытует мнение, что если кошка топчет лапками своего хозяина, то так она забирает у него отрицательную энергию, болезни, «дурноту», как говорили раньше.

Научные объяснения иные. На кошачьих лапках вырабатывается секрет, и кошка метит свою территорию. Проще говоря, потоптали вас - отметили свою собственность.

Бывает и так, что кошка просто проверяет, будет ли ей здесь мягко и

удобно. Когда кошка топчет лапками и мурлычет, это признак того, что ей очень хорошо. Она как бы возвращается в детство, когда была котенком и топтанием лапками добывала себе из материнского соска молоко. Будучи уже взрослым животным, кошка будто бы возвращается в детство, ассоциирует вас с мамой, которая давала уют, защиту, питание. Вот такое своеобразное кошачье выражение любви и преданности своему хозяину.

КАК ОТУЧИТЬ СОБАКУ ВЫПРАШИВАТЬ ЕДУ?



Согласитесь, это раздражает: вы садитесь обедать, а внизу сидит ваш хвостатый любимец и трагически смотрит вам в рот. Он нервно сглатывает слюну, сопровождает взглядом каждую вашу ложку. Некоторые особо нежные товарищи издают жалобное поскуливание, могут потрогать вас лапкой. Все это делается с таким несчастным видом, что вы начинаете чувствовать себя тираном и деспотом, который издевается над бедной собачкой. В итоге, вы либо начинаете подкармливать живот-

ное со стола, либо пытаетесь есть урывками, отворачиваясь и, в полном смысле слова, стесняясь. Надо отучиться и отучать кланить собаку.

Самый жесткий способ - не разрешать собаке заходить в комнату в тот момент, когда вы принимаете пищу.

У каждой собаки во всех комнатах должно быть свое место. На него вы садитесь за стол.

Если хотите, чтобы животное присутствовало за вашим обедом, но не изводило вас нытьем, никогда ни при каких обстоятельствах не давайте еду со стола. Вариант - насыпать корм в миску, пусть «обедает» своим блюдом. Минус лишь в том, что собаки съедают свою порцию быстрее, чем вы возьмете в руки ложку. Но, по крайней мере, «совет» ваша не будет вас грызть - собака точно сыта!

КАКАЯ КЛЕТКА НУЖНА ХОМЯЧКУ?



Хомяк - грызун небольшой, но клетка ему все же понадобится. Вы же не будете издеваться над ним и сажать в аквариум или банку, как делали когда-то давно владельцы таких грызунов. Вы - человек современный, ответственный, поэтому и к животным относитесь правильно. Итак, клетка средних размеров (не самая маленькая!). Расстояние между прутьями должно быть маленьким, иначе грызун уйдет путешествовать по квартире. Стандартный набор к клетке - полка, домик с удобным для хомяка входом и разборный, дабы вы могли его легко мыть, наполнитель (уточните в магазине, какой лучше). Поскольку у хомяков прекрасный аппетит, нужен тренажер для поддержания формы - крутящееся колесо или пластиковые туннели. Дизайн, цвет - на ваше усмотрение.

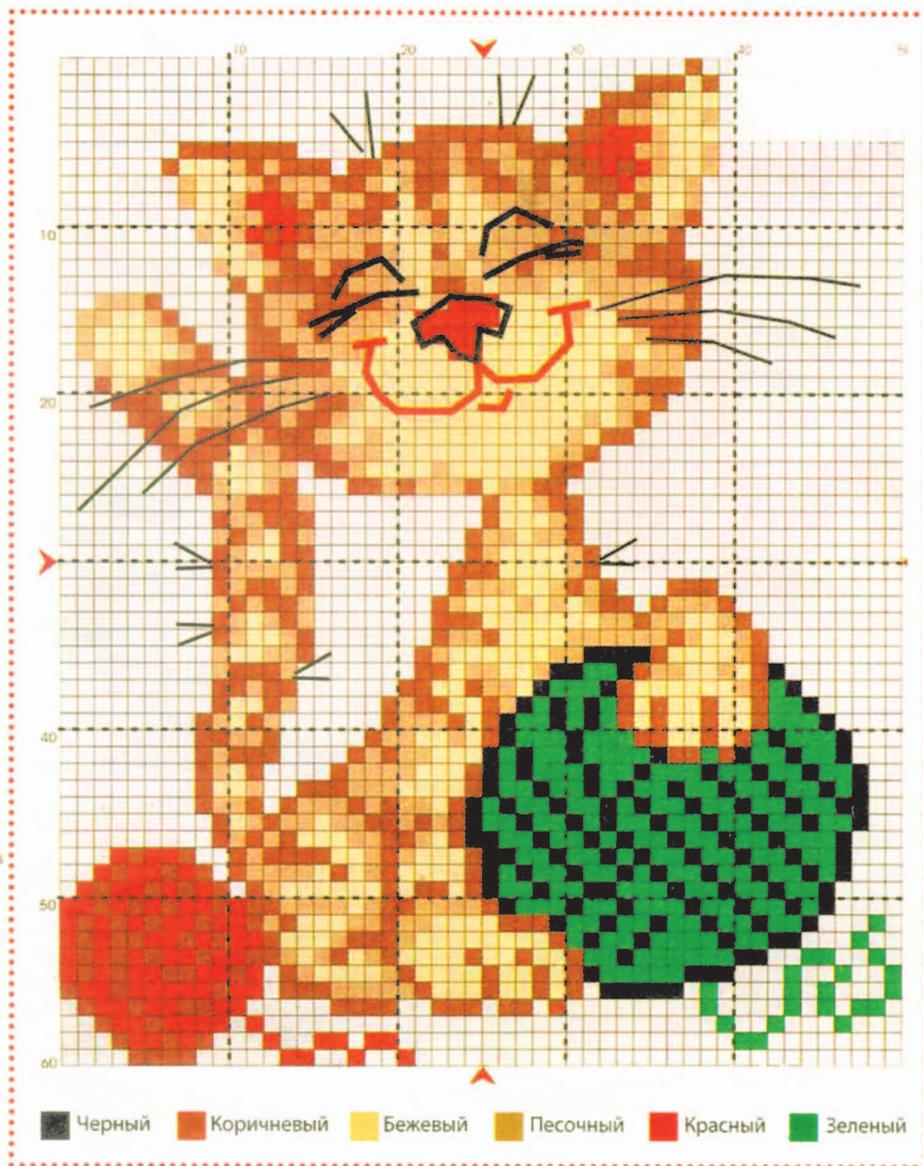
ЕСЛИ ВЫ ВЗЯЛИ БЕЗДОМНОЕ ЖИВОТНОЕ

* **Первым делом покажите животное ветеринару и следуйте его советам.**

* **Не спешите мыть найденку, это может быть опасно для его здоровья.**

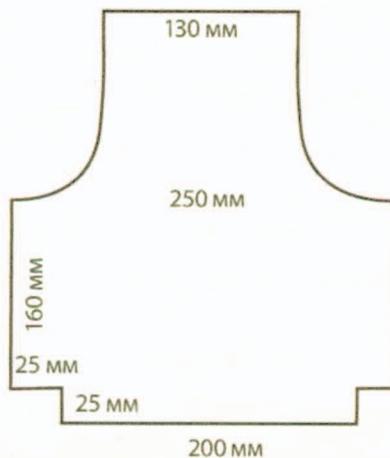
* **Если животное здоровое, его можно обработать от блох, глистов, ушных клещей. Давать глистогонку нужно дважды с разницей в 10 дней (дозу смотрите в инструкции), а еще через 10 дней животное нужно привить.**

* **Если кошка сразу не пошла в лоток, значит, она к нему не приучена или находится в стрессе. Дайте животному 2-3 дня, а потом уже начинайте приучать к туалету «с нуля».**



Прошейте на машинке боковые и нижние срезы, оставляя не зашитым небольшой участок на подкладке для выворачивания.

6. Формируем дно сумки. Для этого совместите боковой шов и нижний шов и прострочите строчку перпендикулярно боковому шву. Аналогично оформите по 2 уголка на основной и подкладочной ткани (фото 4). Выверните сумку налицо через незашитый участок в подкладке. Зашейте подкладку машинной строчкой. Отпарьте сумку через влажную ткань. Сумочка для вязания готова!



Совет

Вы можете выбрать любые нити, выбор велик: акрил, лен, тонкую или, наоборот, слишком толстую шерсть, трикотажную пряжу. Важно определиться с фасоном модной сумочки своими руками, и можно приступать к работе!





РУЛЕТКИ С ГРИБАМИ

400 г лесных грибов, 4 куриных филе, щепотка сушеной душицы, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. меда, 1 ст. л. лимонного сока, 1 луковица, 4 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец.

Для начинки грибы перебрать, почистить, вымыть, нарезать ломтиками и отварить в кипящей подсоленной воде в течение 40 мин. Дать остыть. Куриное филе вымыть, обсушить, каждое разрезать пополам. Слегка отбить, посыпать душицей. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Перемешать с соевым соусом, медом и лимонным соком. Получившейся смесью обмазать кусочки филе и убрать в прохладное место на 30 мин. Лук очистить и мелко нарезать. В сковороде нагреть 1 ст. л. масла и подрумянить лук. Добавить грибы и жарить 15 мин. На каждый кусочек филе уложить немного начинки, свернуть рулетиком и скрепить зубочистками. Обжарить со всех сторон на оставшемся масле. Зубочистки удалить. В начинку можно добавить рубленую зелень, мелко нарезанный сладкий перец и тертый сыр.



ФАРШИРОВАННЫЕ БАКЛАЖАНЫ

4 баклажана, 2 ст. л. лимонного сока, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 маленькая морковь, 2 помидора, 1/2 стручка сладкого перца, 2 ст. л. растительного масла, 100 г тертого сыра, соль, молотый черный перец.

Баклажаны разрезать вдоль на половинки, середину вырезать, чтобы получились «лодочки». Посолить и оставить на 15 мин. Затем промыть и осторожно отжать. Сбрызнуть лимонным соком. Мякоть мелко нарезать. Лук и чеснок очистить, порубить. Морковь очистить и мелко нарезать. Помидоры и сладкий перец нарезать маленькими кубиками. Лук с чесноком и морковью подрумянить на растительном масле. Добавить перец, мякоть баклажанов и жарить 5 мин. Положить помидоры, приправить и тушить 10 мин. «Лодочки» из баклажанов наполнить тушеными овощами и запекать 10 мин при 180 градусах. Посыпать тертым сыром и запекать еще 5 мин. Добавленный в начинку перчик чили придаст вкусу пикантности, а базилик или петрушка сделают ее более ароматной.



КЛАФУТИ С ПЕРСИКАМИ

5 яиц, 150 г мелкого сахара, 150 г муки, 1/4 ч. л. соли, 100 г сметаны, 50 мл молока, 700 г персиков, сахарная пудра для посыпки.

Яйца взбить миксером с сахаром в большой миске до получения пышной массы однородной консистенции. Муку просеять с солью через частое сито. Добавить в яичную массу и перемешать. Затем положить сметану и снова перемешать. Постепенно влить молоко. В результате должно получиться довольно жидкое тесто, напоминающее тесто для оладий. Духовку нагреть до 180 градусов. Персики вымыть, каждый разрезать пополам и удалить косточки. Мякоть нарезать маленькими ломтиками или кубиками. Выложить их в форму диаметром 20-22 см, смазанную любым жиром. Сверху вылить тесто и поставить в духовку на 40 мин. Готовому клафutti дать немного остыть и посыпать сахарной пудрой. Сразу подавать на стол. Можно украсить мятой или ломтиками свежих персиков. Клафutti можно сделать порционными: в этом случае время выпекания сократится до 15-20 мин.



ДВУХЦВЕТНОЕ МОРОЖЕНОЕ

Для вишневого мороженого: 350 г вишни, 3 желтка, 100 г сахара, 300 мл сливок (жирность 33%). Для ванильного мороженого: 300 мл сливок (жирность 33%), 100 г сахара, 1 ч. л. ванильного сахара, 3 яичных белка, 100 г сахарной пудры.

Для ванильного мороженого яйца вымыть и удалить косточки. Мякоть измельчить в блендере. Желтки взбить миксером с сахаром. Сливки довести до кипения и тонкой струйкой влить в желтковую смесь. Поставить на минимальный огонь и, постоянно помешивая, варить 5 мин после закипания. Дать остыть. Подмешать вишневое пюре и переложить в пластиковый контейнер. Закрывать и убрать в морозильную камеру на 3 ч. Для ванильного мороженого сливки взбить с обычным и ванильным сахаром. Довести до кипения, варить 10 мин, дать остыть и взбить миксером. Белки взбить с сахарной пудрой. Соединить со сливками, выложить в контейнер и убрать в морозильную камеру на 3 ч. Вишневое и ванильное мороженое, чередуя, разложить по креманкам и подать на стол. Пока вишневая и ванильная смеси замораживаются в контейнерах, их надо перемешивать каждый час.